

ትምህርት ቤቶች፡- ኮሮናቫይረስ (COVID-19) የመገለል እና የመመለስ መስፈርቶች

ለመጨረሻ ጊዜ የዘመነው፡- ዲሴምበር 7፣ 2022

መለየት፡- እንዲሰራጭ ለመከላከል የበሽታ ምልክቶች ያለበትን ወይም በCOVID-19 ምርመራ የተረጋገጠ ግለሰብን በአካል በመለየት፡፡ COVID-19 በተለምዶ አንድ ሰው ሲያወራ፡ ሲያስል ወይም ሲያስነጥስ በሚፈጠሩት የመተንፈሻ አካላት ጠብታዎች አማካኝነት የቅርብ ግንኙነት ባላቸው ሰዎች መካከል (በ6 ጫማ አካባቢ) ይተላለፋል፡፡

እርስዎ/ የእርስዎ ተማሪ የCOVID-19 ምርመራው አዎንታዊ ከሆነ ወይም የ COVID-19 ምልክቶች ካለው፣ ወዲያውኑ ለልጅዎ እንክብካቤ ተቋም ያሳውቁ እና ማግለል ይጀምሩ፡፡ የመገለል ርዝማኔ በግለሰቡ እድሜ፣ የህመሙ ምልክቶች ክብደት እና አዎንታዊው የምርመራ ውጤት ያለው ሰው በትክክል እና ያለማቋረጥ በትክክል የሚሆነውን ጭንብል መልበስ መቻሉ ላይ የተመሰረተ ነው፡፡

ይህ መርጃ የክትባት ሁኔታ ወይም የCOVID-19 ምርመራ ታሪክ ምንም ይሁን ምን ለማንኛውም ግለሰብ ተፈጻሚ ይሆናል፡፡ የኮሎምቢያ ዲስትሪክት ህጎች ተማሪዎች እና ሰራተኞች የበሽታ ምልክቶች ካላቸው ወይም ለተላላፊ በሽታ የምርመራ ውጤታቸው አዎንታዊ ከሆነ ለጊዜው ከእንክብካቤ እንዲወገዱ ያስገድዳል፡፡

በመገለል ጊዜ ምን ማድረግ እንዳለብዎት፡-

- የህክምና እንክብካቤ ለማግኘት ካልሆነ በስተቀር፣ በቤት ውስጥ ይቆዩ (ይህን ለማድረግ አስተማማኝ ከሆነ)፡፡
- አይጓዙ፡፡
- በተቻለ መጠን እራስዎን ከሌሎች ሰዎች እና የቤት እንስሳት ይለዩ እና ከተቻለ፣ በተለየ ክፍል እና መታጠቢያ ቤት (ወይም በተጠቀሙ ቁጥር ያጽዱ)፡፡
 - በተለይም ደካማ የበሽታ መከላከል አቅም ካላቸው፣ ለከባድ COVID-19 ከፍተኛ ተጋላጭነት ካላቸው፣ ወይም ካልተከተቡ ወይም የCOVID-19 ክትባታቸው ወቅታዊ ካልሆኑ ማንኛውም ሰው ይለዩ፡፡
- ከሌሎች የቤተሰብዎ አባላት አጠገብ መሆን ካለብዎት በትክክል የሚሆንዎትን ጭንብል ይልበሱ (ተንከባካቢዎችም ከተገለለው ሰው አጠገብ መሆን ካለባቸው ጭምብል ማድረግ አለባቸው፡፡ ማስታወሻ፡- በሚተኛበት ጊዜ ጭንብል መደረግ የለበትም)፡፡
- በተቻለ መጠን፣ የአየር ሁኔታ እና ለደህንነት በሚፈቅድ መልኩ፣ በተለይም በማንኛውም የጋራ ቦታዎች ብዙ ንጹህ አየር ወደ ቤትዎ ያስገቡ፡፡
- በተለየ ቦታዎች ይመገቡ እና የታመመ ሰው የሚጠቀሙባቸውን ሳህኖች ጓንት ለብሰው ወይም እቃ ማጠቢያ ውስጥ በሙቅ ውሃ ይጠቡ፡፡
- የግል እቃዎችን (ሳህኖች፣ ፎጣዎች፣ ሞባይል ስልኮች፣ ወዘተ) ከሌሎች ጋር አያጋሩ፡፡
- በቤትዎ ሳብኚዎችን አይፍቀዱ፡፡
- ሳሎችዎን እና ሲያስነጥሱ ይሸፈኑ፡፡
- እጆችዎን በተደጋጋሚ ይታጠቡ፡፡
- ምልክቶቹን ይከታተሉ እና የታመመው ግለሰብ ከሚከተሉት ምልክቶች አንዱን ካለበት እና አስቸኳይ የህክምና እርዳታ ያግኙ፡፡
 - የመተንፈስ ችግር
 - ሙሉ አረፍተ ነገር ለመናገር ትንፋሽ ማጠር
 - ትንፋሻቸውን መያዝ እስከማይችሉ በጣም በማሳል
 - በደረት ላይ የማያቋርጥ ህመም ወይም ግፊት
 - አዲስ ግራ መጋባት
 - መንቃት/ነቅቶ መቆየት አለመቻል
 - ፈዛዛ/ግራጫ/ ሰማያዊ ቀለም ያላቸው ከንፈሮች ወይም የጥፍሮች (በቆዳው ቀለም ላይ በመመስረት)
 - ይህ ዝርዝር ሁሉንም ሊሆኑ የሚችሉ ምልክቶችን አያካትትም፡፡ እባክዎን ለማንኛውም ሌላ ከባድ ወይም እርስዎን የሚያሳስቡ ምልክቶች ወደ ህክምና አቅራቢዎ ይደውሉ፡፡ 911 ይደውሉ ወይም አስፈላጊ ከሆነ ወደ አካባቢዎ የድንገተኛ አደጋ ተቋም ይደውሉ እና COVID-19 ለያዘው ወይም ሊኖርበት ስለሚችል ሰው እንክብካቤ እየፈለጉ እንደሆነ ለአፕሪቲፍ ያሳውቁ፡፡

