LIGHT FOR THE WORLD

በኮሮና ጊዜ አካል ጉዳተኞችን ከግምት ውስጥ ማስገባት

ኮቪድ-19
www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ና የአእመሮ ጤና
www.who.int/ncds
www.who.int/mental_health

አካል ጉዳተኝነት
www.who.int/health-topics/disability

ጥር 30፣2020፣ የአለም ጤና ድርጅት (WHO) የኖቨል ኮረና ቫይረስ በሽታን- COVID-19 በፍጥነትና በስፋት መስፋፋት ጋር ተያይዞ፤የአለማችን አጣዳፊ የህብረተሰብ ጤና ችግር መሆኑን አውጃል።

የአለም ጤና ድርጅት እና በአለም ዙሪያ ያሉ የህዝብ ጤና ሃላፊዎች የ ኮቪድ-19 ስርጭትን ለመቆጣጠር እርምጃ እየወሰዱ ነው[1]። አንዳንድ የማሀበረሰብ አካላት፣ ለምሳሌ አካል ጉዳተኞች፣ በ ኮቪድ-19 በበለጠ ሊጎዱ ይችላሉ። ቁልፍ ባለድርሻ አካላት አስፈላጊ የመከላከል እርምጃዎች በመውሰድ ይህ ጉዳት መከላከል ይችላሉ።

1 https://www.who.int/publications-detail/critical-preparedness-readiness-and-response-actions-for-covid-19

ኮቪድ-19

በ ኮቪድ-19 ስርጭት ጊዜ አካል ጉዳተኞችን በተለየ ለምን ከግምት ውስጥ ማስገባት አስፈለገ?

አካል ጉዳተኞች የህክምና አገልገሎቶችን፣ ውሃ እና የንጽህና አገልግሎቶችን እና የሚያስፈልጓቸውን የህዝብ ጤና መረጃዎችን፣ ኮቪድ-19 ስርጭትን ጨምሮ በቀላሉ ማግኘት እንዲችሉ ለማድረግ እርምጃዎች መወሰድ አለባቸው።

አካል ጉዳተኞች በ ኮቪድ-19 የመያዝ እድላቸው ከፍተኛ ነው ምክንያቱም፡

- መሰረታዊ የንጽህና መጠበቅያ እርምጃዎች፣ ለምሳሌ እጅ መታጠብ (ለምሳሌ መታጠብያ ቦታዎች፣ ወይም የውሃ ማመንጫዎች ለመጠቀም አዳጋች ሊሆኑ ይችላሉ፣ ወይም እጃቸውን አንድላይ በማሸት በትክክል ማጠብ አይችሉም ይሆናል)፤
- በመሳርያ ተደግፈው ለሚንቀሳቀሱ እና የሰው እርዳታ ለሚፈልጉ ማህበራዊ ርቀትን መጠበቅ ከባድ ሊሆን ይችላል
- የተለያዩ ነገሮችን በመንካት ከአካባቢያቸው ጋር ስለሚግባቡ ወይም ለአካላዊ ድጋፍ
- የህዝብ ጤና መረጃን በቀላሉ ለማግኘት እንቅፋት።

ከጀርባ ያሉ የጤና ችግሮች ላይ መሰረት በማድረግ፣ አካል ጉዳትኞች ከበድ ባለ መጠን በኮቪድ-19 የመጠቃት እድላቸው ከፍተኛ ነው። ይህም የሚሆንባቸው ምክንያቶች፤

- ኮቪድ-19 ግለሰቡ ላይ ባሉ የጤና ችግሮች በዋናነት የአተነፋፈስ ችግሮች፣ የበሽታ መከላከል አቅምን የሚያጠቁ፣ የልብ በሽታ ወይም ስኳር በሽታ ላይ ይጠነክራል፤
- የህክምና አገልግሎቶችን እንዳያገኙ እንቅፋቶች

አካል ጉዳተኞች ልክ ባልሆነ መንገድ በበሽታው ስርጭት ሊጠቁ ይችላሉ ምክንያቱም የሚይጠቀሟቸው አስፈላጊ አገልግሎቶች ሊቋረጡ ይችላሉ።

ኮቪድ-19

ለእርምጃ ወሳጆች ማስተዋል

ለአካል ጉዳተኞች እና ለቤታቸው የሚወሰዱ እርምጃዎች

ለ ኮቪድ-19 ያለዎትን ተጋላጭነት ይቀንሱ

ሁሉም አካል ጉዳተኞች እና ቤተሰቦቻቸው መከተል ያለባቸው WHO መመሪያዎች በመሰረታዊ መከላከያ እርምጃዎች በ COVID-19 ስርጭት ወቅት።[2] እነዚህን መሰረታዊ እርምጃዎች መከተል ካልቻሉ (ለምሳሌ እጅ መታጠቢያው ላይ መድረስ ካልቻሉ) ከቤተሰብዎ፣ ጓደኞችዎ እና ተንከባካቢዎች ጋር በመስራት ሁኔታዎችን ያስተካክሉ። በተጨማሪ:

