የ COVID-19 የቤት ውስጥ ጤና/የቤት ውስጥ እንክብካቤ መምሪያ

ከዚህ በታች የቀረበው መምሪያ ለቤት ውስጥ እንክብካቤ፣ ለቤት ውስጥ ጤና እና ጽኑ ታማሚዎችን የሚንከባከቡ ኤጀንሲዎች ውስጥ የሚሰሩ ሰራተኞች ደንበኞችን ወይም ታካሚዎችን ቤታቸው አካባቢ ሲያግዙ፣ የግል እንክብካቤ እንዲያገኙ ሲያደርጉ ወይም የቤት ውስጥ ክሊኒካዊ እንክብካቤ ሲሰጡ መከተል የሚገባቸው ነው።

ታካሚዎችዎ ለከባድ ሕመም የመጋለጥ ስጋታቸው ከፍተኛ ነው።

ዕድሜያቸው ከ65 ዓመት በላይ የሆኑና በየትኛውም ዕድሜ ክልል ላይ ሆነውም የጤና ችግር ያለባቸው ሰዎች በ COVID-19 ምክንያት ለከባድ ሕመም የመጋለጥ ስጋታቸው ከፍተኛ ነው።

ከፍተኛ ስጋት አለብዎት የሚባለው...

ዕድሜዎ ከ65 ዓመት በላይ ከሆነ፣ የጤና ችግር ካለብዎ ወይም ነፍሰ ጡር ከሆኑ፣ የሕመም ፈቃድ ከወሰዱ ወይም በ COVID-19 ያልተያዙ ደንበኞችን እንዲያስተናግዱ ከተጠየቁ።

ሕመም ካለብዎ ወደ ስራ አይሂዱ።

ወደ ስራ ከመሄድዎ በፊት

አስቀድመው ያቅዱ

- ሕክምናዎን በስልክ ወይም በቪድዮ ቻት በኩል ያቅዱ።
- ከታካሚዎ ጋር ቀጥተኛ ንክኪ ሊያደርጉ ለሚችሉባቸው ጊዜያት ይዘጋጁ።
- COVID-19 ያለባቸው ወይም ሊኖርባቸው የሚችሉ ሰዎችን የቤት ለቤት ጉብኝት በቀኑ መጨረሻ ላይ ለማድረግ ጊዜዎን ያመቻቹ።

በርቀት የሚሰጡ እንክብካቤ አማራጮችን ይፈትሹ

- ቴሌሄልዝ
- ቪድዮ ቻት

የቤተሰብ አባላት የሚከተሉትን ጥንቃቄዎች በማድረግ ራሳቸውንና ሌሎችን እንዲጠብቁ ያስታውሱ:-

ከሌሎች ሰዎች የሚደረጉ ጉብኝቶችን በመገደብና የታመሙ ሰራተኞች ወይም የቤተሰብ አባላት በዚህ ወቅት ጉብኝት እንዲያደርጉ ባለመፍቀድ።

በህብረተሰቡ ውስጥ ሲወጡ የጨርቅ የፊት ሽፋን ያድርጉ።

የቤተሰብ አባላት በ COVID-19 እንዳይያዙና ስርጭቱንም ለመቀነስ እንዴት እንደሚችሉ በማሳወቅ።

በስራ ቦታ

ራስዎንና ሌሎችን ይጠብቁ

በሳሙና እና ውሃ በተደጋጋሚ **እጆችዎን ይታጠቡ** ወይም ቢያንስ 60% አልኮል ያለው የእጅ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።

ሲያስሉና ሲያስነጥሱ ይሸፈኑ።

የቀዶ ጥገና ጭምብል ያድርጉ።
ለተጨማሪ ጥበቃ የጨርቅ የፊት ሽፋን ሳይሆን የቀዶ ጥገና ጭምብል ይምረጡ።

አካላትን ያጽዱና ከጀርም ነጻ ያድርጉ

ከፍተኛ ንክኪ የሚኖራቸውን ቦታዎች በፀረ ጀርም ማጽጃ ወይም ሌሎች የጽዳት ዕቃዎች ያጽዱ።

ብጥብጥ የቤተሰብ ማንጫ አካላትን ከጀርም ለማጽዳት ይችላል። 1/3 ማንጫ ወይም ብሊች በአንድ ጋሎን ውሃ ወይም 4 የሻይ ማንኪያ ብሊች በሩብ ውሃ ይበጥብጡ። ብሊች ከሌሎች ኬሚካሎች ጋር አያቀላቅሉ።

