

በ K-12 ትምህርት ቤቶች፣ የልጅ እንክብካቤ፣ የመጀመሪያ ደረጃ ትምህርት፣ የወጣቶች እድገት፣ እና የቀን ካምፕ ፕሮግራሞች ውስጥ የ COVID-19 ስርጭትን ለመከላከል የሚያስፈልጉ መስፈርቶች እና መመሪያዎች

የማርች 7፣ 2022 ለውጦች ማጠቃለያ – በማርች 12፣ 2022 ተፈጻሚ የሚሆን

- የዋሽንግተን K-12 መመሪያ በ 2021-2022 የትምህርት ዘመን መጨረሻ ወራት እንደገና፣ ይህ ሰነድ የ K-12 ትምህርት ቤቶች፣ የልጆች እንክብካቤ፣ የመጀመሪያ ደረጃ ትምህርት፣ የወጣቶች እድገት እና የቀን ካምፕ ፕሮግራሞችን፣ መቼ ሊታሰብባቸው ከሚገቡ አማራጮች ጎን ለጎን የ COVID-19 ን ለመቆጣጠር መዋቅርን ለመገንባት እና በትምህርት እና በልጆች እንክብካቤ መስጫ ቦታዎች የመጋለጥ አደጋን ለመቀነስ የሚቀሩትን መስፈርቶች ይዘረዝራል።
 - [ክፍል 1 ተፈላጊዎቹን](#) እርምጃዎች ያወጣልናል።
 - [ክፍል 2](#) እና [ክፍል 3](#) ለትምህርት ቤቶች እና አቅራቢዎች ተጨማሪ አማራጮችን እና እሳቤዎችን ያካትታል። እነዚህ መስፈርቶች አይደሉም።
 - [ክፍል 4](#) እና [አባሪው](#) ተጨማሪ ግብዓቶችን እና መረጃዎችን ያጠቃልላል።
- ለ 2021-2022 የትምህርት ዘመን የቀደሙት የ K-12 መስፈርቶች እና የ K-12 ተጨማሪ እሳቤዎች በአንድ ሰነድ ተዋህደው ተስተካክለዋል።
- ለልጆች እንክብካቤ፣ ለመጀመሪያ ደረጃ ትምህርት፣ ለወጣቶች እድገት እና ለቀን ካምፕ ፕሮግራሞች ከዚህ ቀደም የተሰጡ ምክረ ሀሳቦች በዚህ አጠቃላይ እና የተጣመረ ሰነድ ውስጥ ተካትተዋል።

ለዚህ ሰነድ አላማዎች፡-

- **ትምህርት ቤቶች** ከአጻደ ህጻናት እስከ 12ኛ ክፍል (K-12) የሚያስተምሩ የህዝብ እና/ወይም የግል ትምህርት ቤቶችን ያመለክታል።
- **አቅራቢዎች** የልጅ እንክብካቤን፣ የመጀመሪያ ደረጃ ትምህርትን፣ የወጣት እድገትን፣ እና የቀን ካምፕ ፕሮግራሞችን ያመለክታል። በዚህ ቡድን የተካተቱ ፕሮግራሞችን ዝርዝር ለማግኘት፣ [መዝገብ ቃላቱን](#) ይመልከቱ።

ማውጫ

የማርች 7፣ 2022 ለውጦች ማጠቃለያ – በማርች 12፣ 2022 ተፈጻሚ የሚሆን.....	1
ክፍል 1፡- መስፈርቶች	2
የሰራተኛ የ COVID-19 ክትባት.....	2
የ COVID-19 ምልክት ያለባቸውን ሰዎች ማግለል.....	2
የቤት ውስጥ የማግለል ፕሮቶኮል እና ወደ ትምህርት ቤት፣ እንክብካቤ፣ ወይም ፕሮግራም መመለስ	3
በተቋም ውስጥ ያሉ የ COVID-19 ኬሞችን ማግለል	3
ተጋላጭ ሊሆኑ የሚችሉ ቡድኖችን ወይም ግለሰቦችን ማሳወቅ.....	4
የ COVID-19 የምርመራ ተደራሽነትን ማረጋገጥ	5
የ COVID-19 ኬሞችን እና ወረርሽኞችን ሪፖርት ማድረግ እና ከ Public Health ጋር መስራት.....	5
ለክምችቶች እና ለወረርሽኞች ምላሽ መስጠት	5
ክፍል 2፡- የመከላከያ የሽፋን አማራጭ ስልቶች ላይ መረጃ	5
ክትባት	6
ጭምብሎች	7
የማጣሪያ ምርመራ.....	7
Test to Stay.....	8

የአየር ዝውውር.....	8
የአካል ርቀት ጥበቃ	9
የአውቶቡስ መጓጓዣ.....	9
የእጅ መታጠብያ እና የአተነፋፈስ ስነ-ምግባር	9
ማጽዳት እና ተባዮችን ማጥፋት	10
ክፍል 3:- ተጨማሪ እሳቤዎች	10
የባህሪ እና የአዕምሮ ጤና.....	10
ፍትሃዊነት	11
ከፍተኛ ስጋት ውስጥ የሆኑ እና የአካል ጉዳት ያለባቸው ግለሰቦች	11
የጨቅላ እና የሕፃናት እንክብካቤ	11
ከጉዞ በኋላ ወደ ትምህርት ቤት ወይም ፕሮግራም መመለስ.....	11
ለዝግጅቶች እና/ወይም እረፍቶች ምርመራ ማድረግ	11
ኪነ ጥበቦች	12
አትሌቲክስ.....	12
ለስፖርቶች፣ ለኪነጥበብ ስራዎች፣ ወይም ሌሎች እንቅስቃሴዎች/ዝግጅቶች የሚደረግ ምርመራ.....	12
ሌሎች የጋራ-ሥርዓተ ትምህርት ወይም ከመደበኛ ትምህርት ውጭ እንቅስቃሴዎች (CTSOs፣ ክለቦች፣ የፍላጎት ቡድኖች፣ STEM ትርጉሞች፣ የመስክ ጉዞዎች፣ ወዘተ.)	13
ክፍል 4:- የ COVID-19 መረጃ እና መርጃዎች	13
ለትምህርት ቤቶች እና ለአቅራቢዎች ተጨማሪ የ COVID-19 ግብዓቶች	13
አጠቃላይ የ COVID-19 መርጃዎች.....	13
አባሪ A:- የቃላት አጭር መዝገበ ቃላት	15

ክፍል 1:- መስፈርቶች

ትምህርት ቤቶች እና አቅራቢዎች አስፈላጊ ሆኖ በሚገኝበት ጊዜ በዚህ ክፍል ውስጥ ያሉትን መስፈርቶች ማክበራቸውን መቀጠል ይጠበቅባቸዋል:-

- [የሰራተኛ የ COVID-19 ክትባት](#)
- [የ COVID-19 ምልክቶች ያለባቸውን ሰዎች ማግለል](#)
- [የቤት ውስጥ የማግለል ፕሮቶኮል እና ወደ ትምህርት ቤት፣ እንክብካቤ፣ ወይም ፕሮግራም መመለስ](#)
- [በተቋም ውስጥ ያሉ የ COVID-19 ኬዞችን ማግለል](#)
- [ተጋላጭ ሊሆኑ የሚችሉ ቡድኖችን ወይም ግለሰቦችን ማሳወቅ](#)
- [የ COVID-19 የምርመራ ተደራሽነትን ማረጋገጥ](#)
- [የ COVID-19 ኬዞችን እና ወረርሽኝን ሪፖርት ማድረግ እና ከ Public Health \(የህብረተሰብ ጤና\) ጋር መስራት](#)
- [ለክምችቶች እና ለወረርሽኞች ምላሽ መስጠት](#)

ትምህርት ቤቶች፣ ወረዳዎች፣ አቅራቢዎች፣ ፕሮግራሞች፣ እና/ወይም የአካባቢው የጤና ባለስልጣናት ሊከተሏቸው የሚገባቸውን ተጨማሪ የጥበቃ ፖሊሲዎችን በቦታው ማስቀመጥን ሊመርጡ ይችላሉ።

የሰራተኛ የ COVID-19 ክትባት

በመመዘኛ ቦታዎች ያሉ ሁሉም ሰራተኞች ሙሉ ለሙሉ ክትባት ሊወስዱ ይገባቸዋል ወይም ለእያንዳንዱ [የአስተዳደሩ አዋጅ 21-14.3 \(እንግሊዘኛ ብቻ\)](#) የህክምና ወይም ከሃይማኖት ነጻ የሆነ ፈቃድ ሊኖራቸው ይገባል።

የ COVID-19 ምልክት ያለባቸውን ሰዎች ማግለል

የ [COVID-19](#) ምልክቶች ያለባቸው ተማሪዎች፣ ልጆች፣ እና ሰራተኞች በቤታቸው ውስጥ መቆየት ይጠበቅባቸዋል እንዲሁም ምርመራ እንዲያደርጉ እና/ወይም የጤና እንክብካቤ አቅራቢ እንዲያዩ መደረግ አለባቸው እንዲሁም ወደ ስራ/ቤት/ትምህርት ቤት መመለሻ ፕሮቶኮልን ([በቤት ውስጥ የማግለል ፕሮቶኮል እና ወደ ትምህርት ቤት መመለስ ወይም ፕሮግራም ክፍል](#))

ይመልከቱ) በሚለው በኩል መከታተል አለባቸው። እንዲሁም [አንድ ሰው ምልክቶችን ካሳየ ሊደረግ የሚገባው ምንድን ነው](#) የሚለውን ሰንጠረዥ እንደ ማጣቀሻ ይመልከቱ።

የ COVID-19 ፖዘቲቭ የምርመራ ውጤት ያለው ማንኛውም ተማሪ፣ ልጅ፣ ወይም የሰራተኛ አባል የ [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC፣ የበሽታ ቁጥጥር እና መከላከል ማዕከላት\)](#) እና የ Department Of Health (DOH፣ የጤና መምሪያ) ወቅታዊ መመሪያዎችን (የቤት ውስጥ መገለል ፕሮቶኮል እና ወደ ትምህርት ቤት ወይም ፕሮግራም ክፍልን ይመልከቱ) በመከተል በቤት ውስጥ ራሱን ማግለል [ይጠበቅበታል](#)። ይህ የመገለል መመሪያ የክትባት ሁኔታ ምንም ይሁን ምን ተግባራዊ ይሆናል።

የቤት ውስጥ የማግለል ፕሮቶኮል እና ወደ ትምህርት ቤት፣ እንክብካቤ፣ ወይም ፕሮግራም መመለስ

የ COVID-19 ፖዘቲቭ የምርመራ ውጤት ያለው ተማሪ፣ ልጅ፣ ወይም ሰራተኛ የክትባት ሁኔታው ምንም ይሁን ምን መገለል [ይጠበቅበታል](#)።

ግለሰቡ የሚከተሉትን ካሟላ ከ 5 ሙሉ ቀናት መገለል በኋላ ወደ ትምህርት ቤት/እንክብካቤ መመለስ ይችላል፡-

- [ምልክቶቻቸው](#) ላይ መሻሻል ከታየ ወይም ምንም ምልክት ካልታየባቸው፣ እና
- ምንም የትኩሳት መቀነሻ መድሃኒቶችን ሳይወስዱ ባለፉት 24 ሰዓታት ውስጥ ትኩሳት ከሌለባቸው።

ወደ ትምህርት ቤት/እንክብካቤ መመለሻው ከ 5 ቀናት በኋላ ከሆነ፣ ግለሰቡ፡-

- በገለልተኛ ጊዜያቸው ከ 6-10 ቀናት ውስጥ በደንብ ተስማሚ የሆነ ጭምብል ወይም የፊት መሸፈኛ እንዲያደርጉ በጥብቅ ይመክራሉ፣ ወይም
- ከ 5ኛው ቀን በኋላ በማንኛውም ቀን በእንቅስቃሴ ወይም በቤት ውስጥ ምርመራ ኔፔቲቭ ውጤት ይኖረዋል። ከ 10 ቀናት በኋላ የሚደረግ ምርመራ አስፈላጊ አይደለም።

ግለሰቡ ተስማሚ የሆነ የፊት ጭምብል ወይም የፊት መሸፈኛ ለማድረግ ፈቃደኛ ካልሆነ፣ እና የምርመራ ውጤቱ ኔፔቲቭ ካልሆነ፣ ማግለላቸውን እስከ 10ኛው ቀን ድረስ መቀጠል አለባቸው።

እንዲሁም [አንድ ሰው ምልክቶችን ካሳየ ሊደረግ የሚገባው ምንድን ነው](#) የሚለውን ሰንጠረዥ እንደ ማጣቀሻ ይመልከቱ።

በተቋም ውስጥ ያሉ የ COVID-19 ኬዞችን ማግለል

[የ COVID-19 መሰል ምልክቶችን](#) ሪፖርት ያደረገ ወይም ያሳየ ማንኛውም ተማሪ፣ ልጅ፣ ወይም ሰራተኛ የክትባት ሁኔታው ምንም ይሁን ምንም በአስቸኳይ ከሌሎች ራሱን በማግለል ወደ ቤት እንዲላክ እና በተቻለ ፍጥነት ለምርመራ መላክ [ያስፈልገዋል](#)። ከትምህርት ቤቱ ወይም ከፕሮግራሙ ለመውጣት በመጠባበቅ ላይ እያለ፣ ምልክቱ ያለበት ግለሰብ በተዘጋጀው የማግለል ቦታ ውስጥ እንዲገለል [ይጠበቅበታል](#)። መታገስ የሚችሉ እና እድሜያቸው ተስማሚ ከሆነ፣ በደንብ የሚሰማማ የፊት ጭምብል ማድረግ [ይጠበቅባቸዋል](#)። እንክብካቤ ወይም ግምገማ የሚያቀርብ ማንኛውም ሰው [ተስማሚ የሆነ የግል መከላከያ መሳሪያ \(እንግሊዘኛ ብቻ\)](#) እንዲያደርግ [ይጠበቅበታል](#)።

በሁሉም ልጆች፣ ሰራተኞች፣ እና 2 አመት እና ከዚያ በላይ የሆኑ ጎብኚዎች በነርስ/ጤና ክፍል እና የጤና እንክብካቤ ቦታዎች ተብለው በሚታሰቡ የማግለያ ክፍል ውስጥ ማስክ እንዲያደርጉ [ይጠበቅባቸዋል](#)። ሰራተኞች የ COVID-19 ተጠርጣሪ ተብለው የሚገመቱ ወይም የሚታወቁ በማግለያ ውስጥ ያሉ ግለሰቦች ጋር በሚሰሩበት ጊዜ በተወሰነ ደረጃ ያህል የትንፋሽ መጠበቂያ ማድረግ ሊያስፈልጋቸው ይችላል። ለተጨማሪ መረጃ የ Department of Labor & Industries (L&I፣ የስራ እና ኢንዱስትሪዎች መምሪያ) [የኮሮና ቫይረስ የፊት መሸፈኛና ጭምብል መስፈርቶች](#) ን (እንግሊዘኛ ብቻ) ያጣቅሱ።