- ከማንኛውም ሰው ቢያንስ አንድ መትር አካላዊ ርቀትን መጠበቅ።
- ሰው በሚበዛባቸው ቦታዎች በተቻለ አይገኙ እና ከሌሎች ሰዎች ጋር ያለዎትን ንክኪ ይቀንሱ። አስፈላጊ ጉብኝቶችን ከግርግር ሰዓቶች ውጪ ያድርጉ። ለአካል ጉዳተኞች የተለዩ ክፍተቶች ሲቀርቡ ይጠቀሙ።
- ግዢዎችን በበይነመረብ ወይም በስልክ ያድርጉ ወይም ጭንቅንቅ ውስጥ ላለመግባት ከቤተሰብዎ፣ ከጓደኞችዎ ወይም ተንከባካቢዎች እርዳታን ይጠይቁ።
- አስቸኳይ ቁሶችን ለምሳሌ ምግብ፣ የጽዳት እቃዎች፣ መድሃኒቶች ወይም የህክምና ቁሶችን ቀድመው ይሰብስቡ ይህም ወደውጪ ብዙ ጊዜ ከመመላለስ ያስቀርዎታል።
- ከተቻለ ከቤት ይስሩ፣ በተለይ ሌላ ጊዜ በተጨናነቀ አካባቢ የሚሰሩ ከነበረ።
- ለእርዳታ የሚጠቀሟቸው ቁሶች በየጊዜው መጸዳታቸውን ያረጋግጡ፣ ይህም ተሽከርካሪ *ወንበሮችን፣ ምርኩዞችን፣ መራመጃዎችን፣ የመንቀሳቀሻ ቦርዶችን፣ ነጭ ምችኩዞችን ወይም ማንኛውንም ህዝብ ባለበት ቦታ የሚጠቀሙትን ቁስ ያጠቃልላል።

የሚያስፈልግዎትን እንክብካቤ እና እርዳታ ማግኘትዎ እንዲረጋገጥ እቅድ ይተግብሩ

- በተንከባካቢዎች ላይ የሚመረኮዙ ከሆነ፣ የተንከባካቢዎችዎን ብዛት ይጨምሩ፣ ምክንያቱም አንዳቸው ቢታመሙ ወይም ራሳቸውን ማግለል ካለባቸው እንዲዘጋጁ ማለት ነው።
- ተንከባካቢዎችዎትን በኤጀንሲ የሚመጡ ከሆነ፣ የሰራተኛ እጠረት ቢያጋጥም በምን ሊያካክሱ እንደሚችሉ ያጣሩ። ጓደኞችዎትን እና ቤተሰቦችን ምን አይነት ተጨማሪ እርዳታ ሊያደርጉልዎት እንደሚችሉ እና በምን ሁኔታ ሊደውሉላቸው እንደሚችሉ ያነጋግሯቸው።
- በአካባቢዎት ምን አይነት የእርዳታ ማህበሮች እንዳሉ እና እርዳታ ካስፈለግዎት እንዴት ሊያገኟቸው እንደሚችሉ ያጣሩ።

2 https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

ኮቪድ-19

ራስዎትን ድንገት ኮቪድ-19 ቢይዝዎት በሚለው ቤትዎን ያዘጋጁ

- ቢታመሙ ምን ማድረግ እንዳለባቸው ለቤተሰብዎ እና ጓደኞችዎ እና በቤትዎ ላሉ ሁሉ አስፈላጊ መረጃን ማሳወቅዎትን ያረጋግጡ[3]። ይህም መረጃ የጤና ኢንሹራንስ፣ መድሃኒት እና በእርስዎ ስር ላሉት (የቤት እንስሳቶች፣ አዛውንት ወላጆች ወይም ልጆች) የሚያስፈልጋቸውን እንክብካቤ ያካትታል።
- ከማንኛውም ሰው ቢያንስ አንድ መትር አካላዊ ርቀትን መጠበቅ።
- ሁሉም በቤትዎ ያለ ሰው ኮቪድ-19 ቢይዝዎት ወይም እርዳታ ቢያስፈልግዎ ምን ማድረግ እንዳለባቸው ማወቃቸውን ያረጋግጡ።
- ግንኙነት እና ትውውቅ ከሌላቸው፣ የሚረዱዎት ሰዎች ጋር ያስተዋውቋቸው በዚህም ቢታመሙ በትክክል ማነጋገር እንዲችሉ ያደርጋል።
- የአስፈላጊ ስልክ ሃኪሞችን ቁጥር ይወቁ[4] ግልጋሎቶች እና ፈጣን የስልክ መስመሮች፣ ጥያቄ ቢኖርዎት ወይም አስቸኳይ ያልሆነ ህክምና እርዳታ ቢያስፈልግዎት።

