**የኮቪድ19 ክትባት 201 ወርክሾፕ**

በ ሙልትኖማህ ካውንቲ የህዝብ ጤና ክፍል፣ 9/27/2001 የተፈጠረ። ለጥያቄዎች፣ እባክዎን ቤዝ ፖቴትን ያግኙ በ [beth.poteet@multco.us](mailto:beth.poteet@multco.us) ወይም 503-314-3136.

**ሰዓት፦** 2 ሰአታት

**የስልጠናው ዓላማዎች**፡ በአውደ ጥናቱ መጨረሻ ተሳታፊዎች የሚከተሉትን ማድረግ ይችላሉ።

* የኮቪድ19 ክትባቶችን መሰረታዊ ነገሮች ያብራራሉ፡ እንዴት እንደሚሰሩ፣ የክትባቱ ማጽደቅ ሂደት፣ የተገኙ ጉዳዮች እና የማበረታቻ ክትባቶች
* የኮቪድ19 ምርመራን እንዴት ማሰስ እና መቼ መነጠል ወይም ማግለል እንዳለብዎ ያውቃሉ
* የኮቪድ19 ክትባቶችን በተመለከተ ማህበረሰቡን የሚመለከቱ ስጋቶችን ለመፍታት ማህበረሰብ-ተኮር የክትባት ማዳረስ ስልቶችን እና የመልእክት መላላኪያዎችን መለየት ይችላሉ
* ይህን መረጃ እንዴት እንደሚያጋሩ እቅድ ያውጡ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ርዕስ &**  ***ዘዴ*** | **ሂደት** | **ቁሶች** | **አስተባባሪ &**  **ጊዜ** |
| ተራ የሆነ የእንኳን ደህና መጣህ | * *አውደ ጥናቱ ከ10 ደቂቃ ቀደም ብሎ ይክፈቱት። ሰዎች ተራ በሆነ መንገድ እንዲቀላቀሉ እና ሰላምታ እንዲሰጡ ይፍቀዱ።* |  | አውደ ጥናቱ ከመጀመሩ 10 ደቂቃ በፊት |
| እንኳን ደህና መጣችሁ እና መግቢያ  *ትልቅ የቡድን ውይይት* | * *ተሳታፊዎች ወደ የኮቪድ19 ክትባት 201 አውደ ጥናቱ እንኳን በደህና መጣችሁ።* * *አስተባባሪዎች እራሳቸውን ያስተዋውቃሉ.* * *በፓወር ፖይንት የተዘጋጀ ስላይድ 2 ላይ ለመሬት እና ለጉልበት እውቅና በመስጠት ይጀምሩ። መመሪያ ለማግኘት፣ ይህን ይመልከቱ* [*የክልል እውቅና*](https://native-land.ca/resources/territory-acknowledgement/)*።*   + ዩናይትድ ስቴትስ ኦፍ አሜሪካ የተገነባችው በተሰረቁ አፍሪካውያን በተሰረቀ የተወላጅ መሬት ላይ ነው። ይህ ስርቆትና ባርነት የተፈፀመው በነጮች ሰፋሪዎች ከመንግስት ድጋፍ ነው። ሙልትኖሃም ካውንቲ የ ትዋላቲን ካላፑያ ያለውን የተሰረቀ መሬት ላይ ያርፋል፤ ሞላላ፤ የቺኑካን ተናጋሪ ቡድኖች ማልትኖማህ፣ ካትላሜት እና ክላካማስ; እና ሌሎች በኮሎምቢያ ወንዝ አጠገብ የሰፈሩ። አብዛኛዎቹ እነዚህ ሰዎች እና ባህሎቻቸው ሆን ብለው የተደረጉ ሙከራዎች ቢኖሩም አሁንም ባህሎቻቸው በሕይወት ይኖራሉ እናም ለማጥፋት ይቃወማሉ። ከእነዚህ ባንዶች የመጡ ሰዎች የግራንድ ሮንዴ ብሄረሰብ፣ የሲሊትዝ ሕንዳውያን ብሄረሰብ፣ እንዲሁም የቺኑክ ብሔር እና የኩሊትዝ ብሔር በዋሽንግተን ግዛት ውስጥ አካል ሆነዋል። በአሁኑ ጊዜ በማልቶማህ ካውንቲ ውስጥ የሚኖሩ እነዚህን ብሄረሰብ እና ከ400 በላይ ብሄረሰብ አባላትን እናከብራለን ። * *እየተጠቀሙበት ወዳለው የቴክኖሎጂ መድረክ ተሳታፊዎችን ያሳዩ። ለምሳሌ ድምጸ-ከል፣ ቪዲዮ፣ ውይይት እና ምላሽ ተግባራትን በመጠቀም።* * **ይህን ይበሉ፡** በአውደ ጥናቱ ውስጥ ማን እንዳለ ማወቅ እንፈልጋለን። ስምዎትን፣ የፆታ ተውላጠ ስምዎን (ከተጠቀሙ) እና የሚሰሩበትን ቦታ እንዲያካፍሉ እጋብዝሃለሁ።   + *አስተባባሪው ተሳታፊዎችን በፊደል ቅደም ተከተል በመጀመሪያ ስም ይጠራል (ዝርዝሩን ለማየት የተሳታፊዎች ትር ይጠቀሙ)።* * *በፖወር ፖይንት ያሉ ስላይዶች 3-4 ላይ አላማዎችን እና አጀንዳዎችን ይገምግሙ።* * በእኛ አውደ ጥናት ውስጥ፣ ተወዳጅ ትምህርት የሚባል አካሄድ እንጠቀማለን። ተወዳጅ ትምህርት በቡድኑ ውስጥ ያሉትን ሰዎች ጥበብ እና ልምድ ያከብራል. ወደዚህ አውደ ጥናት ድምጻችሁን እንጋብዛለን። * በሚቀጥሉት ጥቂት ሰዓታት ውስጥ አብረን ውጤታማ በሆነ መንገድ እንድንሰራ እንዲረዳን፣ የእንክብካቤ ኮድ ማቅረብ እንፈልጋለን። *በፖወር ፖይንት ስላይድ 5 ላይ የእንክብካቤ ኮድን ይገምግሙ።*    + የሌሉ እኛ መጨመር ያለብን ስምምነቶች አሉ?   + ማንም ሰው ስለነዚህ ስምምነቶች ስጋት አለው? ከሆነ፣ እባክዎን ለአስተባባሪው የግል መልእክት ይላኩ። *[አንድ ሰው ስጋት ሰው ካለው ለማየት ለአንድ ደቂቃ ያህል ይጠብቁ]።*   + በእንክብካቤ ኮድ ከተስማሙ፣ እባክዎን “አውራ ጣት ወደ ላይ” የሚለውን የምላሽ ቁልፍ ይጠቀሙ። * ወደ ቀጣዩ እንቅስቃዎች ከመሄዳችን በፊት ጥያቄዎች አሎት? * ብዙ ጥያቄዎች ሊኖሮት ይችላል። እባክዎትን በውይይት ውስጥ አስቀምጧቸው። በመጨረሻ ላይ ለመመለስ የተቻለንን እናደርጋለን። ጊዜ ካለቀብን ወይም መልሱን ካላወቅን፣ መልሱ እንልክሎታለን። እኛ የጤና ባለሙያዎች አይደለንም። | * ፖወር ፖይንት፡ የአውደ ጥናቱ ርዕስ * ፖወር ፖይንት፡ የመሬት እና የጉልበት እውቅና * ፖወር ፖይንት፡ ዓላማዎች * ፖወር ፖይንት፡ አጀንዳ * ፖወር ፖይንት፡ የእንክብካቤ ኮድ | 15 ደቂቃ |
| ተለዋዋጭ/አዝናኝ  *ያስቡ፣ ያጣምሩ እና ያጋሩ* | * *አስተባባሪ - የ ተቆራረጡ ክፍሎችን ከ ጥንዶች ጋር ያድርጉ።* * **ይህን ይበሉ፡** ዛሬ፣ በኮቪድ19 እና በኮቪድ19 ክትባቱ ላይ በጥልቀት እንገባለን። እንደ ማህበረሰብ ባለን ጥንካሬያችን ላይ በማተኮር መጀመር እንፈልጋለን። ስለዚህ ጥያቄ ለመወያየት ለ3-4 ደቂቃ ያህል በ ተቆራረጡ ክፍሎች ውስጥ በጥንድ እንከፋፍላችኋለን፡   + **በማኅበረሰባችሁ ውስጥ እርስ በርስ ለመተሳሰብ ምን ታደርጋላችሁ?** * *ቤዝ የተከፋፈሉ ክፍሎችን ትከፍታለች። ለውይይት ከ3-4 ደቂቃ ይፍቀዱ። ሁሉንም ወደ ትልቅ ቡድን ይመልሱ።* * **ይህን ይበሉ፡** ስላጋሩት ነገር ለማወቅ እንወዳለን። እባክዎትን በዉይይቱ ውስጥ ያካፍሉት።   + *በውይይት ጮክ ብለህ አንብቡ።* * **ይህን ይበሉ፡** ለተሳትፎዎ ሁላችሁንም አናመሰግናለሁ። |  | 10 ደቂቃ |
| የኮቪድ19 የክትባት የተሳሳተ ግንዛቤ እና ስጋቶች  *ድምጽ መስጠት* | * **ይህን ይበሉ፡** ወደ ኮቪድ19 ክትባት በጥልቀት ከመሄዳችን በፊት፣ከማህበረሰብ ጤና ሰራተኞች የሰማናቸውን አንዳንድ ተረት እና ስጋቶች እርስዎ በማህበረሰብ ውስጥም ይህን እየሰሙ እንደሆነ ለማየት ለማካፈል እንፈልጋለን። * *ቪዲዮ ውይይት ምርጫን ያካሂዱ። ሁሉም ሰው ምርጫውን ከሞሉ በኋላ የምርጫውን ውጤት ለቡድኑ ያጋሩ።*    + 1. የኮቪድ19 ክትባት ዲኤንኤዎን ይለውጣል። በእርስዎ ማህበረሰብ ውስጥ ይህን ሰምተው ያውቃሉ?     - መልስ፡ አዎን/አይ   + 2. አንዴ ከተከተቡ፣ ኮቪድ19 መታመም አይችሉም። በእርስዎ ማህበረሰብ ውስጥ ይህን ሰምተው ያውቃሉ?     - መልስ፡ አዎን/አይ   + 3. ተፈጥሯዊ መከላከያ ስላለኝ ክትባቱ አያስፈልገኝም። በእርስዎ ማህበረሰብ ውስጥ ይህን ሰምተው ያውቃሉ?     - መልስ፡ አዎን/አይ   + 4. በኮቪድ የሚሞቱ ሽማግሌዎች ብቻ ናቸው - ወጣት እና ጤናማ ነኝ ስለዚህ መከተብ አያስፈልገኝም። በእርስዎ ማህበረሰብ ውስጥ ይህን ሰምተው ያውቃሉ?     - መልስ፡ አዎን/አይ   + 5. የ12 ዓመት ልጅ መጠን/ክብደት ያለው የ11 ዓመት ልጅ መከተብ ይችላሉ። በእርስዎ ማህበረሰብ ውስጥ ይህን ሰምተው ያውቃሉ?     - መልስ፡ አዎን/አይ   + 6. ክትባቱ በፍጥነት ነው የተሰራ እና ደህንነቱ የተጠበቀ አይደለም. በእርስዎ ማህበረሰብ ውስጥ ይህን ሰምተው ያውቃሉ?     - መልስ፡ አዎን/አይ   + 7. ክትባቱ እርጉዝ መሆን እንዳይችል ያደርገዋል. በእርስዎ ማህበረሰብ ውስጥ ይህን ሰምተው ያውቃሉ?     - መልስ፡ አዎን/አይ   + 8. አንዴ ክትባቱን ከወሰዱ በኋላ ማስክ ማድረግ የለብዎትም. በእርስዎ ማህበረሰብ ውስጥ ይህን ሰምተው ያውቃሉ?     - መልስ፡ አዎን/አይ   + 9. ምንም እንኳን ክትባት ብወስድም ቫይረሱን ማሰራጨት እችላለሁ ስለዚህ ቢከተብ ወይም ባልከተብ ምንም አይደለም። በእርስዎ ማህበረሰብ ውስጥ ይህን ሰምተው ያውቃሉ?     - መልስ፡ አዎን/አይ   + 10. ክትባቱ ተለዋጮችን እያመጣ ነው። በእርስዎ ማህበረሰብ ውስጥ ይህን ሰምተው ያውቃሉ?     - መልስ፡ አዎን/አይ * **ክትባቱን በተመለከተ ስላላቸው ስጋት ከህብረተሰቡ ሌላ ምን እየሰሙ ነው?** * *ለተሳትፏቸው ሁሉንም ያመስግኑ። በሚቀጥለው እንቅስቃሴአችን እነዚህን አንዳንድ ተረት አንደምናብራራ ያስረዱ።* | * ምርጫ፡ የኮቪድ19 የክትባት የተሳሳተ ግንዛቤ እና ስጋቶች | 15 ደቂቃ |
