መረጃ ለቆይታ (Information For Your Stay)

ድጋፍ የሚደረግለት እራስን-ለይቶ-ማቆያ ጣቢያ (Assisted Self-Isolation Site)

በመላው አገር የሚገኙ የጤና ባለሙያዎች እና ከእነርሱ ጋር የቅርብ ንክኪ ያላቸው ሰዎች የኮቪድ-19ን ስርጭት ለመግታት በትጋት እየሰሩ ነው። ኮቪድ-19 ያለባቸው ሰዎች እና ከእነርሱ ጋር የቅርብ ንክኪ ያላቸው ሰዎች ለተወሰነው የቆይታ ጊዜ ያህል በቤታቸው ወይም ለዚህ በተዘጋጀ ሌላ ቦታ እራሳቸውን ለይተው እንዲያቆዩ ይጠበቅባቸዋል። (ይመልከቱ አባሪ A፦ 'ትምህርት በተለይቶ-ቆይታ ወቅቶች)

የቤተሰብ አባላትዎን እና የተቀረውን ማኅበረሰብ ለመጠበቅ የሚደረገውን ጥረት ለማገዝ በዚህ የለይቶ-ማቆያ ሆቴል ውስጥ ለመቆየት ፈቃደኛ በመሆንዎ እናመሰግናለን።

አጠቃላይ የኮቪድ-19 መረጃ (General COVID-19 Information)

ወቅታዊ ለሆኑ ጥቆማዎች እና መረጃ እባክዎ ahs.ca/covid ድር ጣቢያችንን ይጎብኙ።

የኮቪድ-19 ምልክቶች ምን ምን ናቸው? (What are the symptoms of COVID-19?)

- በኮቪድ-19 ሕመም የተያዙ ሰዎች ከቀላል እስከ ከባድ የመተንፈሻ አካላት ሕመም እና ሳል፣ ትኩሳት፣ ድካም፣ የጉሮሮ ቁስለት፣ ቀጭን የአፍንጫ ፈሳሽ፣ ለመተንፈስ መቸገር/ወይም የትንፋሽ ማጠር ሪፖርት አድርገዋል።
- ኮቪድ-19 ከባድ ሕመም ሊያስከትል ይችላል፣ በርካታ ሰዎች ቀላል ምልክቶችን ሊያሳዩ ይችላሉ።
- ኮቪድ-19 ኢንፌክሽን እድሜያቸው ለገፉ እና ሌላ የጤና እክል ለምሳሌ ስኳር፣ የልብ ሕመም፣ ወይም የአተነፋፈስ ችግር ላለባቸው ሰዎች ከባድ ህመም ሊያስከትል ይችላል።

ኮቪድ-19 ከሰው ወደ ሰው የሚተላለፈው እንዴት ነው? (How is COVID-19 spread from person-to-person?)

- ኮቪድ-19 በዋነኝነት የሚተላለፈው በሳል፣ በንጥሻ ወይም ከህመምተኛ ሰው ጋር ከሚኖር የቀጥታ ግንኙነት፣ ወይም ሕመምተኛ ሰው በቅርቡ የነካቸውን ነገሮች በመንካት ነው።
- ኮቪድ-19 በተጨማሪም በሳል ወይም ንጥሻ ወቅት የሚወጡ ጥቃቅን ፍንጣቂዎች ያረፉበትን ነገር ሌላ ሰው በሚነካ ጊዜ ሊተላለፍ ይችላል። ከዚያም ያ ሰው በእጆቹ አፉን፣ አፍንጫውን ወይም አይኑን ከነካ፣ ሰውየው ሊታመም ይችላል።
- በኮቪድ-19 ከተያዘ ሰው ጋር የሚኖሩ ሰዎች እራሳቸውም በበሽታው ለመያዝ ከፍ ያለ ስጋት ይኖራቸዋል፣ በተለይ ቤቱ የታጠበበ ከሆነ። በዚህ ለይቶ ማቆያ ሆቴል ውስጥ በመቆየት፣ ቤተሰብዎን እና የተቀረውን ህብረተሰብ እየጠበቁ ነው።