የቤተሰብ አባላት እና ተንከባካቢዎች አእምሮአዊ እና አካላዊ ጤና

- ሁሉም የቤተሰብ አባላት እና ተንከባካቢዎች ኮቪድ-19 ለመከላከል መሰረታዊ መከላከያ መንገዶችን እየተከተሉ መሆኑን ያረጋግጡ።
- ይህንን ይከተሉ የአለም ጤና ድርጅትየየኣእምሮ ጤና መጠበቅያ መመሪያዎች በመተገበር እና ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎችን መከላከያ እና መቆጣጠርያ መመሪያዎች በ ኮቪድ-19 ስርጭት ወቅት።[5] [6]
- አካል ጉዳተኛ ህጻናትመጫወት፣ ማንበብ፣ መማር፣ እና ከጓደኞቻቸው ጋር በስልክ፣ በጽሁፍ መልዕክት ወይም መገናኛ ድህረገጾች መገናኘት እንዲቀጥሉ ያበረታቱ።
- በቤቱ ያለ ማንኛውም ሰው የበሽታው ምልክቶች ከታዩበት፣ ይህ ግለሰብ ተለይቶ መሆን አለበት፣ ጭንብል እንዲለብስ መደረግ እና በተቻለ ፍጥነት መመርመር አለበት ሁሉም ቁሶች መጸዳት እና ሁሉም የቤተሰቡ አካላት ለምልክቶች መታየት አለባቸው[7]። ከተቻለ፣ የጤና ችግር ያለበት ግለሰብ ወይም የመከላከል አቅሙ ደካማ የሆነ ሰው ለይቶ ማቆያው ጊዜ እስኪያበቃ ለብቻው መቆየት አለበት።

3 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/330987/WHO-nCov-IPC_Masks-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y

4 የስልክ ህክምና በውስጡ የሚይዘው መገናኛ መንገዶችን እና የመስመር ቴክኖሎጂዎችን በመጠቀም ከተለመደው ህክምና መስጫ መንገዶች ውጪ በሆኔ ህክምናን ተደራሽ ማድረግ ነው።

5 https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2

6 https://www.who.int/who-documents-detail/covid-19-and-ncds

7 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/330987/WHO-nCov-IPC_Masks-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ኮቪድ-19

እርምጃዎች ለመንግስቶች

የህዝብ ጤና መረጃዎች እና ንግግር ተደራሽ ማድረግ

- ይህም የምልክት ቋንቋን በማንኛውም የተቀረጸ ወይም ቀጥታ ስርጭት ላይ ማስገባት። ይህም ሃገራዊ መግለጫዎችን፣ የሚዲያ መግለጫዎችን እና የመገናኛ ብዙሃን ቀጥታ ስርጭትን ያጠቃልላል።
- የህዝብ መረጃን "በቀላሉ የሚነበብ" አቀማመጥ ላይ በማድረግ የመረዳት አቅማቸው ዝቅተኛ ለሆኑ ወይም የማስተዋል አቅማቸው ዝቅተኛ የሆኑ ግለሰቦች እንዲያገኙት ማድረግ ይገባል።
- ለማግኘት ቀላል የሆነ የጽሁፍ መረጃን በትክክለኛው አቀማመጥ (ለምሳሌ "ቃላት")፣ በተስተካከለ መግቢያ፣ ትልልቅ ህትመት፣ በብሬል የተጻፈ እና ማየትም መስማትም ለማይችሉም ያጠቃልላል።
- በመገናኛ ብዙሃን ላይ የሚቀርቡ ምስሎች ከስር መብራራት አለባቸው። የሚጠቀሟቸው ምስሎች ሁሉን ያካተቱ እና አካል ጉዳተኞችን የማያገሉ መሆን አለባቸው።
- ከአካል ጉዳት ማህበሮች እና ተሟጋቾች ጋር በመስራት የህዝብ ጤና መረጃን ተደራሽ ማድረግ ይቻላል።

ለአካል ጉዳተኞች የታለሙ ሂደቶችን መከተል እና የድጋፍ ግንኙነቶቻቸውንማስኬድ

ከአካል ጉዳተኞች እና ወኪሎቻቸው ጋር በመስራት በፍጥነት የትግበራ እና ቁጥጥር እርምጃዎችን ለማወቅ ያስችላል እንደ:

- ከስራ እረፍት ወስደው አንድን ሰው መንከባከብ ላለባቸው ቤተሰቦች እና ተንከባካቢዎች የገንዘብ ማካካሻ። ይህም ክፍያን፣ ለተወሰነ ጊዜ፣ የቤተሰብ አባላት በስራ ጊዜ ለሚያስፈልገው እርዳታ።
- የገንዘብ ካሳ፣ ጊዜያዊ እና ራስን ቀጥረው ለሚሰሩ አካል ጉዳተኛ ሰራተኞች አካል ለሆኑ ቤተሰቦች እና ተንከባካቢዎች፣ ራሳቸውን ማግለል ካለባቸው እና ከስራ ቦታ መመለስ አካል ጉዳተኞችን ከፍተኛ በበሽታው የመያዝ እድል እንዲኖራቸው ካደረገ።
- ለመከታተል ቀላል፣ ከቤት ሆነው እንዲሰሩ የሚያስችል የስራ ሰዓት፣ ይህንን ለማስኬድ ለሚያስፈልገው ቁሳቁስ የገንዘብ እርዳታንም ይጨምራል።
- የገንዘብ አጠቃቀም እርምጃዎች (በብዛት በሰፊው የኢኮኖሚ ማነቃቂያ ጥቅል) ይህም የሚያካትተው፣ ለሚችሉ ግለሰቦች ቅድመ ክፍያ፣ ታክስ ማስቀረት፣ ቁሶችን በቅናሽ ማቅረብ እና/ወይም ለጋራ ወጪዎች ማዘንበል ወይም የተፈቀደ እገዛ ማድረግ።
- ለረጅም ጊዜ ከቤት ሆነው መማር ለሚያስፈልጋቸው አካል ጉዳተኛ ተማሪዎች ትምህርታቸውን እንዲቀጥሉ ትክክል የሆነ እርምጃ በትምህርት ቤቶች እና ሌሎች የትምህርት መስጫ ተቋማት ሊወሰድ ይገባል።
- ለብዙ አገላለጽ ፈጣን የስልክ መስመር (ለምሳሌ ስልክ፣ ኢሜይል እና ጽሁፍ መልዕክት) ለአካል ጉዳተኞች ከመንግስት ጋር እንዲገናኙ፣ ጥያቄ እንዲጠይቁ እና ሃሳባቸውን እንዲገልጹ።

