

የሕብረተሰብ ጤና ዝግጁነት ጋዜጣ

መኸር 2022፡- ኮቪድ-19 እና ጉንፋን

ኦክቶበር 2022

ይህ ጋዜጣ በአማርኛ፣ በአረብኛ፣ በፈረንሳይኛ፣ በሄይቲ ክሪኦል፣ በኢንዱዥያኖ፣ በክመርኛ፣ በፖርቱጋልኛ፣ በሩሲያኛ፣ በቀላል ቻይንኛ፣ በስፓኒሽ፣ በስዋሂሊ፣ እና በቪዩትናምኛ በ <https://bit.ly/CRPNnewsletter> ላይ ይገኛል።

<https://bit.ly/PHPMaterials> ወይም 215-429-3016 ላይ መልእክት ይላኩ።

የጉንፋን ክትባት	የ COVID-19 ክትባት
የጉንፋን ክትባት በሰፊው ይሰራጫል ወይም አደገኛ ይሆናል ተብለው የሚጠበቁ ምልክቶችን ወይም የጉንፋን ዓይነቶችን ለመከላከል በየዓመቱ ይሻሻላል።	የኮቪድ-19 ቫይረስ ስለሚቀያየር አዲሱን ምልክት ወይም የኮቪድ-19 ዓይነት ለመከላከል የክትባት ማጠናከሪያዎች እየተዘጋጁ ነው።
የበሽታ መከላከል ዐቅምዎን ለማሻሻል ዓመታዊ የጉንፋን ክትባት እና የኮቪድ-19 ክትባት ማጠናከሪያ መውሰድ አስፈላጊ ነው። ይህም ከአዲሱ እና የበለጠ ተዛማጅ ከሆነው የቫይረሱ ዓይነት ይጠብቅዎታል።	
አዎ፣ ሁለቱንም ክትባቶች በተመሳሳይ ጊዜ መውሰድ ይችላሉ።	
https://bit.ly/FluPHL	https://bit.ly/COVIDvaxPHL
ወደ 215-685-5488 ይደውሉ፣ በቋንቋዎ ያለ ትርጉም ለማግኘት 3ን ይጫኑ፣ ለስፓኒሽ 2ን ይጫኑ። ለ TRS/TTY ድጋፍ ወደ 711 ይደውሉ።	

በተደጋጋሚ የሚጠየቁ ጥያቄዎች



ቫይረሶች ለምን ዘረ-መል ይቀይራሉ (ይለወጣሉ)?

- ቫይረሶች ለመቆየት የራሳቸውን ቅጂ መሥራት ይኖርባቸዋል።
- አንዳንድ ጊዜ እነዚህ ቅጂዎች አነስተኛ ለውጦችን በማድረግ የቫይረሱን አደገኝነት ከፍተኛ ወይም አነስተኛ ያደርጉታል።

የጉንፋን ወይም የኮቪድ-19 ክትባት ሊያሳምመኝ ይችላልን?

- አያሳምምዎትም፣ ክትባት ከተከተቡ በኋላ የሕመም ስሜት ከተሰማዎ ምክንያቱ የሚከተለው ሊሆን ይችላል፡-
 - 1) የክትባቱን የተለመዱ መደበኛ የጎንዮሽ ጉዳዮች እያስተናገዱ ይሆናል ወይም
 - 2) ከመከተብዎ በፊት ለቫይረስ ተጋልጠው ሊሆን ይችላል።


ለምንድነው አንዳንድ ሰዎች አስፈላጊውን ክትባት ሙሉ በሙሉ ከወሰዱ በኋላ የሚታመሙት?

