

# የህብረተሰብ ጤና ዝግጅት ጋዜጣ

በልግ 2023



ይህ ጋዜጣ በ አማርኛ፣ አረብኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ሃይቲያን ክሬኦል፣ ኢንዶኔዥያኛ፣ ክህመር፣ ፖርቹጋልኛ፣ ሩሲያኛ፣ ቀላል ቻይንኛ፣ ስፓኒሽ፣ ስዋህሊ፣ እና ቩትናምኛ በ [bit.ly/CRPNnewsletter](http://bit.ly/CRPNnewsletter) ላይ ይገኛል።

ነጻ የታተሙ ቅጂዎችን ለመጠየቅ፣ የሚከተለውን ይጎብኙ፡- [bit.ly/PHPMaterials](http://bit.ly/PHPMaterials) ወይም 215-429-3016 ላይ መልዕክት ይተው።

## ለቀዝቃዛ እና ለኢንፍሉዌንሻ ወቅት ይዘጋጁ

### ህመምን ይከላከሉ

ከ COVID-19፣ ኢንፍሉዌንሻ ወይም ከሌሎች የመተንፈሻ አካላት ቫይረሶች ለመጠበቅ፡-

- ይከተቡ።
- በተጨማሪ ህዝብ በሚበዛባቸው ስፍራዎች ማስከ ያድርጉ።
- እጅዎን በተደጋጋሚ እንዲሁም ቢያንስ ለ 20 ሰከንዶች ይታጠቡ። ሳሙና እና ውሃ የማይገኙ ከሆነ የእጅ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።
- ከታመሙ በቤትዎ ይቆዩ።

### የህመም ስሜት ይሰማዎታል?

ፈጣን የ COVID-19 ምርመራ ይውሰዱ።

ስለ ጤናዎ ወይም በዙሪያዎ ያሉትን ሰዎች እንዴት መጠበቅ እንደሚችሉ ያልዎትን ማንኛውም ጥያቄዎች ይዘው የጤና ክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።

- የሚያምኑትን የጤና ክብካቤ አቅራቢ ለማግኘት የሚያስችልዎትን መረጃ ለማግኘት **ገጽ 4** ን ይመልከቱ።

### አብዛኞቹ ሰዎች ራሳቸውን በቤታቸው ማከም ይችላሉ

- እረፍት – ለሰውነትዎ ኢንፌክሽንን መዋጋት የሚችልበትን እድል ይሰጡ።
- ፈሳሽ ይውሰዱ – ብዙ ውሃ፣ ጭማቂ፣ ሻይ እና ሾርባ ይጠጡ። ስኳር ያላቸውን መጠጦች ያስወግዱ።
- መድሃኒት ይውሰዱ – ያለ ሐኪም ትዕዛዝ የሚወሰዱ መድሃኒቶች የተወሰኑ ምልክቶች ላይ ሊረዱ ይችላሉ።

## የ COVID-19 ክትባት፣ ማስኮች እና ምርመራዎች

የ COVID-19 ድንገተኛ የህብረተሰብ ጤና ሁኔታ አዋጆች መቆም የተወሰኑ የ Medicaid፣ SNAP እና ሌሎች የ COVID አገልግሎቶችን ለውጧል። አዲስ የወጡ መረጃዎችን ለማግኘት፣ [bit.ly/PHEndPHL](http://bit.ly/PHEndPHL) ን ይጎብኙ።

- ነጻ የ COVID-19 ክትባት ያግኙ፡- [phila.gov/vaccine](http://phila.gov/vaccine)፣ [vaccines.gov](http://vaccines.gov)
- ነጻ የ COVID-19 ምርመራ ያግኙ፡- [bit.ly/COVIDResourceHubs](http://bit.ly/COVIDResourceHubs)  
◊ መታወቂያ ወይም መድሀን አይጠየቁም።
- በየወሩ፣ የማህበረሰብ ቡድኖች በስጦታ መስጠት የሚችሏቸውን 100 ነጻ ምርመራዎችን እና ማስኮችን ማግኘት ይችላሉ፡- [bit.ly/COVIDTestKitRequest](http://bit.ly/COVIDTestKitRequest)
- እያንዳንዱ የአሜሪካ ቤተሰብ 4 ነጻ የቤት ውስጥ የ COVID-19 ምርመራ መሳሪያዎችን ለማዘዝ ብቁ ነው፡- [www.covidtest.gov](http://www.covidtest.gov)

