

# Covid-19 አዲሱ የኮሮና ቫይረስ ፤ የጤና መልእክት



## ይህ አስቸኳይ የጤና መልክት አለማው

- አዲሱ የኮሮና ቫይረስ (Covid-19) የስርጭቱ ሆኔታ?
- የበሽታው ምልክቶች ምን ምን ናቸው?
- ኢትዮጵያውያን ስርጭቱን ለመግታት ምን ማድረግ አለብን?
- ለማሕበረሰብ የሚጠቅሙ እርዳታ እና መረጃዎች
- የሚኔሶታ ሃገረ ገዢ በቤት ውስጥ የመቆየት ትዕዛዝ ምንድነው?

# አዲሱ የኮሮና ቫይረስ (Covid-19) የስርጭቱ ሁኔታ?

- በሚኒሶታ ከተደረጉ ምርመራዎች እስከ Mar 28 ድረስ 441 ሰዎች በበሽታው ተጠቅተዋል።

ለሚኒሶታ እለታዊ አዳዲስ መረጃዎች- <https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/situation.html>

- በመላው ዩናይትድ ስቴትስ 103,321 በበሽታው ሲጠቁ፤ 1,246 ሞተዋል።

አሜሪካ ለእለታዊ መረጃዎች:- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-updates/cases-in-us.html>

- በመላው አለም ደግሞ **571,678** በበሽታው ሲያዙ፤

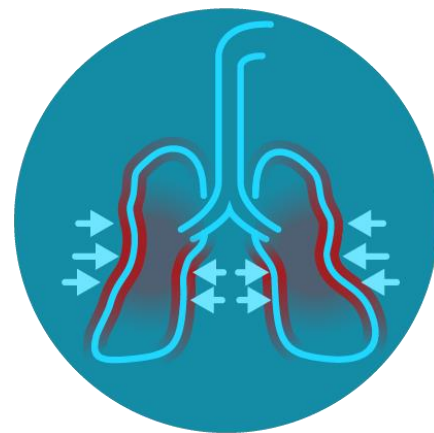
**26,495** ሞተዋል።

አለም አቀፍ ለእለታዊ መረጃዎች:- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>



ትኩሳት

የበሽታው  
ምልክቶች



የትንፋሽ  
ማጠር



ሳል

# ስርጭቱን እንዴት መግታት ይቻላል?

- ✓ በሚያስልዎ ወይም በሚያስነጥስዎ ጊዜ አፍዎንና አፍንጫዎን በሶፍት ይሸፍኑ ወይም በልብስዎ አጅጌ ይሸፍኑ።
- ✓ የተጠቀሙበትን ሶፍት ቆሻሻ መጣያ ውስጥ ይጣሉ።
- ✓ ካሳሉ ወይም ካስነጠሱ በኋላ እጆችዎን ይታጠቡ ያጽዱ።

<https://www.health.state.mn.us/people/cyc/cycpgenamharic.pdf>

- ✓ በየጊዜው የሚነካኩ እቃዎችን ላያቸውን ያጽዱ  
(እንደ በር እጀታዎችና መብራት ማብሪያ/ማጥፊያዎች)።
- ✓ መደበኛ የቤት ማጽጃዎች እንደ (Clorox, Lysol) ዉጤታማ ናቸው።
- ✓ ከሰዎች ጋር ያለዎትን የአካል ግንኙነት በ 6 ጫማ ርቀት ይገድቡ።
- ✓ የሃገረ ገዢውና የጤና ጥበቃ አካላት የሚሰጡትን መመሪያዎች ይከተሉ።

