

## ስለ ኮቪድ-19 የምናውቀው

### ኮቪድ-19

ኮቪድ-19 የመተንፈሻ አካል ችግር ሲሆን በአዲሱ የኮሮና ተዋህሲ አማካኝነት ይከሰታል። ኮቪድ-19 በረዥም ጊዜ ሂደት የሚያስከትለው ችግር እስከአሁን አልታወቀም።

### መተላለፊያ

ኮቪድ 19 በትንፋሽ በሚወጡ ጠብታዎች በአመዛኙ ከሰው ወደ ሰው ይተላለፋሉ፤ ሰዎችም ምልክት ከማሳየታቸው በፊት ተዋህሲው ለሰራጭ ይችላል።

ኮቪድ-19 የሚተላለፈው፡

- በመተቃቀፍ እና በመሳሰሉ
- ሰዎች ተጠጋግተው ተሰብስበው በሚነጋገሩ፣ በሚስቁ፣ በሚያስነጥሱ እና በሚስሉ ጊዜ
- ሰዎች ማህበራዊ ርቀታቸውን ሳይጠብቁ ከ15 ደቂቃ በላይ ተጠጋግተው በሚነጋገሩ ጊዜ
- በቫይረሱ የተበከለ ቁስ ከነኩ በኋላ አፍዎን፣ አፍንጫዎን ወይንም አይንዎን በሚነኩ ጊዜ

ኮቪድ-19 የሜዲካል ወይንም የጥርስ ምርመራ በሚያደርጉ ጊዜ በትንፋሽ በሚወጡ ጠብታዎች ሊተላለፉ ሲችሉ ቫይረሱ በብዛት በአየር ውስጥ አይተላለፍም። ኮቪድ-19 በማህበረሰብ ውስጥ አየር ውስጥ፣ ጥሩ አየር ባለው ቦታ እና በውሀ ውስጥ አይተላለፍም።

### የሕመም ምልክቶች

የተለመዱት የኮቪድ-19 ምልክቶች ትኩሳት፣ ሳል፣ ለመዋጥ መቸገር፣ የጉሮሮ ህመም፣ ማናፈጥ፣ የጣዕም እና ሽታ ስሜት ማጣት፣ ማስመለስ፣ ተቅማጥ እና ለመተንፈስ መቸገር ናቸው። ምልክቶቹ በጉልህ ለመታየት 14 ቀን ሊፈጅባቸው ይችላሉ። በእድሜ ገፋ ያሉ ሰዎች እና ህፃናት የማንቀጥቀጥ፣ ራስ ምታ፣ ከተለመደው በላይ የመተኛት፣ ግራ የመጋባት፣ የመደነጋገር፣ የጡንቻ ህመም፣ የመፍዘዝ፣ የመውደቅ ወይንም የመድከም ስሜት ሊያጋጥማቸው ይችላሉ።

### ሊከሰቱ የሚችሉ የጤና እክሎች

በእድሜ ገፋ ያሉ ጎልማሶች እና ተጓዳኝ የጤና ችግር ያለባቸው ሰዎች ሆስፒታል ሊያቆይ ለሚችል የከፋ ህመም የመጋለጥ እድላቸው የሰፋ ነው። ከስንት አንዴ፣ አንዳንድ ህፃናት ባልተመለዱ መልኩ የመለብለብ ስሜት ሊያጋጥማቸው ይችላሉ። የህፃን ልጅ ጤና መሻሻል የማያሳይ ከሆነ ወይንም ሽፍታ፣ የማያበራ ትኩሱታ፣ ሮዝ አይኖች እና/ወይንም የእጅ እና እግር እብጠት ከተከሰተ ውዲያውኑ ወደ ህክምና ተቋም በመውሰድ እርዳታ መሻት ያስፈልጋል።

### ሁሉም ድህንነቱ የተጠበቀ እንዲሆን ሊወሰዱ የሚገቡ እርምጃዎች

- ከቤትዎ ውጪ የሚደረጉ አለስፈላጊ ጉዞዎችን መቀነስ
- ደህንነት ከልተሰማዎ በቤትዎ ይቆዩ
- ከሰው ጋር በሚሆኑ ጊዜ የሁለት ሜትር ርቀት በመሆክልዎ ይኑር ወይንም የፊት መሸፈኛ ጭንብል ያድርጉ።
- ቶሎ ቶሎ እጅ መታጠብ ወይንም አልኮል ያለው የእጅ ንፅህና መጠበቂያ ሳኒታይዘር መጠቀም።
- ባልታጠቡ እጆች ፊትዎን ከመንከት ይቆጠቡ
- በሚያስሉ ወይንም በሚያስነጥሱ ወቅት አፍና አፍንጫዎን በክርንዎ ወይንም በሶፍት ይሸፍኑ።

