

# በCOVID-19 ለተጋለጡ ሰዎች መረጃ



## በCOVID-19 ተጋልጬ ከሆነ እንዴት ማወቅ እችላለሁ?

በማህበረሰብ ውስጥ COVID-19 የተለመደ ነው። COVID-19 ላለባቸው ሰዎች የበሽታ ምልክቶች ከመጀመራቸው 2 ቀናት በፊት ወይም ከምርመራ ውጤት 2 ቀናት በፊት (ቀድሞ በመጣው) COVID-19 እንደተገኘ እና ከእርስዎ ጋር አብሮ ጊዜ ላሳለፉት ሰዎች እንዲነግሩ እንጠይቃለን።

COVID-19 ካለበት ሰው ጋር ግንኙነት አድርገው ከነበር በሆነ ሰው ከተነገርዎት ሊከሰትብዎ ስለሚችል ችግር እና እራስዎን፣ በተሰብዎንና ማህበረሰብዎን ለመከላከል ምን ማድረግ እንደሚችሉ ለመረዳት ይህንን ምክር መጠቀም ነው።

## ማን ነው በበሽታ ችግር ላይ ሊጋለጥ የሚችል?

በ COVID-19 በሽታ መበከል የሚጨምር:

- COVID-19 ካለበት የሆነ ሰው ጋር በሚያጠፉት ጊዜ መጠን እና ከእነሱ ጋር በቅርበት መገናኘት
- በቤት ውስጥ ሲሆኑ (ከውጭ መሆን ችግሩ የቀነሰ ነው)
- የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንጭብል ሳያጠለቁ (ከእርስዎ ጋር ያለው ሰውም የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንጭብል ካጠለቀ ችግሩ በጣም አነስተኛ ይሆናል)።

ከትባት መውሰዱ በCOVID-19 የመያዝ ችግር ይቀንሳል፤ ነገር ግን ይህ የመከላከያ ህይወት በየጊዜው እንደሚቀንስ እና ለአንዳንድ ተለዋዋጭ ከሆነ COVID-19 ቫይረስ እንደ አሚክሮን/Omicron ያሉትን ለመከላከል አነስተኛ ውጤት ሊኖረው ይችላል። የማበረታቻ ተጨማሪ መጠን/doses ከትባት ይህን የመከላከል ህይወት ለመጨመር፤ ለተለዋዋጭ አሚክሮን/Omicron ያካተተን ለመከላከል በሚገባ ይረዳል። እንዲሁም ከትባትን መውሰድ ከከባድ በሽታ ለመከላከል ይጠቅማል። እያንዳንዱ ሰው ሲፈቀድላቸው ወዲያውኑ የማበረታቻ ተጨማሪ ከትባትን መውሰድ አለበት።

ለእርስዎ COVID-19 ከትባት መስጫ ቀጠሮ ለማስያዝ እባክዎ [በCOVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (COVID-19 ከትባት ክሊኒክ ማውጫ) ላይ ገብቶ ማየት።

## ለምን ያህል ጊዜ ነው በችግር ላይ የምሆነው?

COVID-19 ካለበት የሆነ ሰው ጋር ከተጋለጡ በኋላ ለ14 ቀናት ችግር ሊያጋጥምዎት ይችላል። COVID-19 ያለባቸው አብዛኞች ሰዎች በመጀመሪያ 7 ቀናት ችግር ያጋጥማቸዋል፤ ስለዚህ ይህ በከፍተኛ ችግር ላይ ሲሆኑ ነው። ይሁን እንጂ በግምት ከመቶ 25% እጁ የሚሆኑት ጉዳዮች ላይ COVID-19 የሚፈጠረው በ7 እና 14 ቀናት መካከል ባለው ጊዜ ነው።

## COVID-19 ካለበት የሆነ ሰው ጋር ተጋልጬ ከነበር ምን ማድረግ አለብኝ?

በCOVID-19 ቫይረስ የመያዝ ችግር እንደ COVID-19 ካለበት ሰው ጋር ያደረጉት የግንኙነት ዓይነት ይወሰናል። ስለ ምርመራ ማድረግና ከሰው ተገልሎ መቆየት ማስፈለጉን ሲያስቡ ስላለዎት ሁኔታዎችም ማለት በበሽታ በቀላሉ ሊጠቁ ከሚችሉ አብሮ ለሚኖሩ ወይም ለሚሰሩ ሰዎችን ያካተተ በበሽታ መበከል እንደሚችሉ ማሰብ።