ኮቪድ-19

ለአካል ጉዳተኞች ግልጋሎት ለሚያቀርቡ የታለሙ እርምጃዎችን መውሰድ[8]

ለአካል ጉዳተኞች ግልጋሎት አቅራቢው ጋር በመስራት አገልግሎቶች እንዲቀጥሉ እና ለመከላከያ ቁሶች ቅድሚያ ድርሻ እንዲኖራቸው ያደርጋል፤

- የአካል ጉዳተኛ ተንከባካቢ አቅራቢ ኤጀንሲዎች የተንከባካቢዎች ቁጥር ቢቀንስ ይህንን ማካካሻ እቀድ እንዳላቸው ማረጋገጥ።
- የአካል ጉዳተኞች ግልጋሎት አቅራቢዎች ጋር በመስራት ቢሮክራት የሆኑ የአመራረጥ ሂደቶችን መቀነስ፣ ቢሆንም የመከላከል እርምጃዎችን አለማስቀረት ለምሳሌ ተንከባካቢዎችን በፖሊስ ማጣራት።
- የአጭር ጊዜ የገንዘብ እርዳታ ለአካል ጉዳተኞች ግልጋሎት አቅራቢዎች ማድረግ ይህም በስራቸው ላይ ችግር ቢያጋጥም እንኳን ገንዘብ እንዳይቸገሩ ያደርጋል።
- ለአካል ጉዳት ግልጋሎት አቅራቢዎች ከመንግስት ጋር መገናኛ እና ሃሳብን ማንሻ ፈጣን የስልክ መስመር ማዘጋጀት።
- የአካል ጉዳተኞች ተንከባካቢዎች ከክፍያ ነጻ የሆኑ ጭምብሎች፣ ጋወኖች፣ ጓንቶች እና ሳኒታይዘሮች ያሉ የግል መከላከያ ቁሶችን እንዲያገኙ ማድረግ።
- የአካል ጉዳተኞች ተንከባካቢዎች ከአገልግሎት አቅራቢዎች ጎንለጎን የኮቪድ-19 ምርመራ ተደራሽ እንዲሆንላቸው ማድረግ።

በከፍተኛ ተጋላጭነት ውስጥ ላሉ አካል ጉዳተኞች ትኩረትመስጠት

ከአካል ጉዳተኞች እና ወኪሎቻቸው ጋር በመስራት በከፍተኛ ተጋላጭነት ላይ ያሉ አካል ጉዳተኞችን መጠበቅ የሚያስችሉ እርምጃዎችን መውሰድ።

- ለአካል ጉዳተኞች አገልግሎት የሚያቀርቡ የኢንስቲቲውት ኤጀንሲዎች[9] የስራ ቀጣይነት እቅድን ነድፈው እየተገበሩ መሆኑን ማረጋገጥ።
- አካል ጉዳት ያለባቸውን በእስር ቤቶች እና ማረሚያ ቤቶች ያሉ ሰዎችን በመለየት አስፈላጊ የመከላከል መመሪያዎችን ከሚመለከተው አካል ጋር መተግበር ያስፈልጋል።
- ቤት የሌላቸው አካል ጉዳተኞች ውሃ፣ ምግብ፣ መጠለያ እና ህክምና ከሌሎች እኩል ማግኘታቸውን እና ኮቪድ-19 መሰረታዊ መከላከያ መንገዶችን እየተከተሉ መሆኑን ማረጋገጥ።
- የአካል ጉዳተኞች ፍላጎቶች በነዚህ ውስጥ መካተታቸውን ያረጋግጡ ለ ኮቪድ-19 ስርጭት መዘጋጀት እና ምላሽ መስጠት እርምጃዎች በእርዳታ መስጫ ቦታዎች ይህም በግድ መፈናቀልን ያካትታል በስደተኛ ካምፖች፣ እውቅና የሌላቸው ሰፈራዎች እና በከተማ የድሆች መኖሪያ።

