

ኖቨል ኮሮናቫይረስ የማህበረሰብ ወይይት

04/02/2020

ሲያትል ኪንግ ካውንቲ-ህብረተሰብ ጤና

የሲያትል የሰደተኛ ጉዳዮች ቢሮ

የሲያትል የኢኮኖሚ ልማት ቢሮ

የሲያትል የሥራ ደረጃዎች ቢሮ



Public Health
Seattle & King County



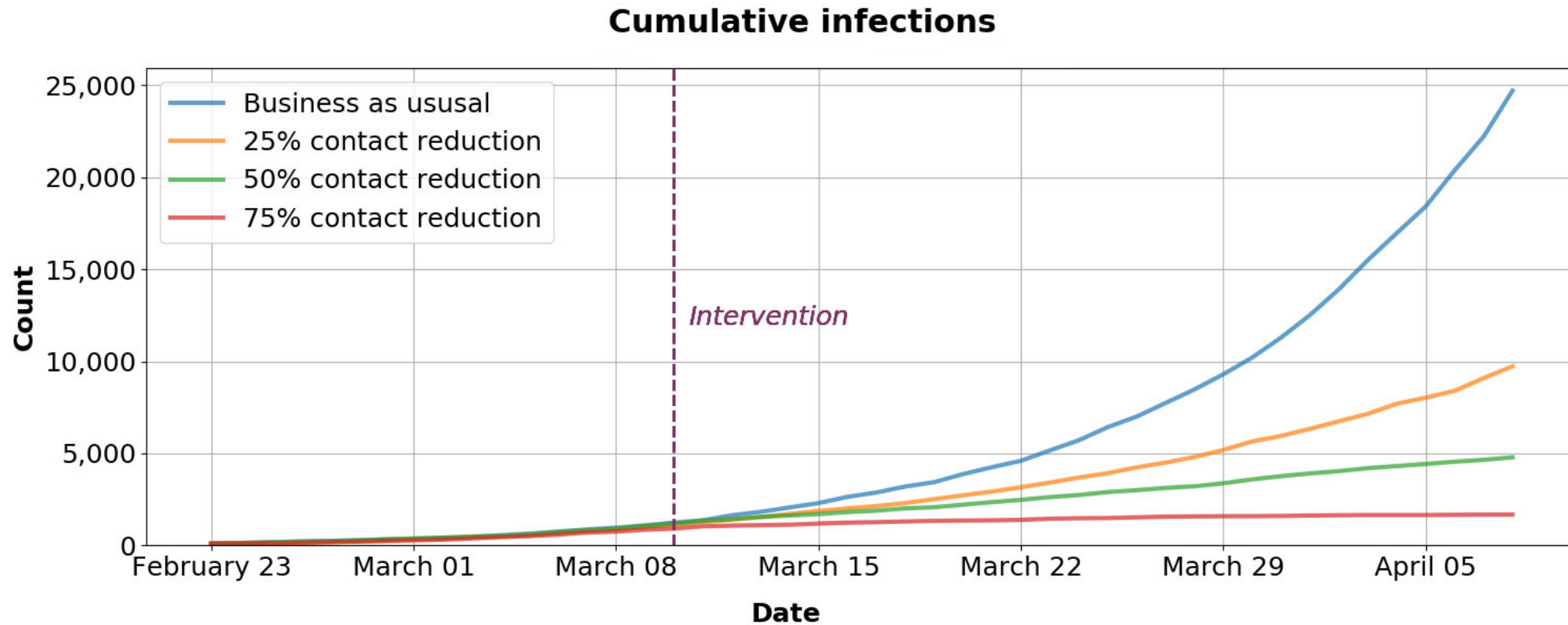
የህብረተሰብ ጤና
ምክረ ሃሳቦች

“ቤት ይሁኑ ፤ ጤናማ ይሁኑ” ትዕዛዝ

መጋቢት 23 የዋሽንግተን ገዢ እንስሌ ይህን ግዛት-አቀፍ ትዕዛዝ አወጀዋል፡

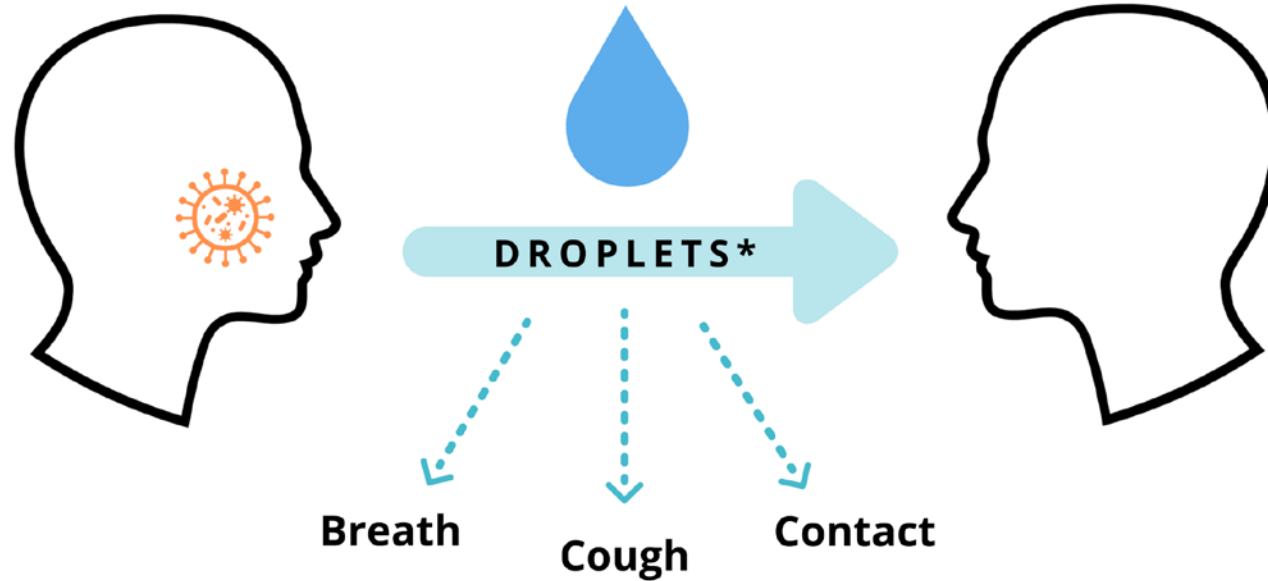
- ለአስፈላጊ ተግባር ካልሆነ በቀር እያንዳንዱ የዋሽንግተን ነዋሪ ቤት እንድቀመጥ፡፡ አስፈላጊ ተግባራት፡
 - የህክምና ቀጠሮዎች
 - የምግብ ሸቀጦች ፣ መድኃኒት ለማግኘት፣ ምግብ ለመወሰድ (ወይንም ምግብ ለማድረስ)
 - ግንባር ላይ ላሉ/ህክምና ሠራተኞች ልጆች እንክብካቤ ለምሳሌ
