

የኅብረተሰብ ጤና ዝግጁነት ዜና መጽሔት

ጩ 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፣ የወረርሻ ችግሮች፣ 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፣ በስዋሊኛ፣ እና በጅትናምኛ ማግኘት ይቻላል።

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

የመተንፈሻ አካልን የሚያጠቃው ቫይረስ ለሚስፋፋበት ወቅት ራስዎን ያዘጋጁ

ቁልፍ የመከላከያ ዘዴዎች



ክትባት



የግልጽ የአካባቢን ንጽሕና መጠበቅ



ሕክምና



በቤት ውስጥ በመሆን የበሽታውን ስርጭት ማስቆም



ይበልጥ ንጹሕ አየር እንዲኖር መወሰድ ያለባቸው እርምጃዎች

ተጨማሪ የመከላከያ ዘዴዎች



አፍንጫ ማስፈንጨት ጭንብል



ርቀትን መጠበቅ



ምርመራዎች

- ### ተጨማሪ የመከላከያ ዘዴዎችን በሚከተሉት ሁኔታዎች ላይ ይጠቀሙ፡-
- ✓ እርስዎ በሚኖሩበት ማኅበረሰብ ውስጥ በርካታ ሰዎች መተንፈሻ አካልን የሚያጠቃው ቫይረስ ምክንያት እየታመሙ ነው። እርስዎ ወይም በእርስዎ ዙሪያ ያሉ ሰዎች በዚህ ከባድ በሽታ የመያዝ
 - ✓ ከፍተኛ ዕድል ሲኖራችሁ።
 - ✓ እርስዎ ወይም በእርስዎ ዙሪያ ያሉ ሰዎች ለቫይረሱ በቅርብ ተጋልጣችሁ 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 ደኅንነት ለመጠበቅ ስንል የመከላከያ እርምጃዎችን መውሰድን መለማመድ ይኖርብናል!

በዚህ ባለገበት ወቅት ራስዎን እና	• የመተንፈሻ አካላት ጤና መመሪያ	ገጽ 2
የእርስዎን ተወዳጅ ቤተሰቦች ከበሽታው	• ክትባቶች	ገጽ 3
ለመጠበቅ እንዲችሉ ይህንን መረጃ ያንብቡ።	• የመገልገያዎች እገዛ	ገጽ 4
	• ተቀዳሚ የሕክምና አገልግሎት ሰጪ እና የአእምሮ ጤና ግብዓቶች	ገጽ 4

ለኮቪድ፣ ለፍሉ እና የመተንፈሻ አካላትን ለሚያጠቃው ቫይረስ [RSV] ተሻሽሎ የተዘጋጀ መመሪያ

ከታመሙ ራስዎን ከሌሎች ያርቁ

የመተንፈሻ አካላትን በሚያጠቃው ቫይረስ የመያዝ ዕድልዎ ከፍተኛ ከሆነ ወይም ለቫይረሱ 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 ቫይረስ ከተጋለጡ

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

የመተንፈሻ አካልን የሚያጠቃው ቫይረስ ተገኝተዎት ነገር ግን ምንም ዓይነት የበሽታ ምልክት ባይኖርብዎትም

በሽታውን ለሌሎች ማስተላለፍ ይቻላል። ለሚቀጥሉት 5 ቀናት ተጨማሪ ጥንቃቄ ያድርጉ።

የመተንፈሻ አካልን የሚያጠቃው ቫይረስ የበሽታ ምልክቶች፡-

ትኩሳት፣ ብርድ፣ ብርድ ማለት፣ ድካም ስሜት፣ ሳል፣ የአፍንጫ መዝረከረክ፣ 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። ሲያስነጥሱ አፍዎትን እና አፍንጫዎችን ይሸፍኑ፣ ደጋግመው እጅዎትን ይታጠቡ ወይም ሳይታጠቡ ይጠቀሙ፣ በተደጋጋሚ የሚነካኩ ቦታዎችን ያጽዱ።
- ከሌሎች ጋር በሚሆኑበት ጊዜ የአፍንጫ 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 ምልክቶቹ ላይ ብቻ በመመርኮዝ ፍሉ ወይም ኮቪድ-19 እንደያዘዎት እርግጠኛ ሆነው መናገር አይችሉም። የትኛው ቫይረስ 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።
 - ኢንፎርሜሽን ባይኖርዎትም ነጻ የኮቪድ-19 ምረመራዎችን እዚህ ላይ ማግኘት ይቻላል፡-

bit.ly/COVIDResourceHubs።

ክትባት ምርጫ የመከላከያ ዘዴ ነው።

ክትባቶች ሻይረሱን ተጠቅመው የሰውነትን የበሽታ መከላከል አቅም ለመገንባት የሚያስችሉ ለደጎንነት 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 ሻይረስ ራሱን ስለሚቀያይር አዳዲሶቹን የሻይረሱን 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 ሻይረስ 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 ሻይረስ ክትባት ይሰጣቸዋል።
- ሕፃናት** - ሕፃናት የመተንፈሻ አካልን የሚያጠቃው ሻይረስ ክትባት በመጀመሪያው የእነርሱ የመተንፈሻ አካልን የሚያጠቃው ሻይረስ ወቅት (ዘመን) ሊሰጣቸው ይችላል ይሆናል።
- ነፍሰጡር ሴቶች** - ነፍሰጡር ሴቶች በእርግዝናቸው ከ32-36ኛ ሳምንት ባለው ጊዜ የመተንፈሻ አካልን የሚያጠቃው ሻይረስ ክትባት ሊሰጣቸው ይችላል ይሆናል።

በተደጋጋሚ የሚጠየቁ ጥያቄዎች

ሻይረሶች እንዴት ነው የሚሰራጩት?

