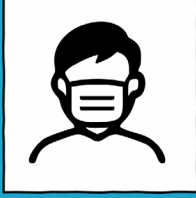


# Groundswell

Out of homelessness



## ኮቪድ-19 በእንግሊዝ ውስጥ

### ለምን አሁንም አስፈላጊ እንደሆነ እና ምን ማወቅ

ሜይ 2022

AMHARIC

### አሁን ያለው ሁኔታ ምን ይመስላል?

ጥሩ ዜናው ከሁለት ዓመት በፊት ወረርሽኝ ከጀመረበት ጊዜ ይልቅ አሁን ብዙ ሰዎች ኮቪድ-19ን የመከላከል የተሻለ አቅም አላቸው።

ይህ በሽታ የመከላከል አቅም የዳበረው በሚከተሉት ምክንያቶች ነው፡-

- ኮቪድ-19 ይዟቸው በነበረ እና ባገገሙ ሰዎች መጠን
- የክትባት አቅርቦትን የወሰዱ ሰዎች ቁጥር እየጨመረ ስለሆነ ነው።

ሆኖም ወረርሽኝ አሁንም አልጠፋም። በሚቀጥሉት አመታት የኢንፎክሽን መጠኑ በተለይም በክረምት ወቅት በድንገት ሊያሻቅብ ይችላል።

አዳዲስ ዝርያዎች (የኮቪድ-19 ቫይረስ ዓይነቶች) በመላው ዓለም መስፋፋታቸውን ይቀጥላሉ።

አሁንም እራሳችንን እና ሌሎችን ከኮቪድ-19 በመጠበቅ ጥንቃቄ ማድረግ አለብን፤ ከአንድ ጊዜ በላይ ሊያዙ እንደሚችሉ መርሳት የለብዎትም።

### ደህንነታችን እንደተጠበቀ መቀጠል የምንችለው እንዴት ነው?

- ክትባቱን ይውሰዱ፡- ክትባት የሚፈልጉ አዋቂ ሰዎች በሙሉ በኤንኤችኤስ አማካኝነት አንዴ በነጻ ሊያገኙ ይችላሉ
- መስኮቶችን ይክፈቱ፡- በቤት ውስጥ ከሌሎች ጋር ሲሆኑ ንጹህ አየር ይግባ
- በተጨማሪ እና ዝግ በሆኑ ቦታዎች የፊት መሸፈኛ ይልበሱ
- ማናቸውም የኮቪድ-19 ምልክቶች ከታየብዎት ከሌሎች ጋር ላለመገናኘት ይሞክሩ፤ እረፍት ይውሰዱ እና ጥሩ ስሜት እስኪሰማዎት ድረስ ውሃ ይጠጡ። ምልክቶቹ፡-
  - የማያቋርጥ ሳል
  - ከፍተኛ ሙቀት፤ ትኩሳት ወይም ብርድ ብርድ ማለት
  - የተለመደው የጣዕም ወይም የማሽተት ስሜት መቀየር
  - የትንፋሽ እጥረት
  - ግልጽ ያልሆነ ድካም፤ ጉልበት ማጣት
  - የጡንቻ ህመም
  - የምግብ ስሜት መቀነስ
  - ራስ ምታት
  - የጉሮሮ መቁሰል፤ የአፍንጫ መታፈን ወይም ንፍጥ
  - ተቅማጥ፤ የህመም ስሜት ወይም መታመም።

- በቅርብ ጊዜ ውስጥ በአካል ተገኝተው መከታተል ያለብዎት የጤና ቀጠሮ ካልዎት፤ ከቻሉ ያግኛቸው እና ስለምልክትዎ ያሳውቁቸው።
- ጤንነት ካልተሰማዎት ወይም ከላይ ከተጠቀሱት ምልክቶች ውስጥ አንዱን ካሳዩ ኮቪድ-19 እንዳለብዎት ለማረጋገጥ የጎን ፍሰት ምርመራ ያካሂዱ።
- ነፃ ምርመራዎች በሆስፒታሎች፣ በቀን ማዕከላት እና በአንዳንድ የጤና ተቋማት ውስጥ ሊኖሩ ይችላሉ። የድጋፍ ድርጅት ወይም የድጋፍ ሰጪ ሰራተኛ መዳረሻ ካልዎት፣ እነርሱ ጋር ያረጋግጡ።