**የሚከሰታ ሃገረ ገዢ በቤት ውስጥ የመቆየት ትዕዛዝ**  
**(Mar 27 - Apr 10, 2020)**



**ከዚህ በታች ያሉትን ዕንቅስቃሴዎችን ብቻ ለማድረግ ከቤት መውጣት ይችላል**

- **ድንገተኛ አደጋ ወይም ሕመም**
- **የአካል ብቃት ዕንቅስቃሴዎች ለማድረግ**
- **ገበያ ሄዶ ምግብ መግዛት፣ ነዳጅ መቅዳት እና**
- **ከምግብ ቤቶች ምግብ አገዘዞ ይዞ መውጣት**
- **ወደ መኖሪያ ቤት ለመመለስ የሚደረግ ከስቴት ወደ ስቴት ጉዞ**
- **ነዋሪነታቸው ሌላ ቦታ የሆነና ርዳታ የሚሹ ቤተሰብን፣ ጓደኛንና ድመትና የቤት አንስሳትን ለመንከባከብ**
- **ከአንዱ ጊዜያዊ መጠለያ ወደ ሌላ መጠለያ መልቀቅ**
- **ያሉበት ቦታ በጽዳትም ሆነ በሌሎች የተለያዩ ምክንያቶች ለደኅንነትዎ የሚያሰጋ ከሆነ ለደኅንነት ወደ ተለያየ ቦታ መሄድ**



# ኢትዮጵያውያን ምን ማድረግ አለብን?

- ስለምታ ሲሰጡ ከመተቃቀፍና ከመጨባበጥ ይልቅ እጅ ይነሳሱ።
- እርስዎ ወይም ቤተሰብ ከታመሙ እስኪሻልዎ ድረስ ቤትዎ ይረፉ።
- ሃኪምዎ ጋር ደውለው ምክር ይጠይቁ ወይም ይመርመሩ ።
- ወደ ድንገተኛ ህክምና ጣቢያ ከመሄድዎ በፊት ይደውሉ።
- ከማህበረሰብ ከባለሙያዎች ጋር መወያየት ይችላሉ።

# ለማሕበረሰብ የሚጠቅሙ መረጃዎች / Resources:

MNSure (ለሕክምና የጤና ዋስትና ለማመልከት እስከ April 21 ተራዝሞአል)

<https://www.mnsure.org/new-customers/enrollment-deadlines/special-enrollment/covid19-sep.jsp>

<https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/materials/hcresamharic.pdf>

MN Unemployment Insurance Program (ስራ ለጡ ሰዎች ክፍያ ለማግኘት)

<https://www.uimn.org/>

ለድንገተኛና አስፈላጊ ለሆኑ ሰራተኞች ስራ ሲውሉ ሕጻናትን መጠበቂያ ማእከላት፡-

Child care centers: <https://mn.gov/childcare/>

ለተማሪዎች ነጻ ምግብ በየትምህርት ቤቶች ስለሚኖር የት/ቤ ድረ ገጽ ይመምከቱ።



# ጥያቄና ጠቃሚ የእርዳታ ምንጮች ለማወቅ/ለማግኘት

❖ የምግባረ ሰናይ አገልግሎት ክፍል ሃላፊ:-

❖ ወ/ሮ ጽዮን ረታደን በ 612-233-4493 ይደውሉ

❖ ጤናን የተመለከተ ጥያቄ:-

❖ ወ/ሮ ተድባበወርቅ ሙሉጌታ (ነርስ) በ 612-296-2757 ይደውሉ

❖ ወይም አቶ ይስሐቅ ሙላቱ (ነርስ) በ 952-393-8547 ይደውሉ

❖ የማህበረሰብ ግኑኝነትን በተመለከተ:-

❖ ወ/ሮ መንበረ ሞላን በ ስልክ ቁጥር 612-839-2797 ይደውሉ

# ዋቤ ምንጮች / References

- ❖ Centers for Disease Control & Prevention: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.htm>
- ❖ Minnesota Department of Health: <https://www.health.state.mn.us/#coronavirus>
- ❖ World Health Organization: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- ❖ Public Health -Seattle & King County

<https://www.kingcounty.gov/depts/health/communicable-diseases/disease-control/novel-coronavirus/protection/amharic.aspx>

- ❖ Governor Walz's Stay at home orders: <https://mn.gov/governor/covid-19/>