እገዛ በሚደረግለት እራስን-ለይቶ-ማቆያ ሆቴል ውስጥ ስለሚኖርዎ ቆይታ (About Your Stay at the Assisted Self-Isolation Hotel)

እዚህ ያሉት ከበርካታ ምክንያቶች በአንዱ ነው፡-

- ኮቪድ-19 እንዳለብዎ በምርመራ ተረጋግጧል
- የኮቪድ-19 ህመም ምልክቶችን አሳይተዋል
- በቤትዎ ውስጥ በኮቪድ-19 የተያዘ ሰው አለ፣ ስለዚህ የእርስዎን ደህንነት ለመጠበቅ ለይተን ልናስቀምጥዎ ፈልገናል።

ከቢተሰብዎ እራስዎን አግልለው ለመቆየት እንድናግዝዎ በፈቃደኝነት መጥተዋል ወደ ቤትዎ መመለስ እንዳለብዎ ካሰቡ ማንም ሰው በዚህ ጣቢያ ውስጥ እንዲቆዩ አያስገድድዎትም።

ኮቪድ-19 ካለብዎ ወይም ዋና ዋና ምልክቶቹን ካሳዩ፣ እዚህ የሚቆዩት ምልክቶቹ መታየት ከጀመሩበት ቀን ጀምሮ ቢያንስ 10 ቀን እስከሚሞላ ድረስ ሲሆን፣ ከ10 ቀናት በኋላ የህመም ምልክቶችዎ መታየታቸውን ካላቆሙ፣ እስከሚያቆሙ ድረስ ለተጨማሪ ቀናት ይቆያሉ።

ወደ ጣቢያው የገቡት በቤትዎ ከሚኖሩ በኮቪድ-19 የተያዙ እራስዎን ለመጠበቅ ከሆነ፣ በቤትዎ የሚኖሩት ሰዎች ነጻ መሆናቸው እስከሚረጋገጥ ድረስ ይቆያሉ።

እዚህ በሚኖርዎ ቆይታ፣ በተመደበልዎ ክፍል ውስጥ መቆየት አለብዎ። ከሌሎች ጋር የፊት-ለፊት ግንኙነት ከማድረግ ይቆጠቡ። ቀጣይነት ያለው የሕክምና ክትትል እና ሌሎች ድጋፎችን በስልክ ያገኛሉ።

ከቤተሰብዎ እና ከጓደኞችዎ ተለይቶ መቆየት ፈታኝ መሆኑን እንረዳለን። ቆይታዎ አስደሳች እና ምቹ እንዲሆን የተቻለንን እናደርጋለን።

ምስጢራዊነት (Confidentiality)

የእርስዎን እና በዚህ ቤት ቤት የተጠለሉ ሌሎች ሰዎችን ግላዊነት ለማክበር፣ የዚህን ለይቶ ማቆያ ሥፍራ ስም እና ቦታ በጥብቅ ምስጢር እንዲጠብቁ እንጠይቅዎታለን።

የኮቪድ-19 ምርመራ (COVID-19 Testing)

የኮቪድ-19 ምርመራ መስፈርቶችን ካሟሉ፣ ከዚህ ቀደም ምርመራ ያላደረጉ ከሆኑ፣ ምርመራ እንዲደረግልዎ ሁኔታዎችን እናመቻቻለን።

የሕክምና እና የግል ጥበቃ እርምጃዎች (Medical and Personal Protection Measures)

በለይቶ ማቆያ ውስጥ በሚኖርዎ ቆይታ ወቅትም በአነስተኛ መጠን ጭንብል እና ጓንት ይሰጥዎታል። እዚህ እያሉ፣ በክፍልዎ ውስጥ ጭንብል ማጥለቅ አይጠበቅብዎትም፣ ነገር ግን በማንኛውም ጊዜ ምግብ ለመቀበል ወይም ከአገልግሎት አቅራቢዎች ጋር ለመነጋገር ክፍልዎን ሲከፍቱ ጭንብልና ጓንት ማጥለቅ አለብዎ። በተጨማሪም ለማንኛውም ምክንያት ውጭ ከወጡ ጭንብል እና ጓንት ማጥለቅ አለብዎ።

