



# ኮቪድ-19 ኖቭል ኮሮናቫይረስ

## ኮቪድ-19 በማህተብ ውስጥ

ኮቪድ-19 ተብሎ የሚጠራው አዲስ ቫይረስ በዓለም ዙሪያ እየተዛመተ ነው። የቫይረሱን ስርጭት ለመቀነስ እያንዳንዱ ሰው እርምጃዎችን መውሰድ ይኖርበታል።

### ኮቪድ-19 ምንድን ነው?

ኮቪድ-19 ሰዎችን እንዲታመሙ ሊያደርግ የሚችል ቫይረስ ነው። ምልክቶቹ ቀለል ያሉ (ለምሳሌ፡- ትኩሳት፣ ሳል፣ የአፍንጫ ፍሳሽ መዝረክረክ፣ የጉሮሮ መቁሰል) ወይም ከባድ (ለምሳሌ፡- የትንፋሽ እጥረት እና የመተንፈስ ችግር) ሊሆኑ ይችላሉ።

### ለኮቪድ-19 ተጋላጭ ማን ነው?

አንዳንድ ሰዎች መለስተኛ ምልክቶች ብቻ ይኖራቸዋል። ሌሎች ደግሞ በጣም ይታመሙ ይሆናል። በጣም ከባድ በሆኑ ምልክቶች የመያዝ ከፍተኛ ተጋላጭነት፡-

- ዕድሜያቸው 60 እና ከዚያ በላይ የሆኑ ሰዎች ናቸው
- ሥር የሰደደ የጤና እክል (እንደ የስኳር በሽታ፣ ልብ፣ ኩላሊት ወይም ሥር የሰደደ የሳንባ ህመሞች ያሉ) ጋር የሚኖሩ ሰዎች ናቸው
- የተዳከመ በሽታን የመቋቋም አቅም ያላቸው ሰዎች (እንደ ካንሰር ያለባቸው ሰዎች) ናቸው

### ሰዎች በኮቪድ-19 እንዴት ሊያዙ ይችላሉ?

ሰዎች በሚያስል ወይም በሚያሰነጠስ በበሽታው ከተያዙ ሰው ጋር ቅርብ (ሁለት ሜትር/ስድስት ጫማ) በመሆናቸው በኮቪድ-19 ሊያዙ ይችላሉ። በተጨማሪም አንድ ሰው ቫይረሱ ያለበትን ዕቃ ወይም ገጽታ ሲነካ፣ ከዚያም በኋላ አፋን፣ ዓይኖቹን ወይም አፍንጫውን ሲነካ ሊሰራጭ ይችላል።

አንድን ገጽታ በመንካት የኮቪድ-19 የስርጭት አደጋው አነስተኛ ሲሆን ብዙ ጊዜ የእጅ ንፅህናን በመለማመድ የበለጠ ሊቀንስ ይችላል።

### በኮቪድ-19 የመያዝ እድሌን እንዴት መቀንስ እችላለሁ?

እጆችዎን በንጽህና ይያዙ። ቢያንስ ለ 15 ሴኮንዶች ያህል በሳሙና እና በሞቅ ውሃ ይጠቧቸው። እጆችዎን በደንብ ያድርቁ። እጆችዎ በሚታይ ሁኔታ ቆሻሻ ካልሆኑ፣ ሰዎች አልኮል-ነክ የእጅ ማጽጃን መጠቀምም ይችላሉ።

እንዲሁም የሚከተሉትን ማድረግ አለብዎት፡-

- ሳልዎን ወይም ማስገባትን ይሸፍኑ። ወደ እጅዎ ሳይሆን፣ ወደ እጅጌዎ ወይም በክርንዎ ውስጥ ያስሉ።
- ፊትዎን ከመንካት ይቆጠቡ።
- የበሽታ ምልክቶችዎ ቀላል ቢሆኑም እንኳ፣ ሲታመሙ ቤት ይቆዩ።
- ከታመሙ፣ ራስዎን ይለዩ እና በቤትዎ ውስጥ ካሉ ከሌሎች ሰዎች ይራቁ፣ እና ምርመራ ያድርጉ።
- ራስን ማግለል እና መቆጣጠርን በተመለከተ የህዝብ ጤናን መመሪያን ይከተሉ።
- እጆችዎን ይታጠቡ፡-
  - ወደ አዲስ ቦታ ሲመጡ ወይም አዲስ ቦታን ትተው ሲሄዱ
  - የመታጠቢያ ቤቱን ከተጠቀሙ በኋላ
  - ምግብ ከመያዝዎ በፊት፣ በያዙ ጊዜ እና ከያዙ በኋላ
  - ከመመገብዎ ወይም የተጋሩ እቃዎችን ከመጠቀምዎ በፊት
- ሳሙና እና ሞቅ ያለ ውሃ በመጠቀም ቢያንስ ለ 15 ሴኮንዶች ያህል እጅዎን ይታጠቡ። እጅዎን መታጠብ ካልቻሉ፣ አልኮል-ነክ የእጅ ማጽጃ ይጠቀሙ።

**ጭምብል ያድርጉ**

የኮቪድ-19 ስርጭትን ለማስቆም ጭምብል ማድረግ አስፈላጊ ነው። ህዝብ በሚሰበሰብበት ቦታ በቤት ውስጥ ከሆኑ፣ ወይም አካላዊ ርቀትን ለመጠበቅ አስቸጋሪ በሚሆንበት ጊዜ ጭምብል ያድርጉ።

ወቅታዊ መረጃ ለማግኘት፣ [Manitoba.ca/covid19](https://Manitoba.ca/covid19) ን ይጎብኙ።