| የኮቪድ19 ክትባት 201  *ኣደገኛ ጨዋታ* | * **ይህን ይበሉ፡** የኮቪድ19 እና የኮቪድ19 ክትባት በተመለከተ አንዳንድ የቅርብ ጊዜ መረጃዎችን ለመገምገም፣ ኣደገኛ ጨዋታ ልንጫወት ነው! * ተሳታፊዎችን ለቡድኖች በፊደል በስም መድብ (በቡድን 5-6 ተሳታፊዎች)። እያንዳንዱ ቡድን ምድብ እና ጥያቄ እንዲመርጥ ይጠይቁ። ጥያቄውን ለመመለስ 30 ሰከንድ ይኖራቸዋል። የ ቡድናቸው ተራ ሲሆን እራሳቸውን ድምፀ እንዲያጠፉ ያድርጉ። * *ኣደገኛ ጨዋታ ይጫወቱ። [ለጨዋታ ሰሌዳ የተለየ COVID19 የኣደገኛ ጨዋታ ፖወር ፖይንት ይመልከቱ። ጥያቄዎች እና መልሶች* [*ከታች*](#e06ui0rtizyt) *ሊገኙ ይችላሉ። መረጃውን ማሳደስ ሊኖርብህ ይችላል።]* * **ይህን ይበሉ፡** ለተሳትፎዎ አናመሰግናለሁ። | * ፖወር ፖይንት፡ ኣደገኛ ጨዋታ | 40 ደቂቃ |
| የማህበረሰብ ስጋቶችን መለየት  *ትናንሽ ቡድኖች* | * *አስተባባሪ በሕዝብ ቡድን የተቆራረጠ ክፍሎችን ያዘጋጃል።* * **ይህን ይበሉ፡** ሁላችንም በዚህ ውስጥ አንድላይ መሆናችን እናውቃለን። ልናሸንፈው የምንፈልገው ጠላት ቫይረሱ ነው እንጂ በክትባት ያልተከተበ አስተሳሰብ ውስጥ መግባት አይደለም። * እንዲሁም የማህበረሰቡ አባላት ስለ ቫይረሱ ያላቸውን ስጋት መፍታት መረጃን ከመጋራት ያለፈ መሆኑን እናውቃለን። በአክብሮት እና በባህል ተስማሚ በሆነ መንገድ የማዳመጥ እና የመግባባት ችሎታን ይጠይቃል። * *ጄርምኬል ከአክስቱ ጋር ያደረገውን ንግግር ምሳሌ አካፍሏል።* * **ይህን ይበሉ፡** **ከማህበረሰብዎ/የምትሰራቸው ሰዎች የክትባት ስጋቶችን ለመፍታት ምን አይነት የማድረሻ ስልቶች እና መልዕክቶች በጣም አጋዥ ይሆናሉ** ብለው ስለሚያስቧቸው ነገሮች ለመነጋገርና በቡድን በጋራ ለመስራት 20 ደቂቃ ያህል ይኖርዎታል። የትኛውን ቡድን መቀላቀል እንደሚፈልጉ በራስዎ መምረጥ ይችላሉ። የተቆራረጡ ክፍሎችን አሁን መቀላቀል ይችላሉ። በ20 ደቂቃ ውስጥ ወደ ትልቁ ቡድን እንመልሳችኋለን። 1 ተሳታፊ ብቻ ያለው የተቆረጠ ክፍል ካለ፣ ወደ ብዙ ብሄረሰብ የተቆራረጡ ክፍል እናዞራችኋለን። * ስለ ክትባቱ ከማህበረሰቡ አባላት ጋር ሲነጋገሩ በደንብ የሰራውን እና ያልሰራውን ነገር ማሰብ ይፈልጉ ይሆናል። እንዲሁም በማህበረሰብዎ ውስጥ ምን አይነት ትምህርታዊ አቀራረቦች በተሻለ ሁኔታ እንደሚሰሩ ማውራት ይችላሉ - ማለትም የማህበረሰብ መሪ መረጃን መጋራት ፣ አውደ ጥናት ፣ የመረጃ ክፍለ-ጊዜዎች ከህክምና ባለሙያዎች ፣ ወዘተ። * *ማንኛውም ቡድን 1 ተሳታፊ ብቻ ካለው፣ ተቆጣጣሪዎች ያንን ቡድን ይቀላቀላሉ።* * *ለ 20 ደቂቃዎች በቡድን ይከፋፍሉ።* * *ተሳታፊዎችን ወደ ትልቁ ቡድን ይመልሱ። እነዚህን ውይይቶች ለማድረግ ተሳታፊዎች ማንኛውንም ጠቃሚ ምክሮችን ወይም ልምዶችን እንዲያካፍሉ ይጠይቋቸው።* * ክትባት የግል ውሳኔ ነው። የተደረገው ውሳኔ ምንም ይሁን ምን, በዚህ ውስጥ አንድ ላይ ነን። በእነዚህ አስቸጋሪ ጊዜያት ማህበረሰቡን ለማስተማር እና ለመደገፍ ለምታደርጉት ሁሉ እናመሰግናለን። |  | 35 ደቂቃ |
| ቀጣይ እርምጃዎች  *የግለሰብ ሥራ* | * **ይህን ይበሉ፡** ዛሬ የተጠቀምንበትን የትምህርት እቅድ እና ስላይዶች ቅጂ ለሁሉም እናቀርባለን። * ስናጠቃልል፣እባክዎ በእነዚህ ጥያቄዎች ላይ ለማሰላሰል ጥቂት ደቂቃዎችን ይውሰዱ። ከፈለጉ, ለራስዎ አንዳንድ ማስታወሻዎችን ለመጻፍ ነፃነት ይሰማዎ። 5 ደቂቃ ያህል ይኖርዎታል። * *ጥያቄዎችን በውይይት ያጋሩ፡*    + **ይህንን መረጃ በማህበረሰብዎ ውስጥ እንዴት እንደሚጋሩት እቅድዎ ምንድነው? ለተወሰኑ ሰዎች የምትፈልጋቸውን ትምህርታዊ ዝግጅቶች ልታገኛቸው ወይም ልታስተናግዳቸው የምትፈልጋቸውን ያስቡ።** * *ጊዜ ከፈቀደ፣ ሪፖርት እንዲያደርጉ 2-3 ሰዎች ይጠይቁ።* * ለዛሬ ተሳትፎዎ ሁላችሁንም አናመሰግናለሁ። |  | 5 ደቂቃ |

