

# የእርስዎ ክትባት፡ ምን መጠበቅ እንዳለብዎት

በሲያትል ከተማ፣ ስዊድሽ፣ እና በአማሚን የስብሰባ ማእከል ቨርጂኒያ ሜሪን ፍራንሲስካን ጤና በሲያትል ሳውዝ ሌክ ዩኒየን ክሊኒክ (South Lake Union Seattle Clinic) ለክትባት ቀጠሮ ስላስያዙ እና መሰግናለን።

ጉብኝትዎ በተቻለ መጠን እንከን የለሽ እና ደህንነቱ የተጠበቀ መሆኑን ለማረጋገጥ፣ እባክዎ ምን እንደሚያመጡ፣ የት እንደሚሄዱ እና ምን እንደሚጠብቁ ዝርዝሮችን ለማግኘት ከጉብኝትዎ በፊት ይህን መረጃ ይገምግሙ። ማንኛውም ዓይነት ጥያቄ ካለዎት ወይም የአካል ጉዳተኛ መገልገያ ለመጠየቅ ከፈለጉ እባክዎን የሲያትል ከተማ የደንበኞች አገልግሎት ቢሮ ከሰኞ እስከ ዓርብ ከጥዋቱ 8 እስከ ምሽቱ 5 በ (206) 684-2489 ይደውሉ። በአሜሪካ የምልክት ቋንቋ፣ ካንቶኒዝ፣ ማንዳሪን፣ ስፓኒሽ እና ቪይትናምኛ በአካል የሚተረጎም በዚህ ማዕከል የሚገኝ ሲሆን፣ ተጨማሪ የቋንቋ አገልግሎቶችንም በስልክ ይገኛሉ።

## ከቀጠሮ በፊት

ለራስዎ እና ለሌሎች ጤንነት እና ደህንነት ሲባል፣ እባክዎትን የሚከተሉት ምልክቶች ካሉብዎት በቀጠሮ ላይ አይገኙ፡

- የኮቪድ-19 ሕመም የሚመስሉ ማንኛቸውም ምልክቶች፣ እንደ ትኩሳት፣ የጉሮሮ ሕመም ወይም ሳል የመሳሰሉ ካሉብዎት፣ ወይም
- ባለፉት 14 ቀናት ውስጥ ከኮቪድ-19 ምርመራ አወንታዊ የሆነ ግለሰብ ጋር የቅርብ ግንኙነት ፈጥረው ከሆነ።

## ወደ ቀጠሮ ምን ይዘው እንደሚመጡ

- ፎቶ ያለው መታወቂያ፣ (ካለዎት፣ የግድ አይደለም)። ፎቶ ያለው መታወቂያ ከሌለዎት፣ አሁንም በነጻ ክትባት መውሰድ ይችላሉ።
- ጭምብል ወይም የፊት ሽፋን
- ክትባቱን በላይኛው ክንድዎ አካባቢ በቀላሉ ለመስጠት እንዲቻል፣ ጉርድ እጅጌ፣ ወይም እጅጌው ወደላይ በቀላሉ መሰብሰብ የሚችል ልብስ ይልበሱ።
- ሁለተኛውን ወይም ለማጠናከሪያ ተጨማሪ የክትባት መጠን እየተቀበሉ ከሆነ፣ የክትባት ማረጋገጫ። የክትባት ማረጋገጫ ከሌለዎት፣ አሁንም ቢሆን ሁለተኛውን ወይም ተጨማሪ የማጠናከሪያውን የክትባት መጠን ማግኘት ይችላሉ።

## ይዘው መምጣት የሌሉብዎት

- የቤት እንስሳት (የአገልግሎት እንስሳ ካልሆነ በስተቀር)
- ጓደኞች እና ቤተሰብ ወደ ክትባት ክሊኒክ። ለልጅ የመዋዕል እንክብካቤ ከሌለዎት ወይም እርዳታ ከፈለጉ፣ ልጆችን ወይም እርዳታ የሚሰጥ ሰው ማምጣት ይችላሉ።

## መቼ እንደሚመጡ

የሳውዝ ሌክ ዩኒየን የሲያትል ክሊኒክ ከጧቱ 9:30 እስከ ምሽቱ 3:30፣ ዘወትር ቅዳሜ እና እሁድ ይሰራል፣ እና ቀጠሮዎች አያስፈልጉም። ቀጠሮ ኪያዙ፣ እባክዎ ከቀጠሮ ጊዜ በፊት 10 ደቂቃዎች አስቀድመው ይምጡ። ክትባቱ አያልቅብንም፣ እና መከተብዎን ለማረጋገጥ ቀደም ብለው መድረስ አያስፈልግዎትም።

## እዚያ እንዴት እንደሚደርሱ

ሳውዝ ሌክ ዩኒየን የሲያትል ክሊኒክ አድራሻ 2031 7th Ave, Seattle, WA 98121 ላይ ነጻ የመኪና ማቆሚያ አለ። የመኪና ማቆሚያ ጋራዥ መግቢያ ከሁለቱም ከ6ኛ ጉዳና ወይም ከሌኖራ መንገድ (Lenora Street) በ6ኛ እና 7ኛ ጉዳና መካከል በአማሚን ዶፕለር የመኪና ማቆሚያ ጋራዥ (Amazon Doppler Parking Garage) ይገኛል። መኪናዎን ካቆሙ በኋላ፣ በአቅራቢያዎ ወደሚገኝ አሳንሰር ይጓዙ እና በበጎ ፈቃደኞች ወደ ፎቅ G ወይም ፎቅ 1 ይመራሉ። እንዲሁ ማዕከሉ በማመላለሻ በኩልም በጣም ተደራሽ ነው።

የሳውዝ ሌክ ዩኒየን የሲያትል ክሊኒክ፣ የኪንግ ካውንቲ ሜትሮ አውቶቡሶች፣ የሊንክ ቀላል ባቡር እና የሳውዝ ሌክ ዩኒየን ስትሪትካር (Streetcar)ን ጨምሮ ከመሃል ሲያትል በሚጓዙ ለሁሉም የመጓጓዣ ዘዴዎች በቀላሉ ተደራሽ ነው።

**የኪንግ ካውንቲ ሜትሮ:**

- የኪንግ ካውንቲ ሜትሮ መስመሮች 40፣ 62፣ 70 እና ራፒድ ራይድ C (RapidRide C) መስመር ሁሉም በክትባቱ ጣቢያ አንድ ወይም ሁለት ብለቱን ማቆሚያዎች ውስጥ ያገለግላሉ። በ6ኛ/7ኛ ጉዳና ከአውቶቡስ ይውረዱ። እና የጣቢያው መግቢያ በ7ኛ ጉዳና በብላንቻርድ መንገድ (Blanchard St) እና በሌኖራ መንገድ (Lenora St) መካከል ነው።
- በርካታ ተጨማሪ የኪንግ ካውንቲ ሜትሮ መስመሮች (መስመሮች 1፣ 2፣ 3፣ 4፣ 5፣ 13፣ 14, 21, 24, 28, 29, 33, 120, 124, 131, 132 እና RapidRide D እና E መስመሮችን ጨምሮ) በ3ኛ ጉዳና አብረው ይሰራሉ። ቨርጂኒያ መንገድ (Virginia St) እንደደረሱ ከአውቶቡስ ይውረዱ። እና 7ኛ ጉዳና እስኪደርሱ ድረስ ሌኖራ (Lenora) ላይ ወደ ሰሜን ምስራቅ በእግር ይሂዱ። የጣቢያው መግቢያ በ7ኛ ጉዳና በብላንቻርድ መንገድ (Blanchard St) እና በሌኖራ መንገድ (Lenora St) መካከል ነው።

**ሊንክ ቀላል ባቡር (Link Light Rail):** ከሊንክ ማንኛውም ጣቢያ ወደ መሃል ሲያትል ከተማ ይጓዙ እና በዌስትሌክ ጣቢያ (Westlake Station) ከባቡሩ ይውረዱ። በ5ኛ ጉዳና ወደ ሰሜን ምዕራብ ይራመዱ እና ሌኖራ ጉዳና (Lenora St) ወደ ቀኝ ይታጠፉ። የጣቢያው መግቢያ በ 7ኛ ጉዳና በብላንቻርድ መንገድ (Blanchard St) እና በሌኖራ መንገድ (Lenora St) መካከል ነው።

**ሳውዝሌክ ዩኒንስትሪትካር (South Lake Union Streetcar):** የዌስትሌክ እና ሰባተኛ ጣቢያዎች ከክትባቱ ቦታ መግቢያ ለደቡብ ሌክ ዩኒየን ቀጥታ ጉን ለጉን ናቸው።

ለተጨማሪ የመመለሻ መረጃ እና አቅጣጫዎች፣ እባክዎን [triplanner.kingcounty.gov](http://triplanner.kingcounty.gov) ይጎብኙ

ከ እና ወደ ማንኛውም የክትባት ጣቢያ ነፃ የመጓጓዣ መሳሪያዎች በ [ሊፍት \(Lyft\)](http://Lyft) እና [ሆፕሊንክ ሞቢሊቲ \(Hopelink Mobility\)](http://Hopelink Mobility) በ(ስልክ: [425-943-6706](tel:425-943-6706)) ይገኛል።

**አዚያ ሲደረሱ ምን መጠባበቅ እንዳለብዎት**

**1ኛ ደረጃ: መምጣት ማስረገጥ (Check-In)**

አንዴ ቦታው ላይ ከደረሱ በኋላ፣ አንድ ሰራተኛ በግልጽ ወደሚታወቅ የክትባት መስመር ይመራዎታል። በክትባቱ ጊዜ ሁሉ ጭምብልዎን መልበስ ይጠበቅብዎታል። አስቀድመው ከተመዘገቡ፣ የሲያትል የእሳት አደጋ መከላከያ ክፍል ቡድን አባላት የቀጠሮ ማረጋገጫ ኮድዎን በመጠየቅ ቀጠሮዎን ለማረጋገጥ ይረዱዎታል። የማረጋገጫ የምስጢር አሀዘ/ ኮድዎ ከሌለዎት፣ ሰራተኛ ስምዎን እና የልደት ቀንዎን ይጠይቃሉ። የሰጡት ስም ለዚያ ጊዜ ክፍተት ከተያዘው ስም ጋር መመሳሰል አለበት። ፎቶ ያለው መታወቂያ ካለዎት፣ ለማሳየት ዝግጁ መሆንዎን ያረጋግጡ፣ ነገር ግን መታወቂያ የግድ አያስፈልግም።

ቀጠሮ ካልያዙ፣ የሲያትል እሳት አደጋ መከላከያ ክፍል ቡድን አባል የእርስዎን የግል እና የእውቂያ መረጃ ያረጋግጣል።

**2ኛ ደረጃ: ክትባት ምን መውሰድ**

አንዴ ተመዘግበው ከገቡ በኋላ፣ ሰራተኛ ወደሚቀጥለው የክትባት ጣቢያ ወደ ሁለተኛው ፎቅ ይመራዎታል። ክትባታችሁ በስዊድሽ ወይም ቨርጂኒያ ሜሰን ፍራንሲስካን የጤና አጠባበቅ ባለሙያ ይሰጣል። እባክዎን ክትባቱን እንዲወስዱ በት የመረጡ ክንድዎን እጅጌዎን ወደላይ ይሰብስቡ። የቁስል መሸፈኛ ይደረግልዎታል እና እየወሰዱ ስላለው ክትባት መረጃ ይሰጥዎታል።

**3ኛ እርምጃ: በማቆያ/መከታተያ አካባቢ ዘና/አረፍ ማለት**

የመጀመሪያ ወይም ሁለተኛ የክትባት መጠን እየወሰዱ ከሆነ፣ በምልከታው/ መቆያው አካባቢ ውስጥ ይቀመጡ እና ሰዓት ቆጣሪ ለ15 ደቂቃዎች ይያዙ። ከዚህ በፊት በክትባት ምክንያት የመድኃኒት እንደ ደረቅ ምች ያለ ምላሽ አጋጥሞዎት ከሆነ፣ እባክዎን ለ30 ደቂቃዎች በምልከታው አካባቢ ይቆዩ። የስዊድሽ ወይም የቨርጂኒያ ሜሰን ፍራንሲስካን የጤና አጠባበቅ ባለሙያዎች በጥቂት ጫማ ርቀት ላይ ይገኛሉ እና ለሚፈልጓቸው ማናቸውም ነገር መርዳት ወይም ማንኛውንም ጥያቄ መመለስ ይችላሉ። ከ15 ደቂቃዎች በኋላ፣ ወደ ቤት መሄድ ይችላሉ! አብዛኛውን ጊዜ፣ አጠቃላይ ሂደቱ ለ 30 ደቂቃዎች ያህል ይቆያል።

የክትባት ማጠናከርያውን እየተቀበሉ ከሆነ፣ በክትባት ምልከታው አካባቢ ውስጥ መቆየት አያስፈልግዎትም እና ክትባቱን ተቀብለው ወዲያውኑ ወደ ቤት መሄድ ይችላሉ።

**ደረጃ 4: ተከትቦዎል!**

ሁለት-የመድኃኒት መጠን የሆነ የመጀመሪያውን ክትባት እየተቀበሉ ከሆነ፣ ሁለተኛ የመድኃኒት መጠንዎን እንዳይረሱ የቀን መቁጠሪያ ቀጠሮ ይያዙ። በመከተብዎ እንኳን ደስ አለዎት!