COVID-19 ካለበት የሆነ ሰው ጋር ለተጋለጡ ሰዎች በሙሉ [Asymptomatic](#) (በሽታ ምልክቶች) በጥንቃቄ መከታተል አለባቸው። የበሽታ ምልክቶች ከተፈጠረ ወዲያውኑ ምርመራ ማካሄድ። በቀጣይነት ምን እንደሚደረግ ለበለጠ መረጃ ከዚህ በታች ያለን ሰንጠረዥ ማየት።

## የእኔ ህጋዊ ቅድመ ሁኔታዎች ምንድን ናቸው?

COVID-19 ካለበት የሆነ ሰው ጋር የሚኖሩ ከሆነ ከዚያ [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (NSW ጤና በራስ ተገልሎ መቆያ መመሪያዎችን) መከተል እንዳለብዎትና ለ 7 ቀናት በራስዎ ተገልሎ መቆያ መሆን አለብዎት። እንዲሁም ይህንን ለማድረግ በ NSW ጤና ጥበቃ ተነግሮዎት ከሆነ ለNSW ጤና በራስ ተገልሎ መቆያ መመሪያዎችን መከተል አለብዎት።

ከቤተሰብዎ ውጭ COVID-19 ካለበት የሆነ ሰው ጋር ተጋልጠው ከነበር፤ እባክዎ ከዚህ በታች ያለን ሰንጠረዥ ተጠቅመው ያለዎትን ችግር መፈተሽ። COVID-19 ካለበት ሰው ጋር ያደረጉት ግንኙነት ዓይነት ግምት ውስጥ ማስገባት እና የራስዎን ግላዊ ሁኔታዎች፤ እንደ ከእርስዎ ጋር ለሚኖር ወይም ለሚሰራ ሰው መበከል መቻልዎን በተለይ በበለጠ መጠቃት የሚያስችል ሁኔታዎች ካለባቸው (ለምሳሌ፡ የማይደን በሽታ ወይም ነቀርሳ ህክምና ለሚያካሂድ/chemotherapy)።

**ለከፍተኛ እና ዝቅተኛ ችግር መጋለጥ የሚሆኑ አንዳንድ ምሳሌዎች ምንድን ናቸው?**

የእርስዎን COVID-19 ችግር ለማሰስ ይህንን ሰንጠረዥ መጠቀም እና COVID-19 ካለበት የሆነ ሰው ጋር ግንኙነት እንዳደረጉ ከተነገርዎት ምን ማድረግ እንዳለብዎት ነው።