- የትኛውም ክትባት 100% ውጤታማ አይደለም፣ ክትባቱን ከወሰዱ በኋላም ሊታመሙ ይችላሉ።
- ሆኖም ግን ክትባት መውሰድ ለጉንፋን ወይም ኮቪድ-19 የሚኖርዎትን ተጋላጭነት ይቀንሰዋል እንዲሁም በቫይረሱ ቢያዙ እንኳን ሆስፒታል የመግባት ወይም የመሞት እድልዎን ይቀንሰዋል።

ኮቪድ-19 እና ጉንፋን

ጉንፋን እና ኮቪድ-19 ሳምባዎን እና የአተነፋፈስ ሥርዓትዎን የሚያጠቁ የመተንፈሻ ቫይረሶች ናቸው። ሁለቱም በተመሳሳይ መንገድ ከሰው ወደ ሰው የሚተላለፉ ሲሆኑ ተመሳሳይ ምልክቶችም አሏቸው።

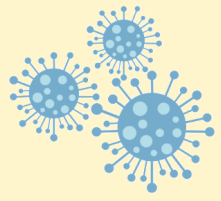
	ጉንፋን	ኮቪድ-19
ምክንያት	ሁሉም ቫይረሶች በጊዜ ሂደት ዘረ-መል እንደሚቀይሩ ወይም እንደሚለወጡ ይጠበቃል።	
	<ul style="list-style-type: none"> ሁለት ዋና የጉንፋን ቫይረስ ዓይነቶች አሉ፡- ኢንፍሉዌንሻ ኤ እና ኢንፍሉዌንሻ ቢ የተለያዩ የኢንፍሉዌንሻ ኤ እና ኢንፍሉዌንሻ ቢ ምልክቶች ወይም ዓይነቶች በየዓመቱ እንደሚከሰቱ ይጠበቃል። 	<ul style="list-style-type: none"> ኮቪድ-19 በ 2019ኛ ኮሮና ቫይረስ ወይም SARS-CoV-2 የሚከሰት ነው። በጊዜ ሂደት ቫይረሱ ሲቀየር የተለያዩ የኮቪድ-19 ምልክቶች ወይም ዓይነቶች እንደሚከሰቱ ይገመታል።
በጊዜ ሂደት ኮቪድ-19 እንደ ጉንፋን በየወቅት ልዩነት የሚከሰት ቫይረስ ሊሆን ይችላል።		

<p>ቫይረሱ እንዴት እንደሚሰራጭ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ጠብታዎች የቫይረስ ወይም የቫይረስ ቅንጣት በጣም አነስተኛ ክፍሎች ናቸው። አንድ ሰው ወደ ውጪ ሲተነፍስ ጠብታዎች አየር ላይ ሊቆዩ ይችላሉ ከዚያም ሌላ ሰው እነዚያን ጠብታዎች ወደ ውስጥ በመተንፈስ ሊበከል ይችላል። 	
	<ul style="list-style-type: none"> ሰዎች ቫይረሱ ያረፈባቸውን እቃዎች ሊነኩ እና ፊታቸውን በመንካት ለቫይረሱ ሊጋለጡ ይችላሉ። 	
	<ul style="list-style-type: none"> በኮቪድ-19 ወይም ጉንፋን የተያዙ ሰዎች ለበርካታ ቀናት ሕመም ላይ ሰማቸው ይችላል። በዚያም ሰዓት በቫይረሱ መያዛቸውን ሳያውቁ ወደ ሌሎች ሰዎች ሊያስተላልፉ ይችላሉ። 	

ለማን ነው መጨነቅ ያለብን?

- አንዳንድ ሰዎች ኮቪድ-19 ወይም ጉንፋን ቢይዛቸው ሕመሙ ሊጸናባቸው ይችላል፡-
- 65 ዓመት እና ከዚያ በላይ የሆናቸው ሰዎች
 - ጨቅላዎች እና ሕፃን ልጆች
 - የተወሰነ የጤና መታወክ ያለባቸው ሰዎች
 - ነፍስ ጡር ሰዎች

ያስታውሱ፤ በማንኛውም የእድሜ ክልል ያሉ ጤነኛ ሰዎች በኮቪድ-19 ተይዘው በከፍተኛ ሁኔታ ሊታመሙ፤ ሆስፒታል ሊገቡ እንዲሁም እንደ ሁኔታው ኮቪድ-19 ቫይረስ ምክንያት በተከሰተ ውስብስብ ችግር ለሞት ሊዳረጉ ይችላሉ።