**ኮቪድ19 ኣደጋ**

**ሕመሙ**

* 10: እንደ የስኳር በሽታ ወይም የሳንባ በሽታ ያሉ ሥር የሰደዱ ሁኔታዎች ያለባቸው ሰዎች የ ኮቪድ19 ቫይረስ ራሱ ከያዙ ለበለጠ ሕመም \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ተጋላጭ ናቸው።
* ሀ. ምንም አደጋ የለውም
* ለ. በጣም ዝቅተኛ አደጋ
* **ሐ. በጣም ከፍ ያለ**
* መረጃ፡- ከባድ የልብ ሕመም፣ ሥር የሰደደ የኩላሊት በሽታ፣ ካንሰር፣ የደም ማነስ፣ ዓይነት 2 የስኳር በሽታ፣ የሳንባ ሕመም፣ የአሁን ወይም የቀድሞ አጫሾች፣ እና የበሽታ መከላከያ ችግር ያለባቸው ሰዎች አንድ ሰው በ ኮቪድ19 በጠም እንዲታመም ያደርጉታል። [ሙሉ ዝርዝር ይመልከቱ](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html)።
* 20: ኮቪድ19 አንዴ ከነበረ፣ እንደገና ሊያዙ አይችሉም።
  + ሀ. እውነት
  + **ለ. የውሸት** መረጃ፡**-** [ወቅታዊ ማስረጃ](https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/lasting-immunity-found-after-recovery-covid-19) ከመጀመሪያው ኢንፌክሽን በኋላ ከ6-8 ወራት ውስጥ በኮቪድ19 ቫይረስ እንደገና መያዙ ያልተለመደ መሆኑን ይጠቁማል። ነገር ግን፣ ባለሙያዎች ይህ ጥበቃ ለምን ያህል ጊዜ እንደሚቆይ በእርግጠኝነት አያውቁም እና በኮቪድ ከአንድ ጊዜ በላይ መያዝ ይቻላል። ያልተከተቡ ሰዎች እንደገና የመበከል እድሉ ይጨምራል።
* 30: የኮቪድ19 ምልክቶች ሳምንታት አልፎ ተርፎም ወራት ሊቆዩ ይችላሉ።
  + **ሀ. እውነት**
  + ለ. ሀሰት
  + መረጃ፡- [ረጅም ኮቪድ](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/index.html) ከመጀመሪያው የኮቪድ ኢንፌክሽን በኋላ ሳምንታት ወይም ወራት ሊቆዩ የሚችሉ የተለያዩ ምልክቶችን ያጠቃልላል። ምልክቶቹ ድካም፣ የትኩረት እጥረት እና የአዕምሮ ግልጽነት፣ የማሽተት ማጣት፣ የስሜት ለውጥ እና የመገጣጠሚያ ወይም የጡንቻ ህመም ሊያጠቃልሉ ይችላሉ።
* 40: ሞኖክሎናል ኣንቲ ቦዲ ለኮቪድ19 አዎንታዊ ምርመራ ላደረጉ ሰዎች እንደ የኮቪድ19 ፈውስ ሊገኙ ይችላሉ እና፡
  + ሀ. ዕድሜያቸው ከ12 ዓመት በላይ እና ከ88 ፓውንድ በላይ
  + ለ. ቀለል ያለ ወይም መካከለኛ የኮቪድ ምልክቶች ይላቸው
  + ሐ. በኮቪድ ሆስፒታል ለመተኛት ከፍተኛ አደጋ ተብለው ይወሰዳሉ
  + **መ. ከላይ ያሉት ሁሉም**
  + መረጃ፡- [ሞኖክሎናል የኣንቲቦዲ ሕክምና](https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le3897.pdf) በሽታ የመከላከል ስርዓታችን ኮቪድ19ን ለሚያመጣው ቫይረስ የሚሰጠውን ምላሽ መኮረጅ። ለኮቪድ አዎንታዊ ምርመራ ላደረጉ ሰዎች ከመጠቀም በተጨማሪ ሞኖክሎናል ኣንቲቦዲ እድሜያቸው 12 እና ከዚያ በላይ ለሆኑ እና ከተጋለጡ ወይም ለመጋለጥ ከፍተኛ ተጋላጭ ከሆኑ ሰዎች ጋር (ለምሳሌ በስብስብ ቅንጅቶች ውስጥ) እና ያልተከተቡ ወይም ከፊል የተከተቡ ወይም ሙሉ በሙሉ የተከተቡ ነገር ግን ያን ያህል በሽታ የመከላከል አቅምን በሚቀንስ በሽታ ወይም የበሽታ መከላከያ መድሃኒቶች ላይ በመሆናቸው ጠንካራ የመከላከያ ኣቅም አይኖራቸውም ተብሎ ለሚጠበቁ ሰዎች ላይ መጥቀም ይቻላል።