የሕክምና ባለሙያዎች የጤናዎን ሁኔታ ለመከታተል እና የሕመም ምልክትዎ ከተባባሰም እንደ አስገላጊነቱ ተጨማሪ የጤና ግምገማ ለማድረግ በመደበኛነት በስልክ ያነጋግሩዎታል።

ያለቀብዎትን መድሃኒት ለመተካት፣ እባክዎ የቤተሰብ ሐኪምዎን ያነጋግሩ። ለሌሎች ድንገተኛ-ያልሆኑ የሕክምና ጥያቄዎች፣ ወይም ህመሙ ከተባባሰብዎ እባክዎ 811 ወይም የቤተሰብ ሐኪምዎ ቢሮ ዘንድ ይደውሉ። ለማንኛውም አስቸኳይ የሕክምና ፍላጎቶች፣ 911 ይደውሉ እና በኮቪድ-19 የለይቶ ማቆያ ጣቢያ ውስጥ እንደሚገኙ ይግለጹላቸው።

እንቅስቃሴ/ጎብኝዎች (Movement/Visitors)

ተለይተው ለሚቆዩበት ሙሉ ጊዜ በክፍዎ ውስጥ እንዲቆዩ ይጠበቅብዎታል። ቫይረሱ ሊዛመት የሚችልባቸውን ዕድሎች ለመከላከል ጥብቅ የሆነ ጉብኝትን የሚከለክል ፖሊሲ አለ።

ምግብ (Meals)

በየቀኑ፣ ቁርስ፣ ምሳ፣ እራት፣ መጠጦች ይቀርቡልዎታል።

እባክዎ ከውጭ የሚታዘዙ ምግቦችን፣ ወይም የሆቴሉን የክፍል-ለክፍል አገልግሎት ከመጠቀም ይቆጠቡ፣ ምክንያቱም የለይቶ ማቆያው አካባቢ መድረስ የሚችሉት ፈቃድ ያላቸው ሰራተኞች ብቻ ናቸው።

ምግቦችን ለማዘጋጀት እና ወደ ክፍልዎ በር ድረስ ለማድረስ የሆቴሉ ወኪሎች ያነጋግሩዎታል። የማይመገቧቸው ምግቦች፣ ወይም አለርጂዎች ካሉብዎ እንዲያውቁ ያድርጉ።

የቧንቧ ውሃ (Tap Water)

በሆቴሉ ውስጥ የሚገኙ የቧንቧ ውሃዎች ንጽህ እና ለመጠጥ የሚሆኑ ናቸው።

የክፍል-ለክፍል አገልግሎቶች (Room Services)

ተለይተው በሚቆዩበት ወቅት የክፍል አገልግሎት አቅራቢዎች፣ ተጨማሪ ካስፈለገዎ ንጹሕ አንሶላ፣ የመጸዳጃ ቤት መጠቀሚያዎች እና የጽዳት እቃዎችን ከበር ውጭ ያስቀምጡልዎታል። ማናቸውንም ቁሻሻዎች፣

ድጋፍ የሚደረግለት እራስን-ለይቶ-ማቆያ ጣቢያ (Assisted Self-Isolation Site)

የተጠቀሙባቸውን ፎጣዎች እና አንሶላዎች በቆሸሹ ልብሶች ቅርጫት ውስጥ በማድረግ በሆቴሉ በሚሰጥዎ መመሪያ መሰረት ከበር ውጭ ማስቀመጥ አለብዎ (አሁንም በርዎን ሲከፍቱ ጭንብል ማጥለቅ አለብዎ)።

የግል ክብካቤ እርምጃዎች (Personal Care Measures)