ስለርስዎ	በCOVID-19 ችግር	ምን ማድረግ አለብኝ?
<p>COVID-19 ካለበት የሆነ ሰው ጋር እኖራለሁ (በቤተሰብ ግንኙነት ያደረኩ ነኝ)</p>	<p>ከፍተኛ</p>	<p><b>ግንኙነት ያደረገ ቤተሰብ አካላት በሙሉ ማድረግ ያለባቸው፡</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• በራስ ተገልጦ መቆያን መመሪያ መከተል እና በቤተሰብዎ ያለ ሰው መጀመሪያ በምርመራ ውጤት ለኮቪድ-አወንታዊ ቫይረስ ከተገኘበት ጊዜ ጀምሮ ለ7 ቀናት በራስ ተገልጦ መቆያ መሆን።</li> <li>• በተቻለ ፍጥነት በፈጣን አንቲጀን ምርመራ (RAT) ማካሄድና እንደገና በ6ኛው ቀን ምርመራ ማድረግ። የበሽታ ምልክቶች ከተፈጠረብዎት ተጨማሪ RAT ምርመራ ማካሄድ።</li> <li>• የበሽታ ምልክቶች ካለብዎት እና ከCOVID-19 በሚፈጠር <a href="#">at risk of severe disease*</a> (በከፍተኛ በሽታ ችግር) ላይ ከሆኑ፤ የPCR ምርመራ በበለጠ ትክክለኛ ስለሆነ እና በፍጥነት ለህልምና ምርመራ እንዲደረግልዎት እባክዎ ይመርመሩ። በተደረጉት ምርመራዎች በሙሉ አሉታዊ ቫይረስ ካልተገኘ፤ ከ 7 ቀናት በኋላ ከተገልጦ መቆያ መውጣት ይችላሉ።</li> <li>• COVID-19 የመፈጠር ችግር ከተጋለጡ በኋላ ለ14 ቀናት ከፍተኛ ሲሆን ስለዚህ ከተገልጦ መቆያ ከወጡ ለ7 ቀናት ማድረግ ያለብዎት፡             <ul style="list-style-type: none"> <li>– ከፍተኛ ችግር ለሚፈጥር አቀማመጥ ማስወገድ (ጤና ጥበቃ/healthcare, በእድሜ አንጋፋ እንክብካቤ፤ አካለ ጉዳተኛ እንክብካቤ፤ የእስር ማረሚያ መገልገያዎች)</li> <li>– በማይኖሩበት ቤት ውስጥ ሲሆኑ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብልን ማጥለቅ</li> <li>– ለበሽታ ምልክቶች መቆጣጠርና የበሽታ ምልክቶች ከተፈጠረብዎ ወዲያውኑ የPCR ምርመራ ማድረግ</li> <li>– ከተቻለ ከቤት ሆኖ መሥራትና የተጨናነቁ መገልገያ ስፍራዎችን ማስወገድ</li> </ul> </li> <li>• ከተገልጦ መቆያ ጨርሰው ከወጡ በኋላ በ14 ቀናት ውስጥ ከቤተሰብዎ ሌላ ሰው በምርመራ ውጤት ቫይረስ ከተገኘበት እንደገና በተገልጦ መቆያ መድገም የለብዎትም</li> <li>• እርስዎ ከተገልጦ መቆያ ጨርሰው ከወጡ ከ14 ቀናት በላይ ከሆነ እና ከቤተሰብዎ ሌላ ሰው በምርመራ ውጤት COVID-19 ከተገኘበት እንደገና በተገልጦ መቆየት እና COVID-19 ካለበት ጋር ግንኙነት ላደረገ ቤተሰብ የተሰጠን መመሪያዎች መከተል።</li> </ul> <p>በማንኛውም ጊዜ በምርመራ ውጤት ቫይረስ ከተገኘብዎት ያለዎትን ተገልጦ መቆያ መቀጠል እንዳለብዎትና የ <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> (ለCOVID-19 በምርመራ ውጤት ሲገኝ እና እቤት ሆኖ የCOVID-19 ደህንነትን ለመቆጣጠር) የተሰጠን ምክር መከትል አለብዎት። ለበለጠ መረጃ የ<a href="#">Get tested for COVID-19</a> (ለCOVID-19 ምርመራ ማድረግ) የሚለውን ማየት።</p>

