Part 16 - COVID-19 / [Part 16 - Third Wave stopped, Long Covid, Vaccination] – - (Hopefully the Google translation works for those who cannot read Amharic.) Teil 16 - COVID-19 / [Dritte Welle gestoppt, Long Covid, Impfung]- - (Hoffentlich klappt die Google-Übersetzung für diejenigen, die Amharisch nicht lesen können.)

በጀርመን የገባውን የኮሮና ቫይረስ ወረርሽኝን በተመለከተ ያለው ቴከኒካዊና ተቋማዊ ልምድና አስተያየት - ክፍል 16

ለተከበራቹህ ወገኖች ሶስተኛው ዙር ማዕበል

የኮሮና ልምድ ከጀርመን - **የሶስተኛው ማዕበል መሰበር፣ ሎንግ ኮቪድ፣ ክትባት** *01.06.2021*

ካለፈው በመቀጠል በልውጡ የኮሮና ተዋህሲ እና ሊገታ ባልተቻለው ሶስተኛው ዙር ወረርሽኝ ምክንያት በ21.04.2021 የተጣለው "የፌደራሉ አስቸኳይ የአደጋ ጊዜ እገዳ" (emergency brake/Notbremse) ላልቷል። ይህም በባህሪው በተከታታይ ሰባት ቀናት ከ100,000 ነዋሪዎች መካከል አዳዲስ ኢንፌክሽኖች ከ100 በታች በመውረዱ ነው። ብዙ ወረዳዎች፣ ሪጅኖች፣ ከተሞች በተለይ ከ50 በታች የወረደባቸው ደግሞ በይበልጥ አቅለውታል።

በአውሮፓ በተለይም በጀርመን፣ በእንግሊዝ በተከታታይ ቀናት በየዕለቱ ይመዘገብ የነበረው በወረሽኝ የተያዙ ሰዎች ቁጥር በከፍተኛ ሁኔታ እየቀነሰ ነው። በሰባት ቀናት ውስጥ ከ100,000 ነዋሪዎች መካከል የተገኘው ኢንፌክሽን በአማካይ በቁጥር 14 ጽሁፌ ከገለጽኩት 108 እና በቁጥር 14 ከጻፍኩት 160 አሁን ወደ 35 በመውረድ በሚያስገርም መልኩ ቀንሷል። የሚያዙትም በቀን እስከ 30ሺ ወደ 1ሺዎቹ ወርዷል። የሟቾቹ ቁጥር ባለፍው በቀን ከ300 በላይ የነበረው ወደ50ዎቹ ወርዷል። ወረርሽኙ ከተከሰተበት ጊዜ አንስቶ በጀርመን 3.6 ሚሊዮን ሰዎች በኮሮና ቫይረስ ሲያዙ 3.4 ሚሊዮን አገግመዋል። ከወረርሽኙ ጋር በተያያዘ የሟቾች ቁጥር 88.4ሺ ደርሷል። የሮበርት ኮህ ኢንስትቲዩት የአሉታ ስጋት መለኪያውን ከእጅግ ከፍተኛ ወደ ከፍተኛ ሲያወርደው፣ ሎክዳውኑ በመላላቱ ሰው ተደስቶ እንዳይዘናጋ እና ለአዳዲስ ልውጥ የኮሮና ተዋህሲ እንዳይጋለጥ አስጠንቅቋል። በበርሊን በፍጥነት የተገነባው የኮሮና ሆስፒታል ቀስ በቀስ እንዲፈርስም ተወስኗል። ከክትባቱ በተጓዳኝ ጠንካራ የሆነው እና ለወራት የቆየው የፌደራሉ አስቸኳይ የአደጋ ጊዜ እገዳ የወረርሽኙን መስፋፋት በመቀነስ የሶስተኛው ማዕበልን በመስበር ትልቅ አስተዋፅዎ አድርጓል። የጀርመን ኢኮኖሚም መንሳሳት ሲያሳይ፣ አክስየኖችም ማሻቀብ ጀምረዋል። የስራ አጡ ቁጥር በ400ሺ ቀንሷል። በሌላ አህጉራት እስያ እና በደቡብ አሜሪካ ወረርሽኙ መሰራጨቱን ሲቀጥል፣ ራሽያ ውስጥም ቁጥሩ መልሶ መጨመሩ ተመዝግቧል።