እዚህ የሚኖርዎ ቆይታ በተቻለ መጠን በቂ እረፍት የሚያገኙበት መሆኑን ለማረጋገጥ፣ የሚከተሉትን ያጢኑ:-

- በመንጠራራት፣ እና የተመጠነ እንቅስቃሴ በማድረግ ሰውነትዎን ያነቃቁ።
- ጥሞና፣ ሜዲቴሽን፣ በጥልቅ መተንፈስን ልማድዎ ያድርጉ፣ እንዲሁም ዘና ለማለት የተወሰነ ጊዜ ይውሰዱ።
- ከቤተሰብ እና ጓደኞች ጋር ይገናኙ (ለምሳሌ በስልክ፣ ፌስታይም፣ ውሃትስአፕ፣ ስካይፕ)፣ ምግብዎን በየሰዓቱ መውሰድዎን፣ በርካታ ውሃ መጠጣትዎን፣ እና በቂ እንቅልፍ ማግኘትዎን ያረጋግጡ።
- መልካም ስሜት እንዲሰማዎ የሚያደርጉ የሚያግዙ፣ ለምሳሌ ሙዚቃ ማዳመጥ፣ ማንበ የመሳሰሉ ነገሮችን ለማድረግ ጊዜ ይውሰዱ።
- ቆይታዎን ሊያሻሽል የሚችል ሌላ ነገር ካለ ሰራተኞች እንዲያውቁ ያድርጉ።

ወደ ሆቴል ወይም ክፍልዎ የሚረከቡ ዕቃዎች (Deliveries to Hotel or your Room)

የሚፈልጓቸው አስፈላጊ እቃዎች ካሉ፣ እባክዎ ለእኛ ይንገሩንና፣ ለማስተናገድ የተቻለንን እናደርጋለን። በመስመር ላይ ምርቶችን ከማዘዝ እንዲቆጠቡ እና ከቅርብ ሰዎችዎ የክብካቤ ጥቅሎችን እንዳይቀበሉ በትህትና እንጠይቃለን።

ኢንተርኔት እና የስልክ ጥሪዎች (Internet and phone calls)

በተመደበልዎ ጣቢያ ነጻ ዋይፋይ እንዲያገኙ መመሪያዎች ይቀርባሉ። ወደ ውጭ የድምጽም ሆነ የቪዲዮ ጥሪ ለማድረግ የግልዎን ሞባይል ስልክ ወይም ታብሌት ይጠቀሙ።

ከሆቴሉ ሰራተኞች ጋር መነጋገር (Communications with Isolation Staff)

እባክዎ ማናቸውም ጥያቄዎች ወይም ስጋቶች ካሉዎ ለሆቴሉ ሰራተኞች ያሳውቁ። ባህላዊ፣ ማኅበራዊ፣ እና የቋንቋ ድጋፍ ከፈለጉ የሆቴሉ ሰራተኛ ከማኅበረሰብ ድርጅት ጋር እንዲገናኙ ያደርጋል።

አስቸኳይ ድጋፍ (Urgent Assistance)

ለአስቸኳይ ወይም ለሕይወት አስጊ ለሆኑ ሁኔታዎች፣ 911 ይደውሉ።

አባሪ ሀ፡- አስገዳጅ ተለይቶ-መቆያ ጊዜ ውስጥ የሚኖር ትምህርት (Appendix A: Education on mandatory isolation periods)

የሕመም ምልክት ያለባቸው የአልቤርታ ነዋሪዎች

- ቀድሞ ከነበረ ህመም ወይም የጤና እክል ጋር ግንኙነት የሌለው ሳል፣ ትኩሳት፣ የትንፋሽ ማጠር፣ ከአፍንጫ የሚወጣ ቀጭን ፈሳሽ፣ ወይም የጉሮሮ ቁስለት ካለብዎ ቢያንስ ለ 10 ቀናት ተገልልው እንዲቆዩ በሕግ ይገደዳሉ።
- አስገዳጁ የቆይታ ጊዜ የሚሆነው የበሽታ ምልክት ከታየበት ቀን ጀምሮ ለ 10 ቀናት፣ እስከዚያ የበሽታ ምልክቶች መታየታቸውን ካላቆሙ ደግሞ እስከሚያቆሙ ድረስ ላሉት ተጨማሪ ቀናት ነው።