ጥያቄዎች አልዎት? የ PDPH የስልክ ጥሪ ማዕከልን በ **215-685-5488**

(በቋንቋዎ ለማስተርጎም 3 ን ይጫኑ፣ ለስፓኒሽ 2 ን ይጫኑ። ለ TRS/TTY ድጋፍ ወደ 711 ይደውሉ።)

ራስዎን እና ወዳጆችዎን ከ COVID-19፣ ከወቅታዊ ኢንፍሉዌንሻ እና RSV እንዴት እንደሚጠብቁ ያለውን መረጃ ያንብቡ።

የመተንፈሻ አካላት ቫይረሶች የመሰረታዊ አገልግሎት ድጋፍ እና ሌሎችም!

# ትልቆቹ 3 የመተንፈሻ አካላት ቫይረሶች



## SARS-CoV-2 (COVID-19)፣ ኢንፍሉዌንዛ (ፍሉ)፣ፈና የመተንፈሻ ሲንሲሺያል ቫይረስ (RSV)

### መጨነቅ ያለብን ለማን ነው?

አንዳንድ ሰዎች በ COVID-19፣ RSV ወይም ኢንፍሉዌንዛ ከተያዙ በከባድ ሁኔታ የመታመም እድላቸው ሰፊ ነው፡-

- 65 እና ከዚያ በላይ የሆኑ ሰዎች።
- ጨቅላ ህጻናት እና ህጻናት ልጆች።
- አንዳንድ የህክምና ሁኔታዎች ያለባቸው ሰዎች።
- ነፍሰጡር የሆኑ ሴቶች።

### ቫይረሶቹ እንዴት ይሰራራሉ?

- ሰዎች በሚስሉበት፣ በሚያስነጥሱበት ወይም ወደ ውጪ በሚተነፍሱበት ጊዜ ቫይረስ የያዙ ትናንሽ የውሃ ብናኞች ከሰውነታቸው ሊወጡ ይችላሉ።
- እነዚህ ብናኞች በአቅራቢያ ወዳለ ሰው አይኖች፣ አፍንጫ፣ ወይም አፍ ሊገቡ ይችላሉ እንዲሁም ኢንፌክሽን ሊይዛቸው ይችላል።
- እንዲሁም ሰዎች ቫይረስ ያለበትን የሆነ ነገር በመንካት ወደራሳቸው ሊያስተላልፉ ይችላሉ።

## ኢንፍሉዌንዛ፣ COVID-19፣ እና RSV

እነዚህ ሶስት ቫይረሶች ሳንባዎቻችን እና አተነፋፈሎቻችን ሊጎዱ ይችላሉ እንዲሁም ልክ እንደ ሌሎቹ ቫይረሶች፣ በራሄያዊ ለውጥ ሊያካሂዱ ወይም በጊዜ ሂደት ሊለወጡ ይችላሉ። የዘመኑ ክትባቶች አስፈላጊ የሆኑት ከዚህ የተነሳ ነው።

