ለስደተኞች ማህበረሰባት የተዘጋጀ

የክረምት ደህንነት መረጃ

ለዚህ ክረምት መዘጋጀት፤ ማቀድ እና መከላከል።

ቀዝቃዛዎቹ ወራት ጉንፋን፣ ኢንፍሉዌንዛ፣ ኮቪድ/COVID-19 እና ሌሎች በሽታዎችን ያመጣሉ። ለዚህም ነው ዝግጁ መሆን እራስዎን፤ ቤተሰብዎን እና ማህበረሰብዎን ለመጠበቅ ከሁሉ የተሻለ መንገድ የሚሆነው።

ዝግጅት:

የኢንፍሉዌንዛ እና የኮቪድ/COVID-19 ክትባቶችዎን ወቅታዊ በማድረግ ዝግጁ ይሁኑ – ከታመሙ ለኢንፍሉዌንዛ እና ኮቪድ-19 የመከላከል አቅምዎን ያዳብራሉ።

ክትባትን ስለመውሰድ
ኢንፍሉዌንዛ/Flu

እድሜያቸው ስድስት ወርና ከዚያ በላይ የሆናቸው ሁሉ በጠና የመታመም አጋጣሚውን ለመቀነስ በየዓመቱ የኢንፍሉዌንዛ ክትባት ማግኘት ይኖርባቸዋል። በተለይ ለከባድ የህመም ምልክቶች የተጋለጡ ከሆኑ የኢንፍሉዌንዛ ክትባትን መውሰዱ በጣም አስፈላጊ ነው። ለአደጋ የተጋለጡ ሰዎች *ነጻ የሆነ የኢንፍሉዌንዛ ክትባት ለማግኘት ብቁ ሊሆኑ ይችላሉ።

ከስድስት ወር እስከ አምስት ዓመት ባለው የእድሜ ክልል ውስጥ የሚገኙ ሕጻናት፣ አቦርጂናልና የቶሬስ ስትሬት አይላንደር ሰዎች፣ ነፍሰ ጡር ሴቶች፣ እድሜያቸው 65 ዓመትና ከዚያ በላይ የሆኑ እና አንዳንድ የጤና ችግር እክሎች ያሉባቸው ለአደጋ የተጋለጡት ሰዎች ናቸው።

ኮቪድ/COVID-19

እያንዳንዱ እድሜያቸው18 ዓመትና ከዚያ በላይ የሆናቸው ሰዎች የመጨረሻውን ክትባት ከወሰዱ ወይም በኮቪድ-19 ከተያዙ ቢያንስ ስድስት ወር የሆናቸው፣ የ2023 ኮቪድ-19 ማበረታቻ ክትባት ለማግኘት ብቁ ናቸው። እድሜያቸው 65 ዓመትና ከዚያ በላይ የሆኑ እንዲሁም በጠና የመታመም ችግር አደጋ ለሚጋለጡ እድሚያቸው ከ18 ዓመት በላይ የሆናቸው ሰዎች በ2023 የማበረታቻ ክትባትን እንዲወስዱ በጥብቅ ይመከራሉ።

ከዚህ በፊት የኮቪድ/COVID-19 ክትባት ላልወሰዱ ሰዎች፤ እድሜያቸው አምስት ዓመት እና ከዚያ በላይ የሆኑ ሁሉም የመጀመሪያውን ክትባት እና በትክክለኛ እድሜ ላይ ከሆኑ የማበረታቻ ክትባትን እንዲወስዱ ይመከራል።

የኢንፍሉዌንዛ እና የኮቪድ/COVID-19 ክትባቶችን በተመሳሳይ ቀጠሮ ማግኘት ይችላሉ። የኢንፍሉዌንዛ እና የኮቪድ/COVID-19 ክትባቶች አጠቃላይ ሀኪምዎ/GP፤ በአንዳንድ የአካባቢ ፋርማሲዎች እና በከተማ መስተዳደር ክሊኒኮች በኩል ይገኛሉ። የሚከተለውን ድህረ ገፅጠሮ ያስይዙ።