የአእምሮ ጤና እና ደህንነት


የአእምሮ ጤና ቀውስን በተመለከተ እርዳታ ያስፈልግዎታል? ወደ 215-685-6440 ይደውሉ
ለአእምሮ ጤና እና ሱስ ጋር ተዛማጅ አገልግሎቶች ወደ 888-545-2600 ይደውሉ
የ24 ሰዓት የአስተርጓሚ አገልግሎት

ነጻ የበይነመረብ ላይ የሥነ-ባሕሪ ጤና ልዩታ እና ሰነዶች [HealthyMindsPhilly.org](https://www.healthy minds Philly.org) ላይ

እባክዎ ያግኙን።

	ጉንፋን	ኮቪድ-19
<p>በሽታን መከላከል</p>	<p>በአብዛኛው ጊዜ ክትባቶች በኮቪድ-19 ወይም በጉንፋን ምክንያት በጽኑ ከመታመም እና ከሞት ሊከላከሉ ይችላሉ።</p> <p>የኮቪድ-19፣ ጉንፋን ወይም ሌላ የመተንፈሻ አካል ቫይረሶችን ለመከላከል፡-</p> <ul style="list-style-type: none"> ብዙ ሰው በተሰበሰበባቸው ሕዝባዊ ቦታዎች ውስጥ የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ያድርጉ። <ul style="list-style-type: none"> ነጻ የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛዎች https://bit.ly/FreeN95s እጆችዎን በተደጋጋሚ ለ20 ሰከንዶች ያህል አሽተው ይታጠቡ። ውኃ እና ሳሙና ማግኘት ካልተቻለ የእጅ ማጽጃ ሳይታይ ይጠቀሙ። ሲያሰሉ ወይም ሲያሰነጥሱ አፍዎን በክርንዎ ይሸፍኑ ከዚያም እጆችዎን ያጽዱ። ሕመም ከተሰማዎ በቤትዎ ይቆዩ። 	
<p>ምልክቶች</p>	<p>ጉንፋን እና ኮቪድ-19 ምንም ምልክት ላይኖራቸው፣ አነስተኛ ምልክት ወይም ከፍተኛ ምልክት ሊኖራቸው ወይም ለሞት ሊዳርጉ ይችላሉ።</p> <p>የኮቪድ-19 እና ጉንፋን ምልክቶች ተመሳሳይ ሲሆኑ የሚከተሉት ናቸው፡-</p> <ul style="list-style-type: none"> ትኩሳት ወይም ብርድ ብርድ ማለት ሳል ወይም የጉርሮ ሕመም ለመተንፈስ መቸገር ድካም፣ የጡንቻ ሕመም ወይም የሰውነት ሕመም ንፍጥ ወይም የታፈነ አፍንጫ ራስ ምታት ማስመለስ ወይም ማስቀመጥ ማጣጣም ወይም ማሽተት አለመቻል ወይም የጣዕም እና ሽታ ለውጥ <ul style="list-style-type: none"> ይህም የበለጠ ኮቪድ-19 ላይ ይዘወተራል። 	
<p>ምርመራ</p>	<p>በምልክቶቹ ብቻ ጉንፋን ወይም ኮቪድ-19 እንደያዝዎ እርግጠኛ መሆን አይቻልም።አንድ ሰው ጉንፋን፣ ኮቪድ-19 ወይም ሁለቱም እንዳለበት ለማረጋገጥ ምርመራ ያስፈልገዋል።</p> <ul style="list-style-type: none"> መድሕን ባይኖርዎትም ነጻ የኮቪድ-19 ምርመራዎችን እዚህ ላይ ያግኙ፡- https://bit.ly/PHLTestingSites የጤና መድሕን ድርጅቶች በወር 8 የቤት ውስጥ ምርመራዎችን ማቅረብ አለባቸው፡- https://go.cms.gov/3Lqo0Yk 	