1. ማህበርዊ ግንኙነት

የማህበራዊ ግንኙነት ሁኔታዎች እንደ ሪጅናል ስቴቱ የሚለያይ ሲሆን ለምሳሌ በርሊንን ከውስደን ከሰኔ 1 ቀን 2021 ጀምሮ ከቤት ውጭ ከሌላ እስከ አምስት ቤተሰብ የመጡ አስር ሰዎች ጋር የሚደረጉ ማህበራዊ ግንኙነቶች እና በቤት ውስጥ እስከ ሶስት ቤተሰብ የተወጣጡ ስድስት ሰዎች የተፈቀዱ ሲሆን እስከ 14 ዓመት ዕድሜ ያላቸው ልጆች ከዚህ ነፃ ናቸው።

2. ሰዓት እላፊ

ከ100,000 ነዋሪዎች መካከል የተገኘው ኢንፌክሽን ከ100 በታች በመሆኑ በወረዳዎች፣ ከተሞች ውስጥ የነበረው ሰዓት እላፊ እና ከቤት ወይም ከግቢ መውጣት ተነስቷል።

3. የዕለታዊ ፍጆታ ጅምላ ሻጮች እና ቸርቻሪዎች፣ የገበያ ቦታዎች፣ ቀጠሮ መያዝ

ከምግብ ቸርቻሪዎች፣ የሸቀጣሸቀጥ ሱቆች፣ ከመድሃኒት መደብሮች በስተቀር ሱቆችና የገበያ ቦታዎች አሁንም ቢሆን በትልልቅ ከተማዎች አስቀድሞ የኔጋቴቭ የምርመራ ናሙና በማቅረብ እና አስቀድሞ ቀጠሮ መውሰድ (click and meet) ያስፈልጋል። በአንዳንድ ቦታዎች ለምሳሌ በበርሊን ከሰኔ 4 ቀን 2021 ጀምሮ ምርመራ የማይጠየቅበትም ሁኔታዋች አሉ። ቀጠሮ መያዝን የሚያቃልሉ አድራሻን በቀላሉ መመዝገቢያ የተለያዩ አፕልኪሽኖች ይገኛሉ። ለምሳሌ

Dr. Tsegaye Degineh, Berlin, Germany H: www.degineh.de | E: mail@degineh.de

Luca app በስማርትፎን ከተጫነ በኋላ በየሱቁ ወይም መመዝገብ በሚያስፈልግ ቦታ የመግቢያ በር ላይ የሚለጠፈውን QR-Code ፎቶ በማንሳት፣ አድራሻን በመላክ እና የመግቢያ እና የመውጫ ሰአትን በማስተላልፍ ያለ ወርፉ መግባት ይቻላል።

4. ስፖርት፣ የቤት ቢሮ

ጠንካራ ንክኪነት የሌለባቸው ስፖርቶች ከቤት ውጭ የተፈቀዱ ሲሆን፣ ጤና ተኮር የሆኑ የስፖርት እና የጂም ማሰልጠኛዎች፣ የዳንስ ትምህርት ቤቶች አስቀድሞ በመመዝገብ እና ፋጣን የኔጋቴቭ የምርመራ ናሙና በማቅረብ ቁጥሩ በተገደበ መልኩ ከሰኔ 1 ቀን 2021 ጀምሮ መለማመድ ይችላሉ። የጀርመን የስራ ሰጪዎች ማህበር የቤት ቢሮ ከወረርሽኙ መቀነስ በኋላ እንደየመስሪያ ቤቱ መልካም ፈቃድ እንጂ እንደመብት እንዳይታይ ሲጠይቅ፣ በአሜሪካ ከሐምሌ ወር ጀምሮ ዎልስትሪት ሰራተኞቻቸውን ሙሉ በሙሉ ቢሮ እንዲገኙ አዘዋል።

