ራሳችንን የምንጠብቅበት መንገድ ይህ ነው.

መጨረሻ የታደሰው **03.10.2022**

ኮሮናን ያስቁሙ

አዲሱ ኮሮና ቫይረስ፡ በጣም ጠቃሚ መረጃ

በአዲሱ ኮሮና ቫይረስ መጠቃት ከባድ ጉዳቶች ሊያስከትልና ለሞት ሊያበቃም ይችላል። ሁላችንም ደንቦችን ከተከተልን፣ ራሳችንን እና በጣም ተጋላጭ የሆኑ ሰዎችን ለመጠበቅ ማገዝ እንችላለን።

ማስታወሻ፡ በዚህ የመረጃ ቅጽ ላይ ያሉት መረጃዎች በሃገር አቀፍ azደረጃ የወጡ ደንቦችን ያካትታሉ። በአንዳንድ ወረዳዎች ውስጥ ጠበቅ ያሉ መመሪያዎች ሊኖሩ ይችላሉ።

1. የአዲሱ ኮሮና ቫይረስ መተላለፊያ

ቫይረሱ አብዛኛውን ጊዜ የሚተላለፈው ረዘም ላለ ጊዜ በሚኖር የቅርብ ንክኪ አማካይነት ነው። ማለትም በቫይረሱ ከተጠቃ ሰው መከላከያ ሳያደርጉ ከ1.5 ሜትር ባነሰ ርቀት ሲሆኑ ነው። ይህ የሚከሰተው በሚከተሉት መንገዶች ነው፡

- **በጠብታዎቸ አማካይነት፡** በበሽታው የተያዘው ሰው ሲተነፍስ፣ ሲያወራ፣ ሲያስነጥስ ወይም ሲያስል፣ ቫይረሱን የያዙ ጠብታዎች በአቅራቢያው ወደሚገኝ ሰው ስስ ሕብረ ሕዋስ ጋር ቀጥተኛ ግንኙነት ሊኖራቸው ይችላል። በጣም ደቃቅ በሆኑ ጠብታዎች (ኤሮሶልስ) አማካይነትም ቫይረሱ ሊተላለፍ ይችላል። በአየር አማካይነት ቫይረሱ የሚሰራጨው በአጭር ረቀት ወይም በረዥም ርቀት ሊሆን ይችላል። እንዲህ ዓይነት የቫይረስ መተላለፍ የሚኖረው በዋነኛነት በአነስተኛና በቂ የአየር ዝውውር በሌላቸው ውስጣዊ ክፍሎች ሲሆን፣ የአየር ላይ ሕዋሳትም ለረዥም ጊዜ ተከማችተው የሚቆዩባቸው ቦታዎች ናቸው።
- **በውጫዊ ገጽታና እጆች ላይ፡** በቫይረሱ የተያዙ ሰዎች ሲያስሉና ሲያስነጥሱ፣ ቫይረሱን የያዙ ጠብታዎች እጆቻቸው ወይም ውጫዊ ገጽታዎች ላይ ሊያርፉ ይችላሉ። ሌላ ሰው እነዚህን ጠብታዎች በእጆቹ አንስቶ አፍ፣ አፍንጫ ወይም ዓይኑን ከነካ በቫይረሱ ሊያዝ ይችላል።

ራስዎ የሕመሙ ምልክቶች እንዳሉብዎ ሳያስተውሉ ሌሎች ሰዎችን ሊበክሉ እንደሚችሉ **ማስተዋል ያስፈልጋል።** የዚህ ምክንያት ደግሞ፣ አንድ የታመመ ሰው ምልክቶቹ ከመታየታቸው 2 ቀናት በፊትና ከታየ ከ10 ቀናት በኋላ በሽታ ሊያስተላልፍ ስለሚችል ነው። ከባድ ሕመም በሚኖርበት ወቅት፣ ረዘም ላለ ጊዜ በሽታ ሊያስተላለፉ ይችላሉ።