8 በአካባቢው ያሉ የአካል ጉዳተኞች ግልጋሎት አቅራቢዎች የሚያካትቱት ተንከባካቢ የሚመድቡ ኤጀንሲዎች፣ ልዩ የስራ አጋጣሚዎች ወይም ለአካል ጉዳተኞች ልዩ የምክር አገልግሎት ሰጪዎችን ያካትታል።

9 ኢንስቲቲውቶች የሚያካትቱት እስር ቤቶችን፣ የአእምሮ ሆስፒታሎችን እና መንከባከቢያ ቤቶችን ነው።

ኮቪድ-19

የአስቸኳይ ጊዜ እርምጃዎች አካል ጉዳተኞችንም እንደሚያካትቱ ያረጋግጡ

ከአካል ጉዳተኞች እና ወኪል ማህበሮች ጋር በመስራት የአስቸኳይ ጊዜ የ ኮቪድ-19 ድንጋጌዎች የነሱን ፍላጎት ያካተተ መሆኑን ያረጋግጡ፡

- የአካል ጉዳተኞች ተንከባካቢዎች እንደ አስፈላጊ ሰራተኞች እንዲታዩ እና ከአስገዳጅ ድንጋጌዎች እና ሌሎች አገልግሎታቸው ላይ ጫና ያላቸው የዝግ ጊዜ እርምጃዎች ነጻ እንዲሆኑ ማድረግ።
- አካል ጉዳተኞች ተዘግቶ በመቀመጥ ምክንያት ሲጨናነቁ ራሳቸውን በጠበቀ መንገድ ለአጭር ጊዜ በሰዓት እላፊ እና ዝግ ሰዓታት ወጥተው እንዲንቀሳቀሱ መፍቀድ።
- በአካል ጉዳት ምክንያት ድንገተኛ እርምጃዎች እንዳያገልሏቸው ማድረግ። ለአካል ጉዳተኞች የሰዎች መብት ከለላ ሁደቶችን በኢንስቲቲውቶች ማስደረግ እና እነሱም እንደ ድንገተኛ ጊዜ እርምጃዎች እንዳይወሰዱ ማድረግ።

ኮቪድ-19

ለጤና ጥበቃ ሰራተኞች የሚወሰዱ እርምጃዎች

የ ኮቪድ-19 ህክምና ተደራሽ፣ ርካሽ እና ሁሉን ያካተተ መሆኑን ማረጋገጥ

- ይህንን ይከተሉ የአለም ጤና ድርጅትመመሪያዎች ለጤና ሰራተኞች በዚህ ኮቪድ-19 ስርጭት ጊዜ።
- ሁሉም ከኮቪድ-19 ጋር የተያያዘ ህክምና አቅራቢ ክሊኒኮች አገልግሎታቸው ሙሉ በሙሉ ተደራሽ እንዲሆን መስራት የሚታዩ እንቅፋቶችን ያስተካክሉ (ለምሳሌ እኩል ያልሆኑ መተላለፊያዎች፣ ደረጃዎች፣ ለመድረስ የሚከብዱ ቦታዎች እና ለመጠቀም ከባድ ቁሶች)፤ ተጨማሪ እንቅፋቶች (ለምሳሌ ከፍተኛ ወጪ በህክምና እና ያንን ግልጋሎት ማግኘት ላይ)። ስለ ኮቪድ-19 ህክምና ተደራሽነት ለአካል ጉዳተኞች እና ተንከባካቢዎቻቸው መረጃ መድረሱን ያረጋግጡ።
- የተለያዩ ፍላጎቶችን ለማሟላት መረጃው በተለያየ አቀራረብ እና ይዘት ያድርሱ። በሚነገር እና በተጻፈ መረጃ ላይ ብቻ አይመርኮዙ፣ እና የመረዳት፣ ማስተዋል እና ማህበረሰባዊ ህመሞች ላሉባቸው የሚሆኑ ሌሎች አይነት መግባቢያ መንገዶችን ይጠቀሙ።
- አካል ጉዳት ላለባቸው ሰዎች የሚሆኑ በቤት የሚከታተሉት የምክር አገልግሎት ማቅረብ፣ ይህምም አጠቃላይ የጤና ፍላጎታቸውን እና ካስፈለገ ከኮቪድ-19 ጋር የተያያዙ ፍላጎቶቻቸውን ማሟላትመረጃን በማደራጀት ለጤና ሰራተኞች በማድረስ እነሱም ኮቪድ-19 በአካል ጉዳተኖች ላይ የሚያስከትለው የጤና እና የማህበረሰብ ጉዳቶች እንዲያውቁ ያድርጉ።
- ባለ ብዙ ፍላጎት አካል ጉዳተኞች አስፈላጊውን ድጋፍ እንዲያገኙ ማድረግ፣ በተለይም በለይቶ ማቆያ ወይም ተገልለው ካሉ። አስፈላጊ ሲሆን፣ የጤና እና የማህበረሰብ አገልግሎቶችን፣ ቤተሰቦች እና ተንከባካቢዎች ያቀያይሩ።
- የውስን ሃብቶች አመዳደብ (ለምሳሌ መተንፈሻዎች) ቅድሚያ ባሉ ጉድለቶች ፣ ከፍተኛ እርዳታ ፍላጎቶች፣ የኑሮ ደረጃ ምዘናዎች፣ ወይም አካል ጉዳተኞች ላይ ያለ የህክምና መድሎ ላይ የተመረኮዙ አለመሆናቸውን ያረጋግጡ። የ የአለም ጤና ድርጅትከፍተኛ ተጋላጭነት ላይ ያሉትን ማስቀደም መመሪያን ይከተሉ።[10]