<b>ኢንፍሉዌንዛ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• የኢንፍሉዌንዛ ቫይረስ ሁለት ዋና ዋና ዓይነቶች አሉ፡- ኢንፍሉዌንዛ A እና ኢንፍሉዌንዛ B።</li> <li>• የተለያዩ ዓይነት የኢንፍሉዌንዛ A እና የኢንፍሉዌንዛ B ዝርያዎች ወይም ዓይነቶች በየዓመቱ የተለመዱ እንደሆኑ ይጠበቃል።</li> </ul>
<b>COVID-19</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• COVID-19 በ 2019 ኮሮና ቫይረስ፣ SARS-CoV-2 በመባል በሚታወቀው የሚከሰት ነው።</li> <li>• ቫይረሱ በጊዜ ሂደት እየተለወጠ በሚጣበት ጊዜ የ COVID-19 ዝርያዎች ወይም ዓይነቶች የተለያዩ እንደሚሆኑ ይጠበቃል።</li> </ul>
<b>RSV</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• የመተንፈሻ ሲንሲሺያል (sin-SISH-uhl) ቫይረስ፣ ወይም RSV፣ የተለመደ የመተንፈሻ አካላት ቫይረስ ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ አነስተኛ፣ የጉንፋን ዓይነት ምልክቶችን ያስከትላል።</li> <li>• ክትባት ለጨቅላ ሕጻናት የሚገኝ ሲሆን አዲስ ክትባት ደግሞ በዚህ ወቅት ብቁ ለሆኑ ዕድሜያቸው ከ 60 በላይ ለሆኑ አዎቂዎች ይገኛል።</li> </ul>

## ምልክቶች

ሁሉም ሶስቱ የመተንፈሻ አካላት ቫይረሶች እንደ የሰውነት ህመም፣ ሳል፣ የመተንፈስ ችግር፣ ድካም፣ ትኩሳት፣ ራስ ምታት፣ ፍሳሽ ያለው ወይም የታፈነ አፍንጫ፣ እንዲሁም የጉሮሮ ቁስለት የመሳሰሉ ተመሳሳይ ምልክቶችን ይጋራሉ።

በምልክቶቹ ብቻ የያዘዎት ኢንፍሉዌንዛ ወይም COVID-19 እንደሆነ መናገር አይቻልም። አንድ ሰው ኢንፍሉዌንዛ ወይም COVID-19 ወይም አንዳንድ ጊዜ ሁለቱም እንደያዘው ለመናገር ምርመራ ያስፈልጋል።

- መድህን ባይኖርዎትም እንኳን፣ ነጻ የ COVID-19 ምርመራዎችም በሚከተለው ያግኙ። <https://bit.ly/PHLTestingSites>
- የሚያምኑትን የጤና ክብካቤ አቅራቢ ለማግኘት የሚያስችልዎትን መረጃ ለማግኘት **ገጽ 4** ን ይመልከቱ።

# ክትባት ምርጫ ጥበቃ ነው

ክትባቶች በሽታ የመከላከል አቅምን ከሻይረስ ለመገንባት ደህንነቱ የተጠበቀ መንገድ ናቸው። በአቅራቢያዎ የሚገኝ የክትባት ክሊኒክ ያግኙ፡- [phila.gov/vaccine](http://phila.gov/vaccine)፣ [vaccines.gov](http://vaccines.gov)። ስለ እነዚህ ክትባቶች ማንኛውም ዓይነት ጥያቄዎች ካልዎት የጤና ክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።

## የኢንፍሉዌንዛ ክትባት

- በጣም የተለመዱ ወይም አደገኛ ይሆናሉ ተብለው ከሚጠበቁ የኢንፍሉዌንዛ ዝርያዎች ለመጠበቅ የኢንፍሉዌንዛ ክትባት በየዓመቱ ይዘምናል። የበለጠ መረጃ ለማግኘት [bit.ly/FluPHL](http://bit.ly/FluPHL) ን ይጎብኙ።
- 6 ወር እና ከዚያ በላይ የሆነው ማንኛውም ሰው በየዓመቱ የኢንፍሉዌንዛ ክትባት መውሰድ አለበት።

## የ COVID-19 ክትባት

- የ COVID-19 ሻይረስ እየተለወጠ ሲመጣ፣ ከ COVID-19 አዳዲስ ዝርያዎች ለመጠበቅ አዳዲስ ክትባቶች ይዘጋጃሉ።
- 6 ወር እና ከዚያ በላይ የሆኑ ሰዎች የዘመነውን የ COVID-19 ክትባት መውሰድ አለባቸው። የበለጠ መረጃ ለማግኘት [www.phila.gov/COVID](http://www.phila.gov/COVID) ን ይጎብኙ።