የ COVID-19 መሰል ምልክቶች ላለባቸው ሰዎች የተመደበው የማግለያ ቦታ በትምህርት ቤት ውስጥ ካሉ አጠቃላይ የመጀመሪያ እርዳታ ወይም የመድሃኒት ስርጭት ለሚያስፈልጋቸው ሰዎች ወይም በልጅ እንክብካቤ/የመጀመሪያ ደረጃ ትምህርት ላይ ካሉ ልጆች ጋር የጋራ ቦታን መለየት [ያስፈልጋል](#)። ለትምህርት ቤቶች፣ የነርስ ቢሮው የመመርመሪያ ክፍል ኔፔቲቭ የአየር ፍሰት እና በቀጥታ የሚወጣ አየር ካለው፣ ይህ ክፍል እንደ ማግለያ ቦታ ቅድሚያ ሊሰጠው ይገባል። ይህ የማይገኝ ከሆነ፣ የላይቶ ማቆያ ቦታው የሚዘጋ በር ያለው ክፍል እና የአየር ማናፈሻን ለማሻሻል የሚከፈት መስኮት ሊሆን ይችላል። ትክክለኛ መጠን ያለው የ ከፍተኛ ብቃት ያለው ብናኝ አየር አየር ማጣሪያ ማጣሪያን ለመጨመር ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል፤ ለተጨማሪ መረጃ [የ DOH የአየር ማናፈሻ መመሪያ \(እንግሊዘኛ ብቻ\)](#) ን ይመልከቱ።

አመቺ የሆነ የቤት ውስጥ ቦታ የማይገኝ ከሆነ (ለምሳሌ፣ አስቀድሞ የተያዘ ከሆነ) እና ተማሪው ወይም ልጁ ክትትል ሊደረግለት እና ምቹት እንዲሰማው ማድረግ ከተቻለ፣ የአየር ሁኔታ እና በግሉ መሆን ከፈቀደ የውጪው ቦታ ተቀባይነት ያለው የአደጋ ጊዜ አማራጭ ነው።

ተጋላጭ ሊሆኑ የሚችሉ ቡድኖችን ወይም ግለሰቦችን ማሳወቅ

ሰራተኞች በ [WAC 296-62-600 \(እንግሊዘኛ ብቻ\)](#) ውስጥ ያሉ መስፈርቶችን በመከተል ስለተጋላጭነታቸው እንዲያውቁ ሊደረግ [ያስፈልጋል።](#) የ L&I መመሪያ ሰነድን [ጥያቄዎች እና መልሶች፡- የ HELSA እና የግል መከላከያ መሳሪያ አጠቃቀም የሪፖርት ማድረጊያ እና ማሳወቂያ መስፈርቶች \(እንግሊዘኛ ብቻ\)](#) የሚለውን ይመልከቱ።

በተጨማሪም፣ ትምህርት ቤቶች እና አቅራቢዎች የበሽታ መቋቋም አቅሙ የተዳከመ፣ በህክምና ደካማ ወይም በሌላ መልኩ [ከፍተኛ ስጋት](#) ላይ የሆነ እና ለከፍተኛ የ COVID-19 ተጋላጭ ነው ተብሎ ተለይቶ ለታወቀ ተማሪ በቀጥታ ማሳወቅ [ይጠበቅባቸዋል።](#) ባለፉት 90 ቀናት ውስጥ የክትባት ሁኔታቸው ወይም በቅርብ ጊዜ የተያዙት ወረርሽኝ ሁኔታ ምንም ይሁን ምንም ማሳወቂያው ለሁሉም ሰራተኞች እና ከፍተኛ ስጋት ላይ ለሆኑ ግለሰቦች መቅረብ አለበት።

ለቀሪው አብዛኛው ትምህርት ቤት እና ለወጣቶች አገልጋይ ማህበረሰብ፣ ትምህርት ቤቶች እና አቅራቢዎች በትምህርት ቤቱ ውስጥ ጉዳዮች ወይም ወረርሽኞች ሲኖሩ ተማሪዎችን፣ ልጆችን፣ ቤተሰቦችን እና ሰራተኞችን የማሳወቅ ሂደት ሊኖራቸው [ያስፈልጋል።](#) በተግባሩ ወቅት ቤተሰቦች ሊረዱት የሚችሉውን ቋንቋ ይጠቀሙ። ሁልጊዜ እና የግብዓቶች ገደብ በሚኖርበት ጊዜ፣ ሌሎች ማንኛውንም በከፍተኛ ስጋት ላይ ያሉትን ጨምሮ በህክምና ላይ ደካማ የሆኑ ተማሪዎች፣ ልጆች፣ ቤተሰቦች፣ እና ሰራተኞችን ያሳውቁ።

ከዚህ በታች ስለ ኬዞች እና ወረርሽኞች ቤተሰቦችን ማሳወቂያ አማራጮች አሉ፡-

- የኬዞች ወይም የወረርሽኞች ቤተሰቦችን ሳምንታዊ የኤሌክትሮኒክ ጋዜጣዎች ወይም አንላይን ዳቭ ቦርድ።
- ከግለሰቦች “የቅርብ ንክኪዎች” ይልቅ “የቡድኖች ማሳወቂያዎች (ለምሳሌ፣ በኢሜይል ወይም በመልዕክት ስርዐት)። እነዚህ ቡድኖች የክፍል ጓደኞችን፣ የቡድን አጋሮችን፣ የክፍል ደረጃዎችን፣ ስብስቦችን፣ የባስ ጉዞዎችን፣ ወይም ሌሎችን ሊያካትቱ ይችላሉ።
- የቡድን ማስታወቂያዎች በክምችት ወይም በወረርሽኝ ወቅት ተገቢ ሊሆኑ ይችላሉ።
- የግለሰብ ንክኪ ክትትል ሊያስፈልጉ የሚችሉበት ሁኔታዎች ሊኖሩ ይችላሉ (ለምሳሌ፣ በወረርሽኝ ወቅት)። ከእርስዎ የየአካባቢው የጤና ባለስልጣናት ጋር ይማከሩ።

የክትባቱ ሁኔታ ምንም ይሁን ምንም፣ ለ COVID-19 ተጋላጭ የሆኑ ተማሪዎች፣ ልጆች፣ እና ሰራተኞች፣ የሚከተሉትን እንዲያደርጉ ይመከራል፡-

- [ምልክቶች](#)ን ይቆጣጠሩ፣ እና
- ከተጋለጡበት የመጨረሻ ቀን በኋላ ለ 10 ቀናት ያህል በደንብ ተስማሚ የሆነ ጭምብልን (ለእድሜያቸው ተገቢ የሆነ) መልበስን ያስቡ፣ በተለይም እንደ ከፍተኛ ተጋላጭ የቤት ውስጥ ስፖርቶች፣ ኪነ ጥበብ ስራዎች ወቅት፣ ወ.ዘ.ተ፣ እና
- ለመጨረሻ ጊዜ ተጋላጭ ከነበሩበት ጊዜ ከ 3-5 ቀናት በኋላ ምርመራ ያድርጉ። የሞለኪውላር (Polymerization Chain Reaction (PCR፣ ፖሊመራይዜሽን ጥይን ሪአክሽን)/Nucleic Acid Amplification Test (NAAT፣ የኒውክሊክ አሲድ አምፕሊፊኬሽን ምርመራ))፣ የአንቲጂን፣ እና የቤት ውስጥ ምርመራዎች ተቀባይነት አላቸው። ምርመራቸው ፖዘቲቭ ከሆነ፣ [ተለይቶ መቆየት](#) ይኖርባቸዋል።
 - በቅርብ ጊዜ በቫይረሱ ለተያዙ ግለሰቦች (ባለፉት 90 ቀናት ውስጥ)፣ የ PCR ውጤቶቹ በቋሚነት ፖዘቲቭ ሆነው ሊቆዩ ስለሚችሉ እና አዲስ ንቁ ወረርሽኝን ሊያመለክቱ ስለማይችሉ የአንቲጂን ምርመራ መደረግ አለበት።

እንዲሁም [የተጋላጭነት ማስታወቂያ ከተቀበሉ ምን ማድረግ አለብዎት](#) የሚለውን ሰንጠረዥ እንደ ማጣቀሻ ይመልከቱ።

የተጋለጡ ተማሪዎች፣ ልጆች፣ እና ሰራተኞች ምልክት እስካላሳዩ ድረስ ስፖርቶችን፣ የኪነ ጥበብ ስራዎችን እና ሌሎች ከመደበኛ ትምህርት ውጪ እንቅስቃሴዎችን ጨምሮ በሁሉም በአካል በሚሰጡ ትምህርቶች እና እንክብካቤዎች ላይ መሳተፋቸውን ሊቀጥሉ ይችላሉ። የተጋለጡ ተማሪ፣ ልጅ፣ ወይም ሰራተኛ ምልክቶችን ማሳየት ከጀመረ፣ በ [የ COVID-19 ምልክቶች የታዩባቸውን ሰዎች ማግለል](#) የሚለው ክፍል ላይ የተዘረዘሩትን ፕሮቶኮሎች በመከተል ወዲያውኑ ራሳቸውን በቤት ውስጥ ማግለል [ያስፈልጋቸዋል።](#)

የ COVID-19 የምርመራ ተደራሽነትን ማረጋገጥ

የ K-12 ትምህርት ቤቶች ምልክቶች ላለባቸው ተማሪዎች እና ሰራተኞች ወይም ተጋላጭ ሊሆኑ የሚችሉ እና ለመመርመር ለሚፈልጉ ተማሪዎች እና ሰራተኞች ወቅታዊ ምርመራ መስጠት መቻላቸውን ማረጋገጥ [ያስፈልጋቸዋል](#)። ይህ በትምህርት ቤት፣ በዲስትሪክቱ የተማከለ ቦታ፣ እና/ወይም ከታማኝ እና ተደራሽ ማህበረሰብ አቀፍ የሙከራ አቅራቢ እና የአካባቢ የህዝብ ጤና ጋር በመተባበር ሊከናወን ይችላል። ምልክቶችን የሚያሳዩ ተማሪዎችን እና ሰራተኞችን በወቅቱ መመከር በአካል የጠፋትን ቀናት ለመቀነስ ይረዳል። በተጨማሪም፣ ኔጌቲቭ የ COVID-19 ምርመራ ውጤት ያላቸው ምልክታዊ ግለሰቦች ቀደም ብለው ወደ ትምህርት ቤት ሊመለሱ ይችላሉ። ሞለኪውላር (PCR/NAAT)፣ የ የፖይንት ኦፍ ኬር አንቲጂን፣ እና የቤት ውስጥ ምርመራዎች ተቀባይነት አላቸው።

የ K-12 ትምህርት ቤቶች የምርመራ መስፈርቶችን እንዲያሟሉ ለመርዳት የ DOH [ለመመለስ መማር](#) (እንግሊዘኛ ብቻ) የሚለው የምርመራ ፕሮግራም ይገኛል። ስለ COVID-19 የምርመራ ፕሮግራሞች ተጨማሪ መረጃ የሚፈልጉ ትምህርት ቤቶች ወይም ዲስትሪክቶች schools@healthcommonsproject.org ን ማግኘት ይኖርባቸዋል። ለተጨማሪ መረጃ የ DOH [መመርመሪያዎች በትምህርት ቤት ውስጥ](#) (እንግሊዘኛ ብቻ) የሚለውን ገጽ ይመልከቱ።

የ COVID-19 ኬዞችን እና ወረርሽኞችን ሪፖርት ማድረግ እና ከ Public Health ጋር መስራት

ትምህርት ቤቶች እና አቅራቢዎች የ COVID-19 ኬዞችን በመለየት እና የ COVID-19 ስርጭትን መገደብ ላይ ትልቅ ሚና ይጫወታሉ። በትምህርት ቤቶች እና አቅራቢ ተቋማት ውስጥ ያሉ ሁሉም የ COVID-19 ኬዞች በ የአካባቢው የጤና ባለስልጣን/DOH መመሪያ እና በዋሽንግተን ስቴት ህግ ([WAC 246-101](#) (እንግሊዘኛ ብቻ)) መሰረት ለ [የአካባቢው የጤና ባለስልጣናት/DOH](#) (እንግሊዘኛ ብቻ) ሪፖርት መደረግ [ያስፈልጋቸዋል](#)። ሁሉም የ COVID-19 ወረርሽኞች ለ የአካባቢው የጤና ባለስልጣን/ፈቃድ ሰጪ ([WAC 246-101](#) (እንግሊዘኛ ብቻ)) ሪፖርት ሊደረጉ [ያስፈልጋቸዋል](#)። ሁሉም የ COVID-19 የምርመራ ውጤቶች በ [የ COVID-19 ምርመራ ውጤትን ማሳወቅ](#) (እንግሊዘኛ ብቻ) ድረገጽ ላይ በሚገኙት መመሪያዎች መሰረት ለጤና ክፍል ሪፖርት መደረግ አለባቸው። በተጨማሪም፣ ትምህርት ቤቶች፣ አቅራቢዎች፣ እና አጠቃላይ ማህበረሰቡ ከትምህርት ቤቱ ወይም አቅራቢው ([WAC 246-101](#)) (እንግሊዘኛ ብቻ) ጋር ሊገናኝ የሚችሉ ኬዞችን እና ወረርሽኞችን በማጣራት ከማህበረሰብ ጤና ባለስልጣናት ጋር ሊተባበሩ [ያስፈልጋቸዋል](#)።

በተቋም ውስጥ ያሉ 10 ወይም ከዚያ በላይ የሆኑ የወረርሽኝ ኬዞችን ለ L&I ማሳወቅ [ያስፈልጋቸዋል](#)። የ L&I መመሪያ ሰነድን [ጥያቄዎች እና መልሶች](#)፡- የ HELSA እና የግል መከላከያ መሳሪያ አጠቃቀም የሪፖርት ማድረጊያ እና ማሳወቂያ መስፈርቶች (እንግሊዘኛ ብቻ) የሚለውን ይመልከቱ።