- በብዛት የሚነኩ ቁሶችን ያፅዱ ወይንም ፀረ ተዋህሲ ማፅጃን ይጠቀሙ።
- የኮቪድ ማሳወቂያ የሞባይል መተግበሪያ ይጫኑ።

**ማስክ እና የፊት መሸፈኛ**

በቶኖንቶ የማስክ መተዳደሪያ ደንብ መሰረት ሁሉም ሰው በቤት ውስጥም ቢሆን ሰው በሚሰበሰቡበት ቦታ ማስክ ወይንም የፊት መሸፈኛ ማድረግ ይኖበታል። በተጨማሪም በቤት ውስጥ መሰብሰቢያ ቦታም ሆነ በመኪና ውስጥ ማስክ የማድረግ ግዴታ በአንታሪዮ ከጥቅምት 3፣ 2020 ጀምሮ ተፈፃሚ ይሆናል። ማስክ ማድረግ የኮቪድ-19 ስርጭትን ለመቀነስ ይረዳል። ስለሆነም አካላዊ ርቀትን መጠበቅ፣ እጅን ቶሎ ቶሎ መታጠብ እና የህመም ስሜት ሲኖር በቤት መቆየት እጅግ በጣም አስፈላጊ ነው።

**ምልክት ሲኖርዎ ምን ማድረግ አለብዎ**

ከኮቪድ-19 ምልክቶች መሀከል አንዱን ወይም ሁለቱን ካሳዩ ወይንም ኮቪድ 19 ከተያዘ ሰው ጋር ግንኙነት ካልዎ፣ ይመርመሩ። በአቅራቢያዎ ካላ የክትትል ማዕከል ጋር ቀጠሮ ይያዙ። የምርመራ ውጤትዎ እስከሚመጣ ድረስ በቤት ውስጥ በቀቆየት ራስዎን ያግልሉ።

ራስዎን ማግለል በሽታውን ለሌሎች ሊያስተላልፉ ስለሚችሉ በቤትዎ መቀየት ማለት ነው። ወደ ውጭ ፣ የህዝብ መገልገላዎ ቦታዎች አይውጡ ወይንም የህዝብ ትራንስፖርት አይጠቀሙ። ከምልክቶቹ እጅግ ለማግኘት የጤና አገልግሎት ሰጪዎን በስልክ ደውለው ያነጋግሩ። ሌላ ሰው የመተንፈስ ችግር ካጋጠመው 911 ብወለው ይደውሉ።

**በአየር ማናፈስ ወይም የአየር ዝውውር**

ጥሩ የአየር ዝውውር የኮቪድ-19 ስርጭትን ሊቀንስ ይችላል። በቤትዎ ጥሩ የአየር ፍሰት እንዲኖር፡

- የማይጎዳ እና የሚቻል ከሆነ መስኮትና እና በሮችን ይክፈቱ።
- የማሞቂያ እና የአየር ሙቀት ማስተካከያ መሳሪያ(ኤር ኮንዲሽነር) በጥሩ ይዘታ ላይ መሆናቸውን ያረጋግጡ።
- ከማሞቂያዎ፣ የአየር ሙቀት ማስተካከያዎ፣ ወ.ዘ.ተ ጋር አብሮ የሚሄድ ከፍተኛ ብቃት ያለው ማጣሪያ ይጠቀሙ።
- የኮርኒስ ወይንም ተንቀሳቃሽ የአየር ሙቀት ማስተካከያ ፋን በሚቀመጡ ጊዜ አየር ወደላይ እንዲቀዝፍ አድርገው አዟዟን ያስተካክሉ።
- የአየር መውጫ ቦታዎች በቤት እቃዎች እንዳይሸፈኑ ማድረግ

ተንቀሳቃሽ የአየር ማጣሪያዎች የኮቪድ-19 ስርጭትን ስለማስቀረታቸው የተረጋገጠ ማስረጃ የለም፤ ይሁን እንጂ በቤት ውስጥ ጥሩ የአየር ዝውውር መኖሩ ጠቀሜታ አለው። ጥሩ የአየር ዝውውር በሌለበት ቦታ ለምሳሌ መስኮት በሌላቸው ጠባብ ክፍሎች ተንቀሳቃሽ የአየር ማጣሪያዎች ጠቃሚ ሊሆኑ ይችላሉ።

**ከአሳሳች መረጃዎች ራስዎን ይጠብቁ**

የኮቪድ-19 መከላከያ ናቸው ተብለው የሚሸጡ ምርቶችን አይግዙ። ኮቪድ-19 ን ለመከላከል ፍቃድ የተሰጣቸው መድሀኒቶች የሉም። በስልክ ለሚደውሉ የማይታወቁ ሰዎች የግል መረጃዎን አይስጡ። የቶኖንቶ የህብረተሰብ ጤና ባልደረቦች የክሬዲት ካርድ እና የሶሻል ኢንሹራንስ በፍፁም አይጠይቁም።

**ለበለጠ መረጃ**

ድረ ገጻችንን ይጎብኙ [toronto.ca/COVID19](http://toronto.ca/COVID19) ወይም 416-338-7600 ብለው ይደውሉ።