

ውሽባ ኣንታይ ኣዩ?

1/11/2022

ውሽባ ነቶም እወታዊ ውጽኦት ዘየምጽኡ ወይ ድማ ምልክታት ዘይብሎም ግን ከኣ ንኮቪድ-19 ዝተቐልዑ ሰባት ኣዩ። ከይፈለግካ ንኻልኣት ምእንቲ ከይተልክድም፡ካብ ካልኣት ሰባት ከም እትኣለይ ይገብረካ። ናይ ኮቪድ-19 ክታበታትካ እንተድኣ ተሓዲሱ ወይ ኣብ ዝሓለፈ 90 መዓልታት ኮቪድ-19 ሓሚምካ እንተዳኣ ኔርካ፡ድክሪ ምቕላዕካ ኣብ ገዛ ክትውሽብ ኣየድልየካን እዩ። ምቕላዕ ማለት፡ ምስ ሓይ ኮቪድ-19 ዘለም፡ ተላባዒ እናሃለወ ከሎ፡ብቐረብ ምስቲ ሰብ ኔርካ ማለት'ዩ።



ብቐረብ እትቐርቦም ሰባት ማለት፡

- ኣብ ውሽጢ 24 ሰዓታት ንጠቕላላ 15 ደቐይቕ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ዝኸውን፡ምስ ሓይ ቫይረስ ዘለም ካብ 6 ጫማ ንታሕቲ ቀሪብካ ኔርካ።
- ብኮቪድ-19 ዝተለኸፈ ሰብ ኣብ ገዛ እንተ ኣሊኻዮ።
- ብኮቪድ-19 ዝተለኸፈ ሰብ ቀጥታዊ ርክብ እንተጌርካ (እንተሓቀፍኻዮ ወይ ስዒምኻዮ)።
- መስተዩ ወይ መብልዒ ኣቐሓት ምስቲ ብኮቪድ-19 ዝተለኸፈ ሰብ ብሓባር እንተተጠቀምኻ።
- እቲ ብኮቪድ-19 ዝተለኸፈ ሰብ እንተ ሃንጢሱ፡ ስዒሉ ወይ ገለ ንጣር ካብ ኣፉ ኣባኻ እንተ ዓሊቡ።



ምስ ካልኣት ክትከውን ከለኻ ማስክ ግበር።

ኩሉ ንኮቪድ-19 ዝተቐለዐ ሰብ ኣብ እኩብ ህዝብን ካልኣት ኣብ ዝርከብሉ፡ካብታ ዝተቐላዕካላ 10 መዓልታት ክሳብ ዝኸውን ማስክ ክትገብር ኣገዳሲ እዩ። ኣብዘን 10 መዓልታት፡ ከም ጂምናዥዩም ወይ ቤት መግቢ ዝኣመሰሉ ማስክ ክትገብር ዝኸብዱ ቦታታት ካብ ምኻድ ተቐጠብ።

ከምዚ ዝስዕብ እንተድኣ ኔንካ፡ን5 መዓልታት ኣብ ገዛ ክትውሽብ ኣለካ።

- **ዘይተኸተብካ እንተድኣ ኔንካ።** እዚ ማለት ዝኾነ መጠን ዓቕን ናይ ኮቪድ-19 ኣይነበረካን ማለት-ዩ።
- **ምስ ናይ ኮቪድ-19 ክታበታት ኣይተሓደስካን።** እዚ ማለት ጌና መበራትዒ መጠን ዓቕን ኣይወሰድካን ከምኡ-ውን 2ይ መጠን ዓቕን ናይ Pfizer ወይ Moderna ክታበት ካብ እትወስድ ልዕሊ 5 ወርሒ ኮይኑ ኣሎ ወይ ድማ ናይ Johnson & Johnson ክታበት ካብ እትወስድ ልዕሊ 2 ወርሒ ኮይኑ ኣሎ ማለት-ዩ። 1 መጠን ዓቕን ናይ Pfizer ወይ Moderna ክታበት ጥራይ ወሲድካ ወን ክኸውን ይኽእል እዩ። ህጻናት ካብ 5-17 ዝዕድሚኦም 1 መጠን ዓቕን ናይ Pfizer ክታበት ጥራይ እንተድኣ ወሲድም፡ናይ ኮቪድ-19 ክታበታት ዝተሓደሱ ኣይኮኑን፡ኣብዚ ሕጂ እዋን መበራታዕቲ መጠን ዓቕናት ንህጻናት ኣብ መምርሒ ናይ ውሽባ ኣይተጠቓለሉን ኣለዉ።



ውሽጣ መግስ ክውድእ ይኸእል?