EPA

ፀረ ጀርም መድሃኒቶችን በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ ይህን የአካባቢ ጥበቃ ኤጀንሲ ድረ ገጽን ይጎብኙ:- **epa.gov/coronavirus**

የ COVID-19 የቤት ውስጥ ጤና/የቤት ውስጥ እንክብካቤ መምሪያ

COVID-19 ያለባቸው ታካሚዎች ጋር መስራት

በተለየ ክፍልና ካለ ደግሞ በመታጠቢያ ክፍል ውስጥ ያድርጓቸው።

የቤተሰቡ አባላት ቦታ የሚጋሩ ከሆኑ፣ መስኮቱን ይክፈቱና አየር እንዲዘዋወር ፋኑን ይክፈቱ።

ቤት ውስጥ ያለ ማንኛውም ሰው የእጅ ጓንትና የፊት ማስክ ወይም ከጨርቅ የተሰራ የፊት መሸፈኛ እንዳለው ያረጋግጡ።

ጤናማ የቤተሰብ አባል ወይም የቤተሰብ አባል ማንኛውንም የቤት እንስሳት እንዲከባከብ ይጠይቁት።

ታካሚዎ ወይም ደንበኛዎ ከሚከተሉት ምልክቶች አንዱ ከታየባቸው ወደ **911 ይደውሉ፡-**

- **ከንፈራቸው ወይም ፊታቸው ሰማያዊ ከሆነ**
- **ለመተንፈስ ከተቸገሩ**
- **የግንዛቤ ለውጥ ከታየባቸው**
- **ከፍተኛ ትኩሳት ካለባቸው**

የግል ደህንነት መጠበቂያ መሳሪያ ያድርጉ

- የፊት ማስክ ወይም N95 መተንፈሻ ያድርጉ
- ጋዎን
- የእጅ ጓንት
- የዓይን መጠበቂያ

የግል ደህንነት መጠበቂያ እጥረት ካለ፡-

ከፍተኛ ንክኪ ላለበት እንክብካቤ እና ከሰውነት የሚወጣ ፈሳሽ ጋር የሚነካኩ ከሆነ በቅድሚያ ጋዎን ያድርጉ

የፊት ለፊት እንክብካቤ ሲሰጡ ዓይን መጠበቂያና የፊት ማስኮችን ያድርጉ

ማስተላለፍን ማቀድ

የሚያውቁ ከሆነ፣ ተላላፊ በሽታዎች፣ የቁም ኑዛዜና የነፍስ አድን ሕክምና የሃኪም ትእዛዞች (POLST) በተመለከተ ለሌሎች አገልግሎት ሰጪ ሰራተኞች የሕክምና መረጃ ይስጡ። ለሕክምና አቅራቢዎች፣ የሃኪም ትእዛዞችንም ይስጡ።

COVID-19 ላለባቸው ደንበኞች ወይም ታካሚዎች እንክብካቤ የሚያደርጉ ከሆነ፣ ታካሚውን ከማስተላለፍዎ በፊት የኢንፌክሽን ሁኔታን የተመለከተ መረጃ ለተቀባዩ አገልግሎት ሰጪና ለትራንስፖርት ሰራተኞች ማሳወቅ አለብዎት።

ለተጨማሪ መረጃ

ይህን ይጎብኙ፡- doh.wa.gov/coronavirus ወይም coronavirus.wa.gov

በስልክ ቁጥር 1-800-525-0127 **ይደውሉ** (ለአስተርጓሚ አገልግሎት # ይጫኑ)

Coronavirus የሚለውን ቃል **ጽፈው** ወደ 211211 ይላኩ

Washington State Department of Health

DOH 820-088 Updated August 2020 Amharic ምንጭ፡- የዋሽንግተን ግዛት የጋራ መረጃ ማዕከል
ይህ ሰነድ በሌላ ቅርጸት እንዲቀርብልዎት ለመጠየቅ፣ ወደ 1-800-525-0127 ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም የመስማት ችግር ያለባቸው ደንበኞች፣ እባክዎ በስልክ ቁጥር 711 ይደውሉ (Washington Relay) ወይም በዚህ ኢሜይል ይላኩ፡- civil.rights@doh.wa.gov