ካምብሪጅ የህዝብ ትምህርት ቤቶች

የኮቪድ 19

ምርመራ እና የኳራንቲን

ፕሮቶኮሎች

ለተማሪዎች እና ለሰራተኞች

ገጽ 1:- የህመም ምልክቶች ዝርዝር እና የምርመራ ማጠቃለያ
ገጽ 2:- አዎንታዊ ውጤት ያላቸው ጉዳዮችን የሚገለሉበት የጊዜ ሰሌዳ
ገጽ 3:- ከትምህርት ቤት ውጭ አዎንታዊ የምርመራ ውጤት ያላቸው በተመለከተ፡ የቅርብ ተጠሪ አካል
ገጽ 4:- የጉዞ መመሪያዎች

ምርመራ

የተፈረመ የፈቃድ ቅጽ በማሳየት: ተማሪዎች በሶስት ዓይነት የኮቪድ-19 ምርመራዎች ውስጥ መሳተፍ ይችላሉ:-

- **በትምህርት ቤት:-** በቀን ላይ የሕመም ምልክቶችን ለሚያሳዩ ተማሪዎች የሚደረግ ምልክት ያላቸው (symptomatic) ምርመራዎች
- **በትምህርት ቤት:-** በየሳምንቱ የሚደረጉ የፑል ምርመራዎች፡ የህመም ምልክት የሌላቸው (asymptomatic) ጉዳዮችን ለይቶ ለማሳየት
- **በቤት ውስጥ:-** ፈጣን ምርመራዎች፡ የህመም ምልክት የሌላቸው (asymptomatic) ጉዳዮችን ለይቶ ለማሳየት

የሚሞሉ ቅጾች በሙሉ በዚህ የ CPS የቤተሰብ ፖርታል በኩል ይሞሉ:-https://secure1.cpsd.us/family_portal

ምልክቶች

እነዚህ የህመም ምልክቶች ካሳዩ:-

- ➔ እቤት ውስጥ ይቆዩ
- ➔ በቤት ውስጥ ወይም በማህበረሰብ ማእከል ይመረመሩ
- ➔ **አሉታዊ የምርመራ ውጤት ካገኙ (PCR ወይም ፈጣን ምርመራ) በኋላ ወደ ትምህርት ቤት ይመለሱ። CPS የአሉታዊ የምርመራ ውጤት ማረጋገጫ አይፈልግም።**

- ከ 100.0 ዲግሪ ፋራናይት በላይ ትኩሳት
- ብርድ ብርድ ማለት፣ ወይም የሚንቀጠቀጥ ብርድ
- የመተንፈስ ችግር
- አዲስ የተከሰተ የጣዕም ወይም የማሽተት ስሜት ማጣት
- የጡንቻ ሕመም ወይም የሰውነት ሕመም
- የጉሮሮ ህመም
- ሳል (በሌላ የታወቀ ምክንያት የተነሳ ያልሆነ)
- ራስ ምታት እና ሌሎች ምልክቶች
- ማቅለሽለሽ፣ ማስታወክ ወይም ተቅማጥ (ማስመለስ፣ በጣም መታመም)
- ከባድ የድካም ስሜት እና ሌሎች ምልክቶች
- ከሌሎች ምልክቶች ጋር ተጨምሮ የአፍንጫ መታፈን ወይም የአፍንጫ ፍሳሽ (በሌሎች የታወቁ ምክንያቶች የተነሳ ያልሆነ)

በቅርቡ ጊዜ ክትባት ወስደዋል?

