እባክዎን ልብ ይበሉ፡ እነዚህ በተደጋጋሚ የሚነሱ ጥያቄዎች በ https://www.vdh.virginia.gov/covid-19-faq/ላይ ተፈልገው ሊገኙ የሚችሉ በተደጋጋሚ የሚነሱ ጥያቄዎች ንዑስ ስብስብ ሲሆኑ በጣም በተደጋጋሚ የሚጠየቁ ጥያቄዎችን ይወክላሉ። የተተረጎሙ በተደጋጋሚ የሚነሱ ጥያቄዎች በየ 2-3 ወራት የሚሻሻሉ ሲሆን ፣ ነገር ግን ተፈልገው ሊገኙ የሚችሉ ክትባትን የሚመለከቱ በተደጋጋሚ የሚነሱ ጥያቄዎች በየወሩይሻሻላሉ።

በተደጋጋሚ የሚነሱ ጥያቄዎች ለመጨረሻ ጊዜ የተሻሻለው 1/25/23

1. የኮቪድ-19 ክትባት የት ማግኘት እችላለሁ?

የኮቪድ-19 ክትባት ለማግኘት ቀጠሮ ለማስያዝ vaccinate.virginia.gov ይጎብኙ በ 877-VAX-IN-VA (877- 829-4682) ይደውሉ ወይም ዚፕ ኮድዎን ለእንግሊዝኛ ወደ GETVAX (438829) ወይም ለስፓኒሽ VACUNA (822862) ይላኩ። እድሜው 6 ወር ወይም ከዚያ በላይ የሆነ ማንኛውም ሰው ለኮቪድ-19 ነፃ ክትባቶች ብቁ ነው።

በ vaccinate.virginia.gov ላይ ብዙውን ጊዜ የሚኖሩበትን የጎዳና አድራሻ እንዲያስገቡ የሚያስችልዎትን "በአካባቢ ፈልግ" የሚለውን ባህሪ ማግኘት ይችላሉ። ከዚያም ቀጠሮ ለመያዝ አማራጮች ይሰጥዎታል። አብዛኛዎቹ ክሊኒኮች ከታቀዱ ቀጠሮዎች በተጨማሪ ያለ ቀጠሮ አገልግሎት ይሰጣሉ።

2. የማጠናከሪያ ክትባት መቼ ማግኘት አለብኝ?

ዕድሜው 5 ዓመት እና ከዚያ በላይ የሆነ ማንኛውም ሰው የመጀመሪያ ደረጃ ተከታታይ ክትባት ከወሰደ ቢያንስ ከሁለት (2) ወራት በኋላ ወይም የመጨረሻውን የሞኖቫለንት ማጠናከሪያ ክትባት ከወሰደ በኋላ ወቅታዊ (ቢቫለንት) የማጠናከሪያ ክትባት ለማግኘት ብቁ ይሆናል።

ብቁ የሆኑ ከ6 ወር እስከ 5 አመት ለሆኑ ህጻናት ቢቫለንት ክትባቶችም አሉ።

ታካሚዎች እና ወላጆች በተለይም 60 ዓመት እና ከዚያ በላይ የሆናቸው፣ ስለ አማራጮቻቸው ከጤና እንክብካቤ ሰጪዎቻቸው ጋር እንዲነጋገሩ ይበረታታሉ።

መጠነኛ ወይም ከባድ የበሽታ መቋቋም ችግር ያለባቸው ግለሰቦች እንደ ዋና ተከታታይ ክትባታቸው አንድ አካል ተጨማሪ ክትባት፣ ከዚያም ልክ ብቁ እንደሆኑ ወቅታዊ የማጠናከሪያ ክትባት ያስፈልጋቸዋል።

በዚህ ርዕስ ላይ የበለጠ መረጃ ለማግኘት የእኛን VDH በተደጋጋሚ የሚነሱ ጥያቄዎች ወይም የCDC ድር ጣብያን ይጎብኙ።

3. የኮቪድ-19 ክትባቶች የተለመዱ የጎንዮሽ ጉዳቶች ምንድን ናቸው?