ዝኾነ ምልክታት እንተድኣ ዘይብልካ ኮይኑ፡-ኣብ ገዛ ድሕሪ 5 ምሉእ መዓልታት ውሽጣ ክትውድእ ትኸእል ኢኻ። ምስ ካልኣት ሰባት ከምኡ ውን ኣብ እኩብ ህዝቢ ክትከውን ከለኻ ንተወሰኹቲ 5 መዓልታት ኣብ ገዛ ውሽጣ ምስ ወዳእካ ክሳብ [ግጥም ኢሉ ዝሕዘካ ምስክ](#) ዝገበርካ፡-ናብ ስራሕ፡ ቤት ትምህርቲ ከምኡ ውን ካልኣት ንጥፈታት ክትምለስ ትኸእል ኢኻ። እዚ ንኻልኣት ኣብ ድሕነት ክህልዉ ይሕግዮም።



ገለ ሰባት ብምኽንያት ዝነበሩሉ ቦታ ወይ ድማ ስራሕ ንነብሶምን ንካልኣት ናብ ልዕል ስግኣተ-ሓደጋ ክኣቱ ስለዝኸእል፡ ካብ 5 መዓልታት ንላዕሊ ክውሽቡ ወይ ክገለሉ የድልዮም እዩ። ከም ኣብ መኣረሚ መሳለጥያታት (ቤት-ማእሰርቲ)፡ ናይ ነዊሕ-እዋን ክንክን መሳለጥያ፡ወይ መንበሪ ግዳም ሓደር ኣብ እኩብ ኣቃውማ ዘለዎ ዝነበሩ ወይ ዝሰርሑ ነቲ ካብ CDC ዝተዋህበ [መምርሒታት](#) ክኸተሉ ኣለዎም። ስራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ነዞም ካብ CDC ዝተዋህቡዎም [መምርሒታት](#) ክኸተልዎም ኣለዎም።

ድሕሪ ምቕላዕካ ወይ ምልክታት ናይ ኮቪድ-19 እንተድኣ ተራእዩካ፡ ድሕሪ 5 መዓልቲ ተመርመር።

እዚ ኣብ ኣካላትካ በዚ መርመራታት ንኸልል ዝኸእል እኹላት ዝኾኑ ቫይረሳት ኣብ ኣካላትካ ንኸሰርሑ የፍቅድ። ናይ መርመራ ውጽኢትኩም ክሳብ እትረኽቡ ኣብ ገዛ ጽንሑ። ኣብዚ እዋን እዚ ኣሉታዊ ውጽኢት እንተድኣ እምጺእካ፡-ኣብ ገዛ ውሽጣ ክትውድእ ትኸእል ኢኻ። ድሕሪ ናይ 5 መዓልታት ውሽጣ ክትምርመር እንተድኣ ዘይክኣልካ ወይ ንኸትምርመር እንተድኣ ዘይመሪጽካ፡-ካብታ መወዳእታ ግዜ ምስቲ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ብቕርብት ዝተራኸብካላ 10 መዓልታት ክሳብ ዝኸውን ኣብ ገዛ ክትጸንሕ ኣለካ። እውንታዊ ውጽኢት እንተድኣ ኣምጺእካ፡-ኣብ ገዛ [ተፈለይ](#)።