ባለፉት 48 ሰዓታት ውስጥ ክትባት የወሰዱ ከሆነ፡ ቀጥሎ የተዘረዘሩት ምልክቶች ሊታዩዎት ይችላሉ፡ ነገርግን አሁንም ወደ ትምህርት ቤት/ስራ መምጣት ይችላሉ።

- ትኩሳት፡ ከ100.0°F በታች
- ራስ ምታት
- ከባድ የድካም ስሜት
- ብርድ ብርድ ማለት
- የሰውነት ሕመም

ክትባት ከወሰዱ በኋላ እነዚህ ምልክቶች ለ 48 ሰዓታት ከቀጠሉ፡ እቤት ይቆዩ እንዲሁም በሐኪም ይመረመሩ።

አዎንታዊ ውጤት ያላቸው ጉዳዮችን የሚገለሉበት የጊዜ ሰሌዳ

ቀናት “1-5”

ቀን "0" ምልክታዊ ምልክቶች የታዩበት ቀን ወይም የምርመራዎ አዎንታዊ ውጤት ያገኙበት ቀን ነው፡ ከሁለቱም የትኛውም ለመጀመርያ የተከሰተበት ቀን ነው። ነርሷ ይህንን ውሳኔ ታደርጋለች።

ለተከታታይ 5 ቀናት ኳራንቲን ያድርጉ።

“ቀን 6”፡- ወደ ስራ/ትምህርት ቤት ይመለሱ

በ 6ኛው ቀን ወደ ትምህርት ቤት/ስራ መመለስ ይችላሉ :
ቢያንስ ለ 24 ሰዓታት ያህል ከትኩሳት ነጻ ከሆኑ (ትኩሳትን የሚቀንሱ መድኃኒቶችን ሳይጠቀሙ) እንዲሁም የሕመም ምልክቶቹ በሙሉ ከሌሉ።

አወንታዊ ውጤት ያገኙበት ቀን ወይም ምልክቶችን መታየት የጀመሩበት ቀን	ወደ ትምህርት ቤት ወይም ስራ የሚመለሱበት ቀን (የማግለል መጨረሻ)
ሰኞ	እሁድ*
ማክሰኞ	ሰኞ
እሮብ	ማክሰኞ
ሐሙስ	እሮብ
ዓርብ	ሐሙስ
ቅዳሜ	ዓርብ
እሁድ	ቅዳሜ*

**6ኛው ቀን ቅዳሜና እሁድ ወይም የበዓል ቀን ከሆነ፡ በሚቀጥለው ትምህርት ቤት ክፍት የሆነበት ቀን ይመለሱ።*

ቀናት “6 - 10”

ወደ ትምህርት ቤት ከተመለሱ በኋላ በውስጥ እንዲሁም በውጭ ጭምብል ያድርጉ።

ለተወሰነ ጊዜ ከተገለሉ በኋላ የሚመለሱ ተማሪዎች አሉታዊ ምርመራ ውጤት ማሳየት አያስፈልጋቸውም፡ ነገር ግን የማያቋርጥ ምልክት ያለባቸው በነርሶቹ ውሳኔ እንደገና ይገመገማሉ እንዲሁም እንደ አስፈላጊነቱ እንዲሄዱ ማድረግ ይቻላል።

ከተገለሉ በኋላ **በሚመለሱ ተማሪዎች ላይ CPS ፈጣን ምርመራዎች አያደርግም።**

በየሳምንቱ የሚደረግ ምርመራ

ተማሪዎች እና ሰራተኞች ብየሳምንቱ የሚካሄድ ሁለት የኮቪድ ምርመራዎችን ማግኘት ይችላሉ።

ሰኞ	አንድ ጊዜ በትምህርት ቤት (ፑል)
ማክሰኞ	
እሮብ	
ሐሙስ	
ዓርብ	አንድ ጊዜ እቤት ውስጥ (ፈጣን የምርመራ)

አዎንታዊ የምርመራ ውጤቶት

የምርመራው አወንታዊ ውጤት ያገኙ፡ በ CPS የኮቪድ ፕሮቶኮሎች መሰረት ለ5 ተከታታይ ቀናት እቤት ውስጥ ይገለላሉ።

አዎንታዊ የምርመራ ውጤት ለትምህርት ቤት ሪፖርት ማድረግ የትምህርት ቤቶቻችንን ደህንነት ለመጠበቅ በጣም አስፈላጊ ነው።

- **ተማሪዎች፡-** መቅረትን ሪፖርት ለማድረግ የልጅዎን ትምህርት ቤት ያነጋግሩ።
- **ሰራተኞች፡-** መቅረትን ሪፖርት ለማድረግ የበላይ አለቃዎን ያነጋግሩ።