2. የ Covid-19 ምልክቶች

እነዚህ ምልክቶች የተለመዱ ናቸው፡
– የጉሮሮ ቁስለት – ሳል (አብዛኛውን ጊዜ ደረቅ) – የትንፋሽ ማጠር – የደረት ሕመም – ትኩሳት – በድንገት የማሽተት እና/ወይም የመቅመስ ስሜት ማጣት – የራስ ምታት – አጠቃላይ የሰውነት መድከም፣ የምቾት ማጣት ስሜት – የጡንቻ ሕመም – የንፍጥ መብዛት

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

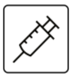
Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH

- የአንጀትና ሆድ እቃ ሕመም ምልክቶች (ማቅለሽለሽ፣ ማስታወክ፣ ተቅማጥ፣ የሆድ ሕመም)
- የቆዳ ሽፍታ

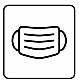
የኮቪድ-19 ምልክቶች ክብደት የሚለያይ ሲሆን፣ እነደ ቫይረሱ ዝርያ ዓይነትም ሊለያዩ ይችላሉ። ጉንፋን በራሱ ኢንፌክሽን ሊሆን ይችላል። መጠነኛም ሊሆኑ ይችላሉ። እንደ ሳምባ ምች ያሉ የጤና ችግሮችም ሊከሰቱ ይችላሉ።

ሕመም ከተሰማዎት፣ ቤት ውስጥ መቆየት አለብዎት። በተለይም እርስዎ ተጋላጭ ሁኔታ ውስጥ (ምዕራፍ 6) ከሆኑ፣ ከሌሎች ሰዎች ጋር የሚደረግ ንክኪ ማስወገድ ወይም መቀነስ አለብዎት። ከቤት ውጭ ሲወጡ ማስክ ማድረጉ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል።

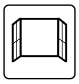
3. የ «So schützen wir uns» መሰረታዊ መርሆዎች (ራስዎንና ሌሎችን እንዴት መጠበቅ እንደሚችሉ)



የኮሮና ቫይረስ መከላከያ ክትባት እንዲከተቡ የምክር አስተያየት እንሰጣለን። ክትባት ከኮቪድ 19፣ ከስርጭቱና ምናልባትም በረዥም ጊዜ ከሚያስከትለው ውጤት ለመከላከል የተሻለ ዘዴ ነው። ክፍል 8ን ተመልከት። 8.



እርስዎ ከፈለጉ ማስክ ማድረግዎን መቀጠል ይችላሉ። ማስክ ማድረግ እርስዎንና ሌሎች ሰዎችን ከኢንፌክሽን ይከላከላል። በተለይ ስጋት ያለባቸው ሰዎች ጋር ንክኪ ካለዎት፣ ማስክ ማድረጉ አስፈላጊ ሊሆን ይችላል።



የአየር ዝውውር መኖሩ በቤት ውስጥ የኮሮና ቫይረስ ክምችትን በመበታተን የቫይረሱን የመሰራጨት ስጋት ይቀንሳል። ስለዚህ፣ ከተለያዩ ቤተሰቦች የተውጣጡ ሰዎች ያሉባቸው ክፍሎች በሚገባ የአየር ዝውውር እንዲኖራቸው ምክረ ሃሳብ እንሰጣለን። የሙቀት ሁኔታው ከፈቀደ፣ መስኮቶችን ረዘም ላለ ጊዜ ክፍቶ ማቆየት የተሻለ ይሆናል።

እጆችዎን በተደጋጋሚ በሳሙና በደንብ ይታጠቡ። ሳሙናው ቫይረሱን ጉዳት አልባ ያደርገዋል። እጅን መታጠብ የማይቻል ከሆነ፣ የእጅ ማፅጃ ሳኒታይዘሮች ቫይረሶችን ለማስወገድ ጥሩ አማራጮች ናቸው።

ሲያስሉ ወይም ሲያስነጥሱ በመሐረብ ወይም በክርንዎ ይሸፈኑ። የሶፍት ወረቀት ለአንዴ ብቻ ይጠቀሙ።

4. ይመርመሩ

ከሚከተሉት የኮቪድ 19 ምልክቶች አንዱ ወይም ከአንድ በላይ ካለብዎት (ምዕራፍ 2)፣ ኮሮና ቫይረስ ሊኖርብዎ ይችላል። በተለይ ተጋላጭ የሆኑ ቡድኖች ውስጥ የሚመደቡ ከሆነ (ምዕራፍ 6ን ተመልከት) ወይም በተለይ ተጋላጭ ከሆኑ ሰዎች ጋር የቅርብና መደበኛ ንክኪ ካለዎት (በስራ ምክንያት፣ በእንክብካቤ፣ በቤተሰብ መጋራት)፣ መመርመር አለብዎት። ከፈለጉ፣ የዚህ ምድብ አባል ባይሆኑም መመርመር ይችላሉ።

