

የኅብረተሰብ ጤና ዝግጁነት ዜና መጽሔት

ጁል 2024

ይህ ዜና መጽሔት የተዘጋጀው በዝግጁነት ፕሮግራም [Preparedness Program] ከፊሊዴልፊያ የኅብረተሰብ ጤና መመሪያ [Philadelphia Department of Public Health] ጋር በመተባበር ነው። እንደሚከተሉት ለመሳሰሉ የኅብረተሰብ ጤና አስቸኳይ ሁኔታዎች ነዋሪዎች እንዲዘጋጁ እናግዛለን፡- መጥፎ የአየር ንብረት፣ የወረርሺኝ መከሰት፣ ከባድ ዝናብ የቀላቀለ አውሎ ነፋስ፣ እና ሌሎች አስቸኳይ ሁኔታዎች።

ይህ ዜና መጽሔት bit.ly/PHPGuidance ላይ በአማርኛ፣ በዓረቢኛ፣ በዳሪኛ፣ በፈረንሳይኛ፣ በሃይቲ ክሬዌልኛ፣ በኢንዶኔዥያኛ፣ በክመርኛ፣ በፖርቱጋልኛ፣ በሩሲያኛ፣ በቀላል ቻይንኛ፣ በስፓኒሽኛ፣ በስዋሂሊኛ፣ እና በቪትናምኛ ማግኘት ይቻላል።

ነጻ ዕትም እንዲላክልዎት ለመጠየቅ bit.ly/PHPMaterials ን ይጎብኙ ወይም በ 215-429-3016 ላይ መልእክት ይተውልን።

የመተንፈሻ አካልን የሚያጠቃው ሻይረስ ለሚስፋፋቦች ወቅት ራስዎን ያዘጋጁ

ቁልፍ የመከላከያ ዘዴዎች

 ክትባት	 የግልፍ የአካባቢን ንጽሕና መጠበቅ	 ሕክምና	 በቤት ውስጥ በመሆን የበሽታውን ስርጭት ማስቆም	 ይበልጥ ንጹሕ አየር እንዲኖር መወሰድ ያለባቸው እርምጃዎች
--	---	--	---	--

ተጨማሪ የመከላከያ ዘዴዎች

 አፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብል	 ርቀትን መጠበቅ	 ምርመራዎች
--	---	--

- ### ተጨማሪ የመከላከያ ዘዴዎችን በሚከተሉት ሁኔታዎች ላይ ይጠቀሙ፡-
- ✓ እርስዎ በሚኖሩበት ማኅበረሰብ ውስጥ በርካታ ሰዎች መተንፈሻ አካልን የሚያጠቃው ሻይረስ ምክንያት እየታመሙ ነው።
 - ✓ እርስዎ ወይም በእርስዎ ዙሪያ ያሉ ሰዎች በዚህ ከባድ በሽታ የመያዝ ክፍተኛ ዕድል ሲኖራችሁ።
 - ✓ እርስዎ ወይም በእርስዎ ዙሪያ ያሉ ሰዎች ለሻይረሱ በቅርቡ ተጋልጧችሁ ከነበረ፣ ታማችሁ ከነበረ ወይም ታማችሁ በመዳን ላይ ያላችሁ ከሆነ።

ይህን ያውቁ ኖሯል...

- በጣም ከሚታመሙት ሰዎች መካከል በአሜሪካ ውስጥ በኮቪድ-19 ተይዘው የነበሩት በሙሉ ሆስፒታል ተኝተው ለመታከም ተገደዋል።
 - 95% የሚሆኑት የመጨረሻ ክትባቶቻቸውን አሟልተው አልወሰዱም
 - 70% የሚሆኑት ዕድሜያቸው 50 እና ከዚያ በላይ ነው
- ራሳችንን፣ የምንወዳቸውን ቤተሰቦች እንዲሁም ማኅበረሰባችንን ደግንነት ለመጠበቅ ስንል የመከላከያ እርምጃዎችን መውሰድን መለማመድ ይኖርብናል!