በቤት ውስጥ፡- ፈጣን የምርመራ

- ማንኛውም ተማሪ **የክትባት ሁኔታው ምንም ይሁን ምን** በአዲሱ የቤት ውስጥ ፈጣን የምርመራ ፕሮግራም መሳተፍ ይችላል።
- **የምርመራው ፕሮግራም በጎ ፈቃደኝነት የሚደረግ ነው።** በፍላጎት ለመሳተፍ እዚህ ላይ የመዘገቡ፡-CPS የቤተሰብ ፖርታል።
- የሚሳተፉ ተማሪዎች በየ 2 ሳምንቱ ኪት ይቀበላሉ፤ እያንዳንዱ ኪት የራስህን-ምርመራ ለማድረግ 2 መመርመርያዎች እና መመሪያዎችን ይይዛል።

*ከትምህርት ቤት ውጭ አዎንታዊ የምርመራ ውጤት ያላቸው በተመለከተ፡ የቅርብ ተጠሪ አካል

የቅርብ ተጠሪ = በቀን ከ15 ደቂቃ በላይ ለኮቪድ ያለበት ግለሰብ መጋለጥ ከ3 ጫማ ባነሰ ርቀት ውስጥ

ወዲያውኑ ለርእሰ መምህሩን ያሳውቁ።

የክትባት ሁኔታ፡-

ክትባት የወሰዱ እና የማበረታቻ ክትባት የወሰዱ
 	
የተከተቡ እና የጨረሻው ክትባት መጠን ከመውሰድ ከ 5 ወር በፊት
	• **በትምህርት ቤት ይቆዩ**
	• በገለልተኛ ጊዜያቸው በበሽታው ከተለከፉ ሰዎች ጋር ሲገናኙ ጭምብል ያድርጉ።
	• **የሚመከር፡-** በቤተሰብ ውስጥ አዎንታዊ የምርመራ ውጤት ከተገኘ ወይም ከቤተሰብ ውጭ ሆኖ በሕመሙ ከተለከፈ ሰው የተጋለጡ ከሆነ፡ የማግለል ጊዜው ካለቀ በኋላ **ከ 5-7 ቀናት** ያህል ይመረመሩ።
	  ○ ከ 5-7 ኛው ቀን በትምህርት ቤት የመመርመር ፕሮግራም ጊዜ (ሰኞ/ማክሰኞ) ላይ ከሆነ፡ እንዲሁም የፈቃድ ቅጹ ከተጠናቀቀ በየሳምቱ በሚደረገው የፑል ምርመራ ላይ መሳተፍ ይችላሉ።
	  ○ ከ 5-7 ኛው ቀን ከትምህርት ቤት የመመርመር ፕሮግራም ጊዜ ውጭ ከሆነ፡ በማህበረሰብ ውስጥ ወይም በቤት ውስጥ ፈጣን ምርመራ ያድርጉ።** CPS አሉታዊ የምርመራ ውጤት ማረጋገጫ አይፈለግም።
	• **የበሽታ ምልክቶችን እንዳኖርዎት ይከታተሉ።** የሕመም ምልክቶች ከታዩ ወዲያውኑ ራስዎን ይገልሉ እና ይመርመሩ።