- ወይም ልዩ የምርመራ ማዕከላት ጋር በመሄድ መመርመር ይችላሉ። የእነዚህን የምርመራ ማዕከላት ዝርዝር ከዚህ ድረ ገጽ ማግኘት ትችላላችሁ፡ www.bag.admin.ch/testing. ምርመራው ከክፍያ ነጻ ነው።

ምርመራው የት እንደሚካሄድ፣ የምርመራ ውጤት ከደረሰዎት በኋላ ቀጣዩ ሒደት ምን እንደሆነ ይጠይቁ ወይም ድረ ገጹን ይጎብኙ፡ www.bag.admin.ch/testing .

ለኮሮና ቫይረስ እንዴት መመርመር እንዳለብዎት እርግጠኛ አይደሉም? "የምርመራ አሰራር ሒደት" የሚለው ቻርት ላይ ምን ማድረግ እንዳለብዎት ይመልከቱ። የሕመም ምልክቶች እየታዩብዎ ምርመራ ማድረግ የተሻለ ቢሆንም ምልክት ሳይታይብዎትም መመርመር ይችላሉ።

5. የምርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ሆነ። ምን ማድረግ አለብዎት?

- **ውጤቱን ያሳውቁ፡-** በተለይ ተጋላጭ ከሆኑ ሰዎች ጋር ንክኪ ከነበረዎት፣ የምርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ መሆኑን በተቻለ ፍጥነት ሊያሳውቋቸው ይገባል።
- **ሕመም ከተሰማዎት፡-** ሕመም ከተሰማዎት፣ ቤትዎ ውስጥ መቆየትና ከንክኪ መራቅ ወይም መቀነስ አለብዎት። በተለይ ስጋት ካለባቸው ሰዎች ጋር ግንኙነት የሚያደርጉ ከሆነ።
- **በተለይ ተጋላጭ የሆኑ ሰዎች፡-** በተለይ ተጋላጭነት ካላቸው ሰዎች አንዱ ከሆኑ፣ የሕክምና ባለሙያዎን ማነጋገር ይችላሉ። በዚህ መንገድ፣ ኮቪድ 19 አስቀድሞ ለማከም እድል ይሰጣል።
- **ማስክ፡-** ከቤት ውጭ ሲሆኑ ማስክ ማድረግ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል።
- **ስራ፡-** ስራ እየሰሩ ከሆነ፣ የስራ ምደባዎን፣ አስፈላጊ የመከላከያ እርምጃዎችና የሕክምና የምስክር ወረቀትዎ የሚያበቃበትን ቀን በተመለከተ ከአሰሪዎ ጋር ይወያዩ።

ጠቅላላ፡- ምዕራፍ 3 ያሉትን መሰረታዊ መርሆዎች ያክብሩ።

6. በተለይ ተጋላጭ የሆኑ ሰዎች

ለተወሰኑ ሰዎች፣ በኮሮና ቫይረስ መጠቃት አደገኛ ነው። በጣም ሊታመሙ ወይም ሊሞቱ ይችላሉ።
በተለይ ስጋት ያለባቸው ሰዎች የሚከተሉት ናቸው፡

