በጣም የተለመዱ የመተንፈሻ አካላት ቫይረሶች ዓይነቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፦

RSV

ኮቪድ-19

ጉንፋን

የመተንፈሻ አካላት ቫይረስ ምልክቶች

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

መርጃዎች

ስለ ክትባቶች ተጨማሪ መረጃ ያግኙ

- phila.gov/flu-shot
- bit.ly/COVIDvaxPHL
- cdc.gov/rsv

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 ኑዲትርጎመለዎ 3ን ይጫኑ።
ለ TRS/TTY ድጋፍ ወደ 711 ይደውሉ።

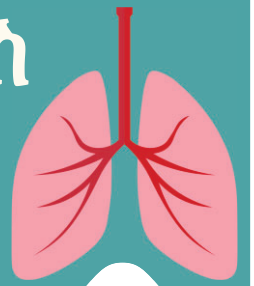
Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

የ

የመተንፈሻ አካላት ቫይረስ መመሪያ

ለመተንፈሻ አካላት ቫይረስ ወቅት

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 **በከፈትኛ ሁኒታ** ሊታምሙ የሚችሉት የሚከተሉት ናቸው፡-

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

ስርጭቱን መከላከል

ክትባቱን ይውሰድ

እጅን መታጠብ

ስርጭትን ለመከላከል ቤት ይቆዩ

እንደ አስፈላጊነቱ መድሃኒት ይውሰዱ

የአየር ዝውውርን ማሻሻል

ህመም 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።

ተጨማሪ መከላከያዎች ስልቶች

አፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ያድረጉ

ምርመራ ያድርጉ

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።