[ንምልክታት](#) ኮቪድ-19 ተኸታተል። ኣብ ገዛ ተወሽብ ከምኡ ውን እንተድኣ ሓሚምካ ቀልጢፍካ ተመርመር።

ሰባት ብኮቪድ-19 ዳግማይ ክልከፉ ዕድል ከምዘሎ ንፈልጥ ኢና። ገለ ሰባት ድሕሪ ኮቪድ-19 ምትሓዞም፡ ዋላ'ኳ ተነጺሎም ከምኡ ውን ንኻልኣት ሰባት ዝላብዑ እንተኾኑ፡ እውታዊ ውጽኢት ከምዘምጽኡ ንፈልጥ ኢና። እቶም CDC ከምኡ ውን ክፍሊ ጥዕና የታህ ድሕሪ ምቕላዕካ ካብታ መጀመርታ ንኮቪድ-19 እውታዊ ውጽኢት ዘምጸእካላ **ትሕቲ 90 መዓልታት** (ከባቢ 3 ወርሒ) እንተድኣ ጌርካ ክሳብ ሓደስትን ዘይተጋደዱን ምልክታት ዘይረኽብካ ንኸይትምርመር ይምሕጸኡኻ። እንተኾነ ግን፡-ዝኾነ ሓደሽ ወይ ዝተጋደደ ምልክታት እንተድኣ ኣልዮምኻ ወይ ካብ እውታዊ ውጽኢት እተምጸእ ካብ **90 መዓልታት ንላዕሊ** እንተድኣ ጌርካ ፡ ካልኣይ ግዜ ክትምርመር ኣለካ።



ዝተኸትቡ ሰባት ኮቪድ-19 (ዝጠሓሰ ጉዳያት ተባሂሉ ዝፍለጥ) ክሓሙ ከምዝኸእሉ ውን ንፈልጥ ኢና። ስለዚ ኣዚኻ ውሑስ ምእንቲ ክትከውን፡ ዋላ ዝተኸተብካ ኩን ካብ ዝተቐላዕካላ ድሕሪ 5 መዓልታት መርመራ ክትወስድ ርኢቶና ንህብ።

ብዝተኸእለካ ኣብ ገዛ ጽናሕ ወይ ካብ ካልኣት ሰባት ረሓቕ።

- ኣብ ገዛ ተወሽብካ እንተድኣ ኣለኻ ኳንካ፡ ናብ ስራሕ፡ ቤት ትምህርቲ፡ ተወሳኺ ንጥፈታት፡ ሃይማኖታዊ ንጥፈታት፡ ስድራቤታዊ ምትእኽኻባት ክትከይድ የብልካን። ወይ ካልኣት ንጥፈታት ክትገብር የብልካን። ሕክምናዊ ክንክን ጥራይ እንተዘይኮይኑ፡ ኣብ ገዛ ኩን።
- ድሕሪ ምቕላዕካ ኩሉ መዓልቲ ንምልክታት ናይ ኮቪድ-19 ን10 መዓልታት ተኸታተል። ዝከኣል እንተድኣ ኮይኑ-ውን ሙቕት ኣካላትካ ውን ተኸታተል። ናይ ኮቪድ-19 ምልክታት እንተድኣ ኣለካ ኮይኑ፡ ቀልጢፍካ ተመርመር።
- ናብ ገዛ ዝመጹ ቁጽሪ በጻሕቲ ነክዮም።
- ክሳብ ውሽጣኻ ዝውዳእ ኣይትጎዓዝ። ተወሓደ 5 መዓልታት ድሕሪ ምቕላዕካ ተመርመር፡-ከምኡ ውን ቅድሚ ምጎዓዝካ ውጽኢትካ እሉታዊ ምኻን ኣረጋግጽ። ምልክታት ኮቪድ-19 እንተድኣ ኣለካ ኮይኑ፡-ኣይትጎዓዝ። እትጎዓዝ እንተድኣ ኳንካ ምስ ካልኣት ክትከውን ከለኻ ማስክ ግበር።
- እዚ ማለት ተወሓደ 6 ጫማ ወይ ድማ 2 ሜትር (ከባቢ 2 እመት ንውሓት ዘለዎ) ካብ ካልኣት ሰባት ብዝተኸእለ መጠን ክትርሕቕ ኣለካ።