ስለርስዎ	በCOVID-19 ችግር	ምን ማድረግ አለብኝ?
<p>COVID-19 ካለበት የሆነ ሰው ጋር ብዙ ጊዜ አብራ አሳልፎ አለሁ (ለምሳሌ፡ በቤታቸው እድሬ አለሁ ወይም በምሽት አብራ እቤት ውስጥ አሳልፎ አለሁ) ወይም COVID-19 ካለበት ሰው ጋር በቅርብ ግንኙነት አድርጌያለሁ እንዲሁም የአፍና አፍንጫ መሽፈኛ ጭንብል አላጠለቅንም (ለምሳሌ፡ አብረን ለረጅም እርቀት በመኪና ተጉዘናል ወይም አሁን ሻይራሱ ላለባቸው ህጻናት እንክብካቤ አድርጌያለሁ።)</p>	<p>ከፍተኛ</p>	<p>COVID-19 ካለበት ሰው ጋር በመጨረሻ ጊዜ ግንኙነት ካደረጉበት ጀምሮ ለ7 ቀናት በራስ ተገልጦ መቆየቱ ሌሎችን ለመከላከል በጣም ጥሩ የሆነ ዘዴ ነው።</p> <p>በተቻለ ፍጥነት በፈጣን አንቲጀን ምርመራ (RAT) ማካሄድና እንደገና በ6ኛው ቀን ምርመራ ማድረግ። የበሽታ ምልክቶች ከተፈጠሩበት ተጨማሪ RAT ምርመራ ማካሄድ (ወይም በከፍተኛ በሽታ ችግር/<a href="#">at risk of severe disease*</a>) ላይ ከሆኑ፤ የ PCR ምርመራን) ማካሄድ። በተደረጉት ምርመራዎች በሙሉ አሉታዊ ቫይረስ ካልተገኘ፤ ከ 7 ቀናት በኋላ ከተገልጦ መቆያ መውጣት ይችላሉ። ከተገልጦ መቆያ ከወጡ ተጨማሪ 7 ቀናት በኋላ በ<a href="#">How can we all help slow the spread of COVID-19?</a> (ሁላችንም እንዴት ለCOVID-19 ቫይረስ ስርጭት እንዲቀንስ መርዳት እንችላለን?) በተሰጠው ምክር መሰረት በመከተል የ COVID-19 እንዳይሰራጩ ለመከላከል መርዳት ይችላሉ።</p> <p>በምርመራ ውጤት ቫይረስ ከተገኘብዎት፤ በምርመራ ውጤት አወንታዊ ቫይረስ ከተገኘበት ጊዜ ጀምሮ ለ7 ቀናት በተገልጦ መቆያ ቦታ ላይ መሆን አለብዎት እና የ <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> (ለCOVID-19 በምርመራ ውጤት ሲገኝ እና እቤት ሆኖ የCOVID-19 ደህንነትን ለመቆጣጠር) የተሰጠን ምክር መከትል አለብዎት።</p> <p>ለበለጠ መረጃ የ<a href="#">Get tested for COVID-19</a> (ለCOVID-19 ምርመራ ማድረግ) የሚለውን ማየት።</p>
<p>COVID-19 ካለበት ሰው ጋር ለጥቂት ጊዜያት አብረን አሳልፈናል (ለምሳሌ፡ አብረን እራት በልተናል፤ ወይም በመጠጥ ቤት ተገናኝተናል ወይም በሌላ ማህበራዊ ድርጊት ላይ ተገናኝተናል።)</p>	<p>መካከለኛ</p>	<p>በተቻለ ፍጥነት ለፈጣን አንቲጀን ምርመራ እንዲያደርጉ እንደሚመከር እና ለፈጣን አንቲጀን ምርመራ ማካሄድ በ<a href="#">Getting tested for COVID-19 factsheet</a> (ለCOVID-19 ምርመራ ማድረግ እውነታዊ ጽሁፍ ወረቀት) የተሰጠን ምክር መከተል ነው።</p> <p>በምርመራ ውጤት ቫይረስ ካልተገኘብዎት እና ምንም ዓይነት በሽታ ምልክቶች ከሌሉበት ከሰው ተገልጦ መቆያ መሆን የለብዎትም። ሁለተኛውን የፈጣን አንቲጀን ምርመራ በ6ኛው ቀን ማካሄድ አለብዎት። እንዲሁም የበሽታ ምልክቶች ከተፈጠሩ ወዲያውኑ የፈጣን አንቲጀን ምርመራ ማካሄድ (ወይም <a href="#">at risk of severe disease*</a> / ከፍተኛ በሽታ ችግር) ላይ ከሆኑ የ PCR ምርመራን ማካሄድ።</p>
<p>COVID-19 ካለበት ሰው ጋር ትንሽ ወይም በቅርብ ግንኙነት አድርጌ አለሁ (ለምሳሌ፡ የተገዙ እቃዎችን ለማድረስ ወይም ከቤት ውጭ አብረን በእግር ሄደናል) ወይም የበሽታ ማስጠንቀቂያ ከService NSW App ደርሶኛል።</p>	<p>አነስተኛ</p>	<p>የበሽታ ምልክቶችን መቆጣጠር።</p> <p>የበሽታ ምልክቶች ሲፈጠር ወዲያውኑ የፈጣን አንቲጀን ምርመራ (RAT) ማካሄድ ነው። የእርስዎ ፈጣን አንቲጀን ምርመራ RAT ውጤት ቫይረሱ ካልተገኘ ከሰው እራስዎን ማግለል እና ሌላ የ RAT ምርመራ ከ24 ሰዓታት በኋላ ማካሄድ፤ ወይም የPCR ምርመራን በማድረግ ውጤት እስኪመጣ ድረስ ለመጠበቅ በራስዎ ተገልጦ መቆያ መሆን። በሁለተኛ ምርመራ ውጤት ቫይረሱ ካልተገኘብዎት እስከ ያለዎት የበሽታ ምልክቶች እስኪጠፉ ድረስ ከሰው ተገልጦ መቆየት ነው። በምርመራ ውጤት ቫይረስ ካለብዎት በተገልጦ መቆያ መቀጠል እና <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> (ለCOVID-19 በምርመራ ውጤት ሲገኝ እና እቤት ሆኖ የCOVID-19 ደህንነትን ለመቆጣጠር) የተሰጠን ምክር መከትል አለብዎት።</p> <p>የበሽታ ምልክቶች ካለብዎት እና ከፍተኛ በሽታ ችግር/<a href="#">at risk of severe disease*</a>) ላይ ከሆኑ የ PCR ምርመራን ማካሄድ።</p>

