

ተጨማሪ መከላከያዎች ስልቶች

መርጃዎች

አፍ እና አፍንጫ መሽፈኛ ያድረጉ

ምርመራ ያድርጉ



ስለ ክትባቶች ተጨማሪ መረጃ ያግኙ

- bit.ly/FluPHL
- bit.ly/COVIDvaxPHL
- bit.ly/RSVvaxPHL

የጤና አቅራቢ ያግኙ

www.phila.gov/primary-care

የጤና ተቋማትን ይጠይቁ

215-685-5488 (ከሰኞ-አርብ 8:30 a.m. - 5:00 p.m.)

ለትርጉም፣ ለስፓኒሽ 2ን ይጫኑ፤ በቋንቋዎ ነዲትርጎምለዎ 3ን ይጫኑ።
ለ TRS/TTY ድጋፍ ወደ 711 ይደውሉ።

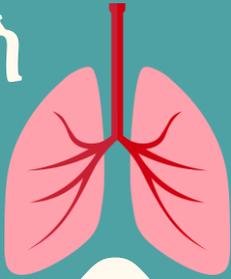
የመተንፈሻ አካላት ሻይረስ መመሪያ
ለመተንፈሻ አካላት ሻይረስ ወቅት

በሚከተለው ጊዜ ተጨማሪ ስልቶችን ይጠቀሙ፡-

- በእርስዎ አካባቢ ያሉ ብዙ ሰዎች ከታመሙ።
- እርስዎ ወይም በዙሪያዎ ያሉ ሰዎች በቅርብ ጊዜ ለበሽታ ተጋልጣችኋል፣ ታማችኋል ወይም በማገገም ላይ ናችሁ።
- እርስዎ ወይም በዙሪያዎ ያሉ በጠና የመታመም ዕድላችሁ ከፍተኛ ነው።



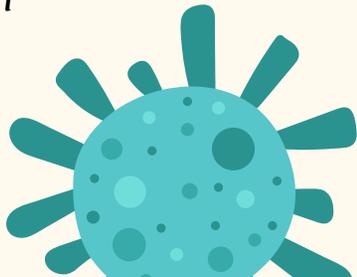
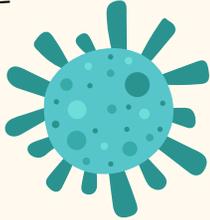
የመተንፈሻ አካላት ቫይረስ ምንድን ነው?



መተንፈሻ ቫይረስ የመተንፈሻ አካልን የሚጎዳ የቫይረስ አይነት ነው (አፍንጫ፣ ጉሮሮ፣ ሳንባና የአየር መተላለፊያ መንገዶችን)

የመተንፈሻ አካላት ቫይረሶች ሁላችንንም ሊጎዱ ይችላሉ፤ ነገር ግን በክፈትኛ ሁኔታ ሊታምሙ የሚችሉት የሚከተሉት ናቸው፡-

- አረጋጋይያን
- ጨቅላ ሕፃናት እና ልጆች
- አካል ጉዳተኞች
- ነፍሰጡሮች
- አንዳንድ የጤና ችግሮች ያለባቸው ሰዎች
- የበሽታ መቋቋም አቅማቸው የተዳከሙ ሰዎች



በጣም የተለመዱ የመተንፈሻ አካላት ቫይረሶች ዓይነቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- RSV
- ኮቪድ-19
- ጉንፋን

የመተንፈሻ አካላት ቫይረስ ምልክቶች

- ራስ ምታት
- ትኩሳት
- ድካም
- ማሳል
- ብርድ ብርድ ማለት

በሽታን መከላከል



ከትባቱን ይውሰድ

እጅን መታጠብ



እንደ አስፈላጊነቱ መድሃኒት ይውሰዱ

ስርጭትን ለመከላከል ቤት ይቆዩ

የአየር ዝውውርን ማሻሻል

ሀመም ከተሰማዎት ቤት ይቆዩ እና ከሌሎች ይራቁ ለ24 ሰዓቶች እስከ የሚከተለው እስኪሆን፡-

- ምልክቶችዎ እየተሻሻሉ እየመጡ ነው
- መዳኒት ሳይጠቀሙ ከትኩሳት ነፃ ነዎት ተጨማሪ ጥንቃቄዎችን ለተከታታይ 5 ቀናት ያድርጉ።

ጥያቄዎች ካሉዎት፣ በአቅራቢያዎ የሚገኙ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎችን ያናግሩ።