የጎንዮሽ ጉዳቶች ሰውነትዎ የኮቪድ-19 መከላከያን እየገነባ መሆኑን የሚያሳዩ የተለመዱ ምልክቶች ናቸው። ሁሉም ሰው የጎንዮሽ ጉዳቶች አያጋጥመውም።

የተለመዱ የጎንዮሽ ጉዳቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- መርፌ የተወጋበት ቦታ ላይ የእጅ ህመም
- ድካም
- የራስ ምታት ወይም ሌላ የሰውነት ሕመም፣ ወይም
- ብርድ ብርድ የማለት ስሜት ወይም ትኩሳት ለጥቂት ቀናት

ከእነዚህ የጎንዮሽ ጉዳቶች መካከል አንዳንዶቹ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎች የማድረግ ችሎታዎን ሊያደናቅፉ ይችላሉ። ነገር ግን በጥቂት ቀናት ውስጥ የሚጠፉ ናቸው።

መርፌ የተወጉበት ቦታ ላይ የማያቋርጥ ህመም ወይም ሌላ ምቾት የማጣት ስሜት ካለብዎት ያለሐኪም ማዘዣ የሚወሰድ መድሃኒት ስለመውሰድ ሐኪምዎን ያነጋግሩ። እነዚህም ibuprofen ወይም acetaminophenን ሊያካትቱ ይችላሉ።

የጎንዮሽ ጉዳቶችን ወይም አሉታዊ ክስተቶችን በ v-safe ወይም VAERS ማሳወቅ ይችላሉ። በዚህ ርዕስ ላይ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት የእኛን በተደጋጋሚ የሚነሱ ጥያቄዎች ይጎብኙ።

4. የኮቪድ-19 ምርመራ የት ማግኘት እችላለሁ?

ምርመራ በአካባቢዎ የጤና ክፍል፣ በጤና እንክብካቤ አቅራቢ ቢሮ፣ በአስቸኳይ እንክብካቤ ማዕከል፣ በፋርማሲ ወይም በሌላ የጤና እንክብካቤ ክሊኒክ ውስጥ ሊገኝ ይችላል። ድህረ-ገጹን የቨርጂንያ የኮቪድ-19 የምርመራ ጣብያዎች ላይ ይጎብኙ። ለበለጠ መረጃ እባክዎን የሚመለከተውን ጣቢያ ያግኙ።

ወደ ምርመራ ቦታ መሄድ ካልቻሉ፣ እርስዎ እና የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ የራስ ናሙና መሰብሰቢያ መሳሪያ ወይም ራስን መመርመሪያ መጠቀምን (የቤት ምርመራ ወይም የቤት ውስጥ ምርመራ በመባልም ይታወቃል) ከግምት ውስጥ ማስገባት ይችላሉ። ስለራስ ምርመራ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት የCDC ድረ ገጽን የእራስ በራስ ምርመራ ይጎብኙ ለአዛውንቶች (የሜዲኬር ታካሚዎች) በቤት ውስጥ የመመርመሪያ ዕቃዎችን ያለ ምንም ክፍያ በፖስታ ይገኛሉ። ለሌሎች፣ በቨርጂኒያ የሚገኙ አንዳንድ የምርመራ ጣቢያዎች በነፃ ወይም በሚቀንስ ወጪ ምርመራን ይሰጣሉ።

VDH (የቨርጂኒያ ጤና መምሪያ) ሁለቱንም ፖዘቲቭ እና ኔጌቲቭ የኮቪድ-19 የምርመራ ውጤቶችን ከግል ቤተ-ሙከራዎች የሚቀበል ሲሆን፣ ውጤትዎን እንዴት እንደሚያገኙ ለማወቅ ምርጡ መንገድ ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ወይም የምርመራ ናሙናዎትን ከሚያዘጋጀው ወይም ከሚሰበስበው ሌላ ሰው ጋር መነጋገር ነው።

5. ኮቪድ-19 ከያዘው ሰው ጋር ንክኪ ከነበረኝ ምን ማድረግ አለብኝ?

- ከንክኪ በኋላ ለ 10 ቀናት ጭምብል ማድረግ ኮቪድ-19ን ወደ ሌሎች የማዛመት አደጋን ለመቀነስ ይረዳል።
    - 0ኛው ቀን ኮቪድ-19 ካለበት ሰው ጋር ለመጨረሻ ጊዜ ንክኪ የነበረዎት ቀን ነው።
    - ቀን 1 ከመጨረሻው ንክኪዎ በኋላ የመጀመሪያው ሙሉ ቀን ነው።
- ምርጫዎ ከሆነ በ6ኛው ቀን ይመርመሩ።
    - ቀደም ሲል ባለፉት 90 ቀናት ውስጥ በኮቪድ-19 ተይዘው ከነበር፣ ልዩ የምርመራ ምክረ-ሃሳቦችን ይመልከቱ።
    - በቨርጂኒያ ውስጥ ብዙ የCOVID-19 የምርመራ ቦታዎች ሲኖሩ ከእነዚህ ውስጥ አንዳንዶቹ ነፃ ምርመራዎችን ያቀርባሉ።
- እስከ 10ኛው ቀን ድረስ በቤትዎ ወይም ዝግ የህዝብ አከባቢዎች ውስጥ ከሌሎች ጋር ሲሆኑ ጭንብል ማድረግዎን ይቀጥሉ
- የኮቪድ-19 ምልክቶችን ይመልከቱ