ለክምችቶች እና ለወረርሽኞች ምላሽ መስጠት

ክምችቶች እና ወረርሽኞች ከአካባቢው የማህበረሰብ ጤና ጋር በመተባበር [ክፍል 2](#) ላይ የተገለጹትን አንዳንድ ስልቶችን ጨምሮ የተሻሻሉ የመቀነሻ ጥረቶችን በትምህርት ቤት ወይም በአገልግሎት ሰጪ ሁኔታ ውስጥ ያሉ ሁኔታዎችን ይወክላሉ እናም የበሽታ መተላለፍን መከላከል [ሊያስፈልግ ይችላል](#)።

ክፍል 2፡- የመከላከያ የሽፋን አማራጭ ስልቶች ላይ መረጃ

የዋሽንግተን Department of Health (DOH) ትምህርት ቤቶች ከዚህ ውስጥ ከተዘረዘሩት ስልቶች ጋር በተያያዙ ማናቸውም ውሳኔዎች ከአካባቢያቸው የጤና ባለስልጣን ጋር እንዲተባበሩ ትምህርት ቤቶችን ያበረታታል። ወደዚህ አዲስ የወረርሽኝ ምዕራፍ እየተሸጋገርን ባለንበት በዚህ ወቅት፣ COVID-19 ከእኛ ጋር ይቆያል፣ እናም የ COVID-19 ወረርሽኝ ምላሽ በሃገርም ሆነ በአካባቢ ደረጃ በሚከሰቱ ለውጦች ተለዋጭ መሆን እንዳለበት መታወቅ አለበት። በትምህርት ቤቶች እና በአገልግሎት ሰጪ ቦታዎች ላይ የበሽታ ተጽዕኖን ለመቀነስ እና በአካል የሚቀርበውን ትምህርት እና እንክብካቤ ቀጣይነት ለማረጋገጥ ሁኔታዎች ተጨማሪ የመቀነስ ልምዶችን መተግበር [ሊያስፈልጋቸው ይችላል](#)።

የ COVID-19 ስርጭትን ስኬታማ በሆነ መንገድ ለመግታት እና በአካል የሚሰጠውን ትምህርት ክፍ ማድረግ በትምህርት ቤቶች፣ በአቅራቢዎች እና በአካባቢው የህዝብ ባለስልጣናት መካከል ያለውን ግንኙነት መስረት ያደረገ ነው። አንዳንድ የዚህ ግንኙነት በ Family Educational Rights and Privacy Act (የቤተሰብ የትምህርት መብቶች እና ግላዊነት ህግ) ስር የሚመደብ የግል መረጃን ሊያጠቃልል ይችላል። [FERPA](#) (እንግሊዘኛ ብቻ) ለጤና ድንገተኛ አደጋ ምላሽ በሚሰጡበት ጊዜ ትምህርት ቤቶች ያለፈቃድ በግል የሚለይ መረጃን ለአካባቢው የማህበረሰብ ጤና እንዲያካፍሉ ይፈቅዳል።

የሚከተለው መረጃ በነባር ሳይንስ ላይ መሰረት ያደረገ¹፣² እና ከ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) የተገኘው መረጃ [የ COVID-19 መከላከል መመሪያ በ K-12 ትምህርት ቤቶች እና የ COVID-19 ቅድመ እንክብካቤ እና ትምህርት/የልጆች እንክብካቤ ፕሮግራሞችን](#) ለማስኬድ የተሰጠ መመሪያ ነው።

እስካሁን ያሉ መረጃዎችን እንደሚያሳዩት ከሆነ የመከላከል ስልቶች ተደራጅተው በታማኝነት ሲተገበሩ፣ በትምህርት ቤቶች እና በአቅራቢ ፕሮግራሞች ውስጥ ያለው የስርጭት መጠን ሊገደብ ይችላል። በተጨማሪም፣ የ SARS-CoV-2 (COVID-19 ን የሚያመጣው ቫይረስ) በህብረተሰቡ ውስጥ መተላለፍ በትምህርት ቤቶች እና አገልግሎት በሚቀርብባቸው ቦታዎች ውስጥ በበሽታው ከተያዙ ግለሰቦች መከሰት ጋር የተያያዘ ነው። የ COVID-19 የማህበረሰብ ምጣኔዎች ከፍ ያሉ ከሆነ፣ SARS-CoV-2 የመተዋወቅ እና በትምህርት ቤት ወይም በአገልግሎት አቅራቢዎች ውስጥ የመተላለፍ እድሉ ከፍ ያለ ይሆናል።

ወረርሽኝ በተከሰተባቸው በእነዚህ የመጀመሪያዎቹ ሁለት አመታት ውስጥ የተማሩት ትምህርቶች የ COVID-19 ስርጭት የተያያዙ ወረርሽኞችን ለመከላከል የሚከተሉትን አስፈላጊነት ለይተዋል፡-

- [ክትባቶች](#) ን እንዳዘመኑ መቆየት።
- [ጭምብሎች](#) ን ለግል ጥበቃ እና ለምንጭ ቁጥጥር መልበስ።
- በአየር የሚመጡ ቫይረሶችን ስርጭት ለመቀነስ [የአየር ማናፈሻን](#) ን ማሻሻል።
- በታመሙ ጊዜ ቤት ውስጥ መቆየት።
- አፋጣኝ ምርመራ ማድረግ።
- ጥሩ [የአተነፋፈስ ስነ ስርዐት](#) እና [የእጅ ንጽህና](#) መተግበር።
- በተቻለው መጠን እና ተግባራዊ ደረጃ [አካላዊ ርቀት](#) ተግባራዊ ማድረግ።
- እንደተገለጸው [ማጽዳት እና ከተባዮች ነጻ ማድረግ](#)።
- የውጪ እንቅስቃሴዎችን ከፍ ማድረግ።

ትምህርት ቤቶች እና አቅራቢዎች የመቀነስ ሽፋኖች ልምዶችን እንዴት እንደሚተገብሩ ተለዋዋጭነትን መጠበቅ አለባቸው። የሽፋን መከላከያ ማስወገድ መከናወን ያለበት እንደ የማህበረሰብ ስርጭት ደረጃዎች፣ የአካባቢ ወረርሽኞች እና ክትባት መጠኖችን ግምት ውስጥ በማስገባት ነው። ትምህርት ቤቶች እና አቅራቢዎች ጭምብል ማድረግን እና መሰል ነገሮችን እንደ መከላከያ ልምድ ለመቀጠል የሚመርጡ ግለሰቦችን የሚደግፍ አካባቢን ማረጋገጥ አለባቸው። የበሽታ መስፋፋት እየጨመረ በሄደ ቁጥር፣ ትምህርት ቤቶች እና አቅራቢዎች ተጨማሪ የመከላከያ ወይም የመቀነስ እርምጃዎችን እንደገና መጨመርን ታሳቢ ማድረግ ይኖርባቸዋል። ከአካባቢ የማህበረሰብ ጤና ጋር መተባበር ይህ የተማሪዎችን፣ የልጆችን፣ የሰራተኞችን፣ የቤተሰቦችን እና የማህበረሰቡን ደህንነት በተሻለ ሁኔታ ለማረጋገጥ በሚያስችል መልኩ መደረጉን ለማረጋገጥ ይረዳል።

ራሳቸውን ለመከላከል የመከላከያ እርምጃዎችን መጠቀማቸውን የሚቀጥሉ ግለሰቦች ሊበረታቱ ይገባል። የአንድን ሰው እምነት ወይም የጤና ሁኔታ በተመለከተ ግምቶች መደረግም ሆነ አስተያየት መስጠት የለባቸውም። ትምህርት ቤቶች እና ፕሮግራሞች ጾታዊ ጥቃትን ወይም ማንኛውም አይነት ጥቃትን መታገስ የለበትም።

ክትባት

ክትባት ማለት ለመከተብ ብቁ የሆኑ ልጆችን እና ጎልማሶችን በ COVID-19 ህመም ምክኒያት የሚከተላቸውን አስከፊ ውጤቶችን ለመከላከል የሚያገለግል በጣም ውጤታማ የሆነ የመከላከያ ስልት ነው። ከላይ እንደተገለጸው፣ ሁሉም በመመሪያ ቦታዎች ውስጥ ያሉ ሰራተኞች ሙሉ በሙሉ መከተብ አለባቸው ወይም ደግሞ በእያንዳንዱ [የአስተዳዳሪው አዋጅ 21-14.3 \(እንግሊዘኛ ብቻ\)](#) ከህክምና ወይም ከሃይማኖት ነጻ የሆነ ፈቃድ ሊኖራቸው ይገባል።

ትምህርት ቤቶች እና አቅራቢዎች በሁሉም ክትባቶች ላይ ብቁ ለሆኑ ተማሪዎች፣ ልጆች፣ ሰራተኞች፣ እና ቤተሰቦች የ COVID-19 ክትባትን ጨምሮ [እንደዘመኑ](#) መቆየትን ማስተዋወቅ አለባቸው። DOH የወላጅ ጥያቄዎችን መመለስ እንዲችሉ እና የ COVID-19 ክትባትን ለማስተዋወቅ ቁሳቁሶችን እና ግብዓቶችን ለትምህርት ቤቶች ለማቅረብ እንዲረዳቸው [የ COVID-19 ክትባት ትምህርት ቤት ተልኪትን](#) (እንግሊዘኛ ብቻ) ፈጥሯል። DOH በተጨማሪም ትምህርት ቤቶች የክትባት ክሊኒኮችን ከማህበረሰብ አጋሮች ጋር እንዲያቀናጁ እና የ COVID-19 ክትባትን ለማስተዋወቅ [ለትምህርት ቤቶች የ COVID-19 ክትባት](#)

¹ [Science Brief: Transmission of SARS-CoV-2 in K-12 Schools and Early Care and Education Programs - Updated | CDC](#) https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/science-briefs/transmission_k_12_schools.html (በ 03/06/2022 ተደርሷል)

² <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/science-briefs/indicators-monitoring-community-levels.html> (በ 03/06/2022 ተደርሷል)

[ክሊኒክ ቱልኪትን](#) (እንግሊዘኛ ብቻ) ፈጥሯል። ሁለቱም ቱልኪቶች በ DOH [የትምህርት ቤት እና የልጅ እንክብካቤ ክትባቶች](#) (እንግሊዘኛ ብቻ) ገጽ ላይ ይገኛሉ።

በተጨማሪም [ትምህርት ቤቶች እንዴት ክትባቶችን እንደሚያስተዋውቁ](#) የሚያሳዩውን የ [CDC](#) ን መመሪያ ይመልከቱ። [የክትባት አመልካች](#) (አማርኛ) መሳሪያን ጨምሮ፣ ስለ COVID-19 ክትባቶች አጠቃላይ መረጃ ለማግኘት፣ [የ DOH ክትባት መረጃ](#) (አማርኛ) ድህረ ገጹን ይጎብኙ።

ጭምብሎች

በደንብ ተስማሚ የሆኑ ጭምብሎችን ወይም የፊት መሸፈኛዎችን በትክክል መጠቀም ባለቤቱንም ሆነ ሌሎችን ይጠብቃል፣ በዚህም የ COVID-19 ስርጭትን ለመከላከል ይረዳል።

በትምህርት ቤቶች ወይም በአገልግሎት አቅራቢዎች ውስጥ ጭምብል በአለም አቀፍ ደረጃ ከእንግዲህ አስፈላጊ ባይሆንም፣ በደንብ ተስማሚ የሆኑ ጭምብሎችን መጠቀም ለጊዜው ለግለሰቦች በ DOH እና/ወይም በአካባቢው የህብረተሰብ ጤና ለአጭር ጊዜ አስፈላጊ የሚሆኑባቸው ሁኔታዎች አሉ (ለምሳሌ፣ ተማሪ ሲሆን ከ 6-10 ልጅ ወይም ሰራተኛ ከ5 ቀናት በኋላ ከገለልተኛነት ሲመለሱ [በቤት ውስጥ የማግለል ደንብ እና ወደ ትምህርት ቤት ወይም ፕሮግራም መመለስ](#) ክፍልን ይመልከቱ።) በስብሰቦች እና/ወይም በክፍል ውስጥ ከተማሪዎች ቡድኖች ጋር (ለምሳሌ፣ የመዘምራት ክፍል ወይም የስፖርት ቡድን) በሚፈጠሩ ወረርሽኞች ወይም፣ ወይም በአገልግሎት ሰጪ ተቋማት ውስጥ፣ የበሽታ ስርጭትን ለመገደብ እና በአካል የሚደረግን መመሪያ እና እንክብካቤ ለማረጋገጥ ጭምብል በአጠቃላይ ሊያስፈልግ ይችላል። ([ለክምችቶች እና ለወረርሽኞች ምላሽ መስጠት](#) ክፍልን ይመልከቱ)።

ተማሪዎች፣ ልጆች፣ እና ሰራተኞች በትምህርት ቤት እና/ወይም በአቅራቢዎች ቦታ ላይ የጭምብል የመልበስ ምርጫ ይኖራቸዋል፣ የሌሎች ምርጫዎችም ይከበራሉ ተብሎ ይጠበቃል። አንዳንዶች እርሳቸው ወይም የቤተሰባቸው አባል የ COVID-19 በሽታ [ከፍተኛ ተጋላጭ](#) ስለሆኑ የአፍ መሸፈኛ ጭምብል ማድረግ ያስፈልጋቸዋል።

የበሽታ መከላከል አቅማቸው የተዳከመ፣ በህክምና ደካማ እና/ወይም በሌላ መልኩ ለከባድ በሽታ የመጋለጥ እድላቸው ከፍተኛ የሆነ ተማሪዎች፣ ልጆች፣ እና ሰራተኞች በደንብ ተስማሚ የሆነ ጭምብል ማድረጋቸውን ለመቀጠል ወይም ላለመቀጠል የጤና ባለሙያቸውን ማማከር አለባቸው። ለተማሪዎች እና የአካል ጉዳት ላለባቸው ልጆች የቅርብ ግንኙነት የሚያስፈልጋቸው ሰራተኞች እንክብካቤ በሚሰጡበት ጊዜ ተገቢውን የግል መከላከያ መሣሪያዎች መልበስን በደንብ ታሳቢ ማድረግ አለባቸው። በተጨማሪም፣ ትምህርት ቤቶች ከፍተኛ ስጋት ያለባቸውን ህዝቦቻቸውን ፍላጎት በማሟላት ሁሉንም ነባር የክልል እና የፌዴራል ህጎችን እንዲከተሉ የሚመከሩ የመቀነስ እርምጃዎችን መጠቀም አለባቸው።

ትምህርት ቤቶች እና አቅራቢዎች ጭምብል እና ሌሎች ተገቢ የሆኑ የግል መከላከያ መሣሪያዎችን ለሰራተኞች፣ ለተማሪዎች፣ ለልጆች እንደ አስፈላጊነቱ ወይም እንደ ፍላጎታቸው ማቅረብ አለባቸው።