“ ስለ ኮቪድ-19 ሊረዳዎ ከሚችል ከማንኛውም ሰው ጋር መነጋገር ይችላሉ - ይህም የመስተንግዶ ሰራተኛ፣ ድጋፍ ሰጪ ሰራተኛ፣ የአእምሮ ጤና ሰራተኛ፣ ነርስ፣ የሙከራ አገልግሎት፣ ወዘተ ጋር ሊሆን ይችላል።”

- የግራውንድስዌል እኩያ ከህይወት ተሞክሮ ጋር

- በሽታው ከተገኘብዎት፡- በተቻለ መጠን ከሌሎች ሰዎች ጋር ቢያንስ ለአምስት ቀናት ግንኙነት ላለማድረግ ይሞክሩ። ከአምስት ቀናት በኋላ አሁንም ጥሩ ስሜት የሚሰማዎት ካልሆነ፣ ጥሩ ስሜት እስኪሰማዎት ድረስ ከሌሎች ጋር ላለመገናኘት ይሞክሩ።

# ክትባቱን መውሰድ

ይህ ራስዎን እና ሌሎችን በጠና ከመታመም ወይም በኮቪድ-19 ከመሞት፣ ወደሌሎች ከማሰራጨት እና በአዳዲስ ዝርያዎች ከመያዝ ለመጠበቅ ምርጫ መንገድ ነው።

ከቫይረሱ እንዲከላከል የራሱን መከላከያ (ፀረ እንግዳ አካላት) ለማምረት የሰውነትን በሽታ የመከላከል ስርዓትን ያነሳሳል።

ሁሉም አዋቂዎች ሶስቱንም የክትባት መጠናች የመውሰድ መብት አላቸው። ሦስቱንም ዙር መከተብ በጣም ጥሩውን በሽታ የመከላከል አቅም ይሰጥዎታል።

1. የመጀመሪያው መጠን ጥሩ የመከላከያ ደረጃ ይሰጥዎታል
2. ሁለተኛው መጠን መከላከያዎን ይጨምራል። ከ18 ዓመት በላይ ከሆኑ ከመጀመሪያው ክትባት ከሁለት ወራት በኋላ ሊወሰዱት ይችላሉ (ከ18 ዓመት በታች ከሆኑ ከሶስት ወራት በኋላ)።
3. ማጠናከሪያው በመጀመሪያዎቹ ሁለት መጠናችዎ ላይ መከላከልን ለመጨመር እና በቅርብ ከመጡ የኮቪድ-19 ዝርያዎች የመከላከል አቅምን ለማሻሻል ይረዳል። ከሁለተኛው የክትባት መጠን ከሶስት ወራት በኋላ ሊወሰዱት ይችላሉ።

ጥርጣሬ ከተሰማዎት ወይም ክትባቱን እየወሰዱ ለመነጋገር ከፈለጉ እንደ ጠቅላላ ሐኪም (GP)፣ ነርስ ወይም ፋርማሲስት ካሉ የጤና ባለሙያዎች ጋር መነጋገር ይችላሉ።

“ ቀድሞውንም ካልተመዘገቡ እና ስለ ጤናዎ፣ ኮቪድ-19 ወይም ስለ ክትባቱ አንዳንድ ምክር እና ድጋፍ ከፈለጉ ጠቅላላ ሐኪም (GP) ጋር መመዘገብ ይችላሉ።

ማንኛውም ቋሚ አድራሻ ወይም መታወቂያ ያለውም ይሁን የሌለው ሰው እንዲሁም የኢሚግሬሽን ሁኔታ ምንም ይሁን ምን የመመዘገብ መብት አለው። ” - ግራውንድስዌል እኩያ

## የት መከተብ ይችላሉ፡-

- የእግር መንገድ ያህል ርቀት፡- በመስመር ላይ የኮቪድ ክትባት ጣቢያን ፈልግ ብሎ በመፈለግ በአቅራቢያዎ የሚገኘውን ያግኙ።
- በመስመር ላይ ቀጠሮ በመያዝ፡- የኮቪድ ክትባት ያግኙ ብለው ይፈልጉ።
- የጉብኝት የክትባት አገልግሎት፡- ወደ ማረፊያዎ ወይም ወደ እርስዎ የአካባቢ አገልግሎት ሊመጡ ይችላሉ - እነርሱን ይጠይቋቸው።