በዚህ ባለንበት ወቅት ራስዎን እና የእርስዎን ተወዳጅ ቤተሰቦች ከበሽታው ለመጠበቅ እንዲችሉ ይህንን መረጃ ያንብቡ።	<ul style="list-style-type: none"> • የመተንፈሻ አካላት ጤና መመሪያ 7ጽ 2 • ክትባቶች 7ጽ 3 • የመገልገያዎች እገዛ 7ጽ 4 • ተቀዳሚ የሕክምና አገልግሎት ሰጪ እና የአእምሮ ጤና ግብዓቶች 7ጽ 4
---	--

ለኮቪድ፣ ለፍሉ እና የመተንፈሻ አካላትን ለሚያጠቃው ሽይረስ [RSV] ተሻሻሎ የተዘጋጀ መመሪያ

ከታመሙ ራስዎን ከሌሎች ያርቁ

የመተንፈሻ አካላትን በሚያጠቃው ሽይረስ የመያዝ ዕድልዎ ከፍተኛ ከሆነ ወይም ለሽይረሱ ተጋልጠው ከነበረ ምርመራ እንዲደረግልዎት እና ሕክምና እንዲያገኙ በአፋጣኝ የሕክምና እርዳታ ወደ የሚያገኙበት ቦታ ይሂዱ።

- ቢያንስ ለ24 ሰዓታት ወደ መደበኛ እንቅስቃሴዎችዎ ሊመለሱ ይችላሉ።
- የሚታዩብዎት የበሽታ ምልክቶች በአጠቃላይ አነጋገር የመሻል ምልክት እያሳዩ ነው እና
- የትኩሳት መድኃኒት ሳይወስዱ ትኩሳት የለብዎትም

ወደ መደበኛ እንቅስቃሴዎችዎ ሲመለሱ፣ ለሚቀጥሉት 5 ቀናት ተጨማሪ ጥንቃቄ ያድርጉ። ይበልጥ ጥንቃቄ ባደረጉ ቁጥር ለእርስዎ የተሻለ ይሆናል።

መተንፈሻ አካላትን ለሚያጠቃው ሽይረስ ከተጋለጡ

የበሽታ ምልክቶችዎን ይከታተሉዎቸው እና ለ 1-2 ሳምንት ተጨማሪ ጥንቃቄ ያድርጉ። ድንገት በሽይረሱ ከተያዙ፣ እንዲህ ማድረግዎ ሌላ ሰው እንዳይታመም ለማድረግ ያግዛል።

የመተንፈሻ አካልን የሚያጠቃው ሽይረስ ተገኝቶብዎት ነገር ግን ምንም ዓይነት የበሽታ ምልክት ባይኖርብዎትም
በሽታውን ለሌሎች ማስተላለፍ ይችላሉ። ለሚቀጥሉት 5 ቀናት ተጨማሪ ጥንቃቄ ያድርጉ።

የመተንፈሻ አካልን የሚያጠቃው ሽይረስ የበሽታ ምልክቶች፡-

ትኩስት፣ ብርድ፣ ብርድ ማለት፣ ድካም ስሜት፣ ሳል፣ የአፍንጫ መዝረክረክ፣ እና ራስ ምታት እና ሌሎች ተጨማሪ ሕመሞች።

በከባዱ የመታመም ከፍተኛ ዕድል ካላቸው ሰዎች የሚከተሉት ይገኙባቸዋል፡-

- ዕድሜያቸው የገፋ ጎልማሶች
- ዕድሜያቸው ከ5 ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናት
- ደካማ በሽታን የመከላከል አቅም ያላቸው ሰዎች
- አካል ጉዳተኞች
- ነፍሰጡር ሴቶች
- ተጓዳኝ የጤና ችግር ያለባቸው ሰዎች