ለአካል ጉዳተኞች የስልክ ህክምናን ተደራሽ ያድርጉ

- የስልክ የምክር አገልግሎቶችን፣ የጽሁፍ መልዕክቶች እና የቪዲዮ ስብሰባዎችን በመጠቀም ለአካል ጉዳተኞች ህክምና እና አእምሮአዊ ድጋፍ ያቅርቡ። ይህም ለአጠቃላይ ጤናቸው ሊሆን ይችላል፣ እና የማገገሚያ ፍላጎቶችን እና ሲያስፈልግ፣ ኮቪድ-19 የሚያካትት ፍላጎትን እንዲሁም ያካትታል።

10 https://www.who.int/ethics/publications/infectious-disease-outbreaks/en/

ኮቪድ-19

በማህበረሰብ ያሉ የአካል ጉዳተኞች አገልግሎት አቅራቢዎች እርምጃ

የአገልግሎት ቀጣይነት እቅዶችን አውጥተው ይተግብሩ

- የሰራተኛ ቁጥር ትንሽ ለሆነበት ጊዜ እቅድ ያውጡ እና አስተዳደርን እና የቴክኒክ ክፍልን፣ እንዲሁም፣ ተንከባካቢዎችን ከፍ ማድረጊያ እርምጃዎችን ማውጣት።
- እርምጃዎችን በመለየት እና ከመንግስት ጋር በመስራት ቢሮክራቲክ የሆኑ የመቀጠር እንቅፋቶችን መቀነስ፣ በተመሳሳይ ሰዓት የመከላከል እርምጃዎችን መውሰድ፣ ለምሳሌ ተንከባካቢዎችን በፖሊስ መመርመር።
- ካስፈለገ ተጨማሪ ስልጠናዎችን ያዘጋጁ፣ በበይነመረብ የሚነበቡ ሞጁሎችን ያዘጋጁ ይህም አዲስ የሰራተኛ ብዛት ያመጣል እናም እነሱ ሰፊውን የስራ ሃላፊነት ይሸፍናሉ።
- ከሌሎች ሃገራቀፍ የአካል ጉዳተኞች እና የተንከባካቢ ኤጀንሲዎች ጋር በመስራት በጣም አስፈላጊ ለሆኑት የአካል ጉዳተኞች አገልግሎቶች ቅድሚያ የሚሰጥበት እና ክፍት ሆነው የሚቆዩበትን ሁኔታ ማመቻቸት። የአገልግሎቶች መቀነስ በጣም የሚነካቸውን ደንበኞች ይለዩ።

ከአካል ጉዳተኞች እና የድጋፍ ግንኙነቶቻቸው ጋር በየጊዜው በማውራት

- ተጨማሪ አላማ ያለው የ ኮቪድ-19 መረጃን ያቅርቡ፣ ከአካል ጉዳተኞች እና የድጋፍ ግንኙነቶቻቸው ጋር የሚገናኘውን በደማቅ ማቅረብ። ይህም የሚያካትተው የስራ መቀጠል እቅዶቻቸውን፤ የስልክ ህክምና እና ፈጣን የስልክ መስመሮችን፣ ተደራሽ የሆኑ ህክምና መስጫ ተቋማት መገኛ፣ የሳኒታይዘር እና ማጽጃ ቁሳቁስ አቅርቦት ሲቀንስ የት የት ማግኘት እንደሚቻል፣ ወይም ራስን አግልሎ መቀመጥ ግድ በሚሆንባቸው ሁኔታዎች።
- መረጃ ለማዳረስ ብዙ የመገናኛ መንገዶችን ይጠቀሙ ለምሳሌ ስልክ መደወል፣ የጽሁፍ መልዕክት እና ማህበራዊ ድህረገጾች ፣ እና ያለውን መረጃ በሚያስፈልግ ጊዜ አቀራረቡን ማስተካከል።

በማህበረሰቡ ውስጥ የአካል ጉዳተኞች አገልግሎት ሲሰጥ ለኮቪድ-19 ያለንን ተጋላጭነት መቀነስ

- ስልጠና መስጠት፣ እና የአካል ጉዳተኞች እንክብካቤ የስራ ሃይልን ከበሽታ መያዝ ቁጥጥር አንጻር መጨመር[11]።
- የአካል ጉዳተኞች ተንከባካቢዎች እና አገልግሎት አቅራቢዎች ራስን መጠበቂያ ቁሶችን እንደ ጭንብል፣ ጓንት፣ እና ሳኒታይዘር እንደሚያገኙ እርግጠኛ መሆን፤ የነዚህን ቁሶች ትእዛዝ መጨመርን ያስቡበጥ[12]።
- ቤትን መሰረት ባደረገ ምክር አገልግሎት በኩል ወይም በተመሳሳይ በስልክ ህክምንና ጥቅም ላይ የሚውሉ አማራጮችን በመጠቀም አስፈላጊ የአካል ጉዳተኞች አገልግሎቶችን ማድረስ።