ክትባቱን ለመውሰድ ጠቅላላ ሐኪም ጋር መመዘገብ ወይም የኤንኤችኤስ ቁጥርዎን መያዝ አያስፈልግም።

በመስመር ላይ ቀጠሮ ማስያዝ ካልቻሉ፣ በነጻ ወደ 119 መደወል ይችላሉ። ከፈለጉ አስተርጓሚን ማናገር ይችላሉ።

“ ሁሉም ሰው ክትባቱን የማግኘት መብት አለው - በማንኛውም ቦታ፣ ለእርስዎ በሚመች ጊዜ፣ በየትኛውም ቦታ በነጻ መከተብ መብትዎ ነው። ” - ግራውንድስዌል እኩያ

## የጎንዮሽ ጉዳዮች አሉት?

የኮቪድ-19 ክትባት በአንዳንድ ሰዎች ላይ የጎንዮሽ ጉዳት ሊያስከትል ይችላል፣ ነገር ግን ሁሉም ሰው ላይ አይደለም። የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- በመርፌው ምክንያት የታመመ ክንድ
- የድካም ስሜት
- ራስ ምታት
- የድንዛዜ ስሜት
- የህመም ስሜት።

አስፈላጊ የሆነ ቀጠሮ ካልዎት፣ ለማንኛውም ብለው የክትባትዎን ቀጠሮ ከሁለት ቀናት በፊት ወይም በኋላ ማስመዘገብ ጥሩ ልምድ ነው።

ስለዚህ ጉዳይ እርግጠኛ ካልሆኑ፣ ተጨማሪ መረጃ እና መመሪያ ሊሰጥዎ የሚችል የጤና ባለሙያን (እንደ ጠቅላላ ሐኪም ወይም ነርስ ያሉ) ያነጋግሩ።

## አስቀድሞ ኮቪድ-19 ይዞኝ ከነበረ ክትባቱ ያስፈልገኛል?

አዎ። በኮቪድ-19 ከተያዙ በኋላ የሚያገኛቸው ፀረ እንግዳ አካላት ከጥቂት ወራት በኋላ ይቀንሳሉ። በኮቪድ-19 ከአንድ ጊዜ በላይ ሊያዙም ይችላሉ።

የኮቪድ-19 ክትባት በሽታ የመከላከል አቅምዎን ያጠናክራል እና ለረጅም ጊዜ እንዲቆይ ያደርገዋል። ኮቪድ-19 ይዘዎት የነበረ ቢሆን እንኳ ክትባቱን መውሰድ ምንም ችግር የለውም።


## ወደ ፊት ተጨማሪ መጠናችን መውሰድ ይኖርብኛል?

ለጊዜው ማንም በእርግጠኝነት መናገር አይችልም። ምርምር እንዳላየው የወሰድናቸው ሶስት የክትባት መጠናች ከኮቪድ-19፣ ከዝርያዎቹ እና ከረጅም ኮቪድ በጣም ጥሩ የመከላከያ ደረጃ ይሰጣሉ።

## አጋገሮች

- ሌሎች የኛ የኮቪድ-19 መረጃ አጋገሮች፡- ‘ግራውንድስዌል የኮቪድ አጋገሮች’ ብለው ይፈልጉ
- የኤንኤችኤስ መረጃ፡- ‘ኤንኤችኤስ ኮቪድ-19’ ብለው ይፈልጉ
- የመንግስት የመረጃ ድረ-ገጽ፡- ‘ኮቪድ-19 Gov UK’ ብለው ይፈልጉ

የበይነ መረብ አገልግሎት ማግኘት ካልቻሉ፣ ነገር ግን የድጋፍ አገልግሎት ወይም የድጋፍ ሠራተኛ የሚያገኙ ከሆነ፣ ይህንን መረጃ እንዲያትሙልዎ መጠየቅ ይችላሉ።



በግራውንድስዌል ሁሉም ሰው ጥሩ ጤንነት የማግኘት መብት እንዳለው እናምናለን። ሁለት ሶስተኛው ሰራተኞቻችን እና ሁሉም በጎ ፈቃደኞቻችን የቤት እጦት ልምድ ስላላቸው የጤና መረጃዎቻችንን እና መመሪያዎቻችን እንደዚህ በራሪ ወረቀት አንድ ላይ ለማሰባሰብ ይረዳሉ።

ወረርሽኝ በተከሰተበት ጊዜ ሁሉ፣ የቤት እጦት ለሚያጋጥማቸው ሰዎች ወቅታዊ መረጃ እንዲያገኙ እና ሰዎች ጤናቸውን እንዲንከባከቡ እየደገፍን ነበር።