ተጨማሪ ቅድመ ጥንቃቄዎች፡-

- ይበልጥ **ንጹሕ የሆነ አየር** ማግኘት የሚችሉባቸውን እርምጃዎች ይውሰዱ። መስክቶችን ይክፈቱ፣ አየር ማራገቢያዎችን ያብሩ፣ ሴንትራል ኤሲ ወይም ኤችኢፒኤ ማጣሪያዎችን ይጠቀሙ ወይም ከቤት ውጭ ከሌሎች ጋር ይቀላቀሉ።
- ጥሩ የግል እና የአካባቢ ንጽሕና** ጥበቃን ያድርጉ። ሲያስለጉ ሲያስነጥሱ አፍዎትን እና አፍንጫዎችን ይሸፍኑ፣ ደጋግመው እጅዎትን ይታጠቡ ወይም ሳኒታይዘር ይጠቀሙ፣ በተደጋጋሚ የሚነካኩ ቦታዎችን ያጽዱ።
- ከሌሎች ጋር በሚሆኑበት ጊዜ **የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብል** ያድርጉ።
- በበሽታው በከባዱ የመያዝ ከፍተኛ ዕድል ካላቸው ሰዎች** የሰውነት ርቀትዎን ይጠብቁ።
- በቤት ውስጥ ከሌሎች ጋር ከመገናኘትዎ በፊት በተለይ ከፍተኛ ተጋላጭነት ያላቸው ሰዎች ከሆኑ **ምርመራ ያድርጉ።**
 - በበሽታ ምልክቶች ላይ ብቻ በመመርኮዝ ፍሉ ወይም ኮቪድ-19 እንደያዘዎት እርግጠኛ ሆነው መናገር አይችሉም። የትኛው ሽይረስ እንደያዘዎት እና ምን ዓይነት ሕክምና ለእርስዎ የተሻለ እንደሆነ ለማወቅ ምርመራ ማድረግ ያስፈልጋል።
 - በቤትዎ ምርመራውን ያድርጉ ወይም በጤና ባለሙያዎ አማካይነት ይመርመሩ።
 - የጤና አገልግሎት ሰጪን ማግኘት ላይ እገዛ ለማግኘት ገጽ 4ን ይመልከቱ።
 - ኢንሹራንስ ባይኖርዎትም ነጻ የኮቪድ-19 ምርመራዎችን እዚህ ላይ ማግኘት ይችላሉ፡-

ክትባት ምርጫ የመከላከያ ዘዴ ነው።

ክትባቶች ሽይረሱን ተጠቅመው የሰውነትን የበሽታ መከላከል አቅም ለመገንባት የሚያስችሉ ለደግነት አስተማማኝ ዘዴዎች ናቸው። በአቅራቢያዎ የሚገኝ የክትባት መስጫ ክሊኒክ ያግኙ። phila.gov/vaccine; Vaccines.gov ማናቸውም ጥያቄዎች ካልዎት የእርስዎን የጤና አገልግሎት ሰጪ ያነጋግሩ።

የፍሉ ክትባት

- የፍሉ ክትባቱ ባለንበት ዓመት ፍሉው እንደ ወትሮው ወይም አደገኛ መሆኑን አስቀድሞ በማወቅ በጥሩ ሁኔታ መከላከል እንዲችል በየዓመቱ እንዲሻሻል ይደረጋል። ለተጨማሪ መረጃ ይህን bit.ly/FluPHL ይጎብኙ።
- ዕድሜው 6 ወር እና ከዚያ በላይ የሆነ ሰው በሙሉ የፍሉ ክትባት በየዓመቱ መውሰድ ይኖርበታል።

የ COVID-19 ክትባት

- የኮቪድ-19 ሽይረስ ራሱን ስለሚቀያይር አዳዲሶቹን የሽይረሱን ዝርያዎች ለመከላከል እንዲቻል አዳዲስ ክትባቶች ይመረታሉ። ለተጨማሪ መረጃ www.phila.gov/COVID ይጎብኙ።
- ዕድሜው 6 ወር እና ከዚያ በላይ የሆነ ሰው በሙሉ የቅርብ ጊዜውን የኮቪድ-19 ክትባት በየዓመቱ መውሰድ ይኖርበታል።

የመተንፈሻ አካልን የሚያጠቃው ሽይረስ ክትባት

ለተጨማሪ መረጃ www.CDC.gov/RSV ን ይጎብኙ።

- ዐዋቂ ሰዎች** - ዕድሜያቸው 60 ዓመት እና ከዚያ በላይ የሆኑ ዐዋቂ ሰዎች አንድ ዶዝ የመተንፈሻ አካልን የሚያጠቃው ሽይረስ ክትባት ይሰጣቸዋል።
- ሕፃናት** - ሕፃናት የመተንፈሻ አካልን የሚያጠቃው ሽይረስ ክትባት በመጀመሪያው የእነርሱ የመተንፈሻ አካልን የሚያጠቃው ሽይረስ ወቅት (ዘመን) ሊሰጣቸው ይችላል ይሆናል።
- ነፍሰጡር ሴቶች** - ነፍሰጡር ሴቶች በእርግዝናቸው ከ32-36ኛ ሳምንት ባለው ጊዜ የመተንፈሻ አካልን የሚያጠቃው ሽይረስ ክትባት ሊሰጣቸው ይችላል ይሆናል።

በተደጋጋሚ የሚጠየቁ ጥያቄዎች

ሽይረሶች እንዴት ነው የሚሰራጩት?

