ARLINGTON
VIRGINIA

የሰብአዊ አገልግሎቶች ክፍል
የህዝብ ጤና ክፍል ፣ የትምህርት ቤት ጤና ቢሮ
2110 Washington Blvd, Suite 350, Arlington, VA 22204
TEL. 703-228-1651 FAX 703-228-5850

ሕዳር 2022

ውድ የአርሊንግተን የሕዝብ ትምህርት ቤቶች (APS) ቤተሰቦችና ሰራተኞች፣

ለህመም የሚዳረገው የክረምት ወቅት አሁን ነው:: ጉንፋን፣ የመተንፈሻ አካላት ለዘብተኛ ቫይረስ (RSV) እንዲሁም ኮቪድ በዚህ ወቅት ልንጠነቀቅባቸው የሚገቡ አንዳንድ ህመሞች ናቸው:: እራስዎንና ሌሎችን ለመጠበቅ እባክዎ ልጅዎን በእቤት እንዲቆይ ማድረግና የሚታመሙ ከሆነም ለትምህርት ቤቱ ክሊኒክ ያሳውቁ:: የትምህርት ቤቱ ጤና ቢሮ በክረምት የሚከሰተውን ህመም ለመለየትና ለመከላከል እንዲያግዝዎ የሚከተሉትን እንዲያነቡ በአክብሮት ይጠይቃል፡

እውነታ፡ ኢንፍሉዌንዛ (ጉንፋን) በተለያዩ የኢንፍሉዌንዛ ቫይረሶች ሊመጣ የሚችል ተላላፊ በሽታ ነው:: ከቀላል እስከ ከባድ ሕመም ሊያስከትል የሚችል ነው:: እንደ እርግዝና፣ አስም፣ ሳንባና የልብ ህመም፣ የሰውነት በሽታ የመከላከል ስርአትና ሌሎችን ጨምሮ አንዳንድ የህብረተሰብ ክፍሎች ማለትም እንደ አዛውንቶች፣ ትናንሽ ልጆችና አንዳንድ የጤና ችግር ያለባቸው ሰዎች ለከባድ የጉንፋን ህመሞች ተጋላጭ ናቸው:: ጉንፋንን ለመከላከል የተሻለው መንገድ በየአመቱ **መከተብ** ነው::

እንዴት ይተላለፋል: ኢንፍሉዌንዛና ከዚህ ጋር የሚመሳሰሉ ቫይረሶች የሚተላለፉት በማሳል፣ በማስነጠስና በቅርብ በሚደረግ ግንኙነት ነው:: አልፎ አልፎም አንድ ግለሰብ በላዩ ላይ የጉንፋን ቫይረስ ያለበትን ነገር ከነካና የራሱን አፍ፣ አይን ወይም አፍንጫ መልሶ በሚነካበት ጊዜ በጉንፋን ሊይዝ ይችላል:: የመመገቢያ እቃዎችን ወይም የመጠጫ ምርጭቆዎችን መጋራት ጉንፋንንም ሊያስተላልፍ ይችላል::

ምልክቶች፡ በጣም የተለመዱት የጉንፋን ምልክቶች ትኩሳት ወይም ማተኮስ/ ብርድ ብርድ ማለት ሲሆን እንዲሁም አዲስ ሳል ወይም የጉሮሮ መቁሰል ያጋጥማል:: ድካም፣ የጡንቻ ህመም፣ ራስ ምታትና ንፍጥ/የአፍንጫ መደፈን ሊፈጠር ይችላል:: አንዳንድ ሰዎች - በተለይም ህጻናት - ማስታወክና ተቅማጥ ሊኖርባቸው ይችላል:: እነዚህ ምልክቶች ኮቪድ-19 ባለበት ሰው ላይም ሊታዩ የሚችሉ ናቸው::

የመከላከያ መድኃኒት: እርስዎ ወይም ልጅዎ ከላይ ከተዘረዘሩት ከፍተኛ ተጋላጭነት ምድቦች ውስጥ የሚገኙ ከሆነ **እና** ኢንፍሉዌንዛ ካለበት ሰው ተጋላጭ ከነበሩ፣ እባክዎን በሽታው ከመከሰቱ በፊት የጸረ-ቫይረስ መድሃኒት መውሰድ ተገቢ ይሆን ዘንድ ለማወቅ ከሕክምና ሰጪው ጋር ይወያዩ::