ተጨማሪ መመሪያ በ VDH ድረ ገጽላይ ይገኛል።

6. **ኮቪድ-19 ተመርምሬ ፖዘቲቭ ከሆንኩ ምን ማድረግ አለብኝ?**

የክትባትዎ ሁኔታ ምንም ይሁን ምን፣ የእርስዎን ንክኪዎች ማሳወቅ እና ምልክቶችዎን መከታተል አለብዎት።

በ0-5 ቀናት፡- ቢያንስ ለ 5 ቀናት ቤት ይቆዩ። ቀን 0 ምልክቶቹ የሚጀምሩበት ቀን ወይም ምንም ምልክት ከሌለብዎት የተመረመሩበት ቀን ነው። ቀን 1 ከዚያ በኋላ ያለው የመጀመሪያው ሙሉ ቀን ነው። በቤት ውስጥ ከሌሎች ጋር ሲሆኑ በአግባቡ የሚሸፍን ጭምብል ያድርጉ። መመርመር ካልቻሉ ራስን የማግለል ቅደም ተከተል መከተልዎን ይቀጥሉ።

በ6ኛው ቀን ወይም ከዚያ በኋላ: ትኩሳትን የሚቀንስ መድሃኒት ሳይወስዱ ለ 24 ሰዓታት ከትኩሳት ነፃ እንደሆኑ እና ሌሎች ምልክቶችዎ እንደተሻሻሉ ከቤት መውጣት ይችላሉ።* ይሁን እንጂ፣ አሁንም በሌሎች ዙሪያ ጭምብል ማድረግ ያስፈልግዎታል። (ከታች ይመልከቱ)

** አሁንም ትኩሳት ካለብዎ ወይም ምልክቶች ካልተሻሻሉ፣ ቤት መቆየትዎን ይቀጥሉ። ጣዕም እና ሽታ ማጣት ለሳምንታት ወይም ለወራት ሊቆዩ ስለሚችሉ ተገልለው የሚቆዩበትን ጊዜ ማዘግየት የለባቸውም።*

ከ0-10 ባሉት ቀናት፡- ውስጥ ቤት እና የህዝብ አከባቢዎች ላይ ከሌሎች ጋር ሲሆኑ በአግባቡ የሚሸፍን ጭንብል ያድርጉ። የበሽታ መከላከል አቅም የሌላቸው፣ አረጋውያን ወይም ሌላ ለከባድ በሽታ የተጋለጡ ወይም ከፍተኛ ተጋላጭነት ባላቸው አካባቢዎች የሚኖሩ ሰዎችን አይጎብኙ።

- በሌሎች አካባቢ ጭምብል ማድረግ ካልቻሉ፣ ሙሉ 10 ቀናትን ራስዎን ያግልሉ (ቤት ይቆዩ)።
- ከህመም ምልክቶችዎ የመጀመሪያ ቀን በኋላ ለ 10 ቀናት ሙሉ አይጓዙ።
- እንደ ምግብ ቤቶች ወይም ጂም ያሉ ጭንብል ማድረግ ወደማይችሉባቸው ቦታዎች አይሂዱ።
- የመጀመሪያው የሕመም ምልክቶችዎ ከታዩበት ቀን ጀምሮ እስከሚቀጥሉት 10 ቀናት ድረስ በቤት ውስጥ ወይም በስራ ቦታ ሌሎች ባሉበት አይመገቡ።

መጠነኛ ምልክቶች በአብዛኛው በቤት ውስጥ እና የህኪም ማዘዣ በማያስፈልጋቸው መድኃኒቶች (OTC) ሊታከሙ ይችላሉ። የምርመራዎ ውጤት ፖዘቲቭ ከሆነ በኋላ የበሽታ ምልክቶችዎ እየተባባሱ ከሄዱ ወይም ለከባድ ህመም የመጋለጥ እድልዎ ከፍተኛ ከሆነ (በመጀመሪያ ቀላል ህመምም ቢሆን) የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።

ይህ መመሪያ ለመላው የህዝብ አባላት ሲሆን ከመዋዕለ-ህፃናት እስከ 12ኛ ክፍል ትምህርት ቤቶች፣ ኮሌጆች እና ዩኒቨርሲቲዎች እንዲሁም የስራ ቦታዎች ውስጥ ሊተገበር ይችላል። ለጤና እንክብካቤ ተቋማት ወይም ከፍተኛ ተጋላጭነት ላላቸው የመሰብሰቢያ ቦታዎች ትግበራ አይውልም። ተጨማሪ መመሪያ በ VDH ድረ ገጽ ላይ ይገኛል።