ለኮቪድ-19 እንዳለባቸው በምርመራ የተረጋገጠ

- ኮቪድ-19 እንዳለብዎ በምርመራ ከተረጋገጠ ለ 10 ቀናት ተገልለው እንዲቆዩ በሕግ ይገደዳሉ።
- ተለይቶ የመያ ጊዜ የሚሆነው የበሽታ ምልክት ከታየበት ቀን ጀምሮ ለ 10 ቀናት፣ እስከዚያ የበሽታ ምልክቶች መታየታቸውን ካላቆሙ ደግሞ እስከሚያቆሙ ድረስ ላሉት ተጨማሪ ቀናት ነው።

ከተረጋገጡ ኬዞች ጋር ያለ የቅርብ ንክኪ

የቅርብ ንክኪ መስፈርቶች (a) ተገቢውን ራስን-መከላከያ መሳሪያዎች (PPE) አካላዊ ክብካቤ ማቅረብ፤ (b) አብሮ መኖር ወይም ለተራዘመ ጊዜ አካላዊ ንክኪ መኖር፤ ተገቢውን ራስን-መከላከያ መሳሪያዎች (PPE) ሳይጠቀሙ (ከ15 ደቂቃ ለበለጠ ጊዜ ከ2 ሜትር ባነሰ ርቀት ውስጥ መቆየት)፣ (c) እላይዎ ላይ በቀጥታ አስለውብዎት ወይም አሰጥሰውብዎት ከሆነ።

- ኮቪድ-19 እንዳለባቸው በምርመራ ከተረጋገጡ ሰዎች ጋር የቅርብ ንክኪ ካለዎት ለ 14 ቀናት ተገልለው መቆየት እና የሕመም ምልክቶች ስለማሳየትዎ ክትትል እንዲያደርጉ በሕግ ይገደዳሉ።
- በዚህ ወቅት ሳል፣ ትኩሳት፣ የትንፋሽ ማጠር፣ ቀጭን የአፍንጫ ፈሳሽ፣ ወይም የጉሮሮ መቁሰል ያለበት ህመም ከያዘዎ፣ ምልክቶቹ ከታየበት ቀን ጀምሮ ለተጨማሪ 10 ቀናት እንዲቆዩ፣ ምልክቶቹ እስከዚያ ድረስ መታየታቸውን ካላቆሙ፣ እስኪሚያዎሙ ድረስ ለተጨማሪ ቀናት ተገልለው እንዲቆዩ በሕግ ይገደዳሉ።

ተለይቶ-የመቆየት መረጃ

- እራስን-ለይቶ-ማቆየት ማለት የኮቪድ-19 ምርመራ ውጤትዎን እስከሚያውቁ እና ተለይቶ-መቆያ ጊዜውን እስከሚያጠናቅቁ ድረስ በቤትዎ ወይም በለይቶ ማቆያ ጣቢያ ውስጥ ይቆያሉ ማለት ነው።

ማቧደን

- አስፈላጊ ከሆነ፣ በምርመራ የተረጋገጡ የኮቪድ-19 ኬዞችን በአንድ ላይ ለማስቀመጥ ጥረቶች መድረግ አለባቸው።
- የህመም ምልክት የሚያሳዩ ከኮቪድ-19 ካለባቸው ሰዎች ጋር የቅርብ ንክኪ ያላቸው ሰዎች ምርመራ ሊደረግላቸው እና፣ ውጤታቸውን በሚጠባበቁበት ወቅት የራሳቸው ክፍል ሊኖራቸው ይገባል። በምርመራ ከተረጋገጡ ኮቪድ-19 ኬዞች ወይም የህመም ምልክቱን ከማያሳዩ ሰዎች ጋር በታ መጋራት የለባቸውም።

እራስን-አግልሎ ስለማቆየት ተጨማሪ ዝርዝር ለማግኘት https://www.alberta.ca/isolation.aspx ይጎብኙ።