## የ RSV ክትባት

**ትልልቅ አዋቂዎች** – 60 ዓመት እና ከዚያ በላይ የሆናቸው አዋቂዎች የ RSV ክትባትን ነጠላ ዶዝ ሊወስዱ ይችላሉ።

**ነፍሰጡር ሴቶች** – ነፍሰጡር ሴቶች ከ 32-36 የእርግዝና ሳምንታት ወቅት ነጠላ የእናት RSV ክትባት ሊወስዱ ይችላሉ።

**ጨቅላ ሕጻናት** – ጨቅላ ሕጻናት በመጀመሪያ የ RSV ወቅታቸው የ RSV ጥበቃ ሊሰጡ ይችላሉ። የበለጠ መረጃ ለማግኘት [www.CDC.gov/RSV](http://www.CDC.gov/RSV) ን ይጎብኙ።

# Bridge Access Program (ብሪጅ አክሰስ ፕሮግራም)

## ነጻ የ COVID-19 ክትባት

የ Bridge Access Program የጤና መድህን የሌላቸውን 18 ዓመት እና ከዚያ በላይ ለሆናቸው አዋቂዎች እንዲሁም መድህናቸው ሁሉንም የ COVID-19 ክትባት ወጪዎች ለማይሸፍንላቸው አዋቂዎች **ነጻ የ COVID-19 ክትባቶች** ያቀርባል። የ Bridge Access Program እስከ ዲሴምበር 2024 ድረስ ይቀጥላል።

የተወሰኑ የ Bridge Access Program አቅራቢዎች ወቅታዊ ዝርዝር እንደሚከተለው ነው። ዝርዝሩ ማደጉን ይቀጥላል፣ ስለዚህ በጣም ወቅታዊውን ዝርዝር ለማግኘት፣ እባክዎ የሚከተለውን ይጎብኙ፡- <https://bit.ly/FreeCOVIDVaccine>።

- CVS and Walgreens – በተለያዩ ስፍራዎች
- Stephen Klein Wellness Center – 2144 Cecil B. Moore Ave., 19121
- ASHE – 2001 W. Lehigh Ave., 19132
- Esperanza Health Center Allegheny – 861 E. Allegheny Ave., 19134
- Broad and Snyder Pharmacy – 2108 S. Broad St. 19145
- Spectrum Cottman Avenue Health Center (CAHC) – 3525 Cottman Ave., 9149
- Philadelphia FIGHT – 1207 Chestnut St. 19107
- GPHA – Chinatown Medical Services – 432 N. 6th St., 19123
- እና ሌሎችም! አዲሱን ዝርዝር ለማግኘት <https://bit.ly/FreeCOVIDVaccine> ን ይጎብኙ።



## የአዕምሮ ጤና መርጃ ስፍራ

የአዕምሮ ጤና ቀውስ ላይ ድጋፍ ይፈልጋሉ? ወደ 215-685-6440 ይደውሉ።  
የአዕምሮ ጤና እና የሱስ አገልግሎቶች፡- 888-545-2600።  
**24/7 ክፍት ነው፤ አስተርጓሚ ይገኛል፤ በማንኛውም ሰዓት ይደውሉ።**  
ነጻ፣ የመስመር ላይ ማጣሪያ እና ነጻ መርጃዎች [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org) ላይ ይገኛሉ።

### በተደጋጋሚ የሚጠየቁ ጥያቄዎች

ቫይረሶች በራሄያዊ ለውጥ (ለውጥ) ለምን ያካሂዳሉ?

- ቫይረሶች በህይወት ለመቀጠል የራሳቸውን ቅጂ መስራት አለባቸው።
- አንዳንድ ጊዜ እነዚህ ቅጂዎች ትንሽ በራሄያዊ ለውጦች ወይም ለውጦች ይኖራቸዋል ይህም ቫይረሱን ለሰዎች በጣም ወይም በትንሹ ከባድ ያደርገዋል።

የኢንፍሉዌንዛ ወይም የ COVID-19 ወይም የ RSV ክትባት እንድታመም ያደርገኛል?