የተከተቡ እና የጨረሻው ክትባት መጠን ከወሰዱ ከ 5 ወር በኋላ ያልተከተቡ ወይም እስካሁን ሙሉ በሙሉ ያልተከተቡ	• **ቀን 0-5** በመጋለጥ ቀጥሎ፡- **ኳራንቲን** • **የሚመከር፡-** ለህመሙ ከተጋለጡ ከ 5 ቀናት በኋላ በማህበረሰብ ውስጥ ወይም በቤት ውስጥ ይመረመሩ (PCR ወይም ፈጣን ምርመራ)። CPS የአሉታዊ የምርመራ ውጤት ማረጋገጫ አይፈለግም፡ እንዲሁም ተማሪው ከተገለለበት ጊዜ ከተመለሰ በኋላ ፈጣን ምርመራ አያደርግም። • **ቀን ከ 6 - 10፡-** ከውስጥም ሆነ ከውጭ ጭምብሎች መልበስ አለበት። • **የሚመለስበት ቀን፡-** ነርስ/የህዝብ ጤና ክፍል የጉዳዩ ዝርዝር ሁኔታ በመሰረት በማድረግ ይወሰናል። • **የበሽታ ምልክቶችን እንዳኖርዎት ይከታተሉ።** የሕመም ምልክቶች ከታዩ ወዲያውኑ ራስዎን ይገልሉ እና ይመርመሩ።

*CPS ወደ ከትምህርት ቤት ፈቃድ የተሰጣቸው ከትምህርት ጊዜ በኋላ አገልግሎቶች የሚሰጡ ተቋሞች የሚያጓጉዛቸው ተማሪዎች እንዲሁም በ CPS መገልገያዎች ውስጥ ከትምህርት ጊዜ በኋላ በሚቀርቡ ፕሮግራሞች የሚሳተፉ ተማሪዎች እንደ "በትምህርት ቤት ውስጥ" የሚደረግ ግንኙነት ተደርገው ይወሰዳሉ። በዚህ ገጽ ላይ ያሉት ፕሮቶኮሎች ለነዚያ ተማሪዎች አይመለከታቸውም።
**ለዚህ አላማ ቤተሰቦች በዓርብ ቀን ላይ በ CPS- የሚሰጠውን ፈጣን ምርመራ በቤት ውስጥ መደረግ ያለበት ሳምንታዊ ምርመራ ምትክ መጠቀም ይችላሉ።

ጉዞ

	ሙሉ በሙሉ ክትባት የወሰዱ ግለሰቦች	ክትባት ያልወሰዱ ግለሰቦች
በአሜሪካ ውስጥ	ከጉዞዎ በፊት እና ከተመለሱ ከ3-5 ቀናት በኋላ እንዲመረመሩ እንመክራለን። የበሽታ ምልክቶችን እንዳኖርዎት ይከታተሉ።	
በአለም አቀፍ	አለም አቀፍ ጉዞ በተመለከተ የ CDC መመሪያዎችን ይከተሉ። ከጉዞዎ ወደ MA ከተመለሱ ከ3-5 ቀናት በኋላ እንዲመረመሩ እንመክራለን። ለ 14 ቀናት የበሽታ ምልክቶችን እንዳኖርዎት ይከታተሉ።	***ምርመራ አደርጋለሁ፦*** *ለተከታታይ 5 ቀናት ኳራንቲን ያድርጉ* ከጉዞዎ ወደ MA ከተመለሱ በኋላ በ 6 ኛው ቀን፡ በማህበረሰብ ወይም በቤት ውስጥ። ቫይረሱ እንደሌልዎት ከተረጋገጠ በቀን 7 ላይ ወደ ትምህርት ቤት መመለስ ይችላሉ። እባክዎን ቫይረሱ እንደሌልዎት የሚያሳይ ማስረጃ ለትምህርት ቤቱ ነርስ ያሳዩ። የበሽታ ምልክቶችን እንዳኖርዎት ይከታተሉ። ***የኮቪድ ምርመራ አላደርግም፦*** *ለተከታታይ 10 ቀናት ኳራንቲን ያድርጉ* በ 11 ኛው ቀን ወደ ትምህርት ቤት ይመለሱ። የበሽታ ምልክቶችን እንዳኖርዎት ይከታተሉ።