 - በእግር መጓዝና አካላዊ እንቅስቃሴ ችግር ያለውም፤ የ6 ጫማ ርቀት ከተጠበቀ
- ይህ ትዕዛዝ እስከ ግንቦት 4 ቀን ይቆያል፤ ልራዘምም ይችላል፡፡
- ማንኛውም ለማህበራዊ፣ መንፈሳዊና መዝናኛ ዓላማ መሰባሰቦች የተከለከሉ ናቸው፡፡
- ለተጨማሪ መረጃ፡ <https://coronavirus.wa.gov/whats-open-and-closed>

የኛ ክልላዊ ሁኔታ ለምን ግድ ይለናል?



ለCOVID-19 መረጃ ዳሽቦርድ: www.kingcounty.gov/covid/data

ኖቪል ኮሮናቫይረስ እንዴት ነጻ የሚሰራጩው?



** Droplets can land in the mouths or noses of people who are nearby or possibly be inhaled into the lungs.*

ቫይረስ ገጾች ላይ እስከ 9 ቀናት ልኖር ይችላል፤ በተደጋጋሚ የምነኩ ገጾችን (ለምሳሌ ጠረጴዛዎች፣ የቦር እጅታዎች፣ መብረት ማጥፊያ/ማብሪያ) ማጽዳትና መድኃኒት መርጨት ቢያንስ በቀን 2 ጊዜ

ምልክቶቹ ምን ምን ናቸው?