*ስለ ማንኛውም ከኪስ የሚከፈል ወጪ ወይም የግል ክፍያ በተመለከተ ከአጠቃላይ ሀኪምዎ/GP፤ በአቅራቢያዎ ካለ ከጤና እንክብካቤ ወይም ከፋርማሲዎ ጋር ይነጋገሩ።

Winter wellness

Tasmanian Government

እቅድ:

ኮቪድ/COVID-19 ወይም ኢንፍሉዌንዛ ያለባቸው አንዳንድ ሰዎች በከባድ ህመም የመያዝን ኢጋጣሚ ለመቀነስ ጸረ ቫይረስ መድሃኒቶችን መውሰድ ይኖርባቸዋል። በኮቪድ/COVID-19 ወይም በኢንፍሉዌንዛ የመያዝ ኢጋጣሚዎ ከፍ ያለ ከሆነ ከመታመምዎ በፊት የህክምና እቅድ ለማውጣት አጠቃላይ ሀኪምዎን/GP ወይም በአቅራቢያዎ ያለ የጤና አገልግሎት ይጎብኙ።

ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የጤና ችግር ያለባቸውና እድሜያቸው ከ70 ዓመት በላይ የሆኑ ሰዎች ለአደጋ የተጋለጡ ናቸው።

ይህ እቅድ ከታመሙ እንዴት ምርመራ እንደሚያደርጉ እና የምርመራ ውጤትዎ አዎንታዊ ከሆነ ጸረ ቫይረስ መድሃኒት እንዴት እንደሚያገኙ መናገር ይኖርበታል።

የበሽታው ምልክቶች ከተጀመሩ በኋላ በተቻለዎ ፍጥነት ጸረ ቫይረስ መድሃኒት መውሰድ ያስፈልጋል።

ጉንፋን ወይም የኢንፍሉዌንዛ ዓይነት ምልክቶች ካሉብዎ ምርመራ ለማድረግ አጠቃላይ ሀኪምዎን/GP ያነጋግሩ። በጠና የመታመም እድላቸው ከፍተኛ ለሆኑ ሰዎች የ ፒሲአር/PCR ምርመራ ማድረግ ይኖርባቸዋል። አዎንታዊ የፒሲአር/PCR ወይም ራት/RAT የምርመራ ውጤት የኮቪድ/COVID-19 ጸረ ቫይረስ መድሃኒት ለማግኘት ሊረዳይችላል።

አዎንታዊ የሆነ የራት/RAT ውጤትን በኦንላይን ድረ ገጽ መመዝገብን ወይም በስልክ **1800 671 738** ለህዝባዊ ጤና ቀጥታ መስመር መደወልን አይርሱ።

በምርመራ ቫይረሱ ከተገኘብዎት ወዲያውኑ ለአጠቃላይ ሀኪምዎ/ GP ወይም በአቅራቢያዎ ላለ የጤና አገልግሎት ያሳውቁ። ቋሚ የሚከታተል ሀኪም ከሌለዎት ወይም ካላገኙ በስልክ ቁጥር **1800 973 363** የኮቪድ አት ሆም ፕላስ ቡድን (COVID@homeplus team) በማነጋገር ባሉዎት አማራጮች ላይ መወያየት ይችላሉ። ወደ ኮቪድ አት ሆም ፕላስ (COVID@homeplus) ስልክ በሚደውሉበት ጊዜ በመረጡት ቋንቋ ተርጓሚ ወይም አስተርጓሚ ማግኘት ይችላሉ።

የአገር አቀፍ ኮሮናቫይረስ እርዳታ መስመር/Helpline **1800 020 080** በመደወል ተጨማሪ ለጸረ ቫይረስ አጠቃላይ መመሪያ ማግኘት ይቻላል ወይም ከሥራ ሰዓታት በኋላ የሀኪም አገልግሎት ማግኘት ይችላሉ።

መከላከል:

በሽታ ወደ ቤተሰብዎ እና ወደ ጓደኞችዎ እንዳይሰራጭ መቀነስ የሚችሉት፡-

- ሲታመሙ እቤት በመቆየት
- በመሳል እና በማስነጠስ ጊዜ አፍ እና አፍንጫ መሸፈን እና እጆችዎን በሳሙና እና በውሃ መታጠብ፣ ወይም በአልኮል ላይ የተመሰረተ የእጅ ንጽህና ማጽጃ/ሳኒታይዘር መጠቀም