መገለጫን ማሰላት፡- ቀን 0 የህመም ምልክቶች ወይም አዎንታዊ የቫይረስ ምርመራ የመጀመሪያ ቀን ነው። ቀን 1 የህመም ምልክቶች ከታዩ ወይም ናሙናው ከተሰበሰበ በኋላ ያለው የመጀመሪያው ሙሉ ቀን ነው።

ምልክቶቹ በCOVID-19 ምክንያት ስለመሆናቸው እርግጠኛ ካልሆንኩ ተማሪው ወደ ትምህርት ቤት መመለስ ያለበት መቼ ነው?

ከCOVID-19 ምልክቶች በኋላ መመለስ	
COVID-19 ከተመረመረ	COVID-19 ካልተመረመረ
<ul style="list-style-type: none"> ምርመራው አዎንታዊ ከሆነ፡- ከታች ያለውን ሰንጠረዥ ይመልከቱ። ምርመራው አሉታዊ ከሆነ፡- ከህመም በኋላ ለመመለስ የትምህርት ቤቱ መደበኛ መስፈርቶች ሲያሟሉ። ማሳሰቢያ፡ የአንቲጅን ምርመራ ወይም የNAAT (ለምሳሌ፡ PCR) ምርመራን መጠቀም ይችላሉ። 	<ul style="list-style-type: none"> ከጤና እንክብካቤ አቅራቢ የአማራጭ ምርመራ ሰነድ ያቅርቡ እና ከህመም በኋላ ለመመለስ መደበኛ መስፈርቶችን ያሟሉ። ለመመለስ የCOVID-19 በምልክት ላይ የተመሰረተ መስፈርትን ያሟሉ፡- <ul style="list-style-type: none"> ትኩሳትን የሚቀንሱ መድሃኒቶችን (ለምሳሌ፡ acetaminophen, ibuprofen) ሳይጠቀሙ ትኩሳቱ ከተወ ሲያንስ 24 ሰዓታት በኋላ እና ምልክቶች ተሻሽለዋል፤ እና መገለጫ ካበቃ በኋላ፡- በትክክል የሚሆናቸውን ጭንብል መልበስ ካልቻሉ፡- ምልክቶቹ ለመጀመሪያ ጊዜ ከጀመሩ በኋላ ጊዜ ጀምሮ ሲያንስ ከ10 ቀናት በኋላ (ማለትም በቀን 11) በትክክል የሚሆናቸውን ጭንብል መልበስ የሚችሉ፡- ምልክቶቹ ለመጀመሪያ ጊዜ ከጀመሩ በኋላ (ማለትም በቀን 6) ሲያንስ 5 ቀናት በኋላ እና በትምህርት ቤት ውስጥ እስከ ቀን 10 ድረስ በትክክል የሚሆናቸውን ጭንብል መልበስ ከቻሉ።

ተማሪው አዎንታዊ ምርመራ ካደረገ በኋላ ወደ ትምህርት ቤት መመለስ ያለበት መቼ ነው?

