

በ COVID-19 ምክንያት ለከባድ ሕመም የመጋለጥ ከፍተኛ እድል ካለዎት ምን ማድረግ ይችላሉ?

ለከባድ ሕመም የመጋለጥ እድልዎ ከፍ ያለ ነው?



አሁን ባለን ግንዛቤ መሰረት በ COVID-19 ምክንያት ለከባድ ሕመም የመጋለጥ ከፍተኛ እድል ያላቸው ሰዎች የሚከተሉት ናቸው፡

- በዕድሜ የገፉ አዋቂዎች
- የሚከተሉት ያሉባቸው በማንኛውም ዕድሜ ላይ ያሉ ሰዎች፡
 - ካንሰር
 - ስር የሰደደ የኩላሊት በሽታ
 - COPD (ስር የሰደደ የሳንባ በሽታ)
 - በጥጥር የአካል ክፍል ንቅለ ተከላ ምክንያት የላላ በሽታ የመቋቋም አቅም ሁኔታ (የተዳከመ በሽታ ተከላካይ ስርዓት)
 - ከመጠን ያለፈ ውፍረት (30 እና ከዚያ በላይ የሆነ የሰውነት ክብደት-CIከመት ምጣኔ [BMI])
 - እንደ የልብ ስራ ማቆም፣ የልብ ደም ወሳኝ ልንጋ በሽታ ወይም የልብ ድካም የመሳሰሉ ከባድ የልብ ሁኔታዎች
 - የሲክል ሴል በሽታ
 - ዓይነት 2 የስኳር በሽታ

እራስዎን እና ሌሎችን ለመጠበቅ አገዛ ያድርጉ፡



ከጉዞ በፊት



የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ይጎብኙ እና የሕክምና መዝገብዎችዎን ያዘጋጁ።



የ 12 ሳምንት የመድኃኒት አቅርቦት ይቀበሉ።



በጉዞ ወቅት



የፊት ማስክ ይልበሱ።



እጆችዎን አዘውትረው ይታጠቡ። ወይም በውስጡ አልኮል ያለው የእጅ ማጽጃ ፈሳሽ ይጠቀሙ።



ከእርስዎ ጋር አብረው ከማይኖሩ ሰዎች ጋር የቅርብ ንክኪን ያስቀሩ (2 ሜትር/6 ሜትር)



ከጉዞ ከተመለሱ በኋላ



ወደ አሜሪካ ከተመለሱ በኋላ ለ 14 ቀናት ያህል፣ በተቻለዎት መጠን በቤትዎ ይቆዩ። የ COVID-19 ምልክቶችን



ይከታተሉ። ሕመም ከተሰማዎት የሰውነትዎን የሙቀት መጠን ይለኩ።



'በጉዞ ወቅት' በሚለው ክፍል ውስጥ የተዘረዘሩትን እርምጃዎች ማከናወን ይቀጥሉ።



ከታመሙ እና COVID-19 ሊኖርብኝ ይችላል ብለው ካሰቡ፡



በቤት ውስጥ ይቆዩ። በተቻለ መጠን ከሌሎች ጋር አካላዊ ቅርርብን ያስቀሩ።



የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን እና የመልሶ ማስፈር ኤጀንሲ ጉዳይ አማካሪን ያናግሩ። የሕክምና አገልግሎት አቅራቢዎን ለማነጋገር አስተርጓሚ ከፈለጉ፣ የጉዳይ አማካሪዎ ሊረዳዎት ይችላል።



(የመተንፈስ ችግርን ጨምሮ) ድንገተኛ የማስጠንቀቂያ ምልክቶች ካሉብዎት ወይ 911 ይደውሉ እና ወዲያውኑ የሕክምና እርዳታ ይፈልጉ።

ከታመሙ ለጤና እንክብካቤ ባለሙያዎ ይደውሉ።

እራስዎን ለመጠበቅ ሊወስዱ ስለሚችሏቸው እርምጃዎች ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ራስዎን እንዴት እንደሚጠብቁ የሚለውን የ CDC ጽሁፍ ይመልከቱ።

cdc.gov/coronavirus