**ክትባቶች እንዴት እንደሚሠሩ**

* 10: የኮቪድ19 ክትባት የሚከተሉትን ያጠቃልላል:
  + ሀ. ቫይረሱ
  + ለ. የአሳማ ሥጋ እና የአሳማ ሥጋ ምርቶች
  + ሐ. ማይክሮ ቺፕ
  + መ. ሀ, ለ & ሐ
  + **ሠ. ከላይ ያሉት ሁሉም ኣይደሉም**
  + መረጃ፡- [ክትባቱ](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you) የአሳማ ሥጋ፣ የእንስሳት ተዋጽኦዎች፣ ማይክሮ ቺፖች፣ የፅንስ ሴሎች ወይም ሕያው ቫይረስ የሉትም። ኮቪድ19 አይሰጥህም ወይም ዲኤንኤህን አይቀይርም።
    - * 20: የትኛው ብራንድ ለመከተብ አንድ መርፌ ብቻ ይፈልጋል?
        + **ሀ. ጄይ & ጄይ**
        + ለ. ፒፊዘር
        + ሐ. ሞደርና
        + መረጃ፡- [ጄይ & ጄይ](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you) አንድ መጠን ብቻ ያስፈልገዋል. ፒፊዘር/ኮሚርናቲ አና ሞደርና ሁለተኛ መጠን ያስፈልጋቸዋል 3 ወይም 4 ሳምንታት እና ከመጀመሪያው መጠን በኋላ እስከ 6 ሳምንታት.
* 30: ለኮቪድ19 ቫይረስ በጣም ብዙ የተለያዩ ልዩነቶች ሊኖር ያልተለመደ ነው።
  + ሀ. እውነት
    - * **ለ. ሀሰት**
      * መረጃ፡- ቫይረሶች በየጊዜው በሚውቴሽን ይለወጣሉ። አንዳንድ ጊዜ አዳዲስ [ተለዋጮች](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/variant.html) ይመጣሉ ከዚያም ይጠፋሉ. ሌላ ጊዜ፣ አዳዲስ ተለዋጮች ይቀጥላሉ። አዳዲስ ተለዋጮች እንዳይፈጠሩ ለማድረግ ምርጡን መንገድ ክትባት መውሰድን ጨምሮ የኢንፌክሽኑን ስርጭት መቀነስ ነው።
* 40: ልክ እንደሌሎች ክትባቶች፣ የኮቪድ19 ክትባት ሰውነታችን ኮቪድ19ን የሚያመጣው ኮሮና ቫይረስን እንዴት \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ እና \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ማድረግ እንዳለብን ያስተምራል።
  + ሀ. መፍጠር/ማደግ
  + ለ. መለየት/መጨመር
  + **ሐ. መለየት/መታገል**
  + መረጃ፡- [ክትባቶች ሰውነትዎን ያስተምራሉ](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you) በኮቪድ19 ቫይረስ ውስጥ ያለ ፕሮቲን የሚመስል ጉዳት የሌለው ፕሮቲን ለመስራት። ሰውነትዎ ለፕሮቲን ምላሽ ይሰጥ እና በሽታን የሚዋጉ ሴሎችን እና ይህን የኮሮና19 ቫይረስ ለይተው ማወቅና መዋጋት የሚችሉ ፀረ-ተሕዋሳት (አንቲቦዲ) ይፈጥራል።