- አረጋውያን፡- በኮሮና ቫይረስ ከባድ ኢንፌክሽን የመጠቃት ስጋት ከዕድሜ ጋር አብሮ ይጨምራል። ከ60 ዓመት ዕድሜ ጀምሮ በሆስፒታል ውስጥ ተኝቶ የመታከም መጠንም ይጨምራል። ቀደም ሲል የነበሩ የጤና ችግሮችም ስጋቱ እንዲጨምር ያደርጋሉ።
- ነፍሰ ጡር ሴቶች
- **ትራይዞሚ 21 ያላቸው ጎልማሶች**
- **የሚከተሉት ስር የሰደዱ በሽታዎች ያሉባቸው ጎልማሶች፡**
  - ከፍተኛ የደም ግፊት
  - የደም ዝውውር ስርዓት መታወክ
  - የስኳር በሽታ
  - የሳምባ እና የመተንፈሻ አካል በሽታዎች
  - የሰውነትን በሽታ የመከላከል ስርዓት የሚያዳክሙ በሽታዎችና ቴራፒዎች
  - ካንሰር
  - ከመጠን ያለፈ የሰውነት ውፍረት መጨመር (የሰውነት ክብደት መጨመር፣ BMI 35 ወይም ከዚያ በላይ ሲሆን)
  - በቂ መጠን ያለው ሽንት አለመሽናት
  - ከባድ የጉበት በሽታ

እርስዎ ከእነዚህ ሰዎች መካከል አንዱ ከሆኑና የ Covid-19 ምልክቶች ካሉብዎ (ምዕራፍ 2ን ተመልከት)፣ **ወዲያውኑ ለዶክተርዎ ወይም ለሆስፒታል ደውለው ምርመራ ያድርጉ። ቅዳሜና እሁድም ቢሆን።** ምልክቶችዎን ያስረዱና የበለጠ ተጋላጭ ከሚባሉ ሰዎች መካከለ አንዱ መሆንዎትን ያስረዱ።

የተለየ ስጋት ውስጥ ከወደቁ ሰዎች መካከል አንዱ ስለመሆንዎት እርግጠኛ ካልሆኑ፣ እባክዎ ዶክተርዎን ያማክሩ።

7. ክትባት

ስዊዘርላንድ ውስጥ፣ የ Covid-19 መከላከያ ክትባት መከተብ ይችላሉ። በ2022 የመፀው/የክረምት ወቅት በተለይ ተጋላጭ የሆኑ ሰዎች (ምዕራፍ 6ን ተመልከት) የማጠናከሪያ ክትባቱን እንዲከተቡ እንመክራለን። ዕድሜያቸው 16 ዓመትና ከዚያ በላይ የሆናቸው ሌሎች ሰዎች በሙሉ ክትባቱን መውሰድ ይችላሉ። የማጠናከሪያ ክትባቱ የሚመከረው በሙያዊ እና/ወይም በግላዊ ምክንያቶች ለኢንፌክሽን የመጋለጥ ስጋታቸውን መቀነስ ለሚፈልጉ ሰዎች በሙሉ ነው።

የስዊዘርላንድ የሕክምና ውጤቶች ኤጀንሲ, Swissmedic የተባለው የስዊዝ የጉልበት ሰጪ ምርቶች አምራች ድርጅት የኮቪድ 19 ክትባቶችን በጥልቀት ፈትሾ ፈቃድ ሰጥቷቸዋል። ደህንነታቸው የተጠበቀና ውጤታማ ናቸው።

ይሁን እንጂ፣ ማንኛውም ክትባት ቢሆን የሚያስከትላቸው የጎንዮሽ ጉዳቶች ሊኖሩ ይችላሉ። ነገር ግን፣ አሁን ባለው ግንዛቤ መሰረት፣ የ Covid-19 ክትባት ከተወሰደ በኋላ ከባድ የጎንዮሽ ጉዳት የመከሰት ዕድሉ በኮሮና ቫይረስ ተይዞ በጣም ከመታመም እጅግ በጣም ያነሰ ነው።

ክትባቱን በተመለከተ ኃላፊነቱ የወረዳዎች ነው። መቼና የት መከተብ እንዳለብዎና እንዴት መመዝገብ እንዳለብዎ በወረዳዎ ከሚገኙ ባለስልጣናት መረጃ ማግኘት ይችላሉ (www.foph-coronavirus.ch/cantons). ሃገር አቀፍ የሆነው የ Covid-19 ክትባት መረጃ መስጫ ስልክ (+41 58 377 88 92፣ በየቀኑ ከ 06.00-23.00) በወረዳዎ ውስጥ የሚመለከተው ቢሮ የትኛው እንደሆነ መረጃ ይሰጥዎታል። ዶክተር ወይም የሚታመን ሰው ለክትባት እንዲያስመዘግብዎ መጠየቅም ይችላሉ።