- አይ፣ ማንኛውም የመተንፈሻ አካላት ቫይረሶች ክትባቶች በህይወት ያለ ቫይረስ አይዘዙም። ከእነዚህ ክትባቶች ኢንፍሉዌንዛ፣ COVID-19፣ ወይም RSV ሊይዝዎት አይችልም።
- በርካታ ሰዎች ክትባቱን ከወሰዱ በኋላ ትኩሳት፣ የጡንቻ ህመም እና ድካም የመሳሰሉ የጎንዮሽ ጉዳዮች ያጋጥሟቸዋል። እነዚህ ምልክቶች 24 ሰዓት ወይም ከዚያ በታች ይቆያሉ።

አንዳንድ ሰዎች ሙሉ ክትባቱን ከወሰዱ በኋላ ለምን ይታመማሉ?

- ማንኛውም ክትባት ከህመም ለመጠበቅ 100% ውጤታማ ባይሆንም እንኳን፣ የኢንፍሉዌንዛ፣ የ COVID-19፣ እና የ RSV ክትባቶች መውሰድ ሆስፒታል የመግባት ወይም በበሽታው የመሞት እድልዎን በከፍተኛ ሁኔታ ይቀንሱታል።

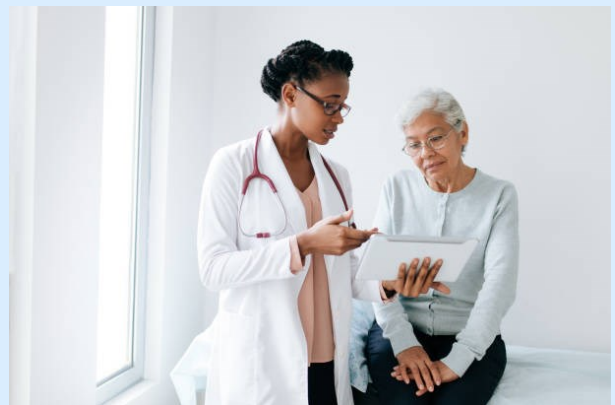
### የጤና ክብካቤ አቅራቢ ያግኙ

ጥያቄዎችዎን ይመለስልኛ እንዲሁም ጤናማ ሆነው እንዲቆዩ ይረዳኛል ብለው የሚያምኑት የጤና ክብካቤ አቅራቢ መኖር አስፈላጊ ነው። ለእርስዎ ትክክለኛ የሆነውን አቅራቢ ለማግኘት አቅራቢዎችን መቀየር ሁልጊዜ ችግር የለውም።

ነጻ ወይም ዝቅተኛ ክፍያ ያለው የህክምና ክብካቤ ለማግኘት Primary Care Finder፡-

[www.phila.gov/primary-care](http://www.phila.gov/primary-care) ን ይጠቀሙ።

- በቋንቋ፣ በቦታ፣ በልዩ ህክምና እና ሌሎችም ይፈልጉ።



### ግንኙነት እንዳደረግን እንቆይ!

ድረገጻችንን [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach) ላይ ይጎብኙ።

የዚህን ጋዜጣ የታተሙ ቅጂዎች ለማግኘት፣ ለጥያቄዎች፣ ወይም ትርጉሙ ላይ ስህተት ካለ፣ ወይም የመረጃ ዴስክ የማግኘት ፍላጎት ካልዎት ወይም ለማህበረሰብዎ ገለጻ ለማግኘት [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) ላይ ኢሜይል ይላኩልም ወይም 215-429-3016 ላይ መልዕክት ይተው።

### ከእርስዎ ለመስማት እንወዳለን!

የሚከተለው ላይ ለ **Community Response Partner Network (CRPN፣ የማህበረሰብ ምላሽ አጋር አውታረ መረብ)** ይመዝገቡ፡- [bit.ly/phlcommunityresponse](http://bit.ly/phlcommunityresponse)።

ለቤተሰብ፣ ጓደኞች፣ እና ለጎረቤቶች ለማጋራት አስፈላጊ የሆኑ የህብረተሰብ ጤና መረጃዎችን ያግኙ።