- አንድ ሰው በሚያስልበት፣ በሚያስነጥስበት ወይም በሚተነፍስበት ጊዜ ሽይረሱን የያዘች በጣም ደቃቃ የውሃ ቅንጣት ከግለሰቡ ሰውነት ትወጣለች።
- እነዚህ ቅንጣቶች በግለሰቡ አቅራቢያ ወደ የሚገኝ ሌላ ሰው በዓይን፣ በአፍንጫ ወይም በአፍ በኩል ወደ ሰውነቱ በመግባት ያሳምሙታል።
- በተጨማሪ በሽይረሱ የተለከፈ ዕቃን በእጃቸው ሊነኩ ጀርመን ወደ ሰውነታቸው ሊያስተላልፉት ይችላሉ።

ሽይረሶች ለምን ዘረ-መላቸውን ይቀይራሉ (ይለወጣሉ)?

- ሽይረሶች በሕይወት ለመቆየት እንዲችሉ የራሳቸውን ቅጂ መሥራት ይኖርባቸዋል።
- አንዳንድ ጊዜ እነዚህ ቅጂዎች አነስተኛ ለውጦችን በማድረግ የሽይረሱን በሰው ልጅ ላይ ያለውን አደገኝነት ከፍተኛ ወይም አነስተኛ እንዲሆን ያደርጉታል።
- ሽይረሶች ዘረመላቸውን እንደሚቀይሩ ወይም እንደሚለውጡ የታወቀ ነው።

የፍሉ ወይም የኮቪድ-19 ወይም የመተንፈሻ አካልን የሚያጠቃው ሽይረስ ክትባት ሊያሳምመኝ ይችላል?

- አይደለም። ማናቸውም የመተንፈሻ አካልን የሚያጠቃው ሽይረስ ክትባቶች ሕያው የሆነ ሽይረስ በውስጣቸው የለባቸውም። በእነዚህ ክትባቶች ምክንያት ፍሉ፣ ኮቪድ-19 ወይም የመተንፈሻ አካልን የሚያጠቃው ሽይረስ ሊያዝዎት አይችልም።
- በርካታ ሰዎች እንደ ትኩሳት፣ የጡንቻ ሕመም እና ድካም የመሳሰሉ የጎንዮሽ ጉዳዮች ክትባቶቹን ከተከተሉ በኋላ ሊሰጧቸው ይችላል። እነዚህ ምልክቶች ብዙውን ጊዜ በ24 ሰዓት ወይም ከዚህ ባነሰ ጊዜ በራሳቸው ይጠፋሉ።

ለምንድነው አንዳንድ ሰዎች አስፈላጊውን ክትባት ሙሉ በሙሉ ከወሰዱ በኋላ የሚታመሙት?

- ምንም እንኳን ምንም ዓይነት ክትባት በሽታን በመከላከል ረገድ ያለው ውጤታማነት 100% ባይሆንም የፍሉ፣ የኮቪድ-19 እና የመተንፈሻ አካልን የሚያጠቃው ሽይረስ መከላከያ ክትባቶችን መከተብ ሆስፒታል ተኝቶ የመታከም ወይም በበሽታው የመሞት ዕድልዎን በከፍተኛ ደረጃ ይቀንሳል እንዲሁም እርስዎ በሽታውን ወደ ሌሎች እንዳያስተላልፉ ለማድረግ ይችላል።

የጤና አገልግሎት ሰጪ ያግኙ

በፎል ወራት ሙሉ በሙሉ ጤንነትዎን ለመጠበቅ እንዲረዳዎት የሚያምኑት ተቀዳሚ የሕክምና አገልግሎት ሰጪ መኖሩ አስፈላጊ ነው። በተለይ ደግሞ ሥር የሰደደ በሽታ ያለብዎት ከሆነ።

ኢንሹራን ባይኖርዎትም እንኳ ነጻ ወይም በዝቅተኛ ዋጋ የሕክምና እንክብካቤ ለማግኘት **Primary Care Finder** የሚለውን www.phila.gov/primary-care ላይ ተቀዳሚ የሕክምና አገልግሎት ሰጪን ለማግኘት ይጠቀሙበት።

በቋንቋ፣ በቦታ፣ በስፔሻሊቲ እና በሌላም ላይተው ይፈልጉ።



የጤና መምሪያውን ይጠይቁ

ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ወይም ማናቸውም ጥያቄዎች ካልዎት ወደ ፊላዴልፊያ የኅብረተሰብ ጤና መመሪያ [Philadelphia Department of Public Health] በስልክ ቁጥር **(215) 685-5488** ይደውሉ።