7. **በዚህ ጊዜ ውስጥ ስለጉዞ መመሪያ የት ማግኘት እችላለሁ?**

ለሁለቱም የሀገር ውስጥ እና የውጭ ጉዞዎች መመሪያ በVDH በተጓዥ በተደጋጋሚ የሚነሱ ጥያቄዎች ክፍል ውስጥ እና በ CDC (የበሽታ መቆጣጠሪያ እና መከላከያ ማዕከል) የጉዞገጽ ላይ ይገኛል።

እንዲሁም የሽርሽር መርከብ የባህር ጉዞ መመሪያን የ CDC ከኮቪድ-19 እና የሽርሽር መርከብ የባህር ጉዞ **ላይ**

ማግኘት ይችላሉ።

የጉዞ ምክሮችን በተመለከተ ወቅታዊ መረጃ ለማግኘት እባክዎን የዩ.ኤስ. የውጭ ጉዳይ ሚኒስቴር ድረ- ገጽ**ይጎብኙ**።

8. በኮቪድ-19 እና በክትባት ቁጥሮች ጉዳይ መረጃ እንዴት ማግኘት እችላለሁ?

የቨርጂንያ የኮቪድ-19 ጉዳዮችን መረጃ ማየት ይችላሉ። አምስት መረጃ የመመልከቻ ገጾች በኮቪድ-19 ማህደሮች ላይ መረጃን ለማየት ይገኛሉ ፡- ማጠቃለያ፣ ማህደሮች፣ ስነ-ሕዝብ፣ ወረርሽኝ፣ እና የVHHA (የቨርጂኒያ የሆስፒታል እና የጤና እንክብካቤ ማህበር) ቆጠራ መረጃ።

የቨርጂኒያ የኮቪድ-19 ክትባት መረጃን ማየት ይችላሉ። በኮቪድ-19 ክትባቶች ላይ መረጃን ለማየት ሁለት የመረጃ ገጾች አሉ፡ ማጠቃለያ እና ስነ-ሕዝብ።

የCDCየኮቪድ-19 የማህበረሰብ ደረጃዎች በኮቪድ-19 መከላከል ዙሪያ ሰዎች እና ማህበረሰቦችን ለመምራት ያግዛሉ።

9. ለኮቪድ-19 የሚሰጡ ሕክምናዎች አሉ?

ቀላል የኮቪድ-19 ሕመም ያለባቸው ሰዎች የሚያጋጥሟቸውን ምልክቶች ለማስታገስ ቤት ውስጥ መቆየት፣ ማረፍ፣ ብዙ ፈሳሽ መጠጣት እና የሐኪም ማዘዣ የማያስፈልጋቸው (OTC) መድኃኒቶችን መውሰድ አለባቸው። ምልክቶችዎን መከታተልዎን ይቀጥሉ፣ እየባሱ ከሄዱ ወይም የሚያሳስቡዎት ከሆነ ወደ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ይደውሉ። የበሽታ ስርጭትን ለመከላከል በቤት ውስጥ ከሌሎች መራቅን ያረጋግጡ (መነጠል)።

ለአብዛኛዎቹ ቀላል ሕመም ያለባቸው ሰዎች የሚያስፈልጓቸው እርምጃዎች እነዚህ ብቻ ሊሆኑ ይችላሉ። በዕድሜ የገፉ ሰዎች (>65 ዓመት) ወይም ለኮቪድ-19 ከባድ ህመም በከፍተኛ ደረጃ ተጋላጭ የሚያደርጋቸው የጤና እክል ወይም የአካል ጉዳት ያለባቸው ሰዎች ምልክቶችን ማየት እንደጀመሩ የጤና እንክብካቤ አቅራቢያቸውን ማነጋገር አለባቸው። የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች፣ ወደ ከባድ የኮቪድ-19 ህመም የመሸጋገር እድሉ ከፍተኛነው ተብሎ የሚታሰብ ሰው ላይ ለሚኖር ቀላል ህመም የሞኖክሎናል አንቲቦዲ ወይም የፀረ-ቫይረስ እንደ Paxlovidያለ ህክምና ይመክራሉ።

በጣም ከባድ ሕመም ያለባቸው ሰዎች ወደ ጤና እንክብካቤ አቅራቢዎቻቸው መደወል እንዲሁም የህክምና እና የራስ እንክብካቤ ምክሮቻቸውን መከተል አለባቸው።

ስለ በሽታ ሕክምና ተጨማሪ ምክሮችን ለማግኘት እባክዎ ሐኪም ወይም ሌላ የጤና እንክብካቤ አቅራቢን ያማክሩ። ተጨማሪ መረጃ በCDC የኮቪድ-19 ህክምናዎች እና መድሃኒቶች ድረ-ገጽ ላይ እና በ VDH ለኮቪድ- 19 ህክምናዎች ይገኛሉ ድረ ገጽ ይገኛል።