

ኮሮና ቫይረስ 19 ጥዕናዊ ሓበሬታ ንተኻረይቲ

ህዝባዊ ጥዕና- ሲያትል ኪንግ ካውንቲን ካልኦት ናይ ጥዕና ማሕበራትን ነዚ ናይ ኮሮና ቫይረስ ሕማም፥ ናብ ኩሉ መታን ንክይመሓላለፍ ዝሕግዝ ሓበሬታን መምርሕን ኣውጺኢን። ሲያትል ሃውሲን ድማ ነዚ ህዝባዊ ጥዕና መምርሒ ምርኩስ ብምግባር መታን ኮሚኒቲና ካብ ሕማም ንክድሕን ተወሳኺ ስጉምቲ ክትወስድ ኢያ።

ንኩሎም ተኻረይቲ፡ በዚ እዘን ኩለን ናይ ጥዕና ማሕበራት ብዝሃብኦ መምርሒ ኣብ ታሕቲ ተጠቒሱ ዘሎ መሰረት ንክትስዕብዎ ንመክረኩም። ምስ ሲያትል ሃውሲን ክትራኸቡ ምስ እትደልዩ፡ ኣብ ክንዲ ብኣካል ምርኻብ፡ ብቴሌፎን፥ ኢመይል፡ ወይ ድማ ብወብሳይት፡ ተራኸቡና።

እንተ-ሓሚምኩም ካብ ገዛ ኣይትውጽኡ

ንስኹም ወይ ኣባል ስድራቤት እንተሓሚመ፡ ካብ ገዛ ኣይትውጽኡ

ምልክታት ናይ ኮሮና ቫይረስ፡ ምስ ፍሉ ፥ ሰዓል -ረስኒ፣ ምሕካኽ ኣካላት፡

ምናልባት እዚ ቫይረስ ዝሕዘካ እንተመሲሉ፡ ብዙሕ ጊዜ ኣብ ዓራት ምዕራፍን ብዙሕ ፈሳሲ ምውሳድን የድሊ።

ኣስጋኢ እንተዘይኮይኑ፥ ኣብ ሕክምና ምኻድ ኣየድልን፡ ሕክምናታት ብብዝሒ ሰብ መሊኡን ኢየን። እንተድኣ ሓሚምካ ግን ቅድሚ ሕክምና ምኻድ ንሓኪምካ ምድዋል ይሓይሽ።

ኣብ ኢመርጀንሲ ኣይትኺዱ፡ ግዴታ እንተዘይኮይኑ፡ ኣብ ኢመርጀንሲ ክፍሊ እቶም ኣብ ብጣዕሚ ሓደገኛ ኩነታት ዝርከቡ ዝሕከሙሉ ቦታ ኢዩ።

እንተድኣ ምልክት ናይ ሰዓል፡ረስኒ ወይ ድማ ናይ እስትንፋስ ሕጽረት ኣጋጢሙኩም

መጀመርያ ንሓኪምኩም ደዊልኩም ተራኸቡ።

ኣብ ገዛኹም ኣቐዲምኩም ተዳለዉ። ተወሳኺ እስቤዛታት፡ መድሃኒታትን ካልእ ኣድላዩ ዝኾነ ኣዳልዉ። ኣብ ገዛ ነዊሕ ጊዜ እንተድኣ ትጸንሑ ኮንኩም።

ንሓድሕድኩም ንምትሕግጋዝ ቅሩባት ኩኑ። ምስ ጎረቤታትኹም ብቴሌፎን ተዘራረቡ፡ ወይ ድማ ነቶም ካብ ገዛ ዘይወጹ ድማ መግብን ካልእ ዘድልን ኣብ ኣፍ ደገ ገዛኦም ኣቐም ጡሎም።