- አንድ ሰው በሚያስልበት፣ በሚያስነጥስበት ወይም በሚተነፍስበት ጊዜ ሻይረሱን 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 በሻይረሱ የተለከፈ ዕቃን በእጃቸው ሊነኩ ጀርመን ወደ ሰውነታቸው ሊያስተላልፉት ይችላሉ።

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

- አይደለም። ማናቸውም የመተንፈሻ አካልን የሚያጠቃው ሻይረስ ክትባቶች ሕያው የሆነ ሻይረስ በውስጣቸው የለባቸውም። በእነዚህ ክትባቶች ምክንያት ፍሉ፣ ኮቪድ-19 ወይም የመተንፈሻ አካልን የሚያጠቃው ሻይረስ ሊያዘዙት አይችሉም።
- በርካታ ሰዎች እንደ ትኩሳት፣ የጡንቻ ሕመም እና ድካም የመሳሰሉ የጎንዮሽ ጉዳዮች ክትባቶቹን ከተከተቡ በኋላ ሊሰሟቸው ይችላሉ። እነዚህ ምልክቶች ብዙውን ጊዜ በ24 ሰዓት ወይም ከዚህ ባነስ ጊዜ በራሳቸው ይጠፋሉ።

ሻይረሶች ለምን ዘረ-መላቸውን ይቀይራሉ (ይለወጣሉ)?

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

ለምንድነው አንዳንድ ሰዎች አስፈላጊውን ክትባት ሙሉ በሙሉ ከወሰዱ በኋላ የሚታመሙት?

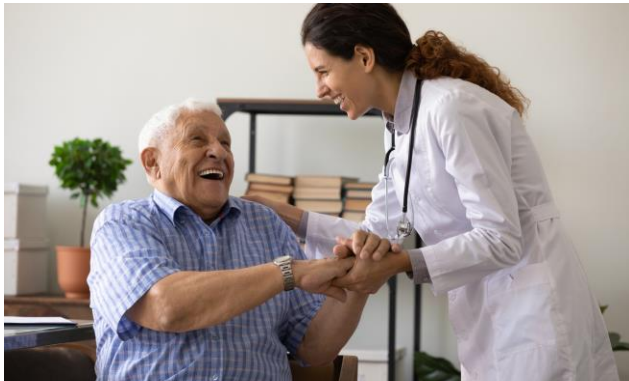
- ምንም እንኳን ምንም ዓይነት ክትባት በሽታን በመከላከል ረገድ ያለው ውጤታማነት 100% ባይሆንም የፍሉ፣ የኮቪድ-19 እና የመተንፈሻ አካልን የሚያጠቃው ሻይረስ መከላከያ ክትባቶችን መከተብ ሆስፒታል ተኝቶ የመታከም ወይም በበሽታው የመሞት ዕድልዎን በከፍተኛ ደረጃ ይቀንሳል እንዲሁም እርስዎ በሽታውን ወደ ሌሎች እንዳያስተላልፉ ለማድረግ ይችላሉ።

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 የሰልክ 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 ሱሰኝነት አገልግሎቶች [Mental Health and Addiction Services] ወደ **(888) 545-2600** ይደውሉ።

- ሁለቱም 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 በቅርበት መረጃ ያግኙ

ለደኅንነት 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 ፌዴራል ጥቅማ ጥቅሞች፣ በመገልገያ እና የመኖሪያ ቤት እገዛ፣ ኬዝ ማኔጅመንት፣ የገንዘብ ድጋፍ፣ የትምህርት ዐውደ ጥናቶች እና ተጨማሪ ነገሮች ላይ ለመመዘገብ የሚያስችል ድጋፍ።

BenePhilly

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

- ለሚከተሉት ለመሳሰሉ አገልግሎቶች ወጪዎችን መሸፈን እንዲችሉ ነዋሪዎች በጥቅማጥቅሞች እንዲመዘገቡ ለማገዝ ገቢ ላይ ያልተመረኮዙ ግብዓቶች እና አንድ ለአንድ የሚሰጡ ድጋፎች።

በሐኪም የሚታዘዙ መድኃኒቶች

ሙቀት እና ሌሎች መገልገያዎች

የጤና ኢንሹራንስ

የንብረት ግብር

ግሮሰሪዎች ወይም Childcare

የአካል ጉዳት ድጋፎች

በቅርበት አንድ ላይ እንሰንበት

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።

በያነጋግሩን ደስ ይለናል!



ለማኅበረሰብ ምላሽ የአጋርነት አውታረመረብ [Community Response Partner Network (CRPN)]

bit.ly/phlcommunityresponse ላይ ይመዘገቡ።

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