የCOVID-19 አዎንታዊ ምርመራ ከተደረገ በኋላ ከመገለጫ መመለስ	
የምልክቱ ከባድነት	
<p>ቀላል ህመም ያለው COVID-19</p> <ul style="list-style-type: none"> ቀላል ህመም ማለት የትንፋሽ ማጠር የሌለው ወይም በሃኪም የታዘዙ መድሃኒቶች የሚያስፈልገው ማለት ነው። 	<ul style="list-style-type: none"> ትኩሳትን የሚቀንሱ መድሃኒቶችን (ለምሳሌ acetaminophen ወይም ibuprofen) ሳይጠቀሙ ሲያንስ ለ24 ሰዓታት ከትኩሳት ነጻ ከሆኑ እና ሌሎች ምልክቶች ተሻሽለዋል፡- ምልክቶቹ ለመጀመሪያ ጊዜ ከጀመሩ በኋላ ጊዜ ጀምሮ ሲያንስ ከ5 ቀናት በኋላ (ማለትም በቀን 6) ይመለሱ። አሁንም ትኩሳት እና/ወይም ሌሎች ምልክቶች በቀን 5 ካልተሻሻሉ፡- ትኩሳትን የሚቀንሱ መድሃኒቶችን ሳይጠቀሙ ለ24 ሰዓታት ከትኩሳት ነጻ ከሆኑ እና ሌሎች ምልክቶች ከተሻሻሉ በኋላ ይመለሱ። እና መገለጫ ካበቃ በኋላ፡- እስከ ቀን 10 ድረስ በትምህርት ቤት ውስጥ በትክክል የሚሆን ጭንብል ይልበሱ። <p>ወይም</p> <ul style="list-style-type: none"> አንድ ግለሰብ የአንቲጅን ምርመራዎችን ካሉት፡ እነሱን መጠቀምን ያስቡበት። <ul style="list-style-type: none"> አዎንታዊ ምርመራ፡- ይመለሱ እና ጭንብል ለብሰው ይቀጥሉ እንዲሁም ሌላ የአንቲጅን ምርመራ ለማድረግ ሲያንስ 48 ሰዓታት ይጠብቁ (አሁንም ተላላፊ ሊሆን ይችላል)። 2 ተከታታይ አሉታዊ ውጤቶች እስኪኖሩ ድረስ ሲያንስ በ48 ሰዓታት ልዩነት የአንቲጅን ምርመራዎች መውሰድዎን ይቀጥሉ። (ከቀን 10 በላይ ጭንብል ማድረግ እና ምርመራ መቀጠል ሊኖርብዎት ይችላል)። በ48 ሰዓታት ልዩነት 2 ተከታታይ አሉታዊ መከራዎች ተወስደዋል፡- ከቀን 10 ቀድመው ይመለሱ እና ጭንብል ያውልቁ።
<p>መካከለኛ ወይም ከባድ ህመም ወይም ግለሰቡ የተዳከመ</p> <p>በሽታ የመከላከል ስርዓት አለው</p> <ul style="list-style-type: none"> መካከለኛ ህመም ማለት የትንፋሽ ማጠር ወይም የመተንፈስ ችግር ማጋጠም ማለት ነው። ከባድ ህመም ማለት ግለሰቡ ሆስፒታል ተኝቶ እየታከመ ነበር ማለት ነው። 	<ul style="list-style-type: none"> ምልክቶቹ መጀመሪያ ከጀመሩ በኋላ ጊዜ ሲያንስ ከ10 ቀናት በኋላ (ማለትም በቀን 11) ይመለሱ። <p>ማሳሰቢያ፡ ከባድ ህመም የነበራቸው ወይም የተዳከመ በሽታ የመቋቋም ስርዓት ያላቸው ግለሰቦች መገለጫ ከማብቃታቸው በፊት ከጤና እንክብካቤ አቅራቢያቸው ጋር መማከር አለባቸው። ያለ ቫይረስ ምርመራ መገለጫን ማብቃት ለእነዚህ ግለሰቦች አማራጭ ላይሆን ይችላል።</p>
<p>ምንም ምልክቶች የሉም (የበሽታ ምልክት የሌለው ኢንፌክሽን)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ምልክቶች ከታዩ፡- ማግለል ምልክቶች በጀመሩ በኋላ ቀን እንደገና ከቀን 0 ይጀምራል። ምንም ምልክቶች ሳይታዩ ከቀጠሉ፡- ከአዎንታዊ ምርመራ ከተደረገ ሲያንስ ከ5 ቀናት በኋላ (ማለትም በቀን 6) ይመለሱ። እና መገለጫ ካበቃ በኋላ፡- <ul style="list-style-type: none"> እስከ ቀን 10 ድረስ በትምህርት ቤት ውስጥ በትክክል የሚሆን ጭንብል ይልበሱ። <p>ወይም</p> <ul style="list-style-type: none"> የህመም ምልክቶች ካልታዩ እና አንድ ሰው የአንቲጅን ምርመራዎችን ማግኘት ከቻለ፡ እነሱን ለመጠቀም ያስቡበት። <ul style="list-style-type: none"> አዎንታዊ ምርመራ፡- ይመለሱ እና ጭንብል መልበስዎን ይቀጥሉ እና ሌላ አንቲጅን ምርመራ ለማድረግ ሲያንስ 48 ሰዓታት ይጠብቁ (አሁንም ተላላፊ ሊሆን ይችላል)። 2 ተከታታይ አሉታዊ ምርመራዎች እስኪገኙ በ48 ሰዓታት ልዩነት የአንቲጅን ምርመራ ማድረግ ይቀጥሉ። (ከቀን 10 በላይ ጭንብል መልበስ እና ምርመራ መቀጠል ሊያስፈልግ ይችላል)። 2 ተከታታይ አሉታዊ ምርመራዎች በ48 ሰዓታት ልዩነት ተደርገዋል፡- ከቀን 10 ቀድመው ይመለሱ እና ጭንብል ያውልቁ።

የግርጌ ማስታወሻዎች
 1 በኋላ የጣዕም እና የማሽተት ስሜት ማጣት ለሳምንታት ወይም ለወራት ሊቆይ ይችላል እና የመገለጫን ማብቂያ ማዘግየት አያስፈልግም