ለአስተርጓሚ አገልግሎት **ለስፓኒሽኛ 2** ይጫኑ፤ በራስዎ ቋንቋ አስተርጓሚ ለማግኘት **3** ይጫኑ።

መስማት ለተሳናቸው የስልክ አገልግሎት [TRS/TTY] ለማግኘት **711** ላይ ይደውሉ።

የአእምሮ ጤና መረጃዎች

ስለ አጠቃላይ የአእምሮ ጤና ወይም ስለ አእምሮ ጤና መቃወስ እገዛ ማግኘት ይፈልጋሉ?

ወደ **(215) 685-6440** ይደውሉ።

ለአእምሮ ጤና እና ሱስኝነት አገልግሎቶች [Mental Health and Addiction Services] ወደ **(888) 545-2600** ይደውሉ።

- ሁለቴም ነጻ የስልክ መሥመሮች **24/7** ይሠራሉ።
- **የአስተርጓሚ አገልግሎት ማግኘት ይቻላል።**

ነጻ አንላይን ምርመራ እና እና መረጃ ግብዓቶች በHealthyMindsPhilly.org ላይ ማግኘት ይቻላል።

የመገልገያ አገልግሎቶችን በተመለከተ በቅርብ መረጃ ያግኙ

ለደግነት አስተማማኝ የሆነ መኖሪያ ቤት እና ያልተቆራረጠ የመገልገያ አገልግሎት ማግኘት ለአካላዊና ለአእምሮ ጤና አስፈላጊ ናቸው።

የመገልገያ የድንገተኛ አገልግሎቶች ፈንድ

ወደ **(215) 814-6835** ይደውሉ ወይም uesfacts.org ይጎብኙ።

- በስቴት እና ፌደራል ጥቅማ ጥቅሞች፣ በመገልገያ እና የመኖሪያ ቤት እገዛ፣ ኬዝ ማኔጅመንት፣ የገንዘብ ድጋፍ፣ የትምህርት ዐውደ ጥናቶች እና ተጨማሪ ነገሮች ላይ ለመመዝገብ የሚያስችል ድጋፍ።

BenePhilly

ወደ **(844) 848-4376** ይደውሉ ወይም bit.ly/BenePhilly ይጎብኙ።

- ለሚከተሉት ለመሰሰሉ አገልግሎቶች ወጪዎችን መሸፈን እንዲችሉ ነዋሪዎች በጥቅማ ጥቅሞች እንዲመዘገቡ ለማግዘገብ ላይ ያልተመረከቱ ግብዓቶች እና አንድ ለአንድ የሚሰጡ ድጋፎች፡-

*በሐኪም የሚታዘዙ መድኃኒቶች ሙቀት እና ሌሎች መገልገያዎች
የጤና ኢንሹራንስ የገብረት ግብር ግሮሰሪዎች ወይም Childcare የአካል ጉዳት ድጋፎች*

በቅርብ አንድ ላይ እንሰንብት

የኅብረተሰብ ጤና ዝግጁነት ፕሮግራም ማኅበረሰቦች በማኅበረሰብ ሥልጠናዎች፣ የግብዓት ማቅረቢያ ጠረጴዛዎች እና የቤት ለቤት አሰሳ ለኅብረተሰብ ጤና አስቸኳይ ቀውሶች ዝግጁ እንዲሆኑ እና ምላሽ መስጠት እንዲችሉ ያግዛል። የድር ጣቢያችንን bit.ly/PDPHPreparednessOutreach ላይ ይጎብኙ።

የዚህን ዜና መጽሔት ዕትም እንዲላክልዎት፣ ጥያቄዎች ካሉዎት ወይም በትርጉሙ ላይ ችግር ካጋጠመዎት ለእኛ PublicHealthPreparedness@phila.gov ኢሜይል ይላኩልን ወይም **(215) 429-3016** ላይ መልእክት ይተውልን። **ቢያነጋግሩን ደስ ይለናል!**



ለማኅበረሰብ ምላሽ የአጋርነት አውታረመረብ [Community Response Partner Network (CRPN)] bit.ly/phlcommunityresponse ላይ ይመዝገቡ።

ከቤተሰብዎ፣ ከጓደኞችዎ እና ለሳህንዳዎችዎ የሚያጋሯቸውን አስፈላጊ የኅብረተሰብ ጤና መረጃዎች ያግኙ።