**ልማት**

* 10: የጆንሰን እና ጆንሰን ክትባቱ በ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ላይ በተመረኮዙ ክትባቶች ላይ ለብዙ አሥርተ ዓመታት በተደረገ ጥናት ላይ የተመሠረተ ነው።
* **ሀ. ኣዴኖባይረስ**
* ለ. ኤምኣረኤነኤ
* ሐ. ማባዛት
* መረጃ፡- የጄይ & ጄይ ክትባቱ በአድኖቫይረስ ምርምር ላይ የተመሰረተ ሲሆን ፒፊዘር/ኮሚርናቲ እና ሞደርና ክትባቶች በ ኤምኣረኤነኤ [ጥናት](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you) ላይ የተመሰረቱ ናቸው።
* 20: የ COVID19 ክትባቶች እነሱን ለመፈተሽ እና ደህንነታቸውን ለማረጋገጥ ሁሉንም ደረጃዎች አልፈዋል፣ እና ምንም እርምጃዎች አልተዘለሉም።
* **ሀ. እውነት**
* ለ. ሀሰት
* መረጃ፡- ያለፉት ጥናቶች፣ የፌደራል ፈንድ እና በህብረተሰቡ ውስጥ ያለው ከፍተኛ የኮቪድ19 መጠን ክትባቱን በፍጥነት እንዲዳብር ፈቅዷል። ክትባቶች ክሊኒካል ሙከራዎችን ካለፉ በኋላ፣ ለፈቃድ ወደ ምግብ እና መድኃኒት አስተዳደር (ኤፍዲኤ) ተልከዋል። [ምንም ማዕዘኖች አልተቆጠረም](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/vaccine-safety-and-development) በክትባቶቹ ልማት፣ ደህንነት ግምገማ ወይም ፈቃድ ሂደት ውስጥ።
* 30: በእነዚህ ክሊኒካዊ ሙከራዎች ውስጥ ለመቆጠር ለመሳተፍ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ከፍተኛ ጥረት ነበረ።
* **ሀ. ነጭ ያልሆኑ ሰዎች**
* ለ. የመንግስት አሰሪዎች
* ሐ. የጤና እንክብካቤ ሰራተኞች
* መረጃ፡- ለፕፊዘር/ኮሚርናቲ፣ ሞደርና እና ጄይ & ጄይ ክትባቶች፣ እስክ ⅓ [በአሜሪካ ውስጥ የጥናት ተሳታፊዎች የነበሩ ነጭ ያልሆኑ ሰዎች ናቸው](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/diversity-vaccine-studies)።
* 40: ኤፍዲኤ ለእያንዳንዱ ክትባት ለመጠቀም \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ የሚባል ነገር ሰጥቷል።
* ሀ. ፈጣን ፍቃድ
* ለ. ፍትሃዊ አጠቃቀም ፍቃድ
* **ሐ. የአደጋ ጊዜ የመጥቀሚያ ፍቃድ**
* መረጃ፡- [ፕፊዘር/ኮሚርናቲ](https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-approves-first-covid-19-vaccine) አሁን ዕድሜያቸው 16 እና ከዚያ በላይ ለሆኑ ሰዎች ከኤፍዲኤ ሙሉ ፈቃድ አለው። አሁንም እድሜያቸው ከ12-15 ለሆኑ ወጣቶች የአደጋ ጊዜ አጠቃቀም ፍቃድ እና ለ 3 ኛ ዶዝ የበሽታ መከላከያ ችግር ላለባቸው ሰዎች አሁንም አለው።

**ክትባቱን መቼ መውሰድ እንዳለበት**

* 10: በኮቪድ19 ሲታመሙ የኮቪድ19 ክትባት መውሰድ ይችላሉ።
* ሀ. እውነት
* **ለ. ሀሰት**
* መረጃ፡- ኮቪድ (ኮቪድ) ካለብዎ ከበሽታዎ አስከ ሚሻላችው ድረስ መጠበቅ አለብዎት እና ክትባት ከማግኘትዎ በፊት ማግለል አያስፈልገዎትም። በኮቪድ19 ሆስፒታል ገብተህ ክትባቱን መውሰድ አትችልም። በሚታወቅ የኮቪድ19 መጋለጥ ምክንያት ተለይቶ ማቆያ ውስጥ ከሆኑ፣ ማግለሉ እስኪያልቅ ድረስ መጠበቅ አለብዎ [ክትባት ከመውሰዱ በፊት](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html)።
* 20: እርጉዝ እና ጡት ለሚያጠቡ ሰዎች፣ መከተብ የለብዎትም።
* ሀ. እውነት
* **ለ. ሀሰት**
* መረጃ፡- ሲዲሲ በጥብቅ [እርጉዝ ሰዎች እንዲከተቡ ይመከራል](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/pregnancy-and-breastfeeding-and-covid-19-vaccine)። በአሁኑ ጊዜ የ ኮቪድ -19 ክትባቶችን ጨምሮ ማንኛቸውም ክትባቶች በሴቶች ወይም በወንዶች ላይ የመራባት ችግር (ለመፀነስ መሞከርን) እንደሚያመጡ የሚያሳይ ምንም አይነት መረጃ የለም። ማንኛውም ሰው ሊያጋጥመው የሚችለውን ማንኛውንም ጥያቄ ወይም ስጋቶች ከህክምና አቅራቢው ጋር እንዲያማክር እናበረታታለን።
* 30: በአሁኑ ጊዜ ከ 12 ዓመት በታች ለሆኑ ህጻናት ምንም አይነት ክትባት የለም.
* **ሀ. እውነት**
* ለ. ሀሰት
* መረጃ፡- የጊዜ ገደብ እርግጠኛ ባይሆንም፣ ኦኤቸኤ በፍዲኤ እና በሲዲሲ የአደጋ ጊዜ አጠቃቀም ፍቃድ (ኢ.ዩ.ኤ) የኮቪድ ክትባትን [ከ5-11 አመት ለሆኑ ህፃናት](https://www.npr.org/sections/coronavirus-live-updates/2021/09/20/1038832951/pfizer-and-biontech-vaccine-trials-for-kids-show-the-shots-are-safe-and-effectiv) በጥቅምት እና በአውሮፓ ህብረት ከ6 ወር እስከ 4 አመት ህዳር ወይም ታህሳስ ውስጥ ለመስጠት እያቀደ ነው።
* 40: የሚፈልግ ማንኛውም ሰው የክትባት ማበርትያ መርፌ መውሰድ ይችላል።
  + ሀ. እውነት
  + **ለ. ሀሰት**
  + መረጃ፡- በ [የፕፊዘር ክትባት ማበረታቻ](https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le3898B.pdf) ከሁለተኛው መጠን ከስድስት ወራት በኋላ የፕፊዘር ክትባት ለመጀመሪያ ጊዜ ለተቀበሉ እና ወይም (ሀ) 65 እና ከዚያ በላይ ለሆኑ፣ (ለ) በረጅም ጊዜ እንክብካቤ መስጫ ተቋማት ውስጥ ለሚኖሩ፣ (ሐ) 18+ ለሆኑ እና ሥር የሰደዱ የጤና እክሎች ያሏቸው፣ (መ) እድሜያቸው ከ50-64 የሆኑ እና በማህበራዊ ኢፍትሃዊነት ምክንያት ለአደጋ የተጋለጡ ናቸው፣ ወይም (ሠ) በስራቸው (መምህራን፣ የግሮሰሪ ሰራተኞች፣ የጤና አጠባበቅ ሰራተኞች፣ ወዘተ) የተነሳ ለአደጋ የተጋለጡ ናቸው። እባክዎን የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን፣ ፋርማሲዎች ያነጋግሩ ወይም 2-1-1 ይደውሉ የመበርቻ መርፌ ቀጠሮ።