የ Covid 19 vክትባት በፈቃደኝነት ላይ ተመስርቶ የሚሰጥ ሲሆን፣ ስዊዘርላንድ ውስጥ ለሚኖር ማንኛውም ሰው ከክፍያ ነጻ ይሰጣል።

ክትባትን በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ የመረጃ ቅጹን ከዚህ ድረ ገጽ ይመልከቱ፡ www.bag.admin.ch/migration-covid-en

የኮቪድ 19 ክትባትን በተመለከተ የሚሰራጩ የተለያዩ ሃሰተኛ መረጃወዎች አሉ። በእነዚህ ቪድዮዎች ውስጥ፣ ክትባትን በተመለከተ የሚነገሩ በጣም የተለመዱ አፈታሪኮችና ለምን ትክክል እንዳልሆኑ ማብራሪያ ያገኛሉ።

8. እርዳታ መጠየቅ

ድረ ገጽ migesplus.ch: በዚህ ፕላትፎርም ላይ፣ ስለ Covid-19 በጣም በርካታ ተጨማሪ መረጃዎችን ያገኛሉ። መረጃው በተለያዩ በርካታ ቋንቋዎች ተተርጉሟል፡ www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

አስተርጓሚዎች፡ በሆስፒታሉ ውስጥ በሚገባ መግባባት የማይችሉ ከሆነ፣ ከመጀመሪያው አስተርጓሚ እንዲቀርብልዎት ይጠይቁ። በስልክ አማካይነት የሚቀርብ የማስተርጎም አገልግሎትም አለ። ፕሮፌሽናል አስተርሚዎች ከቀረቡ፣ በማስተርጎም የሚያግዙዎ ዘመድ ወይም ወዳጅዎን ለአስተርጓሚነት ይዘው መሄድ የለብዎትም፣ ይህ በመሆኑም በበሽታው እንዳይያዙ ይከላከልላቸዋል። የሕክምና አገልግሎት በሚሰጥዎት ጊዜ የሚነገርዎትን ነገር የመረዳትና ሃሳብዎንም የማስረዳት መብት አለዎት።

ጠቃሚ ስልክ ቁጥሮችና የኢሜይል አድራሻዎች

- ቤትዎ ውስጥ ሆነው ጭንቀት ወይም ስጋት ካደረብዎት፣ ስምዎ ሳይገለጽ የምክር አገልግሎትና መጠለያ ለማግኘት ይህን ድረ ገጽ ይጎብኙ፡ www.opferhilfe-schweiz.ch (ጀርመንኛ) / www.aide-aux-victimes.ch (ፈረንሳይኛ) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (ጣሊያንኛ). ድንገተኛ ሁኔታ ሲፈጠር፣ በስልክ ቁጥር 117 ወደ ፖሊስ ይደውሉ።
- ድንገተኛ የሕክምና አገልግሎት (አምቡላንስ) በስልክ ቁጥር 144 ደውለው ማግኘት ይችላሉ። ለሁሉም አጣዳፊ የጤና ችግሮች ስዊዘርላንድ ውስጥ በማንኛውም ሰዓት ለአገልግሎት ዝግጁ ነው።
- አዲሱን የኮሮና ቫይረስ የሚመለከት የመረጃ ስልክ ቁጥር፡ አዲሱን የኮሮና ቫይረስ ለሚመለከቱ ጥያቄዎች መልስ ለማግኘት በስልክ ቁጥር 058 463 00 00 ይደውሉ።
- የቤተሰብዎ ዶክተር ከሌለዎትየቤተሰብዎ ዶክተር ከሌለዎት፣ Medgate በስለክ ቁጥር 0844 844 911 በመደወል ዘወትር ቀንና ማታ ሊያገለግለዎ ዝግጁ ነው።

9. ተጨማሪ መረጃ፣

ቋንቋዎች - ራስዎንና ሌሎችን ይጠብቁ (foph-coronavirus.ch) www.bag.admin.ch/coronavirus (ጀርመንኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ጣሊያንኛ፣ እንግሊዝኛ)