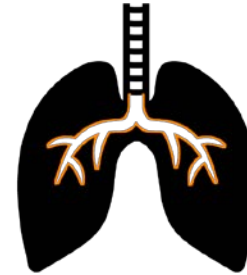
ትኩሳት



ሳል



የመተንፈስ ማቀት

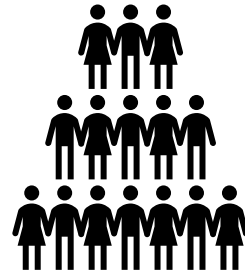


ኖሴል ኮሮናቫይረስ የተገኘባቸው ሰዎች ለቫይረሱ ከተጋለጡ በጥቂቱ 2 ቀናት ውስጥ እስከ 14 ቀናት ምልክቶች እንደምታይባቸው ተዘግቧል።



ማናዉ የከፋ ህመም ስጋት ላይ ያለዉ?

- ለከፋ ህመም የስጋት ምክንያቶች የምጨምረዉ፡
 - እርጅና(60+)
 - ቀድሞዉኑ ያለ የጤና ሁኔታዎች
 - የበሽታ መከላከል አቅም መድከም
 - እርግዝና
- ህጻናት አነስተኛ ህመም ልኖራቸዉ ይችላል፤ ሌሎችን ግን ስጋት ላይ ልጥሉ ይችላሉ።



የሰርጭት ስጋት ለመቀነስ መወሰድ ያለባቸው እርምጃዎች



ወደ ድንገተኛ ክፍል አይህዱ።



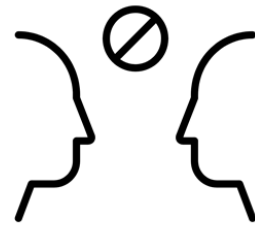
ምርጥ የንጽህና ልምዶችን ይተግብሩ።



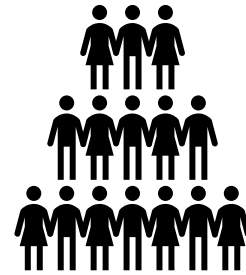
በተደጋጋሚ የምነኩ ገጻችንና ዕቃዎችን ያጽዱ።



ስታመሙ ቤት ይቀመጡ።



ከታመሙ ሰዎች ጋር መገናኘትን ያስወግዱ።



ትላልቅ መሰባሰቦች ተከልክሏል።



መረጃ ያግኙ።



ማናዉ የህክምና ምርመራ ማድረግ ያለበት?



- እንደ ትኩሳት፣ ሳል፣ ወይንም የመተንፈስ ችግር ዓይነት ምልክቶች ካለዎት፣ ሃኪም ጋ ይደውሉ። ወደ ድንገተኛ ክፍል አይሂዱ።
- ሃኪም ከሌለዎት፣ የህብረተሰብ ጤና ክሊኒክ ጋ ይደውሉ።
<https://www.kingcounty.gov/depts/health/locations.aspx>
- ድንገተኛ ካጋጠሞት 9-1-1 ይደውሉ።
- ኪንግ ካውንቲ ዉስጥ ከሆኑና ለተረጋገጠ የCOVID-19 እንደተጋለጡ ካመኑ፡
ኪንግ ካውንቲ ኖቪል ኮሮናቫይረስ መደወያ ማዕከል፡ 206-477-3977 (የቋንቋ መስመር አለ—
እባክዎ ቋንቋዎን በእንግሊዘኛ ቋንቋ “ሲፓንሽ”፣ “ቬትናምኛ”፣ “ሱማላኛ”
የመሳሰሉት) ብለዉ ይግለጹ።