በደንብ ተስማሚ የሆኑ የአፍ መሸፈኛ ጭምብሎችን በትክክል መጠቀም የ COVID-19 ስርጭትን ለመከላከል የሚረዳ ቢሆንም እንኳን በእድሜ፣ በእድገት ወይም በአካል ጉዳት ላይ በመመስረት የተለየ የምክር ሽፋን ሊኖርባቸው የሚችሉባቸው ልዩ ሁኔታዎች አሉ። ለተጨማሪ መረጃ [የ DOH በፊት ጭምብሎች ላይ ያለውን መመሪያ](#) (እንግሊዘኛ ብቻ) እና [የ CDC የፊት መሸፈኛ አጠቃቀም ጋር የተያያዙ ምክሮች](#) ን ይመልከቱ። ሰራተኞች የአፍ መሸፈኛ ጭምብልን ወይም ተጨማሪ ራስን የመጠበቂያ ጭምብሎችን የመምረጥ መብት አላቸው። ለተጨማሪ መረጃ የ [L&I የኮሮና ቫይረስ የፊት መሸፈኛና ጭምብል መስፈርቶች](#) ን (እንግሊዘኛ ብቻ) ያጣቅሱ።

የማጣሪያ ምርመራ

የማጣሪያ ምርመራ (የአንድ ጊዜ ወይም ወርሃዊ ገለጻ) ለተማሪዎች፣ ለልጆች፣ እና ለሰራተኞች አያስፈልጉም ነገር ግን በበሽታው ሊያዝ ወይም አስተላላፊ ሊሆን የሚችለውን ግለሰብ ለመለየት ሊረዳ ይችላል። መለየት የበሽታውን ስርጭት ለመገደብ ፈጣን መገለልን በማረጋገጥ ስርጭቱ እንዲቀንስ ሊያደርግ ይችላል።

ከሚያስፈልገው የመመርመሪያ ምርመራ ተደራሽነት በተጨማሪ፣ የመመለሻ ፕሮግራምን ማወቅ ይህን ስልት ለመሸፈን ከመረጡ ትምህርት ቤቶች መካከል ለተማሪዎች እና/ወይም ሰራተኞች የማጣሪያ ምርመራን ድጋፍ ሊያደርግላቸው ይችላል። ስለ COVID-19 ምርመራ ፕሮግራሞች ተጨማሪ መረጃ የሚፈልጉ ትምህርት ቤቶች ወይም ቀጠናዎች schools@healthcommonsproject.org ን ማነጋገር አለባቸው።

ለአቅራቢዎች የመመርመሪያ ግብዓቶች በ የአካባቢው የጤና ባለስልጣናት በኩል ይጠየቃል። የቤት ውስጥ ሙከራዎችን ጨምሮ የመሞከሪያ መሳሪያዎችን እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ እና የት እንደሚመረመሩ አጠቃላይ መረጃ ለማግኘት የ DOH ን [የ COVID-19 መመርመሪያ](#) ገጽን ይጎብኙ።

Test to Stay

አብዛኛው ትምህርት ቤቶች፣ ከአካባቢው የማህበረሰብ ጤና ጋር በመተባበር፣ ልጆች ካልታመሙ ወይም በ COVID-19 ካልተያዙ በትምህርት ቤት እና በአገልግሎት አቅራቢዎች እንዲቆዩ ለማድረግ በቤት ውስጥ ማግለል አማራጭ እንዲሆን ጠንካራ የ Test to Stay (ምርመራ ለመቆየት) ፕሮግራምን አቋቁመዋል። የግንኙነት ፍለጋ ባያስፈልግም፣ ትምህርት ቤቶች ያልተቋረጠ፣ የሙሉ ጊዜ፣ በአካል መማርን ለማረጋገጥ አሁን ያሉንም የምርመራ ፕሮግራሞች መቀጠል ይችላሉ።

በ Test to Stay ደንቦች ውስጥ ለመሳተፍ ከግምት ውስጥ የሚገቡት የሚከተሉትን ያካትታሉ፣ ነገር ግን በእነዚህ ብቻ አይወሰኑም፡-

- ለአደጋ ተጋላጭነት ከፍተኛ ተጋላጭነት ያላቸው [የቤት ውስጥ ስፖርቶች፣ ከፍተኛ ኤሮሶል-አመንጨ እንቅስቃሴዎች (ለምሳሌ፣ የቤት ውስጥ ጨዋታ፣ መዝፈን ወይም የናስ ወይም የእንጨት መሳሪያዎችን መጫወት)፣ በስልጠና ክፍል ውስጥ ሲሰሩ የነበሩ ወይም የታመሙ ሰዎችን መገምገም]።
- ለረጅም ጊዜ እና ለተደጋጋሚ ተጋላጭነት እድሎችን የሚሰጡ የቤት ውስጥ መጋለጦች።
- የ COVID-19 ክትባቶች ላይ ወቅታዊ ያልሆነ የአንድ ግለሰብ መጋለጥ።
- ለበሽታ ከፍተኛ የተጋላጭነት ስጋት ያላቸው ግለሰቦች።
- በከምችቶ እና ወረርሽኞች በአካል የሚደረግን መመሪያ ለመጠበቅ።

የ Test to Stay ደንብ

ግለሰቦች የመቆየት ደንቡን ሲጠናቅቁ በስራ፣ በክፍል፣ በልጅ እንክብካቤ እና ከመደበኛ ትምህርት ውጪ እንቅስቃሴዎች መሳተፋቸውን መቀጠል ይችላሉ፡-

- በደንቡ የ 10-ቀን ጊዜ (ለምሳሌ በሳምንት ሁለት ጊዜ) በተከታታይ የተመረመሩ* ናቸው
- ምልክት ያላቸው ናቸው።

የ Test to Stay ደንብን የሚያጠናቅቁ ግለሰቦች ምልክቶችን እንዲከታተሉ እና ከሌሎች ጋር በሚሆኑበት ጊዜ ተስማሚ የሆነ የአፍ መሸፈኛ ጭምብል እንዲለብሱ በጥብቅ ይመከራሉ። አንድ ግለሰብ በማንኛውም ጊዜ በ COVID-19 መያዙን ካረጋገጠ ቤት ውስጥ ራሱን ማግለል እና የ DOH [ማግለል መመሪያን](#) መከተል አለበት።

*የአንቲጂን ምርመራዎች፣ የፖይንት ኦፍ ኬር ሞለኪውላር ምርመራ፣ ወይም የቤት ውስጥ ምርመራዎች ተቀባይነት ያላቸው እና ተመራጭ ናቸው፣ ይህም በደቂቃዎች ውስጥ ውጤቶችን የማግኘት ችሎታ እና ፖዘቲቭ ግለሰቦችን በመለየት በጊዜው ማግለል ያስፈልጋል።

የ Test to Stay ፕሮቶኮል በሚደረግበት ወቅት ምንም ምልክት ለሌላቸው ሰዎች የመመርመሪያ ናሙናዎች ስብስብ በትምህርት ቤቶች፣ በጤና እንክብካቤ መስጫ ቦታዎች፣ ወይም በትምህርት ቤት ወይም በጤና እንክብካቤ ስራተኞች ቁጥጥር ስር ባሉ ሌሎች ቦታዎች ሊገኝ ይችላል።

ተማሪዎች በት/ቤት ላይ የተመሰረተ ምርመራ እንዲወስዱ የአወራጃ ት/ቤቶች ከወላጆች/አሳዳጊዎች ፈቃድ ማግኘት አለባቸው።

የአየር ዝውውር

ጥሩ የአየር ማናፈሻ፣ ማጣሪያ፣ እና የቤት ውስጥ አየር ጥራት የቤት ውስጥ አየር ጥራት COVID-19 ን ጨምሮ ለመተንፈሻ አካላት በሽታ አምጪ ተዋህሲያን እንዲሁም ኬሚካሎችን እና በሽታዎችን በአየር ወለድ መጋለጥን ለመቀነስ አስፈላጊ ናቸው።

DOH የሚከተሉትን የአየር ማናፈሻ ልምዶችን ይመክራል፡-

- ሲስተሙ የአየር መቋቋምን መሸከም የሚችል ከሆነ ማጣሪያዎችን ወደ Minimum Efficiency Reporting Values (MERV፣ የዝቀተኛ ብቃት መዘገቢያ ዋጋዎች) 13 ማሻሻል።
- በተቻለ መጠን የውጪ አየርን ለማምጣት ይሞክሩ - በHVAC በኩል ወይም መስኮቶችን በመክፈት።
- በህንጻው ውስጥ ላለው ለእያንዳንዱ አካባቢ የስርዐቱን አየር ማናፈሻ እና አየር የማጣራት አቅምን ከፍ ለማድረግ የተሻለውን መንገድ ለመወሰን ከሙያ መሃንዲስ ወይም ከHVAC ባለሙያ ጋር ይማከሩ።

- የማቀዝቀዣ ፋኖች ጥቅም ላይ ሊውሉ ይችላሉ። ከሰዎች ርቀው መንፈስ አለባቸው። የጣሪያ ማራገቢያዎች ካሉ አየር ወደ ላይ ለማወጣት የፍሰት አቅጣጫውን ይቀይሩት ወይም አጥፋዎቸው።
- ተንቀሳቃሽ የ ከፍተኛ ብቃት ብናኝ አየር አየር ማጽጃዎች ደካማ የአየር ማናፈሻ ባለባቸው ክፍሎች ውስጥ ወይም በመገለጫ ክፍል ውስጥ የጨመረ ማጣሪያ ሊሰጡ ይችላሉ። አደገኛ የአዘን መጠን ላለመልቀቅ በ California Air Resources Board የተመሰከረላቸው የ ከፍተኛ ብቃት ያለው ብናኝ አየር አየር ማጽጃዎችን ይምረጡ። ጎጂ ተረፍ ምርቶችን ሊፈጥሩ ስለሚችሉ የአዘን ማመንጫዎችን፣ ኤሌክትሮስታቲክ ፕሪስፐርተርስ እና አይዮናዘርስን፣ ነገቲቭ አይዮን አየር ማጽጃዎችን ወዘተ አይጠቀሙ። የግል አየር ማጽጃዎችን አይጠቀሙ።

ከአየር ማናፈሻ ጋር የተያያዙ ተጨማሪ መረጃ እና አማራጮችን ለማግኘት፣ የ DOH [የ COVID-19 ስርጭትን ለመቀነስ የአየር ማናፈሻ እና የአየር ጥራት \(እንግሊዘኛ ብቻ\)](#)፣ በ ትምህርት ቤቶች ውስጥ [የአየር ማናፈሻ እና ማጣሪያን ለመጨመር የ CDC መመሪያ](#) እና [በ COVID-19 ወቅት የማሞቂያ፣ Association for Heating, Ventilating and Air-Conditioning Engineers \(ASHRAE\) ማህበር የአየር ማናፈሻ መመሪያ \(እንግሊዘኛ ብቻ\)](#) ን ይመልከቱ።

የአካል ርቀት ጥበቃ

የአካል ርቀት ትምህርት ቤት ለሁሉም ተማሪዎች/ቤተሰቦች የሙሉ ጊዜን፣ በአካል ትምህርት ከማቅረብ መከላከል የለበትም፣ ወይም አቅራቢውን እንክብካቤ ከመስጠት መከላከል የለበትም። ላለው ክፍት ቦታ የሚሆኑ ለትምህርት ቤት የሚጠቅሙ አካላዊ ርቀትን ለመጨመር ስልቶችን ይምረጡ። እንደ በኮሪደሩ ውስጥ ከሌሎች ጋር መተላለፍ ወይም ተማሪዎች እና በጨዋታ ላይ ልጆች እርስ በእርስ የሚሆኑበት እና የማይለያዩበት ጊዜ አይነት ሁኔታዎች ሊኖሩ ይችላሉ። በሁሉም የታቀዱ ተግባራት ላይ በተማሪዎች እና በልጆች መካከል በተቻለ መጠን አካላዊ ርቀትን የመጨመር እድልን ከፍ ያድርጉ እና በትላልቅ ቡድን ቦታዎች ውስጥ ያለውን መስተጋብር ይገድቡ።

በተማሪዎች እና በልጆች መካከል ያለውን ርቀት በተቻለ መጠን ለሚከተሉት ሁኔታዎች ከፍ ያድርጉ፡-

- በካፌ ውስጥ ሲሆኑ።
- ከክፍል ውጪ ባሉ የጋራ ቦታዎች።
- ከፍተኛ ስጋት ያላቸው እንቅስቃሴዎች በሚፈጠሩበት ወቅት የትንፋሽ መጨመር ወይም የአየር ማናፈሻ ሲኖር (ለምሳሌ፡- P.E ወይም በቤት ውስጥ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ፣ መዝፈን ወይም የሙዚቃ መሳሪያዎችን መጫወት፣ መጫወት እና መጮህ)። በተቻለ ጊዜ ውስጥ እነዚህ እንቅስቃሴዎች ወደ ውጪ ወይም ወደ ትልቅ ወይም በደንብ ወደሚናፈስ ቦታ መዘዋወር አለባቸው።

ትምህርት ቤቶች እና አቅራቢዎች የቡድን መጠን እና የሰራተኛ ጥምረትን በተመለከተ የወጡ የፈቃድ ህጎችን ማክበር አለባቸው።

የአውቶቡስ መጓጓዣ

በትምህርት ቤት እና በአቅራቢዎች መጓጓዣ ወቅት የ COVID-19 ስርጭት ስጋትን የመቀነስ ስልቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- በደንብ ተስማሚ የሆነ የፊት ጭምብሎችን መልበስን ታሳቢ ያድርጉ።
- በአውቶቡስ ላይ ከብደቶችን በተቻለ መጠን ማራራቅ።
- ቢያንስ 2 ከፊት ለፊት እና 2 የኋላ መስኮቶችን ጥቂት ኢንች በመክፈት በአውቶቡስ ላይ ያለውን አየር ማናፈሻ ይጨምሩ።
- አውቶቡስን በፀረ-ተህዋሲያን ጭጋግ አያድርጉ። አውቶቡስ ጉዞ ከጀመረ በኋላ አየርን ለማስወጣት መስኮቶችን ከፍት አድርገው ይተዋቸው እና እንደ አስፈላጊነቱ ያጽዱት።
- ደህንነቱ በተጠበቀበት ቦታ በእግር ወይም በብስክሌት መጓጓዣን ያበረታቱ።
- ተማሪዎች ወደ አውቶቡስ ከመሳፈራቸው በፊት ከቤታቸው ወይም ከክፍል ሲወጡ እጃቸውን እንዲታጠቡ ወይም እንዲያጸዱ ያበረታታቸው።