\* በከፍተኛ በሽታ ችግር ላይ በሚገመቱት ሰዎች የሚካተት እርጉዝ ሴቶች፤ የአባርጂናል እና ቶረስ ስትራት አይላንደር ሰዎችን (በተለይ በጤና ሁኔታቸው ለተዳከመ ሰዎች)፤ የፓሲፊክ አይላንደር ሰዎች፤ ከትባት ላልወሰዱ ሰዎች (እድሜያቸው 16 ዓመትና ከዚያ በላይ ለሆኑት) እንዲሁ የበሽታ መቋቋም አቅም ህይዳቸው ለተዳከመ ሰዎች ይሆናል።

ምርመራ ማድረግ ካስፈለግዎት እና ለፈጣን አንቲጀን ምርመራ ማድረጊያ ከሌለዎት በ[testing clinic](#) (ምርመራ ማካሄጃ ክሊኒክ) በኩል ምርመራ ማድረግ ይችላሉ። በሥራ ቦታ ላይ መሰረት ያደረገ ስለመጋለጥ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ወደ [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (NSW መንግሥት - በንግድ ሥራዎች ባለ ሰራተኛ በምርመራ ውጤት COVID-19 ለተገኘበት መመሪያ አቅርቦት) ማስተላለፍ ይሆናል።

### ለ COVID-19 ስርጭት ለመቀነስ ሁላችንም በምን መልኩ መርዳት እንችላለን?

የCOVID-19 ስርጭትን ለመቀነስ የሚረዳ ሁላችንም ማድረግ የምንችለው ቀላል እርምጃዎች አሉ።

- ከታመሙ የትም ቦታ አለመሄድ። ወዲያውኑ ምርመራ ማድረግ እና በምርመራ ውጤት ቫይረሱ አለመገኘቱን እስኪያውቁ ድረስ ከሰው ተገልሎ መቆየት አለብዎት።
- በመካከለኛ ወይም በከፍተኛ የመጋለጥ ደረጃ ላይ ከሆኑ ከፍተኛ ችግር ያለባቸውን ቦታዎች (በጤና ጥበቃ፣ በእድሜ አንጋፋ እንክብካቤ፣ በአካለ ጉዳተኛ እንክብካቤ መስጫ፣ በእስር ማረሚያ መገልገያዎች) አለመጎብኘት; እርስዎ በአነስተኛ የመጋለጥ ደረጃ ላይ ከሆኑ እና ከእነዚህ መገልገያ ቦታዎች በአንዱ ሄዶ መጎብኘት ከፈለጉ፣ ከመግባትዎ በፊት የፈጣን አንቲጂን ምርመራ ማድረግና በሚጎበኙበት ጊዜ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብልን እንዲያጠልቁ እንመክራለን።
- በተቻለ ከሌሎች ሰዎች ያለዎትን እርቀት በ1.5 ሜትር መጠበቅ እና ሰዎች የተከማቹበትን ቦታ ማስወገድ
- የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብልን ማጥለቅ
- በተደጋጋሚ እጆችዎን በሳኒታይዘር ማጽዳት ወይም በሳሙና እና በውሃ ለ20 ሰከንዶች ማጠብ
- ማሕበራዊ ስብስብን ከቤት ውጭ ሆኖ ከተወሰነ ቁጥር ሰዎች ጋር ማካሄድ
- ወደ መገልገያ ስፍራ ላይ ማስገቢያ QR ኮድ ምልክት ማጣሪያን በቀረቡበት ቦታ ላይ መጠቀም።

### በራስ ተገልሎ መቆያ እያለሁ ስለሚቀርቡ እርዳታዎች ምክርን የት ማግኘት እችላለሁ?

ስለሚቀርቡ እርዳታዎች ለበለጠ መረጃ የ[Self-Isolation Guideline](#) (በራስ ተገልሎ መቆያ መመሪያዎችን) ማየት።

#### በቋንቋዎች እርዳታ

ለትርጉም ወይም ለአስተርጓሚ አገልግሎቶችን የሚፈልጉ ከሆኑ፣ ለአገር አቀፍ ኮሮናቫይረስ እርዳታ መስመር በስልክ 1800 020 080 መደወልና (ቁጥር 8'ን መምረጥ)። ይህ አገልግሎት ያለ ክፍያ በነጻ ሚስጢራዊነቱ የተጠበቀ ነው።