ጤናማ አድርጎ የምያቆዩን ነገሮች




- ለጤና ጠቃሚ ምግብ ይመገቡ
- እንቅልፍ ያግኙ- ይህ በሽታ የመከላከል አቅምን ይረዳል
- ንጹህ አየር ያግኙ
- ልብ የማለት ዘዴዎች
- መፍታታት/የሰውነት እንቅስቃሴ ማድረግ
- በማህበረሰብ ውስጥ ያሉትን ሰዎች ደህንነታቸውን ለማረጋገጥ ይደውሉ
- ልጆችን ከትምህርት ቤት ውጪ ሲሆኑ በሥራ እንደጠመዱ ያርጉ
 - በአቅራቢያ ባለ ፓርክ ና ሰፈር ውስጥ በእግር መጓዝ
 - አካላዊ/ማህበራዊ መራራቅን በጠበቀ
 - በመጨመሪያ ጌሞች



ማንቋሽሽ ወይንም ኢድልዎ ብያዩ ምን ያደርጋሉ?

VIRUSES DON'T DISCRIMINATE



AND NEITHER SHOULD WE

Stigma will NOT fight coronavirus. Sharing accurate information will.

Learn more: kingcounty.gov/ncov

Public Health Seattle & King County

Image (C) Sara Andreassen for MosaicScience.com/Wellcome Trust

VIRUSES DON'T DISCRIMINATE, AND NEITHER SHOULD WE

CORONAVIRUS AND STIGMA

 **Coronavirus doesn't recognize race, nationality, or ethnicity.**
2019 novel coronavirus started in Wuhan, China. That's just geography. Having Chinese ancestry-- or any other ancestry -- does not make a person more vulnerable to this illness.

 **Wearing a mask does not mean a person is ill.**
People wear masks for a variety of reasons, including to avoid pollen and air pollution and for cultural and social reasons. We should not judge someone for wearing a mask or assume they are sick.

 **You can interrupt stigma. Start by sharing accurate information.**
Avoid spreading misinformation. Stay informed through reputable, trusted sources:

- Centers for Disease Control and Prevention
- Washington State Department of Health
- Public Health - Seattle & King County

 **Speak up if you hear, see, or read misinformation or harassing comments.**
Gently correct the false information, and remind the speaker: prejudiced language and actions make us all less safe. If a serious harassment occurs, consider reporting it. Find resources here: kingcounty.gov/ncov/anti-stigma

 **Show compassion and support for those most closely impacted.**
In schools and workplaces, create learning opportunities for students and staff that dispel racist and misinformed ideas. Listen to, acknowledge and, with permission, share the stories of people experiencing stigma, along with a message that bigotry is not acceptable in your community.

Kingcounty.gov/ncov/anti-stigma Public Health Seattle & King County

- የሲያትል ህዝባዊ ሙብቶች ቢሮ
- [የኪንግ ካውንቲ ህዝባዊ ሙብቶች ቢሮ](#)
- የዋሽንግተን ግዛት ሰብዓዊ ሙብቶች ኮሚሽን



መረጃ ያግኙ!

- መረጃ ቶሎ ቶሎ ይቀያየራል
- የህብረተሰብ ጤና (Public Health's) ድህረ ገጽ ይዩና ሰብስክራይብ ያርጉ www.kingcounty.gov/COVID
 - የተተርጎሙ መረጃዎች
 - የጥሪ ማዕከል መረጃ (ኪንግ ካውንቲና ና የዋሽንግተን ግዛት ጤና ቢሮ)
 - መቼና እንዴት የህክምና ምርመራና ምክር መጠየቅ እንዳለብን
- www.publichealthinsider.com ጠማር (ብሎግ) ሰብስክራይብ ያርጉ
 - ለተጫማሪ ዓወድ፣ መሠራታዊ ምክንያት፣ ና መመሪያ

የሲያትል ና ኪንግ ካውንቲ - ማህበረሰብ ጤና

Azeb Aberra

Michelle Di Miscio michelle.dimiscio@kingcounty.gov

ጥ ና መ

የኪንግ ካውንቲ አካባቢያዊ አገልግሎቶች ክፍል Ninona Boujrada -

Ninona.Boujrada@kingcounty.gov

የሲያትል ኢኮኖሚ ልማት ክፍል

Yonas Seifu Yonas.Seifu@seattle.gov

የሲያትል ሰደተኛ ጉዳዮች ቢሮ

Joaquin Uy Joaquin.uy@seattle.gov

አነስተኛ ድርጅቶች/ ሠራተኞች
የድጋፍ ምንጮች



የፌዴራል ገንዘብና ድጋፍ

የአነስተኛ ብድር አስተዳደር (SBA) ኢኮኖሚያዊ ጉዳት አደጋ ብድሮች

- አነስተኛ ወለድ ያለው የስራ ማስኬጃ ካፒታል ብድሮች በCOVID-19 ምክንያት ከፍተኛ ኢኮኖሚያዊ ጉዳት ለደረሰባቸው የዋሽንግተን ትናንሽ ድርጅቶች
- እስከ \$2 ሚሊዮን የሚደርስ ና በረጅም ጊዜ የሚከፈል ብድር
- የወለድ መጠኑ 3.75% ለትናንሽ ድርጅቶች ና 2.75% ለትርፍ ለማይሰሩ ድርጅቶች
- በ<https://disasterloan.sba.gov/ela> ድህረ ገጽ ላይ ያመልክቱ፣ መረጃ፣ ማመልከቻዎች ያግኙ



የዋሽንግተን ስቴት (ግዛት) የድጋፍ ምንጮች

በቤተሰብና ህክምና ምክንያት መቅረት በዋሽንግተን ስቴት የሚከፈል

- ሠራተኛ ከባድ የጤና ሁኔታ ሠራተኛውን ከመሥራት የሚያግደው ስገጥመው በህክምና ምክንያት መቅረት ክፍያ መጠቀም ይቻላል።
- በቤተሰብ ምክንያት መቅረት ክፍያ ከሥራ ልዩነቱ የሚቻል ከባድ የጤና ሁኔታ የገጠመው የቤተሰብ አባልን ለመንከባከብ መጠቀም ይቻላል።
- ተጨማሪ ለማወቅ <https://paidleave.wa.gov/find-out-how-paid-leave-works/> ይጎብኙ

የዋሽንግተን ስቴት (ግዛት) የድጋፍ ምንጮች

የሥራ - አጥ ክፍያዎች

COVID-19 Scenarios & Benefits Available					
COVID-19 SCENARIOS	Paid Sick Leave (employer paid)	Unemployment Insurance		Paid Family & Medical Leave	Industrial Insurance (L&I)
	Current Law	Current Law	Emergency Rule	Current Law	Current Law
1 Worker is mildly ill with COVID-19.	✓	✗	✓	?	?
2 Worker is severely ill with COVID-19.	✓	✗	✗	✓	?
3 Worker was exposed and quarantined. Business remains open.	✓	✗	✓	✗	?
4 Worker is caring for sick family member.	✓	✗	?	✓	✗
5 Schools are closed by a public official because of COVID-19 and worker has no childcare.	✓	✗	✗	✗	✗
6 Worker is immune-compromised and advised to self-quarantine.	?	✗	✓	?	✗
7 Worker is afraid of gathering in a group and refuses to go to work (self-distancing).	✗	✗	✗	✗	✗
8 Employer must shut down due to a quarantine by a public official.	✓	✓	✓	✗	✗
9 Employer shuts down due to a business slowdown or lack of demand.	✗	✓	✓	✗	✗
10 Employer reduces available hours due to business slowdown or lack of demand.	✗	✓	✓	✗	✗
11 Employer stays open in defiance of public health urging to close.	✗	?	?	✗	✗
12 Health care workers and first responder are under quarantine.	✓	✗	✗	✗	✓

• የሥራ ዋስትና ክፍል (የግዛት) በCOVID-19 የተጎዱ ሠራተኞችና ድርጅቶችን ለመርዳት ፕሮግራሞች አለዉ esd.wa.gov/newsroom/covid-19

• የይገባኛል ማመልከቻ ለመሙላት ካስቸገሮት? 1-855-682-0785

ደንቦችና መረጃዎች ቶሎ ቶሎ ይቀያየራሉ



The Employment Security Department is an equal opportunity employer/program. Auxiliary aids and services are available upon request to individuals with disabilities. Language assistance services for limited English proficient individuals are available free of charge. Washington Relay Service: 711



ESD.WA.GOV



የዋሽንግተን ስቴት (ግዛት) የድጋፍ ምንጮች

ለአሰሪዎች ድጋፍ

- **ሥራ መጋራት:** ይህ ፕሮግራም አሰሪዎች የሠራተኞችን የሥራ ሰዓት እስከ 50% ድረስ እንዲቀንሱ ይፈቅዳል፤ ና ሠራተኞች ያጡትን ደመወዝ ለመተካት ከፊል የሥራ አጥ ክፍያ ማግኘት ይችላሉ።
- **ከፊል ቅጥር** (ሰዓት ለመቀነስ): ለግዜው የሙሉ ግዜ ሠራተኞቻችሁን የሥራ ሰዓት ከቀነሳችሁ ሌላ ሥራ መፈለግ ሳያስፈልጋቸው የሥራ አጥ ክፍያ መቀበል ይችላሉ።
- **ተጠባባቂ:** ተጠባባቂ ማለት ሥራ ባለመኖሩ ሠራተኞች ሥራ አጥ ይሆናሉ ግን ወደ መደበኛ መስሪያ ቤታቸው እንዲመለሱ ይጠበቃል።

በአድሱ የድንገተኛ ደንቦች ተጠባባቂነት እስከ 12 ሳምንታት ይኖራል።



የሲያትል ኢኮኖሚ ልማት ክፍል

Yonas Seifu Yonas.Seifu@seattle.gov

ጥ ር መ

የሲያትል ና ኪንግ ካውንቲ - ማህበረሰብ ጤና

Azeb Aberra

Michelle Di Miscio michelle.dimiscio@kingcounty.gov

የኪንግ ካውንቲ አካባቢያዊ አገልግሎቶች ክፍል Ninona Boujrada -

Ninona.Boujrada@kingcounty.gov

የሲያትል ሰደተኛ ጉዳዮች ቢሮ

Joaquin Uy Joaquin.uy@seattle.gov

የመግቢያ ስርዓት ደንብ ማጠቃለያ

የምግብ ድጋፍ – ለልጆች

- የሲያትል ህብረተሰብ ትምህርት ቤቶች (“SPS”) ምሳዎች ከጧት 11 ሰዓት እስከ ከሰዓት በኋላ 1 ሰዓት ድረስ በሁሉም የሳምንቱ ቀናት ከተማዉ ዉስጥ ባሉ 26 ትምህርት ቤቶች ያከፋፍላል።
- ሁሉም የሲያትል ህብረተሰብ ትምህርት ቤቶች መሳተፍ ይችላሉ።
- ለተማሪዎች “ተወስዶ የምኬዱ” ምግቦች አሉ። ሆኖም ግን ከአካባቢዉ የጤና ኤጀንሲዎች በተሰጠ የማህበራዊ መራራቅ መመሪያ ምክንያት ተማሪዎች ትምህርት ቤት ቆይቶ መብላት አይችሉም።
- ተጨማሪ መረጃ ከዚህ ያግኙ: seattleschools.org.

የግልጋሎቶች ክፍያ ድጋፍ

- የሲያትል ህብረተሰብ ግልጋሎቶች (SPU) ፣ የሲያትል ከተማ መብራት (SCL)፣ ወይም የፑዲት ሳዊንድ ኢነርጂ (PSE) ደንበኝ ከሆኑ ግልጋሎታችሁን በዚህ የCOVID-19 ወረርሽኝ ወቅት አይዘጉም። ዘግይቶ በመክፈልዎ ቅጣት እንድትከፍሉ አትጠየቁም።
- በCOVID-19 የፋይናንስ ጉዳት የደረሰባቸው የSPU ና SCL ደንበኞች፣ የኋላ ወይም የኢሚግሬሽን ሁኔታቸው ምንም ይሁን ምን፣ ክፍያ የዘግይቶ መክፈል ቅጣት ክፍያን ጭምር እንድትላለፍ መጠየቅ ይችላሉ።
- [SPU ና SCL](#) ደንበኞች በተቻለ ፍጥነት (206) 684-3000 እንድደውሉ ይመክራሉ።
- [PSE](#) ደንበኞች በተቻለ ፍጥነት (888) 225-5773 እንድደውሉ ይመክራሉ።

የማህበረሰብ ወጪ ና COVID-19

- የCOVID-19 ምርመራ ማድረግ ወይንም በቅናሽ ወይም የቸሮታ ህክምና እንክብካቤ ማግኘት ለቋሚ ነዋሪነት ወይንም ዜግነት ማመልከት ችሎታችዎ ላይ ተጽህኖ የለውም።
- “የጤና ኢንሹራንስ ተዘዋዋሪነትና ተጠያቂነት ህግ” ወይንም “HIPAA” የሚባለው የፌዴራል ህግ ያለታካሚው ፈቃድ የታካሚውን መረጃ መጠቀምና ለሌላ መግለጽን ባጠቃላይ ይከለክላል።
- የዩኤስ ዜግነትና ስደት አገልግሎቶች ("USCIS") ለሰደተኛ ሠራተኛ የሚከፈል የሥራ አጥ ኢንሹራንስ ጥቅማ ጥቅም በማህበረሰብ ላይ ጫና መሆንን ለመወሰን ከግምት እንዳይደገብ ለይቶ ጠቅሷል።

welcoming.seattle.gov/covid19publiccharge

ተጨማሪ መረጃ...

COVID-19: Resources for Community

www.seattle.gov/covid-19



ንቁ ይሁኑ!



EMERGENCY ALERTS AND NOTIFICATIONS



SIGN UP NOW!

- ተጋላጭ ልሆኑ የሚችሉ ጎረቤቶቻችሁን ደህና መሆናቸውን ይከታተሉ።
 - ስልክ ቁጥሮች፣ ኢሜል፣ ማህበራዊ ሚዲያ አካውንቶችን ተለዋወጡ።
- ለማንቅያ ዘዴዎች ይመዝገቡ
 - ሲያትል - Alert.seattle.gov
 - ኪንግ ካውንቲ <https://public.coderedweb.com/CNE/en-US/BF0D5C5CC09C>

ዝግጁ ይሁኑ!

<https://www.seattle.gov/emergency-management/prepare/multi-language-resources/amharic>

ዝግጁ ይሁኑ

×

ሽክፍ ያዘጋጁ

በ.ያንስ ከ7-10ቀናት ለሚሆን ጊዜ ራስዎን ችለው ለመቆየት ቅድመ-ዝግጅት ያድርጉ

በቀን: 1 ጋሎን ለ 1 ሰው

ምግብ (የማይ በላሽ)

ሕክምናዎች

መድኃኒቶች ሕክምና መሣሪያዎች

የመጀመሪያ እርዳታ ሽክፍ

የእሽግ ቆርቆሮ መክፈቻ

ክስክሳ

ራዲዮ

ትርፍ ባትሪዎች

የእጅ ባትሪ

የሚሞቁ ልብሶች

የግል ንፅፅር ቁሳቁሶች

የእሳት ማጥፊያ

መሣሪያዎች

የቤት እንስሳት

ግብዓቶች

ሶፍት

መታወቂያ እና አስፈላጊ ሰነዶች

1 ከ7-10 ቀናት የሚያቆይ ሽክፍ በቤትዎ ያዘጋጁ — በተጨማሪም በመኪናዎ ውስጥ እና በሥራ ቦታዎ አንስ ያሉ ሽክፎችን ያስተምጡ

×

የሲያትል ና ኪንግ ካውንቲ - ማህበረሰብ ጤና

Azeb Aberra

Michelle Di Miscio michelle.dimiscio@kingcounty.gov

ጥ ና መ

የኪንግ ካውንቲ አካባቢያዊ አገልግሎቶች ክፍል Ninona Boujrada -

Ninona.Boujrada@kingcounty.gov

የሲያትል ኢኮኖሚ ልማት ክፍል

Yonas Seifu Yonas.Seifu@seattle.gov

የሲያትል ሰደተኛ ጉዳዮች ቢሮ

Joaquin Uy Joaquin.uy@seattle.gov