ካብ እኩብ ህዝቢ ዝርከቦ ቦታታት ምርሓቕ

ህዝቢ ኣብ ዝተኣኸበሉ ቦታ ኣይትኺዱ፡ ብዙሕ ናይ ህዝቢ በዓላትን ኣኼባታትን ተረፉ ኢዩ።

ኣካላዊ ርኽኩብ ምስ ሰብ ኣይትግበሩ። ከም ሰላምታ ዝኣመሰለ፡ ካብ ሰብ 6 ፊት ርሓቁ።

መግልታዊ ስራሕኩም ብዝተኸለለ መጠን ብቴሌፎን፣ ብኢሜይል ይኹን።

ሕሙም ዋላ ኣይትኹን፣ ሆስፒታላትን ነርሲን ሆምን ዝኣመሰሉ ቦታታት ኣይትኹዱ።

ካብ ዝሓመሙ ሰባት ርሓቹ። ብዝያዓ ናይ ኮሮና ቫይረስ ዝለዓለ ተጠቓዒ እንተኹንካ።

ብዙሕ ዕርፍቲን ብዙሕ ፈሳሲ ምስታይን፣ ጥዑይ መግቢ ምብላዕን ካብ ጭንቀት ምክልኻልን የድሊ።

ንፍስኻ ምክልኻልን ምጽርራይን።

ኩሉ ጊዜ ኣእዳውኩም ን20 ሰከንድ ብምዉቕ ማይን ብሳሙናን ተሓጸቡ።

ብዘይተሓጸበ ኢድኩም፣ ገጽኩም፣ዓይንኹምን ኣፍንጫኹምን ኣይትሓዙ።

ክትስዕሉን ህንጥሺ ክትብሉ ክሎኹምን ኣፍኩም ሸፍንዎ።

ማይን ሳሙናን ንመሕጺ እንተዘይረኹብኩም ናይ ኢድ ሳኒታይዘር ተጠቐሙ።

ዝተታሕዘ ነገራት ኣጽርዩዎም።ከም ናይ ማዕጾ መኽፈቲ፣ ናይ ሉቺ መወልዒታት

መግልታዊ ምጽርራይ ኣገዳስን ጠቓምን ኢዩ።

ሓበሬታ ተኸታተሉ

ህዝባዊ ሕክምና-ሲያትልን ኪንግ ካውንቲን (206) 477-3977

ዋሽንግቶን ስቴት ክፍሊ ጥዕና 1(800)525-0127

ሓበሬታ ንሲያትል ሃውሲን ተቐማጦ ብዛዕባ ኮሮና ቫይረስ

ዝኸበርኩም ተቐማጦ ፥

ሲያትል ሃውሲን ብዛዕባ ጥዕናን ድሕነትን ተቐማጦ ኣድላዩ ዝኹን ጻዕሪ ንምግባር ድሉዎት ኢና። ብዛዕባ እዚ

ሲያትል ኣጋጢሙ ዘሎ ናይ ኮሮና ቫይረስ ሕማም ዝኹን ይኹን ሓበሬታ ክንህበኩም ኢና። ኣብ ኣድላዩ

ቦታታት ከም ናይ ሓባር ህዝቢ ዝጥቀሙሉ ፣ናይ ሃውሲን ህንጻታት፣ ካብ ህዝባዊ ናይ ጥዕና ማእከል

ብዝረኹብናዮ ሓበሬታ መሰረት ንተኸረይቲ፣ ንሰራሕተኛታት፣ተሓባበርትና ይኹኑ ኮሚኒታት ጥዕና

ብዝምልከት ሓፈሻዊ ሓበሬታ ንሲያትል ሃውሲንግ ዝምልከት ክንሕብር ኢና

ጽሬት፣ እዚ ሕማም ንክይመሓላለፍ ኣድላይ ጽሬት ምግባር ኣገዳሲ ኢዩ።

ጽምዋ፣ ሓሚምካ ኣብ ገዛ ምውጻል

ካብ ሰብ ምርሓቕ፣ ካብ ምስ ሰባት ምርኻብ ምቕጣብ።

መግልታዊ ምንቅስቃሳት፣ ብሉን ላይን ብቴሌፎን ወይ ደማ ቴክስትን ሊመደልን፤

ናይ ስራሕ ለውጥታት፣ ምዕጻውን ምኽፋትን ምክትታል፣ ሲያትል ሃውሲን

መግልታዊ ክፋት ሊደ።

ምንጩ ሓበሬታ፣ ካብ ለውጥታት ናይ ሓለዎ ጥዕናታት ትካላት ምኽሪ ምርካብ።

ጽሬት፣

ኣብ ዝሓለፈ ሰሙን ብናይ ተቐማጦ ጋዜጣዊ ሓበሬታ ኣቢልና ነዚ ቫይረስ ከመይ

ጌርካ ከም እትከላኸሎ ኣመሓላሊፍና ኔርና። ኣብቲ ትሕዝቶ ጋዜጣ ብዘኸመግለጸታት ኣሎዎ። እቶ ቀንዲ ከዝከር ዘለዎ ግን ቡብጊዜኡ ኢድካ ምሕጻብ ወይ ምጽራይ፣ ገጽካ ኣይትሓዝ፣ ሰዓልን ህንጥሾን ኩብለካ ከሎ ኣፍካ ምኽፋንን ምስ ካልኦት ሰባት ዘይምቕራብን። ተቐማጦ ብዘኸመገለጸ ለውጥታት/ቀለብ መድሃኒትን ካልእ ዘድልን ዘበለ ንነዊሕ እዋን ኣብ ገዛ እንተጸኒሕኩም ዘድልዩኩም ዘበለ ኣዳልዉ።

ሲያትል ሃውሲን ንኩሎም ሰራሕተኛታት ተወሳኺ ጥንቃቄ ንክገብሩ፣ ቫይረስ ናይ ነፍሶም ከይለግቡን ናብ ካልኦት ከየመሓላልፉን ተነገሩዎም ሊደ። ሲያትል ሃውሲን

ንናይ ሓባር ቦታታትን ህንጻታትን ፣ናይ ማዕጾ መትሓዝን፣ ሽቓቓትን ኤሌክትሮኒክ መግልታዊ ከነጽሪ ጀሚርና ኣሎና።

ኮሮና ቫይረስ ኣሻቓሊ ጉዳይ ስለ ዝኾነ ንሕብረቲም ኣሎና። ሲያትል ሃውሲን ነዚ ጉዳይ እዚ ብተገዳስነት ምዕብልናታት ይከታተልን ኣሎ። ስራሓትና ብምስፍሕፋሕኩም ኣድላይነቲተወሳኺ ለውጢ ምስ ዝህሉ ተቐማጦና ንምድሓን ድሉዎት ሊና።

ኣንድሩው ሎፍተን

Andrew Lofton