5. ትምህርት ቤቶች

ትምህርት ቤት እንደየከተሞቹ እና ሪጅናል ስቴቶቹ በሚቀጥሉት ቀናት ሙሉ በሙሉ ለመከፈት ያሰቡ እንዳሉ ሁሉ ከአመቱ የበጋ እረፍት በኋላ ለመጀመር ያሰቡ እንደ በርሊን አይነት ከተሞች አሉ። ቢሆንም ሁለት ተማሪዎች ያቀረቡትን የመማር መብት አስቸኳይ ክስ የተመለከተው የበርሊኑ ፍርድ ቤት ከአመቱ እረፍት በኋላ የሚለውን በመሻር በፈረቃ የሚሰጠው ቀርቶ ወዲያውኑ ወደ ሙሉ በሙሉ ትምህርት እንዲገቡ ወስኗል። ይህም ፋጣን የሆነን ክስን እና የፈጠነን ፍርድ ያሳያል። ዩኒቨርስቲዎች ቤተ-መጻሕፍት እንዲከፍቱ እና እንደገና በትንሽ ቡድኖች ውስጥ የፊት-ለፊት ዝግጅቶችን/ጥናቶች እንዲቻል እና የተማሪዎች መመገቢያ ቤቶች እንዲከፍቱ ተፈቀዷል።

6. ዝግጅቶች፣ ቲያትር ቤቶች ፣ በኮንሰርት አዳራሾች ወይም በሲኒማ ቤቶች ሆቴሎች፣ ምግብ ቤቶች

- ከሰኔ 4 2021 ጀምሮ በተለያዩ ከተሞች ለምሳሌ በበርሊን የሚከተሉት የማቃለል እርምጃዎች ይወሰዳሉ:: ከቤት ውጭ ዝግጅቶች እስከ 500 ሰዎች ድረስ ሊገኙ ይችላሉ። ከ250 በላይ ሰዎች ሲገኙ ግን የኔጋቲቭ ናሙና ምርመራ ግዴታ ነው። አየር በሚያናፍሱ ዝግ ክፍሎች ውስጥ፣ በቲያትር ቤቶች፣ በኮንሰርት አዳራሾች ወይም በሲኒማ ቤቶች ውስጥ ያሉ ዝግጅቶች እስከ 100 ለሚደርሱ ሰዎች ይፈቀዳሉ። ከ11 ወይም ከዚያ የሚበልጡ ተሳታፊዎች ሲገኙ ግን የኔጋቲቭ ናሙና ምርመራ ግዴታ ነው:: በነዚህ ቦታዎች መቀምጫ ወንበሮች እንዲኖር ግድ ይላል። ሆቴሎች ቢበዛ 50 በመቶ ማስተናገድ ለቱሪስቶች ሲፈቀድላቸው፣ 24 ሰዓት ያላለፈው የኔጋቲቭ ናሙና ምርመራ ግዴታ ነው። ምግብ ቤቶችም ከውጭ ብቻ ሳይሆን በዚህ ሳምንት ውስጥ በምግብ ቤት ውስጥ ቁጥሩ የተገደበ ሰው ማስተነገድ የሚችሉበትም ሁኔታ ተፈቅዷል። ሁለት ጊዜ ተከተቦ 15 ቀን ያለፍው፣ በበሽታው ተይዞ ያገገም እና 6 ወር ያላለፈው የኔጋቲቭ ናሙና ምርመራ ግዴታ አይጠበቅባቸውም።
- ከኮሮና ወረርሽኝ ጋር ባይገናኝም የከባቢ አየር ብክለትን ለመቀነስ ከሐምሌ 3 ቀን 2021 ጀምሮ በአውሮፓ በሙሉ የአንድ ጊዜ መጠቀሚያ የፕላስቲክ ሳህኖች ፣ ማንክያ ቢላ፣ ተይዘው የሚወስዱ ኩባያዎች የተከለከለ ነው። እዚህ ላይ ይህ እርምጃ በአውሮፓ የሚከለከሉ ምርቶች፣ ሸቀጦች፣ ጤና ጎጂ የሆኑ ምርቶች እና መድሃኒቶች መሰብሰቢያ ለሆነው አፍሪካ መዘጋጃ ትምህርት ይመስለኛል።