**ከ ክትባት ቡሃላ**

* + - * 10: ክትባቱን ከወሰዱ በኋላ አንዳንድ የተለመዱ ምልክቶች ምንድን ናቸው?

1. ማሳል እና ማስነጠስ
2. የአፍንጫ ፍሳሽ
3. **ህመም እና ድካም**

መረጃ፡- ሰዎች በተከተቡበት ቦታ ላይ ህመም ወይም ከተከተቡ በኋላ ድካም [ሊያጋጥማቸው ይችላል](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/you-were-vaccinated-covid-19-what-now)። ማሳል፣ ማስነጥስ እና የአፍንጫ ፍሳሽ የተለመዱ የኮቪድ19 ኢንፌክሽን ምልክቶች ናቸው።

* 20: ከተከተቡ በኋላ ምን እንዲያደርጉ ይጠየቃሉ?

1. በጣም ብዙ ውሃ ይጠጡ
2. **ከክትባት በኋላ ለ 15 ደቂቃዎች ይቆዩ**
3. ለ 10 ደቂቃዎች የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ

መረጃ፡- የ15 ደቂቃው [የምልከታ ጊዜ](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/you-were-vaccinated-covid-19-what-now) ከክትባቱ በኋላ የሕክምና ባልደረቦች ለክትባቱ የአለርጂ ምላሽ እንደሌለዎት እንዲያረጋግጡ ያስችላቸዋል።

* 30: የተከተቡም ይሁኑ ያልተከተቡ፣ ሁሉም ሰው ልምምድ ማድረግ አለበት፡-

1. በቀን ቤት ውስጥ መቆየት
2. **እጅን መታጠብ፣ ማስክ ማድረግ እና አካላዊ መራራቅ**
3. ወረርሽኙ ስላበቃ እንደተለመደው ይቀጥሉ

መረጃ፡- የ [ደልታ ተለዋዋጭ](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/delta-variant.html) በጣም ተላላፊ ነው። አንዳንድ መረጃዎች እንደሚያሳዩት የዴልታ ተለዋዋጭ ባልተከተቡ ሰዎች ላይ የበለጠ ከባድ ሕመም ሊያስከትል ይችላል። ሙሉ በሙሉ የተከተቡ ሰዎች በዴልታ ተለዋዋጭ ምክንያት በተከሰተ የኢንፌክሽን ቫይረሱን ወደ ሌሎች ሊያሰራጩ ይችላሉ ፣ ግን ካልተከተቡ ሰዎች ተወዳድሮ ለአጭር ጊዜ። [ስርጭቱን ለማስቆም መንገዶች](https://multco-web7-psh-files-usw2.s3-us-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/Keeping%20Students%20Healthy%20%281%29.pdf) ማስክ መልበስ፣ በአካል መራራቅን፣ እጅን መታጠብ እና መከተብን ያጠቃልላል።

* + - * 40: ክትባት ከተከተቡ ኮቪድ19 ሊያገኙ የሚችሉበት ምንም እድል የለም።
        + ሀ. እውነት
        + **ለ. ሀሰት**
        + መረጃ፡- [የግኝት ጉዳዮች](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/effectiveness/why-measure-effectiveness/breakthrough-cases.html) የተከተቡ ሰዎች በኮቪድ19 ሲያዙ ይከሰታል። ክትባቱ ከባድ ሕመምን, ሆስፒታል መተኛትን እና ሞትን ለመከላከል በጣም ውጤታማ ነው, ነገር ግን የትኛውም ክትባት 100% ውጤታማ አይሆንም።