	ጉንፋን	ኮቪድ-19
<p>ከታመሙ ምን ማድረግ አለብዎት</p>	<p>ፈጣን የኮቪድ-19 ምርመራ ያድርጉ፡-</p> <ul style="list-style-type: none"> • ቫይረሱ ከተገኘብዎት፡- ለ 5 ቀናት በቤትዎ ይቆዩ እንዲሁም ራስዎን ያግልሉ ወይም ከሌሎች ሰዎች ይራቁ። ቫይረሱ ካልተገኘብዎት፡- • የሕክምና አገልግሎት ወይም አስፈላጊ ነገሮችን ለማግኘት ካልሆነ በስተቀር ትኩሳትዎ ከለቀቅዎት በኋላ ቢያንስ ለ24 ሰዓታት ከቤትዎ አይወጡ። <p>አብዛኛዎቹ ሰዎች በቤታቸው ውስጥ ራሳቸውን ማከም ይችላሉ፡-</p> <ul style="list-style-type: none"> • ረፍት—ሰውነትዎ በሽታውን የሚዋጋበትን እድል ይስጡት። • ፈሳሽ ይጠጡ—ውኃ፣ ጭማቂ፣ ሻይ እና ሾርባ በደንብ ይጠጡ። ስኳራማ መጠጦችን ከመጠጣት ይቆጠቡ። • መድሃኒት ይውሰዱ—በቤት ውስጥ የሚገኙ መድኃኒቶች አንዳንድ ምልክቶችን ለመቀነስ ሊረዱ ይችላሉ። 	
<p>የሚከተሉት ከተከሰቱ የጤና አገልግሎት አቅራቢ ያነጋግሩ</p>	<p>ውስብስብ ሁኔታዎች የመከሰት አደጋ ከተሰተብዎት።</p> <p>ስለ ምልክቶችዎ ጥያቄዎች ካሉዎት ወይም ጸረ-ቫይረስ መድኃኒቶችን መውሰድ መቻልዎን ለማወቅ ከፈለጉ።</p>	
<p>የሚፈልጉትን እና የሚያምኑትን አገልግሎት አቅራቢ ያግኙ</p>	<p>ጥያቄዎችዎን ለመመለስ እና ጤናማ ሆነው እንዲወዩ እንዲረዳዎ የሚያምኑት የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ አቅራቢ መኖሩ አስፈላጊ ነው።</p> <ul style="list-style-type: none"> • የሚሰማዎትን ለማግኘት ከአንድ በላይ መሞከሩ ችግር የለውም። <p>የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ አቅራቢ አፋላጊን ይጠቀሙ፡- www.phila.gov/primary-care ነጻ ወይም አነስተኛ ዋጋ ያለው የጤና እንክብካቤ እዚህ ላይ ይፈልጉ።</p> <ul style="list-style-type: none"> • በቋንቋ፣ በታ፣ ስፔሻሊቲ እና በሌላም ለይተው ይፈልጉ። 	

የበለጠ መረጃ

ኮቪድ-19፡- www.phila.gov/COVID ጉንፋን፡- <https://bit.ly/FluPHL>

ለትርጉም አገልግሎት፣ ለ PDPH ጥሪ ማዕከል **215 685-5488** ላይ ይደውሉ ለቋንቋዎ 3ን ይጫኑ፣ ለስፓኒሽ 2ን ይጫኑ እና ለ TRS/TTY ድጋፍ ወደ 711 ይደውሉ።

እንደተገናኘን እንቆይ!

ድህረ-ገጻችንን <https://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach> ላይ ይጎብኙ

ለታተሙ ለዚህ ጋዜጣ ቅጂዎች፣ ለጥያቄዎች፣ ወይም በትርጉሙ ላይ ላሉት ችግሮች፣ በ PublicHealthPreparedness@phila.gov ኢሜይል ይላኩልን ወይም ወደ (215) 429-3016 መልእክት ይላኩ። ቢያነጋግሩን ደስ ይለናል!

ለማህበረሰብ ምላሽ አጋር ትስስር (**Community Response Partner Network**) <http://bit.ly/phlcommunityresponse> ላይ ይመዝገቡ እና ለቤተሰብ፣ ለጓደኞች እና ለጎረቤቶች ለማስተላለፍ አስፈላጊ የህዝብ ጤና መረጃ ያግኙ። ደህና ይሁኑ!