ማንም ሰው የጉንፋን ወይም የኢንፍሉዌንዛ አይነት ምልክቶች ቢኖሩት፣ የህመም ምልክቶች ከጀመሩ ቢያንስ ለሰባት ቀናት የሚከተሉትን ማድረግ አለባቸው፡-

- ለከፍተኛ አደጋ የተጋለጡ እንደ ሆስፒታሎች፣ የአረጋዊያን እንክብካቤ መስጫ፣ የአካል ጉዳተኝነት መኖሪያ ቦታዎች፣ ወይም ለከባድ ህመም ተጋላጭ የሆኑ ወዳጆችዎን ወይም ዘመዶችዎን አይጎብኙ
- በህንፃ ውስጥ በሚገኙ ህዝባዊ ቦታዎች እና በህዝብ መጓጓዣ ላይ የፊት መሸፈኛ ጭንብል ያድርጉ
- ትላልቅ ስብሰባዎች እና በቤት ውስጥ የተጨናነቁ ቦታዎች ያስወግዱ

ለኮቪድ/COVID-19 ወይም ለሌላ የመተንፈሻ አካላት ህመም ተመርምረው አዎንታዊ የምርመራ ውጤት ካመጡ፣ በሽታው እንዳይዛመት ለመርዳት ከርስዎ የቅርብ ግንኙነት ያላቸውን ሰዎች እንዲያውቁ ያድርጉ። አብዛኛውን ጊዜ ከእርስዎ ጋር የሚኖሩ ወይም ከቤት ውጭ ብዙ ጊዜ አብረው የሚያሳልፉ ሰዎች በኮቪድ/COVID-19 የመያዝ እና ከዚያም ቫይረሱን ለሌሎች የማስተላለፍ እድላቸው ከፍተኛ ነው።

ትክክለኛ እርዳታ ያግኙ። የእርስዎ ወይም የልጅዎ የህመም ምልክቶች ካሳሰብዎት:

- አጠቃላይ ሀኪምዎን/GP ወይም በአቅራቢያዎ ያለ የጤና አገልግሎት ያነጋግሩ

- ሄልዝ ዳይረክት (HealthDirect) በስልክ ቁጥር 1800 022 222 በመደወል ነርስ 24/7 ማነጋገር ይችላሉ።ምን ማድረግ እንዳለለብዎ እርግጠኛ ካልሆኑ ምክር ሊሰጥዎ ይችላሉ፣ በተጨማሪም ከአጠቃላይ ሀኪምዎ/GP መልሶ የመደወል እድል ሊሰጡዎት ይችላሉ።
- በምሽት፤ ቅዳሜና እሁድ እና በህዝባዊ በዓላት ላይ በአካባቢዎ የሚገኙ የህክምና አማራጮች፣ ከሥራ ሰዓታት ውጭ አጠቃላይ ሀኪም/GPs፣ ያለ ቀጠሮ ያ የሚከድባቸው ክሊኒኮች እና ፋርማሲዎች ጨምሮ ለማግኘት በሚከተለዉ ድረገጽ http://www.tasafterhours.com/ ላይ ይመልከቱ።
- ወደ ኮቪድ አት ሆም ፕላስ ቡድን (COVID@homeplus team) በስልክ 1800 973 363 ይደውሉ። ቡድኑም በሚከተሉት ሊረዳዎ ይችላል፡-
  - ምርመራ ለማድረግ
  - ብቁ ከሆኑ ጸረ ቫይራስ መድሃኒት ለማግኘት እና
  - ለኮቪድ/COVID-19፤ ለኢንፍሉዌንዛ እና ለሌሎች የመተንፈሻ አካላት ህመሞች ከፍተኛ ተጋላጭ የሆኑ ሰዎችን መንከባከብ
- በአካባቢዎ ወደሚገኝ መድሃኒት ቤት ሄደው ቀላል ለሆኑ ችግሮችና ህመሞች ምክርና መድሃኒት ህክምና ማግኘት ይችላሉ።