**መመርመሪያ እና ማቆያ**

* 10: ወቅታዊውን የኮቪድ19 ኢንፌክሽን ለመመርመር ከሚከተሉት ምርመራዎች ውስጥ የትኛው ነው ጥቅም ላይ መዋል ያለበት?
  + ሀ. የኣንቲቦዲ ምርመራ
  + ለ. የምርመራ ምርመራ
  + ሐ. በቤት ውስጥ ራስን ምርመራ
  + **መ. ለ & ሐ**
  + መረጃ፡- [ምርመራዎች](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html) ንቁ የኮቪድ19 ኢንፌክሽን እንዳለቦት እና መነጠል ወይም ማግለል እንደሚያስፈልግ ያሳያሉ። የ ቢናክስናው በቤት ውስጥ [የራስ-መመርመሪያ ስብስቦች](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/home-self-testing-covid-19) የምርመራ ሙከራዎች ናቸው። የኣንቲቦዲ ምርመራዎች ኮቪድ19ን ለሚያመጣው ቫይረስ ምላሽ የእርስዎን በሽታ የመከላከል ስርዓት ያመነጩ ኣንቲቦዲ ይፈልጋሉ። ንቁ የኮቪድ19 ኢንፌክሽንን ለመመርመር የኣንቲቦዲ ምርመራዎች ጥቅም ላይ መዋል የለባቸውም።
* 20: ክትባት ከተከተቡ እና በስራ/በእምነት ቤት/በቤተሰብ አባል ወዘተ ለ ኮቪድ -19 ከተጋለጡ ምን ማድረግ አለቦት?
  + ሀ. ከተጋለጡ ከ3-5 ቀናት በኋላ ይፈትሹ
  + ለ. ምንም እንኳን የሕመም ምልክቶች ባይኖርዎትም, ቤት ይቆዩ
  + ሐ. ከተጋለጡ በኋላ ለ14 ቀናት ወይም አሉታዊ የምርመራ ውጤት እስኪያገኙ ድረስ በቤት ውስጥ ማስክ ያድርጉ
  + **መ. ሀ & ሐ**
  + መረጃ፡- ያልተከተቡ ከሆኑ እና ለኮቪድ19 ከተጋለጡ፣ ማድረግ አለብዎት [ለብቻ መለየት](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-long-should-you-quarantine) ኮቪድ19 ካለበት ሰው ጋር ለመጨረሻ ጊዜ ከተገናኘ በኋላ ለ14 ቀናት በቤት ውስጥ እና ሊመጡ የሚችሉ ምልክቶችን ይከታተሉ። ከተቻለ አብረዋቸው ከሚኖሩ ሰዎች ይራቁ፣ በተለይም በኮቪድ19 በጣም የመታመም ዕድላቸው ከፍተኛ ከሆነ። ለመጨረሻ ጊዜ ከተጋለጡ ከ5 ቀናት በኋላ መመርመር ይችላሉ።
* 30: ከተከተቡ እና ለኮቪድ19 አዎንታዊ ምርመራ ካደረጉ፣ ምንም አይነት ምልክት ባይኖርበትም ቤት ውስጥ ማግለል ያስፈልግዎታል።
  + **ሀ. እውነት**
  + ለ. ሀሰት
  + መረጃ፡- ምንም አይነት ምልክቶች ቢኖሩዎትም ባይኖሩዎትም፣ ከተከተቡ እና ለኮቪድ19 አዎንታዊ ምርመራ ካደረጉ፣ እርስዎ [እራስዎን አግልልው](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-long-should-you-quarantine) ለ 10 ቀናት በቤት ውስጥ መቆየት አለብዎት። ያልተከተቡ ሰዎች ምልክታቸው ከጀመረበት ጊዜ አንስቶ ወይም ከኮቪድ19 አወንታዊ ምርመራ በኋላ ለ10 ቀናት ማግለል አለባቸው።
* 40: ልጅዎ ንፍጥ እና ሳል ካለበት ምን ማድረግ አለብዎት?
  + ሀ. ባለፉት 14 ቀናት ውስጥ ኮቪድ19 ካለበት ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት ከነበራቸው እና የህክምና ምርመራ እንዲፈልጉ እና/ወይም እንዲመረመሩ ህፃኑ እቤት እንዲቆይ ያድርጉ
  + ለ. ባለፉት 14 ቀናት ውስጥ ኮቪድ19 ካለበት ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት ካልነበራቸው እና የህክምና ምርመራ እንዲፈልጉ እና/ወይም እንዲመረመሩ ህፃኑ እቤት እንዲቆይ ያድርጉ። አሉታዊ ምርመራ ካደረጉ፣ አሁንም ምልክቶች ቢኖራቸውም ወደ ትምህርት ቤት ሊመለሱ ይችላሉ።
  + ሐ. አወንታዊ ምርመራ ካደረጉ ምልክቶቹ ከታዩ እና ምልክቶቹ ከተሻሻሉ እና ለ 24 ሰአታት ያለ መድሃኒት ከሙቀት-ነጻ ለ10 ቀናት በቤት ውስጥ ማግለል አለባቸው
  + **መ. ሀ & ሐ**
  + መረጃ፡- ልጁ ባለፉት 14 ቀናት ውስጥ ኮቪድ-19 ካለበት ሰው ጋር ግንኙነት ካላደረገ፡- [ቤት ይቆዩ](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-long-should-you-quarantine) እና ምርመራ ይፈልጉ
    - አሉታዊ ከሆነ፡ ምልክቶቹ ከተሻሻሉ በኋላ ወደ ትምህርት ቤት ይመለሱ እና ለ24 ሰአታት ያለ መድሃኒት ያለ ትኩሳት
    - አወንታዊ ምርመራ ካደረጉ ምልክቶቹ ከታዩ እና ምልክቶቹ ከተሻሻሉ እና ለ 24 ሰአታት ያለ መድሃኒት ከሙቀት-ነጻ ለ10 ቀናት በቤት ውስጥ ማግለል አለባቸው
  + ልጁ ባለፉት 14 ቀናት ውስጥ ኮቪድ-19 ካለበት ሰው ጋር ግንኙነት ካደረገ
    - ቤት ውስጥ መቆየትዎን ይቀጥሉ; የሕክምና ግምገማ እና/ወይም ምርመራ ይፈልጉ
  + ሃኪም ከሌልዎት ወደ 2-1-1 ወይም ወደ የማልትኖማ ካውንቲ የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ ጤና ጣቢያዎች በ 503-988-5558 ይደውሉ
  + [ተጨማሪ መረጃ](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/COVID-19%20Exclusion%20Summary%20Chart.pdf)