ምልክቶች ከታዩ፡

1. እባኮትን እቤት ይቆዩ ወይም ልጅዎን እቤት እንዲቆይ ያድርጉና ለትምህርት ቤቱ ክሊኒክ ያሳውቁ::
2. ተማሪዎ የኮቪድ-19 ምርመራ እንዲያደርግ ያድርጉ ወይም ከህክምና አገልግሎት አቅራቢነት ነጻ የሆኑበትን ማሳወቂያ ይቀበሉና በ https://apsva.iad1.qualtrics.com/jfe/form/SV_6loaODG7Pfzhn7g ላይ ያስገቡ:: **ምንም እንኳን ኮቪድ-19 የሌለብዎት ቢሆኑም እባኮትን ቢያንስ ለ 24 ሰአት ከትኩሳት ነጻ (ያለ መድሃኒት) እስኪሆኑ ድረግ ወደ ትምህርት ቤት አይመለሱ::**
3. ልጅዎ ኮቪድ መያዙ ከታወቀ፣ ነጻ የሚሆንበት ቀን በኮቪድ ምላሽ ቡድን ይቀርባል::
4. ለምክር እና/ወይም ምርመራ የህክምና ሰጪውን ያነጋግሩ:: የዚህን ደብዳቤ ቅጂ ይስጧቸው:: የጸረ-ቫይረስ መድኃኒት የበሽታውን ክብደት ሊቀንስ ስለሚችል መድኃኒቱን መውሰድ ስለሚያስገኘው ጥቅም አቅራቢውን ይጠይቁ፡ አንዴ ምልክቶቹ መታየት ከጀመሩ በኋላ በተቻለ ፍጥነት ይህንን መድሃኒት መጀመር በጣም አስፈላጊ ነው (በ 48 ሰአት ውስጥ በጣም ውጤታማ ነው)::

እባክዎ ያስታውሱ: ሲያስሉ ወይም ሲያስነጥሱ መሸፈን እንዲሁም ጉንፋንና ሌሎች የመተንፈሻ ቫይረሶችን መያዝንና ማስተላለፍን ለመከላከል ዘወትር እጅን በደንብ መታጠብ በጣም አስፈላጊ ነው::

የሰብአዊ አገልግሎቶች ክፍል
የህዝብ ጤና ክፍል ፣ የትምህርት ቤት ጤና ቢሮ
2110 Washington Blvd, Suite 350, Arlington, VA 22204
TEL. 703-228-1651 FAX 703-228-5850

ለጉንፋን ወይም ለኮቪድ ክትባት ጊዜው አልረፈደም!

ለጉንፋን ክትባት፡

የበሽታ መቆጣጠሪያና መከላከያ ማእከል (CDC) እድሜው 6 ወርና ከዚያ በላይ የሆነ ማንኛውም ግለሰብ በየአመቱ የጉንፋን ክትባት እንዲከተብ ይመክራል፡፡

- በአቅራቢያዎ የሚገኙ የጉንፋን ክትባቶችን ለማግኘት ወደ https://www.vaccines.gov/find-vaccines/ ይሂዱና ዚፕ ኮድዎን በማስገባት የክትባት አማራጭዎን ይምረጡ፡፡
- የአርሊንግተን ካውንቲ የህዝብ ጤና ክፍል በየሳምንቱ የክትባት ክሊኒኮች አሉት፡፡ ስለ ቀጠሮ ሰአቶች፣ ቦታዎችና ክፍያዎች የበለጠ መረጃ ለማግኘት እዚህ ጋር ጠቅ ያድርጉ፡፡

ለኮቪድ ክትባት፡

- በአቅራቢያዎ የሚገኙ የኮቪድ ክትባቶችን ለማግኘት ወደ https://www.vaccines.gov/find-vaccines/ ይሂዱና ዚፕ ኮድዎን በማስገባት የክትባት አማራጭዎችዎን ይምረጡ፡፡

የ RSV ማሻሻያ፡ በአገር አቀፍ ደረጃ የሚገኙ RSV ብዛት እየጨመረ መሄዱን CDC አሳይቷል፡፡ የመተንፈሻ አካላት ለዘብተኛ ቫይረስ ወይም RSV የተለመደ የመተንፈሻ ቫይረስ ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ ልዝብና ጉንፋን መሰል ምልክቶችን ያስከትላል፡፡ ብዙ ሰዎች በአንድ ወይም በሁለት ሳምንት ውስጥ የሚድኑ ቢሆንም ነገር ግን RSV በተለይ ጨቅላ ህጻናትና በእድሜ የገፉ ሰዎች ላይ ከባድ ሊሆን ይችላል፡፡ ልጅዎ RSV ሊኖረው ይችላል ብለው የሚያስቡ ከሆነ ወይም ልጅዎ ስለያዘው ነገር እርግጠኛ መሆን ካልቻሉ ለምክር እና/ወይም ምርመራ የህክምና ሰጪውን ያነጋግሩ፡፡

ተጨማሪ መረጃ፡ ስለ ኢንፍሉዌንዛ፣ ኮቪድና RSV አጠቃላይ መረጃን ከበሽታ መቆጣጠርና መከላከል ማእከል በ http://www.cdc.gov/flu/; https://www.cdc.gov/rsv/index.html; https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html ላይ ማግኘት ይቻላል፡፡

ከሰላምታ ጋር

ሳራ ኤን. ቤል፣ RN, MPH
የትምህርት ቤት ጤና ቢሮ ሃላፊ