11 https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected-20200125

12 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331695/WHO-2019-nCov-IPC_PPE_use-2020.3-eng.pdf

ኮቪድ-19

ከበድ ያሉ ፍላጎቶች ላሏቸው አካል ጉዳተኞች በቂ እርዳታ ማድረግ

- ከበድ ያለ ፍላጎት ያላቸውን አካል ጉዳተኞች በመለየት እና ከእነሱ፣ ከቤተሰባቸው እና ከማህበረሰቡ እርዳታ ኤጀንሲዎች ጋር አብሮ በመስራት የተንከባካቤኦች ቁጥር ቢቀንስ ወይም ምንም ባይኖሩ የሚከተሉትን የአማራች እቅድ ማወቅ ያስፈልጋል።
- በለይቶ መቆየት እና የቀንተቀን ስራ መቋረጥ ምክንያት በአካል ጉዳተኞች ላይ ያነጣጠረ የቁጣ፣ የአላግባብ ድርጊት እና ችላ ማለትን መለየት፤ የነዚህን አደጋ መቀነስን መደገፍ ለምሳሌ ለመጠቆም የሚሆን ፈጣን የስልክ መስመር ማዘጋጀት።

ኮቪድ-19

ለኢንስቲቲውት የሚወሰዱ ድርጊቶች

ለኮቪድ-19 ያለን ተጋላጭነት መቀነስ

በኢንስቲቲውቶች ውስጥ የ ኮቪድ-19 ተጋላጭነትን ለመቀነስ ፈጣን እርምጃዎችን መውሰድ[13]፤

- በከፍተኛ ሁኔታ ተጋላጭ የሆኑትን በመለየት ከነሱ፣ ከቤተሰባቸው እና ሰራተኞች ጋር የመያዝ እድልን መቆጣጠሪያ እርምጃዎችን መውሰድ።
- መገልገያዎች ንጹህ እና የተጸዱ መሆናቸውን ማረጋገጥ፣ እና ሳኒታይዝ ማድረግ፣ ማጠብያ ቦታዎች እና ቁሳቁስ መኖሩን እና ተደራሽ መሆኑን መመልከት።
- የቦታዎችን ሽግሽግ በማስተካከል ጭንቅንቅን በተቻለ መንገድ መቀነስ።
- በኣእምሮ ሆስፒታሎች ያሉ ሰዎችን ቁጥር መቀነስ፣ በተቻለ ጊዜ፣ በጊዜ የመለቀቅ ሁኔታን መተግበር፣ በዚህ ጊዜ ማህበረሰብ ውስጥ ተቀላቅሎ ለመኖር የሚያስችል ድጋፍ መስጠት።
- ነዋሪዎች ስለ ኮቪድ-19 መረጃ እንደሚደርሳቸው እና መሰረታዊ የመከላከያ እርምጃዎችን መውሰድ እንደሚችሉ ማረጋገጥ[14]።
- የመከላከል እርምጃዎችን በመውሰድ በጥየቃ ሰዓት የ ኮቪድ-19 ስርጭትን መከላከል፣ እና የተለያዩ የመገናኛ መንገዶችን በመጠቀም ከቤተሰብ እና ከውጪው አለም ጋር እንዲገናኙ ማድረግ (ለምሳሌ ስልክ፣ በይነመረብ፣ ቪዲዮ መገናኛ)።

ለ ኮቪድ-19 መያዝ ኢንስቲቲውቶች መዘጋጀት አለባቸው[15]

- ሲያስፈልግ፣ ምርመራ እና ህክምናን ለነዋሪዎቹ ማቅረብ እና እንደአስፈላጊነቱ ወደ ህክምና ተቋማት መላክ።
- ቀለል ያለ የ ኮቪድ-19 በሽታ ላለባቸው እና ሆስፒታል መግባት ለማያስፈልጋቸው የእርዳታ ሰራተኞች ፍላጎት ስለሚጨምር ይዘጋጁ።
- ትክክለኛ የግል መከላከያ ቁሳቁስን ለአካል ጉዳተኛ ነዋሪዎች እና ሰራተኞች እንደአስፈላጊነቱ ማቅረብ።
- ህመሙን የመቆጣጠር እርምጃዎችን ኮቪድ-19 ላለባቸው እና ሆስፒታል መግባት ለማያስፈልጋቸው ነዋሪዎች መተግበር (ለምሳሌ ጭምብል እንዲያደርጉ እና ከሌሎች ነዋሪዎች ጋር ያለውን ንክኪ ኢንዲቀንሱ ማዘዝ)።