የእጅ መታጠብ እና የአተነፋፈስ ስነ-ምግባር

ትምህርት ቤቶች እና አቅራቢዎች COVID-19 ን ጨምሮ ተላላፊ በሽታዎችን ለመከላከል ተደጋጋሚ የእጅ መታጠብን እና ጥሩ የሆነ የአተነፋፈስ ስነ ስርዐት ማበረታታቸውን መቀጠል አለባቸው። አሁን ላይ ባሉ የትምህርት ክፍሎችና ማስተማሪያዎች ልጆችን ስለ የእጅ መታጠብ ያስተምሩ እንዲሁም ባህሪን ያሻሽሉ። ሳሙናን ጨምሮ እጅን ማድረቂያ መንገድን፣ ሰፍቶችን እና የማይነኩ/የእግር ቴዳል የቆሻሻ መጣያ ጣሳዎችን ጨምሮ በቂ አቅርቦቶችን በማቅረብ [ጤናማ የንጽህና \(እንግሊዘኛ ብቻ\)](#) ባህሪያትን ይደግፉ። ሰራተኞች ትክክለኛ የእጅ መታጠብን እና ጥሩ የአተነፋፈስ ስነ-ምግባርን

መለማመዳቸውን ማረጋገጥ።

ማጽዳት እና ተባዮችን ማጥፋት

እንደ በር መደባዎች፣ የቧንቧ እጅታዎች፣ የመግቢያ ቆጣሪዎች፣ የውሃ ፈጠታዎች እና መጽዳጃ ቤቶች ያሉ ከፍተኛ ንክኪ ያላቸውን ቦታዎች ያጽዱ እና ከተባዮች ነጻ ያድርጉ። በአጠቃላይ በቀን አንድ ጊዜ ማፅዳት በወለል ላይ ሊኖር የሚችለውን ቫይረስ በበቂ ሁኔታ ለማስወገድ በቂ ነው። ጠረጴዛዎች በሰሜን እና በውሃ ሊጸዱ ይችላሉ። ጠረጴዛዎች ከትውኪያ፣ ከደም፣ ወይም ከሰገራ፣ ወይም በወረርሽኝ ወቅት ብቻ ነው መጽዳት የሚያስፈልጋቸው። ካጸዱ በኋላ እጅን ይታጠቡ።

ማጽዳቾች እና ጸረ ተባዮች የ Environmental Protection Agency (EPA፣ የአካባቢያዊ ጥበቃ ኤጀንሲ) ምዝገባ ያደረጉ ጸረ ተህዋሲያን መድሃኒቶች መሆን አለባቸው። የ EPA ምዝገባ ካላደረጉ፣ ትክክለኛ ምርት አይደሉም። ለ COVID-19፣ [SARS-CoV-2 ቫይረስን \(እንግሊዘኛ ብቻ\)](#) መከላከል ላይ ጥቅም ላይ እንዲውል የተመዘገበ ጸረ ተባይን ይምረጡ። የሚቻል ሲሆን፣ ደህንነታቸውን የጠበቁ ከሽታ ነጻ የሆኑ ጸረ ተህዋሲያን እና ሳኒታይዘሮችን ይምረጡ። ሃይድሮጂን ፔርክሎሮል ወይም ከአልኮል የተሰሩ ምርቶች ለሰው ልጅ ጤና የበለጠ ደህንነታቸው የተጠበቀ እና በአስም ለሚቸገሩ ሰዎች የተሻሉ ምርቶች ናቸው።

አጠቃላይ ደህንነታቸው የተጠበቀ ልምዶች፡-

- አየር ባለበት ቦታ ላይ ጸረ ተህዋሲያኖችን ይጠቀሙ። የጸረ ተህዋሲያን ማጥፊያ ምርቶችን በብዛት መጠቀም ህጻናት በማይገኙበት ጊዜ መደረግ አለበት። ግለሰቦች ከመመለሳቸው በፊት (ለምሳሌ፣ በቀኑ መጨረሻ) ተቋሙ አየር ለመልቀቅ በቂ የሆነ ጊዜ ሊኖረው ይገባል።
- ትክክለኛውን የተባይ ማጥፊያ ድብልቅን ይጠቀሙ።
- ተባይ ማጥፊያ ከመርጨትም በፊት ሁልጊዜ ቦታውን አስቀድመው ያጽዱት።
- የሚፈለገውን የእርጥበት ንክኪ ጊዜ ድረስ ተባይ ማጥፊያዎ ወለሉ ላይ ያቆዩት።
- እንደ ጓንት፣ የአይን መከላከያ እና አየር ማናፈሻን የምርት መለያ ማስጠንቀቂያዎችን እና ለ የግል መከላከያ መሣሪያዎች መመሪያዎችን ይከተሉ።
- ሁሉንም ኬሚካሎች ህጻናት በማይደርሱበት ቦታ ያስቀምጡ። ከ 18 አመት በታች የሆኑ ህጻናት በ EPA የተመዘገቡ የንፅህና መጠበቂያዎችን እና ፀረ ተህዋሲያን፣ የጸረ ተህዋሲ መጥረጊያዎችን ጨምሮ መጠቀም አይችሉም።
- ተቋማት በተቋሙ ውስጥ ለሚጠቀሙት እያንዳንዱ ኬሚካል የ Safety Data Sheet (SDS፣ የደህንነት ውሂብ ሉህ) ሊኖራቸው ይገባል።
- ወላጆች እና ሰራተኞች ተህዋሲያንን ማስወገጃ እና ማጽዳቾችን ማቅረብ የለባቸውም።
- የቁልፍ ሰሌዳዎችን እና ኤሌክትሮኒክስን ለማጽዳት የአልኮሎል መጥረጊያዎችን ወይም 70% isopropyl አልኮሎልን ይጠቀሙ።
- የ COVID-19 ስርጭትን ለመቆጣጠር ጭጋግ፣ ጭስ ወይም ሰፊ የመርጫ ቦታን አይጠቀሙ። እነዚህ መንገዶች የተሳሳቱ አይደሉም፤ የተበላሹ ቦታዎችን አያጽዱ፤ ለሰው ጤና ጎጂ ናቸው።

ስለ ማጽዳት፣ ጸረ ተባይን መጠቀም እና የበለጠ ደህንነቱ የተጠበቀ የጽዳት እና ጸረ-ተባይ ምርቶችን ስለመምረጥ ተጨማሪ መረጃን [ደህንነቱ በተጠበቀ የጽዳት እና የተባይ ማጥፊያ መቆጣጠሪያ ለማህበረሰብ ቦታዎች መመሪያ \(እንግሊዘኛ ብቻ\)](#) ላይ ያግኙ።

ክፍል 3፡- ተጨማሪ እሳቤዎች

የባህሪ እና የአዕምሮ ጤና

እንደ ጭምብል ማድረግ ማቆም፣ ወይም የበሽታ ደረጃ ሲጨመር በትምህርት ቤት/አቅራቢዎች ላይ ስለሚደረጉ ለውጦች መጨነቅ የተለመደ እና የሚጠበቅ ነው። በ COVID-19 ወረርሽኝ ወቅት የልጆች፣ የታዳጊዎች፣ ቤተሰቦች፣ እና ሰራተኞች ተሞክሮ በተደጋጋሚ የተወሰሰበ እና ፈታኝ ሆኗል፤ እንዲሁም በአካላት፣ በአዕምሮ እና በስሜቶች ላይ ተጽዕኖ አሳድሯል። እንደ ልጆች፣ ታዳጊዎች፣ ወላጆች፣ ተንከባካቢዎች እና የትምህርት ቤት ሰራተኞች ወረርሽኙን ወደሚቀጥለው ምዕራፍ ሲዘዋወሩ እና ለትምህርት ቤቶች እና ቤተሰቦች ምን ማለት እንደሆነ እነዚህ ምክንያቶች በግለሰብ ስሜታዊ ተግባራቸው ላይ ተጽዕኖ ሊያሳርፉ ይችላሉ። አንዳንድ ተማሪዎች እጩይታ ያገኛሉ እና ደስተኛ ይሆናሉ፣ ነገር ግን ሌሎች ጭንቀት ሊሰማቸው እና ለለውጦቹ ዝግጁ ላይሆኑ ይችላሉ። እያንዳንዱ ሰው እንዲስተካከል ጊዜ ይወስዳል። ለተማሪዎች ድጋፍ እና መመሪያ መስጠት፣ ከአዳዲስ መመሪያዎች ጋር እንዲላመዱ ጊዜ ለመስጠት፣ እና ወጣቶች እና ሰራተኞች በለውጦቹ ካልተመቻቸው ጭምብል ለብሰው እንዲቀጥሉ ፈቃድ ለመስጠት አስፈላጊ ይሆናል።

[የባህሪ ጤና መሣሪያ ሳጥን ለቤተሰቦች፡- በ COVID-19 ወረርሽኝ ወቅት ልጆችን እና ጎረምቶችን መደገፍ](#) (በእንግሊዘኛ ብቻ) በአደጋ ጊዜ ስለህፃናት፣ ወጣቶች እና ቤተሰቦች የተለመዱ ስሜታዊ ምላሾች አጠቃላይ መረጃ ይሰጣል። እንዲሁም ልጆችን፣ ታዳጊ ወጣቶችን እና ቤተሰቦችን ከአደጋ እንዲያገግሙ እና የበለጠ እንዲጠነክሩ እንዴት መርዳት እንደሚችሉ ምክሮች አሉት።

[የ COVID-19 ወደ ክፍል መመለስ አስተሳሰብ ተልዕክስ](#) (እንግሊዘኛ ብቻ) አንዳንድ በአደጋ ጊዜ የህጻናት፣ የወጣቶች እና የጎልማሶች የተለመዱ ስሜታዊ ምላሾችን ለመዳሰስ እና እነዚህ በክፍል ውስጥ እና በሌሎች የህይወት ዘርፎች ውስጥ እንዴት እንደሚገኙ የባህሪ ጤና ምክሮችን እና ግብዓቶችን ይሰጣል።

ለተጨማሪ ግብዓቶች [የ DOH ባህሪ ጤና ግብዓቶች እና ምክክሮች](#) (እንግሊዘኛ ብቻ) እና [የ COVID-19 የዋሽንግተን ስቴት ምላሽ](#)፡- አእምሮዊ እና ስሜታዊ ደህንነት (እንግሊዘኛ ብቻ) የሚሉትን ድረ ገጾች ይመልከቱ።

ተጨማሪ የመረጃ ምንጮች፡-

- [የባህሪ ጤና ወርሃዊ ትንቢቶች](#) (እንግሊዘኛ ብቻ)
- [በአንዳይን የትምህርት ቦታዎች ላይ የልጅ ጥቃትን እና ቸልተኝነትን ማወቅ እና ሪፖርት ማድረግ](#) (እንግሊዘኛ ብቻ)
- [በ COVID-19 ወቅት ሃዘንን እና የሞትን ሃዘን መቋቋም](#) (እንግሊዘኛ ብቻ)
- [በችግር ውስጥ ላሉ ልጆች፣ ወጣቶች፣ እና ታዳጊዎች የባህሪ ጤና ድጋፍ መመሪያ](#) (እንግሊዘኛ ብቻ)

ፍትሃዊነት

የአንድ ግለሰብ ዘር/ብሔር ወይም ዜግነት በራሱ በ COVID-19 የመያዝ ዕድላቸውን ከፍ እንዲል አያደርግም። ይሁን እንጂ፣ ባለፉት ሁለት አመታት የተሰበሰበው መረጃ እንደሚያሳየው የተለየ የቆዳ ቀለም ያላቸው ማህበረሰቦች በ COVID-19 ተመጣጣኝ ያልሆነ ተጽዕኖ ይደርስባቸዋል። ይህ ሊሆን የቻለው ከዘረኝነት እና በተለይም አንዳንድ ራሳቸውን እና ማህበረሰባቸውን ለመጠበቅ እንዳይችሉ ከሚያደርግ ተቋማዊ ከሆነ ዘረኝነት የተነሣ ነው። [መገለጫ በሽታውን ለመቋቋም አይረዳም](#) (እንግሊዘኛ ብቻ)። ወሬዎችን እና የተሳሳተ መረጃ እንዳይሰራጩ ለመከላከል ትክክለኛውን መረጃ ከሌሎች ጋር ያጋሩ። [የመገለጫ መቀነስን መርጃዎች ይመልከቱ](#) (እንግሊዘኛ ብቻ)።

ከፍተኛ ስጋት ውስጥ የሆኑ እና የአካል ጉዳት ያለባቸው ግለሰቦች

በ COVID-19 ለሚከሰቱ የጤና ችግሮች [ከፍተኛ ስጋት](#) ያለባቸው በትምህርት ቤት፣ በጆች እንክብካቤ፣ በወጣቶች የእድገት እድሎች ወይም በቀን ካምፖች ውስጥ እንዴት እንደሚሳተፉ ሲያስቡ ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎቻቸው ጋር መማከር አለባቸው። ለተጨማሪ መረጃ የ L&I ን [ከፍተኛ ስጋት ያላቸውን ስለመንከባከብ በተደጋጋሚ የሚጠየቁ ጥያቄዎችን ይመልከቱ](#) (እንግሊዘኛ ብቻ)።

አካል ጉዳተኛ ልጆችን ወይም ወጣቶችን በሚያገለግሉበት ጊዜ፣ [ለአካል ጉዳተኞች ቀጥተኛ አገልግሎት አቅራቢዎች የ CDC መመሪያን ይመልከቱ።](#)

የጨቅላ እና የሕፃናት እንክብካቤ

ጨቅላ ህጻናት እና ታዳጊዎች መያዝ አለባቸው። በተቻለ መጠን ሕፃናትን በሚይዙበት፣ በሚታያጥቡበት ወይም በሚመገቡበት ጊዜ የሕፃናት ተንከባካቢ ሠራተኞች የሚከተሉትን ማድረግ አለባቸው፡-

- እጃቸውን በተደጋጋሚ መታጠብ።
- እጃቸውን፣ አንገታቸውን እና የልጁ የሰውነት ፈሳሽ የነካባቸውን ቦታዎች ሁሉ መታጠብ።
- ልጅን በመያዝ፣ በማጠብ ወይም በመመገብ ወቅት አይንን ከመንካት ይቆጠቡ።
- የሰውነት ፈሳሾች የልጁን ልብሶች ከነኩ፣ በተቻለ መጠን ወዲያውኑ ይቀይሩ እና ከዚያም እጅን ይታጠቡ።
- በቤት ውስጥ ወይም በተቋሙ ውስጥ የተዘጋጁ የሕፃናት ጡጦዎችን/መጠጫዎችን ከመያዝም በፊት እና በኋላ እጅን ይታጠቡ።

ከጉዞ በኋላ ወደ ትምህርት ቤት ወይም ፕሮግራም መመለስ

ተጓዦች ለተጨማሪ መረጃ [የ CDC ተጓዦች መመሪያን](#) ማጣቀስ አለባቸው። ትምህርት ቤቶች እና ፕሮግራሞች ከCDC የሚመጡ ምክሮችን ከፖሊሲዎቻቸው ጋር ለማዋሃድ አስብ አለባቸው። ከወላጆች ወይም ከአሳዳጊዎች ጋር ወደ ትምህርት ቤት ለመመለስ የሚጠበቁትን ነገሮች ወይም ከተጓዙ በኋላ ፕሮግራምን ያነጋግሩ።

ለዝግጅቶች እና/ወይም እረፍቶች ምርመራ ማድረግ

ትምህርት ቤቶች እና ፕሮግራሞች በትምህርት ቤቱ እና በአገልግሎት ሰጪው መካከል የመሰራጨት አደጋን ለመቀነስ

ከረምት፣ በለግ፣ በጋ፣ ወይም ሌሎች የበአላት እረፍቶች ወይም ከትላልቅ ዝግጅቶች/ስብሰባዎች በፊት 'መመለስ' ምርመራን ሊያስቡ ይችላሉ። ምርመራ መመሪያን እና እንክብካቤን በማይረብሽ መንገድ መከናወን አለበት። የቤት ውስጥ ምርመራዎች ተቀባይነት ያላቸው አማራጮች መሆን ይችላሉ።

ኪነ ጥበቦች

ከፍተኛ ኤሮሶል-አምራች ከዋኞች [ለምሳሌ፣ ዘፋኞች፣ የእንጨት እና ናስ፣ ንግግር/ክርክር፣ ዳንስ (ተፎካካሪ እና የዳንስ ቡድን) እና የቲይትር ባለሙያዎች] በሚለማመዱበት ወቅት ተገቢውን ጭምብል ለማድረግ እና/ወይም ተገቢውን የደወል ሽፋን ለመጠቀም ማሰብ አለባቸው።

- የደወል መሸፈኛዎች በተገቢው ቁሳቁስ - MERV 13 ወይም ባለ 3-ንብርብር የህክምና የፊት ጭምብል ወይም ተመሳሳይ ቁሳቁስ ለሚከተሉት ነገሮች ይመከራሉ፦
 - ቤት ውስጥ በሚሆንበት ጊዜ የናስ እና የእንጨት መሳሪያዎች።
 - ቤት ውስጥ በሚሆንበት ጊዜ በመጨረሻው ወይም በመቅጃ በርሜል።
- በአጠቃላይ ሙዚቃ እና አንደኛ ደረጃ ክፍል ውስጥ ዘፈን በሚካሄድበት ጊዜ ተገቢ በሆነ ቁሳቁስ የተሰራ ጭምብል - 3-ንብርብር ያለው የህክምና የፊት ጭምብል ወይም ተመሳሳይ ቁሳቁስ - ታሳቢ መደረግ አለበት። በዘፈን ወቅት ስራተኞች የፊት መንቀሳቀስን የሚፈቅዱ በደንብ ተስማሚ የሆነ የተደፈነ የፊት ጭምብል ለተማሪዎች ሊሰጡ ይችላሉ።

ከዋኞች፣ ዳይሬክተሮች፣ እና ለሎች ረዳት ሰዎች ርቀታቸውን በሚችሉት መጠን መጠበቅ ይኖርባቸዋል። ሁሉም ተማሪዎች የመረጡትን የኪነጥበብ ትምህርት ማግኘት እንደሚችሉ ያረጋግጡ። የቦታ ገደቦች የእነዚህን ክፍሎች ተደራሽነት መገደብ የለባቸውም።

- በኪነጥበብ ስራዎች እንቅስቃሴ ቡድን ውስጥ ስብስቦችን መጠቀም በዝግጅቱ ተጋላጭነት ወይም ወረርሽኝ በተከሰተ ጊዜ በቡድን አቀፍ መዛመት ያለውን አቅም ይገድባል።

በተቻለ መጠን የቦታውን አየር መናፈስ መጠን ከፍ ያድርጉት። ቦታው አነስተኛ ከሆነ እና/ወይም በደንብ ካልተናፈሰ፣ ተንቀሳቃሽ ከፍተኛ ብቃት ያለው ብናኝ አየር የአየር ማጽጃዎችን እንደ ተጨማሪነት መጠቀምን ያስቡ። እንዲሁም ለአየር ለውጥ ተገቢውን ጊዜ ለመፍቀድ ምርጥ ተሞክሮዎችን ለማግኘት ከላይ ያለውን [አየር ማናፈሻ](#) ይመልከቱ።

ከናስ መሳሪያዎች የውሃ ንፅህናን መሰብሰብ ጥሩ ንፅህናን ይለማመዱ። የምራቅ ክፍኩዱን በቀጥታ ወለሉ ላይ ባዶ ከማድረግ ይልቅ ለተማሪዎች የሚመጥ ወለልን መጠቀም ያስቡበት።

አትሌቲክስ

የቤት ውስጥ ቦታዎችን በተቻለ መጠን የአየር ማናፈሻውን ይጨምሩ። ቦታው አነስተኛ ከሆነ እና/ወይም በሚገባ ካልተናፈሰ፣ ለተጨማሪ ወይም የውጪ እንቅስቃሴዎችን ለመጨመር የተንቀሳቃሽ ከፍተኛ ብቃት ያለው ብናኝ አየር የአየር ማጽጃዎችን መጠቀምን ያስቡ። እንዲሁም ለአየር ለውጥ ተገቢውን ጊዜ ለመፍቀድ ምርጥ ተሞክሮዎችን ለማግኘት ከላይ ያለውን [አየር ማናፈሻ](#) ይመልከቱ።

አትሌቶች፣ አሰልጣኞች፣ የአትሌቲክ አሰልጣኞች እና ሌሎች አጋዥ ስራተኞች በቤት ውስጥ በሚደረጉ እንቅስቃሴዎች በተለይም ከፍተኛ ተጋላጭነት ያላቸው የቤት ውስጥ ስፖርቶች (የቅርጫት ኳስ፣ ፊስቢንግ፣ የውሃ ፖሎ፣ የቤት ውስጥ ጨዋታዎች) የአየር መጨናነቅ በሚፈጠርበት እና የቤት ውስጥ ቦታ በማይኖርበት ጊዜ ጭምብል ማድረግን ሊያስቡበት ይገባል እንዲሁም ጨዋታ በማይኖርበት ጊዜ በተቻለ ርቀትን መጠበቅ ያስፈልጋል።

- በቡድን ውስጥ የቡድን ስብስብ መጠቀሚያ ተጋላጭነት ወይም ወረርሽኝ በሚከሰትበት ጊዜ የቡድን-አቀፍ ስርጭትን አቅም የሚገድብ እና ለልምምዶች፣ ለማሞቅ እና በሚጓዙበት ጊዜ ግምት ውስጥ መግባት አለበት።

ለስፖርቶች፣ ለኪነጥበብ ስራዎች፣ ወይም ሌሎች እንቅስቃሴዎች/ዝግጅቶች የሚደረግ ምርመራ

በትምህርት ቤት ድጋፍ ለሚደረግላቸው እንቅስቃሴዎች ደህንነቱ የተጠበቀ ተሳትፎን ለማበረታታት፣ ትምህርት ቤቶች ከፍተኛ ተጋላጭነት ባለው የቤት ውስጥ ስፖርቶች (ለምሳሌ የቅርጫት ኳስ፣ ትግል፣ የውሃ ፖሎ፣ የቤት ውስጥ ጨዋታዎች)፣ የኪነጥበብ ስራዎችን (ለምሳሌ፦ መዘምራን፣ ባንድ፣ ቲያትር)፣ እና/ወይም ሌሎች እንቅስቃሴዎች ውስጥ ላሉ ለሁሉም አትሌቶች የመመርመሪያ ፕሮቶኮሎችን ሊተገብር ይችላል።

- የተሳታፊዎች ምርመራ በመደበኛ ሳምንታዊ ጊዜዎች (ለምሳሌ በሳምንት አንድ ወይም ሁለት ጊዜ) ወይም በምርት፣ ውድድር ወይም ዝግጅት ቀን ላይ ሊከናወን ይችላል። ባለፉት 90 ቀን ውስጥ ለ COVID-19 ፖዘቲቭ ምርመራ ያደረጉ እና ያገሙ ግለሰቦች ምልክት ካላሳዩ በስተቀር በምርመራው ላይ መሳተፍ አያስፈልጋቸውም፤ በዚህ ጊዜ የአንቲጂን ምርመራ ይመከራል።

- በቤት ውስጥ ዝቅተኛ ወይም መጠነኛ ስጋት ያለባቸው ስፖርቶች ወይም ሌሎች እንቅስቃሴዎች ውስጥ ያሉ ሁሉም ተሳታፊዎች በምርመራ ላይ መሳተፍ ይችላሉ። የማህበረሰብ ደረጃዎች ከፍተኛ ሲሆን ይህ በይበልጥ አስፈላጊ ነው። ለተጨማሪ መረጃ [የ CDC የ COVID-19 ማህበረሰብ ደረጃዎችን](#) ይመልከቱ።
- ፖዘቲቭ የምርመራ ውጤት ያለው ማንኛውም አትሌት፣ ከዋኝ፣ ወይም የሰራተኛ አባል ራሱን ማግለል ይጠበቅበታል እናም በገለልተኛ ጊዜው ላይ በስልጠና፣ በልምምድ፣ በውድድሮች፣ በፕሮዳክሽኖች፣ ወይም በዝግጅቶች ላይ መሳተፍ የለበትም። ለተጨማሪ መረጃ ከዚህ በላይ ያሉትን [የ COVID-19 ምልክቶች ያለባቸውን ሰዎች ማግለል](#) እና [የ COVID-19 ኬዞችን ማግለል](#) ክፍሎችን ይከተሉ። ቡድኑ እንደ ቡድን የተጋላጭነት ማሳወቂያ ሊሰጠው ይችላል። [እንደ አስፈላጊነቱ](#) ኬዞችን ሪፖርት ማድረግ።

ሌሎች የጋራ-ሥርዓተ ትምህርት ወይም ከመደበኛ ትምህርት ውጭ እንቅስቃሴዎች (CTSOs፣ ክለቦች፣ የፍላጎት ቡድኖች፣ STEM ትርጉሞች፣ የመስክ ጉዞዎች፣ ወዘተ.)

ተማሪዎች፣ ልጆች፣ ሰራተኞች፣ ረዳት ሰራተኞች፣ እና በጎ ፈቃደኞች በ COVID-19 ስርጭት ላይ ያለውን ስጋት ለመቀነስ፣ በትምህርት ቤት ወይም በፕሮግራም ድጋፍ የተደረገላቸውን እንቅስቃሴዎች፣ ውድድሮች፣ ትርኢቶች፣ ወ.ዘ.ተ. ሲያዘጋጁ ወይም በእነዚህ ላይ ሲሳተፉ በዚህ ሰነድ ውስጥ ያሉትን መመሪያዎች ታሳቢ ማድረግ አለባቸው።

ክፍል 4:- የ COVID-19 መረጃ እና መርጃዎች

ለትምህርት ቤቶች እና ለአቅራቢዎች ተጨማሪ የ COVID-19 ግብዓቶች

- DOH: [ለ COVID-19 ፖዘቲቭ ቢሆኑ ምን ያደርጋሉ](#) (እንግሊዘኛ ብቻ)
- DOH: [በ COVID-19 ለተያዘ ሰው ተጋላጭ ቢሆኑ ምን ያደርጋሉ](#) (እንግሊዘኛ ብቻ)
- DOH: [በት/ቤት ውስጥ ህመምን ለመከላከል እጅ መታጠብ](#) (እንግሊዘኛ ብቻ)
- DOH: [የክፍል ጽዳት - ለአስተማሪዎች ጠቃሚ ሃሳቦች](#) (እንግሊዘኛ ብቻ)
- DOH: [ጽዳት እና ፀረ-ተባይ ለአስም ደህንነት ፕሮግራሞች](#) (እንግሊዘኛ ብቻ)
- L&I:- [Workplace Safety and Health Requirements for Employers](#)
- L&I:- [ለስራው የትኛው ማስክ?](#) (እንግሊዘኛ ብቻ)
- CDC: [በ K-12 ትምህርት ቤቶች ውስጥ የ COVID-19 መከላከያ መመሪያዎች](#)
- CDC: [በ COVID-19 ወቅት የልጅ እንክብካቤ ፕሮግራሞችን መከወን](#)
- CDC: [ትንሽ እና ትልቅ መሰባሰቦች](#)
- AAP:- [በ COVID-19 ወቅት የልጆች የጨርቅ የፊት መሸፈኛዎች](#)
- OSPI:- [ለትምህርት ቤቶች የ COVID-19 መመሪያ እና መርጃዎች](#) (እንግሊዘኛ ብቻ)
- NFHS:- [የኪነ ጥበብ ኤሮሶል ጥናት ሪፖርት 3 አለም አቀፋዊ ጥምረት](#) (እንግሊዘኛ ብቻ)

አጠቃላይ የ COVID-19 መርጃዎች

[በዋሽንግተን ውስጥ የአሁኑ የ COVID-19 ሁኔታ \(አማርኛ\)](#)፣ [የአስተዳዳሪው Inslee አዋጆች \(እንግሊዘኛ ብቻ\)](#)፣ [ምልክቶች \(እንግሊዘኛ ብቻ\)](#)፣ [እንዴት እንደሚሰራጭ \(እንግሊዘኛ ብቻ\)](#)፣ እና ሰዎች እንዴት እና መቼ ምርመራ ማድረግ አለባቸው [\(እንግሊዘኛ ብቻ\)](#) መረጃዎችን ያዘምኑ። ለተጨማሪ መረጃ የእኛን [በተደጋጋሚ የሚጠየቁ ጥያቄዎች](#) ይመልከቱ።

- [የዋሽንግተን ስቴት የጤና ክፍል 2019 ኖቬል ኮሮናቫይረስ መስፋፋት \(COVID-19\) \(አማርኛ\)](#)
- [የዋሽንግተን ስቴት ኮሮና ቫይረስ ምላሽ \(COVID-19\) \(አማርኛ\)](#)
- [የእርስዎን የአካባቢ ጤና መምሪያ ወይም ዲስትሪክት ያግኙ \(እንግሊዘኛ ብቻ\)](#)
- [CDC ኮሮና ቫይረስ \(COVID-19\)](#)

ተጨማሪ ጥያቄዎች አልዎት? ወደ የእኛ COVID-19 መረጃ መስጫ ነጻ የስልክ መሥመር ይደውሉ:-
1-800-525-0127

ሰኞ -- ከ 6 a.m. እስከ 10 p.m.፣ ከማክሰኞ -- እሁድ እና [የተወሰኑ የሃገሪቷ በአላት \(እንግሊዘኛ ብቻ\)](#)፣ ከ 6 a.m. እስከ 6 p.m. ለትርጉም አገልግሎቶች፣ መልስ ሲሰጡዎት #ን ይጫኑ እና የእራስዎን ቋንቋ ይናገሩ። ስለ እራስዎ ጤና፣ የ COVID-19 ምርመራ፣ ወይም የምርመራ ውጤቶች ጥያቄዎች ካልዎት፣ እባክዎ የእርስዎን የጤና ክትትል ባለሙያ ያነጋግሩ።

ይህን ሰነድ በሌላ ቅርጸት ለመጠየቅ፣ 1-800-525-0127 ላይ ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም መስማት የሚቸገሩ ደንበኞች፣ እባክዎ በስልክ ቁጥር 711 ([Washington Relay](#)) ይደውሉ ወይም ኢሜይል ይላኩ፡- civil.rights@doh.wa.gov ።

አባሪ A:- የቃላት አጭር መዝገብ ቃላት

ምልክት የማያሳይ:- [የ COVID-19 በሽታ ምልክቶችን](#) የማያሳይ ሰው።

ምልክት የማያሳይ የክትትል ምርመራ:- በቡድን ወይም በህዝብ ውስጥ የበሽታ መከሰትን ለመከታተል ምልክት የሌለበትን ግለሰብ መመርመር።

የታካሚ ጥናት (እንግሊዘኛ ብቻ):- COVID-19 ን ያረጋገጡ ወይም የተጠረጠሩ ሰዎችን ለመደገፍ የሂደቱ አንድ አካል ነው። የ Public Health ሰራተኞች ከግለሰብ ጋር በ COVID-19 ሊታመሙ የሚችሉ የቅርብ ንክኪዎችን በመለየት፣ ደህንነታቸው የተጠበቀ እና ጤናማ ሆነው እንዴት እንደሚቆዩ መረጃ ለመስጠት፣ ሰዎች ምልክታቸውን እንዲያውቁ ለመርዳት፣ ሰዎችን በአስተማማኝ ሁኔታ ለማግለል ወይም ለኳራንታይን እና የ COVID-19 ስርጭትን ለማስቆም ከግለሰብ ጋር ይሰራሉ።

የቅርብ ንክኪ (እንግሊዘኛ ብቻ): የቅርብ ንክኪ ማለት ለ COVID-19 ተጠቂ የተጋለጠ ሰው ነው። የቅርብ ንክኪ በአጠቃላይ በ CDC እና በ DOH የሚገለጸው በ COVID-19 ተጠቂ በ6 ጫማ ርቀት ውስጥ ለ15 ደምር ደቂቃዎች ወይም በ24-ሰአት ጊዜ ውስጥ በተጠቂ ተላላፊ ጊዜ ውስጥ የነበረ ሰው ነው።

በ K-12 የውስጥ ወይም የውጭ መማሪያ ክፍል ውስጥ፣ የቅርብ ንክኪ ፍቺው ከታመሙ ሰዎች ቢያንስ በሶስት ጫማ ርቀት ላይ ያሉ በቋሚነት እና በደንብ አመቺ የሆነ የፊት መሸፈኛ/ጭምብሎችን የሚለብሱ ሁለቱንም ግለሰቦች ሊያገለግል ይችላል።

በአንዳንድ ሁኔታዎች (ለምሳሌ፣ ያለጭምብል ከሚያስል ግለሰብ ጋር በቅርብ ለጥቂት ወቅት መቆየት፣ የሳል/ማስነጠስ ቀጥታ ርጭት፣ ወይም በጣም ኃይለኛ የሆነ ሌላ ግንኙነት እንደ መጠጥ መጋራት፣ የመመገቢያ ዕቃዎች፣ ወዘተ) የቅርብ ንክኪ ትርጓሜ ሊለያይ ይችላል። የቅርብ ንክኪ የመጨረሻ ውሳኔ የሚሰጠው የ አካባቢዎ የጤና ሙሉም ርዕዮ በምርመራው ወቅት ነው፤ አስፈላጊ ከሆነ ይህንን ውሳኔ ሊሰጥ ይችላል።

ስብሰብ:- የተመደበ፣ አነስተኛ ቡድን (የተማሪዎች) ቀኑን ሙሉ በጋራ ሲሰሩ የሚውሉ ሰራተኞች ቡድን ነው። ተማሪዎቹ፣ ልጆቹ፣ እና ሰራተኞቹ ከቀን ወደ ቀን ቋሚ እንደሆኑ መቀጠል አለባቸው እንዲሁም ከሌሎች ስብሰቦች ጋር መቀላቀል የለባቸውም።

የግንኙነት ክትትል (እንግሊዘኛ ብቻ):- የህዝብ ጤና መመሪያን ለመስጠት ምስጢራዊነትን በመጠበቅ ለ COVID-19 የተጋለጡ ሰዎችን ለመለየት እና ስለ ተጋላጭነታቸው ለእነዚህ የቅርብ ንክኪዎች የማሳወቅ የ COVID-19 ጉዳይ ቃለ መጠይቅ የማድረግ ሂደት። የንክኪ ፍለጋ የህዝብ ጤናን ለመከታተል እና የ COVID-19 ስርጭትን ለመከላከል ይረዳል። ለተጨማሪ መረጃ እባክዎ [ለትምህርት ቤቶች እና አቅራቢዎች የምልክት ውሳኔ ዛፍ](#) (እንግሊዘኛ ብቻ) እና [የ COVID-19 ግንኙነት ክትትል መመሪያ እና FAQ ለትምህርት ቤቶች እና አቅራቢዎችን](#) (እንግሊዘኛ ብቻ) ይመልከቱ።

COVID-19:- የኮሮና ቫይረስ በሽታ 2019 (COVID-19) በ SARS-CoV-2 ቫይረስ የሚመጣ ተላላፊ በሽታ ነው። በቫይረሱ የተያዙ ሰዎች ምልክታቸው ሳይታይባቸው (አሲምፕቶማቲክ) ወይም በሚከተሉት [ምልክቶች](#) ሊታዩ ይችላሉ። ቫይረሱ በዋናነት ከሰው ወደ ሰው ይተላለፋል ተብሎ ይታሰባል፡-

- እርስ በርስ በሚቀራረቡ ሰዎች መካከል (በስድስት ጫማ ወይም ሁለት ሜትሮች ውስጥ)፤ በተለይም በቤት ውስጥ እና ቦታዎች ከተጨናነቀ እና/ወይም ደካማ የአየር ዝውውር ካለባቸው።
- COVID-19 ያለበት ሰው ሲያስል፣ ሲያስነጥስ፣ ሲዘፍን፣ ሲናገር ወይም ሲተነፍስ የሚፈጠሩ ጠብታዎች እና አየር ወለድ ቅንጣቶች ናቸው። እነዚህ ጠብታዎች እና የአየር ወለድ ቅንጣቶች በአየር ላይ ተንጠልጥለው በሌሎች ሊተነፍሱ እና ከስድስት ጫማ ርቀት በላይ ሊጓዙ ይችላሉ (ለምሳሌ - በመዘምራን ልምምድ ወቅት ፣ በምግብ ቤቶች ወይም በአካል ብቃት ትምህርቶች)።

የ COVID-19 ኬዝ:- ለዚህ ሰነድ ዓላማ ቢያንስ፣ የ COVID-19 ተጠቂ የሞላኪውላር ወይም አንቲጂን-ፖዘቲቭ የሆነ የ COVID-19 ምርመራ ያለው ሰው ነው። የግንኙነት ክትትል መቼ መደረግ እንዳለበት ለማወቅ ወይም የትምህርት ቤቶች ጉዳዮች ለ የአካባቢው የጤና ባለስልጣን (ለምሳሌ፣ የሞላኪውላር የቅርብ ንክኪ የሆኑ ሊሆኑ የሚችሉ ጉዳዮች-ወይም አንቲጂን-ፖዘቲቭ ሰው፣ የ COVID-19 ምልክቶች ያሉት፣ እና ምርመራ ያላደረገ) መቼ ሪፖርት መደረግ እንዳለባቸው ለማወቅ በዚህ ፍቺ ውስጥ ተጨማሪ ግለሰቦች እንዲከተቱ የሚፈልጉ ከሆነ ለማወቅ ከእርስዎ የአካባቢው የጤና ባለስልጣን ጋር ይማከሩ።

የ COVID-19 ክምችት:-

DOH በ K-12 ቦታ ላይ የ COVID-19 ክምችትን እንደሚከተለው ይገልጻል፡-

- ቢያንስ 10% ተማሪዎችን፣ መምህራንን ወይም በተወሰነ አንኳር ቡድን¹ ውስጥ ያሉ ሰራተኞችን ያካተቱ በርካታ ሊሆኑ የሚችሉ ወይም የተረጋገጡ የ COVID-19 ታማሚዎች

ወይም

- በተወሰነ አንኳር ቡድን¹ ውስጥ ቢያንስ 3 ታማሚዎች ሊሆኑ የሚችሉ ወይም የተረጋገጡ የ COVID-19 ታማሚዎች መስፈርት ሲያሟሉ፤

እና

- ምልክቶች መታየት ሲጀምሩ ወይም በ14 ቀናት ልዩነት የተደረጉ ምርመራዎች ውጤት ፖዘቲቭ ሲሆን፤ እና
- ኬዞች ከትምህርት ቤት ውጪ በሆኑ ቦታዎች (ለምሳሌ፣ ቤተሰብ) ሁኔታ ላይ እርስ በእርሳቸው እንደ ቅርብ ግንኙነቶች አልታወቁም

የ COVID-19 ወረርሽኝ፡-

DOH እና CDC በ K-12 ቦታ ውስጥ የ COVID-19 ወረርሽኝን እንደሚከተለው ገልጸውታል፡-

- ቢያንስ 10% ተማሪዎችን፣ መምህራንን ወይም በተወሰነ አንኳር ቡድን¹ ውስጥ ያሉ ሰራተኞችን ያካተቱ በርካታ ሊሆኑ የሚችሉ ወይም የተረጋገጡ የ COVID-19 ታማሚዎች

ወይም

- በተወሰነ አንኳር ቡድን¹ ውስጥ ቢያንስ 3 ታማሚዎች ሊሆኑ የሚችሉ ወይም የተረጋገጡ የ COVID-19 ታማሚዎች መስፈርት ሲያሟሉ፤

እና

- ምልክቶች መታየት ሲጀምሩ ወይም በ14 ቀናት ልዩነት የተደረጉ ምርመራዎች ውጤት ፖዘቲቭ ሲሆን፤ እና
- ታማሚዎቹ ከት/ቤት መቼት ውጭ በሌላው አካባቢ (ማለትም፣ ቤተሰብ) የቅርብ ንክኪ እንዳላቸው አልታወቁም፤ እና
- ታማሚዎች በትምህርት ቤት መቼት ወይም በት/ቤት ከተከለከለ ከመደበኛ ትምህርት ውጭ ባለ ተግባር ውስጥ በስርጭት ተያይዘዋል²

¹“አንኳር ቡድን” የሚያጠቃልለው ከመደበኛ ትምህርት ውጭ እንቅስቃሴዎቻቸው፣ የቡድን ለቡድን፣ መማሪያ ክፍል፣ ከትምህርት ቤት በፊት/በኋላ እንክብካቤ፣ ወዘተ.

²በት/ቤት የተፈቀደ ከመደበኛ ትምህርት ውጭ እንቅስቃሴ በት/ቤቱ ወይም በአካባቢው የትምህርት ኤጀንሲ በአካባቢው የትምህርት ኤጀንሲ ወይም በአካባቢው የትምህርት ኤጀንሲ በተፈቀደለት ድርጅት አማካኝነት በፈቃደኝነት የሚደረግ እንቅስቃሴ ተብሎ ይገለጻል። ከመደበኛ ትምህርት ውጭ እንቅስቃሴዎች በሕዝብ ትርጉሞች፣ በውድድሮች፣ በአትሌቲክስ ውድድሮች፣ በሠርቶ ማሳያዎች፣ በትርጉሞች እና በክለብ እንቅስቃሴዎች ላይ ያሉ ዝግጅትን እና ተሳትፎን ያካትታሉ፤ ነገር ግን በዚህ ብቻ አይወሰኑም።

DOH የልጅ እንክብካቤ በሚሰጥበት ቦታ የ COVID-19 መቀስቀስን እንደሚከተለው ገልጸውታል፡-

- በቫይራል ምርመራ ፖዘቲቭ መሆናቸው የተረጋገጠ ሁለት ወይም ተጨማሪ የ COVID-19 ኬዞች፣ እና
- ቢያንስ ሁለት ኬዞች በ 14 ቀናት ውስጥ ምልክት እየታየባቸው ያለ (ወይም ፖዘቲቭ የምርመራ ናሙና የሚሰበሰቡበት ቀን)፤ እና
- ኬዞች ኤፒዲዮሎጂያዊ ለልጆች እንክብካቤ በሚሰጥባቸው ቦታዎች ወይም ከልጆች እንክብካቤ ጋር በተገናኘ እንቅስቃሴ (ለምሳሌ፣ የመስክ ጉዞ) ጋር ተያይዘዋል
- ለልጆች እንክብካቤ ከሚሰጥበት ቦታ ውጪ በሌላ አካባቢ (ለምሳሌ ቤተሰብ) ስርጭት የመከሰቱ እድል ከፍተኛ መሆኑን የሚጠቁም ምንም አይነት አሳማኝ የሆነ የኤፒዲዮሎጂ ቁርኝት የለም።

ጸረ ተህዋሲያንን ማስወገድ፡- ተባዮችን ማስወገድ ማለት ከሚካሎችን በመጠቀም ወለል ላይ ሊኖሩ የሚችሉ ተህዋሲያንን መግደል ነው። Environmental Protection Agency (EPA) COVID-19 ን የሚያመጣው ቫይረስን ለመግደል የሚያገለግሉ [የጸረ ተህዋሲያን ዝርዝር](#) (እንግሊዝኛ ብቻ) አለው።

ተጋላጭነት፡- አንድ ግለሰብ ምልክት ካለበት ወይም ምልክት ከለሌበት COVID-19 ያለበት ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ሲፈጥር (ከላይ ያለውን የቅርብ ንክኪ ፍቺ ይመልከቱ) ነው ።

የተጋላጭነት ማስታወቂያ በመልዕክት፣ በኢሜይል፣ በስልክ፣ ወይም በሌሎች የመገናኛ መንገዶች የሚሰጥ የተጋላጭነት ማስታወቂያ ነው። ይህ ማስታወቂያ፣ በግንኙነት ፍለጋ ወይም በአብዛኛው አንድ ሰው በ COVID-19 ከተረጋገጠ ሰው ጋር በአካባቢው (ለምሳሌ፣ በአውቶብስ ውስጥ ወይም ክፍል ውስጥ) መኖሩ ምክኒያት በግለሰቦቹ መካከል ያለው የተጋላጭነት

ርዝመት ወይም ርቀት ምንም ያህል ቢሆንም፣ ይህም ማለት እንዲያውቅ የተደረገውን ግለሰብ የቅርብ ግንኙነት ቴክኒካዊ ፍቺን ሊያሟላ ወይም ላያሟላ የሚችል፣ መሰረት በማድረግ ሊመጣ ይችላል።

የእጅ ንፅህና፡- ቢያንስ ለ 20 ሰከንድ በሰውና እና በውሃ አዘውትሮ መታጠብ ወይም ቢያንስ 60% አልኮል ያለው በአልኮል ላይ የተመሰረተ የእጅ ማጽጃ መጠቀም።

ለከባድ ህመም ከፍተኛ ተጋላጭ የሆኑ፡- በ COVID-19 ኢንፌክሽን የተያዙ ከተገናኙ ከሌሎች በበለጠ በጠና የመታመም ዕድል ያላቸው ሰዎች ናቸው።

ተላላፊ ጊዜ፡- አንድ ሰው ቫይረሱን ወደ ሌሎች ሰዎች ሊያስራጭ የሚችልበት ጊዜ። በተጨማሪም አንድ ሰው አስተላላፊ ሲሆንም ተብሎ ይጠቀሳል። COVID-19 ያለበት ሰው ተላላፊው ጊዜ የሚጀምረው ምልክቱ ከመጀመሩ ሁለት ቀናት ቀደም ብሎ ነው ወይም COVID-19 ያለው ሰው ምልክቱን ካላሳየ ከምርመራው ናሙና መሰብሰቢያ ቀን ከሁለት ቀናት በፊት እንደሚጀምር ይገመታል። ተላላፊው ጊዜ እስከ አንድ ሰው የመገለል ጊዜ መጨረሻ ድረስ ይደርሳል።

መገለል የ COVID-19 ምልክቶች ያለበት ወይም ፖዘቲቭ ምርመራ የተደረገለት ሰው ህመሙን እንዳያስተላልፍ ከቤት እና ከሌሎች (የቤተሰብ አባላትን ጨምሮ) ሲርቅ ነው።

የአካባቢ ጤና ስልጣን (እንግሊዘኛ ብቻ)፡ የአካባቢ ጤና ባለሥልጣን በአካባቢው ላሉ ሰዎች የህዝብ ጤና አገልግሎት የሚሰጥ የአካባቢው ካውንቲ ወይም የዲስትሪክት ኤጀንሲ ነው።

ማሰባጠን፡ በድንብ ተስማሚ የሆነ የፊት ጭምብል ማለት ሙሉ በሙሉ አፍዎን እና አፍንጫዎን የሚሸፍን እና ለፊትዎ ጎን እና ለአገጭዎ በታች የሚሆን ደህንነቱን የጠበቀ እና ተስማሚ የሆነ ማንኛውም ነገር ነው። ከጭንቅላትዎ ጀርባ ወይም ጀሮዎችዎ ሥር ከሚጠለቁ ማሰሪያ ገመዶች ወይም ላስቲኮች ጋር በባለ ሁለት ወይም ተጨማሪ ልብሶች ጥብቅ ሆኖ የተሰፋ መሆን አለበት። የእድገት፣ የባህሪ እና የህክምና ችግር ያለባቸውና ጭምብል ማድረግ የማይችሉ ፊት መከላከያ ከመከለያ ጋር ማድረግ ይችላሉ።

የግል መከላከያ መሣሪያዎች፡- የግል መከላከያ መሣሪያዎች በተለምዶ PPE በመባል የሚታወቁት ለከባድ ጉዳዮች እና ለህመም የሚዳርጉ አደጋዎች ተጋላጭነትን ለመቀነስ የሚለበሱ መሣሪያዎች ናቸው። የ COVID-19 ስርጭትን ለመከላከል የተለየ የግል መከላከያ መሣሪያዎች ጥቅም ላይ ይውላል። ለሌሎች የመጋለጥ ደረጃ ላይ በመመስረት የተወሰኑ የግል መከላከያ መሣሪያዎች በተለያዩ ቦታዎች ሊያስፈልግ ይችላል።

የአካል ርቀት ጥበቃ፡- ይህ ከሌሎች ሰዎች ጋር ያለን ግንኙነት የመቀነስ ተግባር ማህበራዊ ርቀት በመባልም ይታወቃል።

አቅራቢዎች፡- በዚህ ሰነድ፣ “አቅራቢዎች” የሚከተሉትን የፕሮግራም አይነቶች ለማካተት የሚጠቅም ቃል ነው፡-

- Department of Children, Youth, and Families (DCYF፣ የልጆች፣ የወጣቶች፣ እና የቤተሰቦች መምሪያ) ለልጅ እንክብካቤ ፕሮግራሞች እና Early Childhood Education and Assistance Program (ECEAP፣ የቅድመ ልጅነት ትምህርት እና እርዳታ መርሃ ግብር) ፈቃድ ሰጥቷል።
- ፈቃድ የማያስፈልጋቸው ፕሮግራሞች በዚህ መመሪያ ከልጅ እና ከሰራተኛ ስብስብ እና የቡድን መጠን ጥቆማዎች ጋር በሚስማማ መልኩ ስራቸውን ሰርተዋል።
- በፌዴራል የገንዘብ ድጋፍ የሚደረግላቸው የ Head Start (ቅድሚያ ያላቸው) ፕሮግራሞች።
- እንደ ስፖርት ካምፖች ያሉ ልዩ ካምፖችን ጨምሮ ያሉ የቀን ካምፖች።
- የውጪ የቅድመ ትምህርት ቤት ፕሮግራሞች፣ የትርፍ ቀን ፈቃድ ነፃ መርሃ-ግብሮችን ጨምሮ።
- የወላጅ ህብረት ስራ ማህበራት።
- ህጻናትን እና ወጣቶችን የርቀት የ K-12 ትምህርትን እንዲያገኙ የሚረዱ የልጆች እንክብካቤ እና ሌሎች መሰረታዊ ድጋፎችን የሚሰጡ የ Youth Development (ወጣቶች እድገት) መርሃ-ግብሮች።
- የአካዳሚክ እና/ወይም ማህበራዊ ስሜታዊ ትምህርትን የሚያሟሉ እንደ የወንዶች እና Boys & Girls Clubs፣ YMCA ፕሮግራሞች እና ሌሎች በባህል ላይ የተመሰረተ እና ማንነትን መሰረት ያደረጉ መርሃ-ግብሮች ን ጨምሮ የተሰፋፉ የመማር እድሎች።
- በፌዴራል Nita M. Lowery 21st Century Community Learning Centers መርሃ-ግብር ስር የገንዘብ ድጋፍ የተደረገላቸው መርሃ-ግብሮች።
- እንደ መደበኛ የማማከር መርሃ-ግብሮች፣ የማጠናከሪያ ማዕከላት እና የኮሌጅ መሰናዶ መርሃ-ግብሮች ያሉ የተሻሻሉ የትምህርት አካዳሚዎች።

- በ K-12 ተቋማት ውስጥ የተያዙ የህፃናት እንክብካቤ፣ የወጣቶች እድገት እና የቀን ካምፖች።

ወረርሽኝ፦ ከላይ ያለውን “የ COVID-19 ወረርሽኝ” ይመልከቱ።

ኳራንቲን (እንግሊዘኛ ብቻ) ለ COVID-19 የተጋለጠ ሰው በቫይረሱ ከተያዘ እና ተላላፊ ከሆነ ለተመከረው ጊዜ ከቤት ሲቆይ እና ከሌሎች ሲርቅ ነው። ግለሰቡ በኋላ በ COVID-19 መያዙን ከተረጋገጠ ወይም ምልክቶችን ካገኘ ካራንታይን ማግለል ይሆናል።

SARS-CoV-2፦ ከባድ አጣዳፊ የመተንፈሻ አካላት ምልክቶች ኮሮናቫይረስ 2 (SARS-CoV-2) የ 2019 የኮሮና ቫይረስ በሽታን (COVID-19) የሚያመጣ ቫይረስ ነው። ቫይረሱ የተለዩ [ዝርያዎች](#) አሉት። DOH [በዋሽንግተን ስቴት ያሉ ዝርያዎችን \(እንግሊዘኛ ብቻ\)](#) የመከታተያ ቅደም ተከተልን ያካሂዳል።

የምንጭ ቁጥጥር (እንግሊዘኛ ብቻ)፦ የግል መከላከያ መሣሪያዎች የለባሹን በካዮች ሊያካትት የሚችል አየር ወደ ውስጥ ከመተንፈስ ያለውን ተጋላጭነት ለመቀነስ የሚረዳ ሲሆን፣ የምንጭ መቆጣጠሪያው የመተንፈሻ ጠብታዎችን ስርጭትን ለመቀነስ ጭምብልን መጠቀምን የሚያመለክት ሲሆን ይህም ሌሎች የመጋለጥ እድላቸው አነስተኛ እንዲሆን ነው። በተለይ በበሽታው በተያዘ ሰው ግን ደግሞ እንዳለበት ያላወቀ። የመተንፈሻ መከላከያ ልክ እንደ የግል መከላከያ መሣሪያዎች ባለቤቱን ይከላከላል፤ የምንጭ ቁጥጥር ሌሎችን ይከላከላል።

የ COVID-19 ምልክቶች፦ የመጀመሪያዎቹ የተለመዱ ምልክቶች አዲስ ጣዕም ወይም ሽታ ማጣት፣ ትኩሳት (ከ 100.4 F ወይም 38 C በላይ ከፍ ያለ)፣ ሳል እና የትንፋሽ ማጠር፣ እንዲሁም ብርድ ብርድ ማለት፣ ራስ ምታት፣ ድካም፣ የጡንቻ ህመም፣ የጉሮሮ መቁሰል፣ የአፍንጫ መጨናነቅ ወይም የአፍንጫ ፍሳሽ፣ ማቅለሽለሽ እና ተቅማጥ ያካትታል።

Test to Stay (TTS)፦ ተማሪ ወይም ሰራተኛ ምንም ምልክት እስካላሳየ ድረስ እና አሉታዊ ምርመራውን እስከቀጠለ ድረስ በትምህርት ቤት/የልጅ እንክብካቤ ውስጥ ለመቆየት ለተወሰነ ጊዜ ከተጋለጠ በኋላ ምርመራዎችን በመደበኛ ክፍተቶች የሚያጠናቅቁበት ፕሮቶኮል ነው።

የ COVID-19 ምርመራ (አማርኛ)፦ ለ COVID-19 የተለያዩ ምርመራዎች አሉ።

ንቁ የ COVID-19 ተጠቂዎችን ለማረጋገጥ ሁለት አይነት የመለየት ምርመራን መጠቀም ይቻላል፦

- **ሞለኪውላር ምርመራ፦** የሞለኪውላር ምርመራዎች የቫይረስ ኢንፎክሽን እንዲታወቅ የ RNA ቫይረስን ያጎላሉ። እንዲሁም እነዚህ ምርመራዎች የኒውክሊክ አሲድ አምፕሊፊኬሽን ምርመራ ([NAAT](#)) (እንግሊዘኛ ብቻ) በመባል ይታወቃሉ። በብዛት ጥቅም ላይ የሚውለው የሞለኪውላር ምርመራ Reverse Transcription Polymerase-Chain Reaction (ሪቨርስ ትራንስክሪፕሽን ፖሊመራዥ ቸይን ሪክሽን) ወይም RT-PCR ነው። የ COVID-19 በሽታን የሚያመጣው SARS-CoV-2 ን የዘረመል ቁሶችን ለመለየት እና ለማያያዝ ይጠቅማል። ይህ የምርመራ ምድብ loop-mediated isothermal amplification (LAMP፣ ሉፕ ሚዴትድ አይዘተርማል አምፕሊፊኬሽን) እና clustered, regularly interspaced short palindromic repeat (CRISPR፣ ክላስተርድ ሪፐትላይንግ ሲስተም) መሰረት ያደረገ አሴይንም ያካትታል።
- **የአንቲጂን ምርመራ፦** ይህ ምርመራ COVID-19 ን ከሚያመጣው ቫይረስ በ SARS-CoV-2 ላይ ካሉ ፕሮቲኖች ጋር የሚያያዝ ነው። የተወሰነ የቫይረስ አንቲጂን መኖሩን ይገነዘባሉ፤ ይህም የአሁኑን የቫይረስ ኢንፎክሽን ያመለክታል። በአሁኑ ጊዜ አንቲጂን ምርመራዎች በ nasopharyngeal ወይም nasal swab specimens ላይ እንዲደረጉ ተፈቅዷል። የአንቲጂን ምርመራዎች የ COVID-19 ተላላፊነት ጉዳዮችን ለመመርመር ጥቅም ላይ ይውላሉ እና ያልተላለፈባቸውን ግለሰቦች ለመመርመር ጥቅም ላይ ሊውሉም ይችላሉ፤ ይህም ለውጤቶች ከRT-PCR ሙከራዎች የላቀ ፈጣን የማዘሪያ ጊዜ ይሰጣል።

ሦስተኛው ዓይነት ምርመራ አንድ ሰው ከዚህ ቀደም በ COVID-19 መያዙን የሚያሳይ የአንቲቦዲ ምርመራ ነው። የ COVID-19 በሽታን የሚያመጣው SARS-CoV-2 አንቲቦዲዎች ይለያያዛል። የአንቲቦዲ ምርመራዎች አሁን ያሉትን የ COVID-19 ተጠቂዎችን ለመመርመር ጥቅም ላይ አይውሉም።

የፖይንት ኦፍ ኬር ምርመራዎች ከተመረመረ ግለሰብ ወይም ከወላጁ ወይም ከአሳዳጊው ውጪ በሌላ ሰው የተደረጉ ወይም የተተረጎሙ ፈጣን የምርመራ ሙከራዎችን ይጠቀማሉ እንዲሁም በተለያዩ ሁኔታዎች ሊከናወኑም ይችላሉ። እንክብካቤ በሚሰጥበት ቦታዎች ላይ ጥቅም ላይ የሚውሉ ፈጣን ሙከራዎች NAAT፣ አንቲጂን ወይም አንቲቦዲ ምርመራዎች ሊሆኑ ይችላሉ።