7. ሎንግ ኮቪድ / የኮቪድ ቀጣይ መዘዝ

ሎንግ ኮቪድ (long Covid/ Post-Covid-Syndrom) በመባል የሚታወቀውን የኮሮና በሽታ መዘዝ ምን ያህል ችግር እንደሚያስከትል የጀርመን ፌዴራል የምርምር ሚኒስትር ጥናት ለማድረግ በሚሊዩን ዩሮ የሚቆጠር የገንዘብ ድጋፍ መርሃ ግብር አውጥቷል። የሎንግ ኮቪድ መዘዝ ከአምሳ የተለያዩ ምልክቶች እና እንደየግለሰቡም እንደሚለያይ የተገለጸ ነው። ለምሳሌ ህመምተኞች ተደጋጋሚ የራስ ምታት፣ ከፍተኛ ድካም፣ ትኩረትን የመሰብሰብ ችግር፣ የነርቭ ችግሮች፣ ማሽተት እና ጣዕም መታወክ፣ ድካም እና አቅም ማጣት ወዘተ እንደሆኑ ይጠቀሳሉ።

የፌዴራል ምርምር ሚኒስትሯ ካሪሊችክ እንደጠቀሱት በጀርመን ውስጥ በወረርሽኝ ተይዘው ከዳኑት ውስጥ 350,000 ያህል ሰዎች በኮቪድ ወረርሽኝ መዘዝ ለረጅም ጊዜ የሚቆዩ ችግሮች እንደሚሰቃዩ ተገምቷል። ይህ ቁጥር በበሽታው ከተያዙት ወደ 3.6 ሚሊዮን የሚጠጉ ሰዎች መካከል አስር በመቶ የሚሆኑትን ይይዛል፡፡

8. ክትባት

እስከዛሬ ወደ 36 ሚሊዮን ሰዎች አንድ ጊዜ ያህል የተከተቡ ሲሆን 15 ሚሊዮን ሰዎች ደግመው ተከትበዋል። በቅርቡ ከተከተቡት አንዱ በመሆን ያየሁት ልምድ እንደሚይሳየው እንደማንኛውም ክትባት መርፌው የገባበት ቦታ ለጥቂት ሰዓታት ከሚቆየው ስሜት ውጭ ምንም የተለየ ነገር ወይም ያጋጠመኝም ቀላልም ሆነ የተወሳሰበም ችግር የለም። ማንም ሰው ከቤት ሀኪሙ ጋር በመሄድ የክትባት ቀጠሮ መውሰድ ይችላል። የክትባቱ ጥናቶች እንደሚያሳዩት ክትባት እጅግ ከፍተኛ ዋስትና ቢሰጥም ግን መቶ በመቶ ከወረርሽኙ ይከላከላል ማለት አይደለም። ለምሳሌ ቢዮንቴክ/ፋይዘር 95 በመቶ ውጤታማ ነው። ይህ ማለት ከተከተቡ 100 ሰዎች አምስቱ በበሽታው ሊያዙ ይችላሉ ማለት ነው። ለምሳሌ በሃይድንሃይም በሚባል ቦታ በሚገኘው “የአርጋውያን እንክብካቤ ቤት” ውስጥ 25 ሰዎች በኮሮና ወረርሽኝ ተይዘዋል። አንዳንዶቹ ሁለት ጊዜ ክትባት የተሰጣቸውም ነበሩ። ሌላው ምሳሌ እስከ ሚያዝያ 30 ቀን 2021 ድረስ በአሜሪካ ውስጥ በግምት ወደ 101 ሚሊዮን ሰዎች የኮቪድ-19 ሙሉ ክትባት አግኝተዋል። ሙሉ ክትባቱን ከወሰዱ እና ከሁለት ሳምንታት በላይ ከሆናቸው ሰዎች ውስጥ 10,262 በወረርሽኙ እንደተያዙ ይታወቃል። ይህ የሚያሳየን ክትባት ቢወሰድም አስፈላጊውን ጥንቃቄ ማድርግ እንድሚያስፈልግ ነው።

9. የፈጣን ምርመራ ማጭበርበር እና ዲጂታል የክትባት መታውቂያ

የፈጣን ምርመራ ለመስጠት ፈቃድ የወሰዱ የተለያዩ ድርጅቶች ከመንግስት በመረመሩት ሰው ልክ የሚያገኙት ድጎማ ሲኖር አንዳንዶቹ ሳይመረመሩ እንደተመረመር በማስመስል በማቅረብ በማጭበርበራቸው የጀርመን ዐቅቤ ህግ ምርመራ ሲጀምር፣ ይህንን መሰል ወንጀሎች እንዳይሰሩ የጤና ሚንስትሩም <u>አዲስ የመቆጣጠሪ ዘዴ ለመቅረጽ</u> እየሰሩ ነው። በዚህ አጋጣሚም ከክትባት ማረጋገጫ ደብተር በተጨማሪ ዲጂታል የክትባት መታወቂይ እየተዘጋጀ ነው። ከሐምሌ 1 ቀን 2021 ጀምሮ የአውሮፓ <u>የዲጂታል የክትባት መታወቂያ</u> ይጀምራል።

10. ኢትዮጵያ

ኢትዮጵያ በተደጋጋሚ ማስክ አድርጉ ብሎ መጮሁ ብዙም ለውጥ አለማምጣቱ በውቅረ ሀሳብ ላይ ብዙ መሰራት እንደሚያስፈልግ ሲያመላክት፣ ቢያንስ ሰው ለሌላው እንኳን ባያስብ ለራሱም አለማሰቡ የሚያስገርም ነው። በአሁኑ ሰዓት በተለያዩ ሀገሮች የሚታየው የማስ እንቅስቃሴን አይቶ ኢትዮጵያን ሲያይ በሽታው ተሰራጨም አልተሰራጨም የሚያስደነግጥ ነው። ሌላው ደግሞ በሚታዩ የአዳራሽ ስብሰባዎች ውስጥ ብዙ ሰዎች በተለይም ባለስልጣናት ወይም እንግዶች መመርያውን አክብረው ማስክ አድርገው ሲታዩ ከነዚሁ ጋር የሚቀመጡ ደግሞ ያለማስክ መታየታቸው በሽታው ይዟቸው የዳኑ ወይም የተከተቡ ቢሆን እንኳ የሶሊዳሪቲ እና የአርያነት መንፈስ መከተል ያስፈልጋቸው እንደነበር። በእርግጥ ስብሰባ ላይ ለመገኘት ሙሉ በሙሉ መከተብ ወይም የኔጋቲቭ ናሙና ማቅረብ እንደቅድመ ሁኔታ ተወስዶ ለሁሉም ማስክ ማድረግ አያስፈልግም የሚል መመሪያ ሊወጣ ይችል ይሆናል።

No-one is safe until everyone is safe

ዶ/ር ፀጋዬ ደግነህ ጉግሳ
ግንቦት ፳፬ ፪ሺ፲፫ ዓ.ም. (*Berlin, 1st June, 2021*)