ለአካል ጉዳተኛ ነዋሪዎች በቂ እርዳታ ማድረግ

- የነዋሪዎች እንክብካቤ ቀጣይነት እንዲኖረው ሰራተኞች እና ቁሳቁስ በተስተካከለ ሁኔታ አቅርቦት እንዳላቸው እርግጠኛ ይሁኑ።
- በዚህ የበሽታ ስርጭት ጊዜ ጭንቀት ለሚያጋጥማቸው ነዋሪዎች የአእምሮ ድጋፍ ተደራሽ እንዲሆን ማድረግ፣ ይህም የስልክ እና የበይነመረብ አገልግሎቶችን እና የአቻ ድጋፍን ያካትታል።

13 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331508/WHO-2019-nCoV-IPC_long_term_care-2020.1-eng.pdf

14 https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

15 http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/434026/Preparedness-prevention-and-control-of-COVID-19-in-prisons.pdf?ua=1

ኮቪድ-19

የነዋሪዎችን መብት በዚህ ኮቪድ-19 ስርጭት ጊዜ ያረጋግጡ

- ነዋሪዎች አላግባብ እየተንገላቱ ወይም ችላ እየተባሉ እንዲሁም የማስገደድ እርምጃዎች በዚህ የበሽታ ስርጭት ጊዜ እየተተገበሩ አልመሆኑን ይመልከቱ።
- አሁን ያሉ የቁጥጥር እና የስሞታ አስተናጋጅ ስራዎች ስራቸውን እንዳላቋሙ እና በትክክል እየሰሩ መሆኑን ያረጋግጡ።

ኮቪድ-19

ለማህበረሰቡ የሚወሰዱ እርምጃዎች

መሰረታዊ የመከላከያ መንገዶች በማህበረሰቡ መተግበር አለባቸው።

- በ የአለም ጤና ድርጅትየወጡ የኮቪድ-19 መሰረታዊ የመከላከያ መንገዶችን ይከተሉ[16]። የ ኮቪድ-19 አደጋን በቀላል አይመልከቱ፤ እርስዎ ራስዎ፣ የከባድ ምልክቶች ተጋላጭነትዎ ከፍተኛ ባይሆንም፣ ተጋላጭ ወደሆነ ሰው ሊያስተላልፉ ይችላሉ።

አመቺ የስራ መስተጋብር እና ስርጭቱን መቁጣጠሪያ እርምጃዎች በሰራተኞች ሊደገፉ ይገባል

- ይህንን ይከተሉየአለም ጤና ድርጅትየስራ ቦታያዎትን ማዘጋጃ መመሪያዎች ለኮቪድ-19 ስርጭት።[17]
- በሚቻል ጊዜ፣ ምቹ የሆነ የስራ መስተጋብርን በመተግበር አካል ጉዳተኞች እንዲሰሩ መፍቀድ ይቻላል። የሚያስፈልጋቸው ቴክኖሎጂ እንዳላቸው እርግጠኛ ይሁኑ፣ ይህም በስራ ቦታ የነበረ አጋዥ ቁስን ያጠቃልላል።
- በቤት መስራት የማይቻል ከሆነ፣ ከፍተኛ ተጋላጭነት ያለባቸውን አካል ጉዳተኞች እረፍት እንዲወስዱ ማድረግ (የተከፈለ እረፍትን ያጠቃልላል) የመያዝ እድላቸው እስኪቀንስ ድረስ። የመንግስት ፖሊሲዎችን በመመልከት እና የነዚህን እርምጃዎች መተግበር የሚደግፍ እርዳታ ሊኖር ይችላል።
- የስራ ቦታ ተጋላጭነትን መቆጣጠሪያ እርምጃዎች ተደራሽ እንደሆኑ እርግጠኛ ይሁኑ፣ ለምሳሌ እጅ ሳኒታይዝ ማድረጊያ ቦታዎች።

በባለሱቆች በኩል ለተጋላጭ ማህበረሰብ ሱቆችን የበለጠ ተደራሽ ማድረግ

- ለአካል ጉዳተኞች ወይም በተለየ ተጋላጭ ለሆኑ ግለሰቦች የተገደበ መገበያያ ሰዓት ቢኖር፤ ወይም ሌሎች የመገበያያ መንገዶችን (ለምሳሌ ቤት ለቤት ማድረስ፣ በበይነመረብ መግዛት) ለአካል ጉዳተኞች ክፍት ማድረግ።

በቤተሰብ፣ በጓደኞች እና ጎረቤቶች ለአካል ጉዳተኞች ተጨማሪ እርዳታ ቢደረግ

- የማህበረሰብ ለይቶ መቆየት ህጎችን ባከበረ መልኩ፣ አካል ጉዳተኞችን በየጊዜው በመጠየቅ ስሜታዊ እና ቁሳዊ ድጋፍ ማድረግ።
- እውነተውን ማወቅ፤ትክክለኛን መረጃ ማግኘት፤ ስለ COVID-19የተሳሳቱ መረጃወችን ከማስፋፋት መቆጠብ[18]።

© Light for the World International 2020

This translation was not created by the World Health Organization (WHO). WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English edition Disability considerations during the COVID-19 outbreak Geneva: World Health Organization; 2020.

Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO shall be the binding and authentic edition.

This translated work is available under the CC BY-NC-SA 3.0

16 https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

17 https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf?sfvrsn=359a81e7_6

18 https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters