

የ COVID-19 ስርጭትን ለመቀነስ የሚወሰዱ እርምጃዎች

COVID-19 ከሰው ወደ ሰው ሊተላለፍ የሚችል የመተንፈሻ አካል በሽታ ነው።

ነዋሪዎች በቤታቸው እና በማህበረሰቦቻቸው ውስጥ ወደ ሰዎች እንዳይሰራጩ ለመከላከል እነዚህን መመሪያዎች እንዲከተሉ ይበረታታሉ።

ምልክቶቹ ትኩሳት (100.4 ° F / 38 ° C ወይም ከዚያ በላይ)፣ ወይም ብርድ ብርድ ማለት፣ ሳል ወይም የመተንፈስ ችግርን ሊያካትቱ ይችላሉ። ሕመሞቹ ከቀላል ምልክቶች እስከ ከባድ ህመም እና ሞት ድረስ ይሄዳሉ። ምልክቶቹ ከተጋለጡ በኋላ ከ2 እስከ 14 ቀናት ውስጥ ሊታዩ ይችላሉ።

ብዙ ሰዎች ቀለል ያለ ህመም ይኖራቸዋል እናም በቤት ውስጥ ማገገም ይችላሉ።

For other possible symptoms, visit: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html.

ከታመሙ ወይም ፖሊቲክ ከሆኑ...

- **ቤት ይቆዩ።** ከሌሎች ጋር እንዳይገናኙ፣ የግል እቃዎችን እንዳያጋሩ እና ከተቻለ የተለየ መኝታ ቤት እና መታጠቢያ ቤት ይጠቀሙ።
- **ጤንነትዎን ይከታተሉ።** ከሐኪምዎ ጋር ግንኙነት ይኑሮት። ብዙ COVID-19 ያላቸው ሰዎች ቀለል ያለ ህመም ስላላቸው ያለ ህክምና በቤት ውስጥ ማገገም ይችላሉ። *
 - የሕክምና እንክብካቤ ከማግኘትዎ በፊት ይደውሉ።
 - የመተንፈስ ችግር፣ ህመም ወይም በደረት ውስጥ ግፊት፣ ግራ መጋባት ወይም ከንፈሮች ወይም ፊትዎ ላይ መቅላት ካጋጠምዎ ወዲያውኑ የሕክምና እርዳታ ይፈልጉ። 9-1-1 ይደውሉ።
- ከሌሎች ሰዎች ጋር በሚሆኑበት ጊዜ አፍንጫዎን ወይም አፍዎን የሚሸፍን ጭምብል/ማስክ ያድርጉ።
- ሳልዎን እና ማስነጠስዎን በሶፍት ወይም በክርንዎ ውስጠኛው ክፍል ይሸፍኑ።
- ቢያንስ ለ 20 ሰከንዶች ያህል እጅዎን በሳሙና እና በሙቅ ውሃ ይታጠቡ።
- ከፍተኛ ንክኪ ያላቸውን ቦታዎች በየቀኑ ማጽዳትና ማንፃት።
- **ትኩሳት-አልባ 24 ሰዓታት** (በመድኃኒት እገዛ ሳይኖር) እስከሚያልፍ ድረስ እና ምልክቶቹም መታየት ከጀመሩ ወይም ፖዘቲቭ ከሆኑ ጊዜ ጀምሮ ቢያንስ 10 ቀናት እስኪያልፍ ከቤት መውጣት የለብዎትም።
- **የቅርብ ግንኙነቶችን ማሳወቅ።** የበሽታ ምልክቶች ከማሳየትዎ ወይም ፖዘቲቭ ከሆኑበት ጊዜ በፊት ያሉትን 48 ሰዓታትን ጨምሮ፣ በታመሙ ጊዜ በ 24 ሰዓታት ውስጥ በጥቅሉ ለ 15 ደቂቃዎች ወይም ከዛ በላይ በ 6 ጫማ እርቀት ላይ ቅርብ የነበረውን ሰው ሁሉ ያነጋግሩ። ለ14 ቀናት ቤት እንዲቆዩ ይንገሯቸው።

ከታመሙ ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት ከነበራችሁ...

- ከታመሙ ግለሰብ ጋር ከተገናኙበት ቀን ጀምሮ ለ14 ቀናት በቤትዎ ይቆዩ (ሕክምና ለማግኘት ካልሆነ በስተቀር)። ምንም እንኳን ጥሩ ስሜት ቢሰማዎትም ከሌሎች ጋር እንዳይገናኙ ያድርጉ። የግል እቃዎችን አያጋሩ፣ እና ከተቻለ የተለየ መኝታ ቤት እና መታጠቢያ ቤት ይጠቀሙ።
- ከታመሙ ሰው ጋር በቅርብ ግንኙነት ካደረጉ በኋላ ከ 5-7 ቀናት ባለው ጊዜ ውስጥ ምርመራ ያድርጉ።
- ከሌሎች ሰዎች ጋር በሚሆኑበት ጊዜ አፍንጫዎን ወይም አፍዎን የሚሸፍን ጭምብል/ማስክ ያድርጉ።
- **ምልክቶችን ይከታተሉ።** በቀን ሁለት ጊዜ የሙቀት መጠንዎን በቴርሞሜትር ይለኩ እና ትኩሳትን ወይም ሳልዎን ይመልከቱ።
- **ርቀትዎን ከሌሎች ይጠብቁ** (ቢያንስ 6 ጫማ)።
- ሳልዎን እና ማስነጠስዎን በሶፍት ወይም በክርንዎ ውስጠኛው ክፍል ይሸፍኑ።
- ቢያንስ ለ 20 ሰከንዶች ያህል እጅዎን በሳሙና እና በሙቅ ውሃ ይታጠቡ።
- ከፍተኛ ንክኪ ያላቸውን ቦታዎች በየቀኑ ማጽዳትና ማንፃት።
- **ከታመሙ እቤትዎ ይቆዩ።** ከሌሎች ጋር ያለዎትን ርቀት ይጠብቁ እና ለሚቀርቡት ሰው ህመም እንዳለብዎ ያሳውቁ። “ከታመሙ እና ህመም ምልክቶች ካለብዎ ወይም ፖዘቲቭ ከሆኑ” የሚለውን መመሪያ ይከተሉ።
- **የቅርብ ግንኙነቶችን ማሳወቅ።** የበሽታ ምልክቶች ከማሳየትዎ ወይም ፖዘቲቭ ከሆኑበት ጊዜ በፊት ያሉትን 48 ሰዓታትን ጨምሮ፣ በታመሙ ጊዜ በ 24 ሰዓታት ውስጥ በጥቅሉ ለ 15 ደቂቃዎች ወይም ከዛ በላይ በ 6 ጫማ እርቀት ላይ ቅርብ የነበረውን ሰው ሁሉ ያነጋግሩ። ለ14 ቀናት ቤት እንዲቆዩ ይንገሯቸው።

* በከባድ የጤና ችግር ያለባቸው አዛውንቶች እና በማንኛውም ዕድሜ ላይ ያሉ ሰዎች በCOVID-19 ለሚጠጡ ችግሮች ከባድ ተጋላጭነት ውስጥ ሊሆኑ ይችላሉ። ቀደም ብለው እንክብካቤ ይፈልጉ።

ስለ COVID-19 በቅርብ ለሚያገኙቸው ሰዎች መለየት እና መነጋገር የሚቻልበት መንገድ

COVID-19 ከያዘዎ፣ በታመሙ ጊዜ በ 24 ሰዓታት ውስጥ በጥቅሉ ለ 15 ደቂቃዎች ወይም ከዛ በላይ በ 6 ጫማ እርቀት ላይ ቅርብ ለነበረው ሰው ሁሉ ማስታወቅ አስፈላጊ ነው። ከዚህ በታች ያሉት እርምጃዎች የቅርብ ግንኙነቶችን ለመለየት እና ለመነጋገር ይረዳዎታል።

1. የበሽታ ምልክቶች ቀን የጀመሩበት (ፖዘቲቭ የሆኑበትን) ቀን፣ ቀን ቁጥር፣ ስዕት ይመዝግቡ፡ _____ (ቀን) _____ (ቁጥር) _____ (ስዕት)

ሁለት ቀናት ይቀንሱ፡ _____ (ቀን) _____ (ቁጥር) _____ (ስዕት)
 በደረጃ 2 እና 3 ላይ ያሉትን ሰዎች ለመለየት ይህንን ቀን / ስዕት ይጠቀሙ።

2. ከታመሙ በኋላ በቤተሰብዎ ውስጥ የነበሩትን ሰዎች ሁሉ ይዘርዝሩ፡ (ምልክቶችን ከማየቶ በፊት 48 ሰዓታትን ጨምሮ)

3. ሌሎች የቅርብ ግንኙነት ለነበራቸው ሰዎች ያሳውቁ (ምልክቶች ካዩበት ወይም ፖዘቲቭ ከሆኑበት ጊዜ በፊት ያሉትን 48 ሰዓታት ጨምሮ 2. ቅርብ ለነበራቸው ሰዎች)

በስራ ቦታ ወይም በት/ት ቤት:	_____	_____	_____	_____
በመኪና:	_____	_____	_____	_____
በቤት ውስጥ ወይም በቅርብ:	_____	_____	_____	_____
በሌላ ቦታዎች:	_____	_____	_____	_____

ለእርስዎ ቅርብ ላላቸው ያሳውቁ

ለቀረቧቸው ሰዎች ደውለው እንደታመሙ ይነገሯቸው። መረጃዎን ለሌሎች በማካፈል የበሽታውን ስርጭትን ማዘግየት ይችላሉ።

ናሙና ጽሑፍ:

"ሰላም፣ የ COVID-19 (ወይም ኮርናቫይረስ) እንደያዘኝ በህክምና ተረጋግጧል። ይህንን ሁኔታ እየገለጽኩ ያለበት ምክንያት በተገናኘንበት ጊዜ የተጋለጡ ሊሆኑ ይችላሉ። ብዙ ሰዎች ከታመሙ በቤት ውስጥ ማገገም ይችላሉ። የጤና መምሪያ እርስዎም የሚከተሉትን እንዲያደርጉ ይመክራል፡ -"

• ከታመሙ ግለሰብ ጋር ከተገናኙ ቀን ጀምሮ ለ14 ቀናት በቤትዎ ይቆዩ (ሕክምና ለማግኘት ካልሆነ በስተቀር)። ከሌሎች ጋር ላለመገናኘት ይሞክሩ፣ የግል ቁሳቁሶችን እንዳያጋሩ እና ከተቻለ የተለየ መኝታ ቤት እና መታጠቢያ ቤት ይጠቀሙ።

• ጤንነትዎን ይከታተሉ። ከሐኪምዎ ጋር ግንኙነት ይኑሮት። ብዙ COVID-19 ያላቸው ሰዎች ቀለል ያለ ህመም ስላላቸው ያለ ህክምና በቤት ውስጥ ማገገም ይችላሉ። *

- የሕክምና እንክብካቤ ከማግኘትዎ በፊት ይደውሉ።

- የመተንፈስ ችግር፣ ህመም ወይም በደረት ውስጥ ግፊት፣ ግራ መጋባት ወይም ከንፈሮች ወይም ፊትዎ ላይ መቅላት ካጋጠመዎ ወዲያውኑ የሕክምና እርዳታ ይፈልጉ። 9-1-1 ይደውሉ።

- ከታመሙ ሰው ጋር በቅርብ ግንኙነት ካደረጉ በኋላ ከ 5-7 ቀናት ባለው ጊዜ ውስጥ ምርመራ ያድርጉ።

• ከሌሎች ሰዎች ጋር በሚሆኑበት ጊዜ አፍንጫዎን ወይም አፍዎን የሚሸፍን ጭምብል/ማስክ ያድርጉ።

• ርቀትዎን ከሌሎች ይጠብቁ (ቢያንስ 6 ጫማ)።

• ሳልዎን እና ማስጠልዎን በሶፍት ወይም በክርንዎ ውስጠኛው ክፍል ይሸፍኑ።

• ቢያንስ ለ 20 ሰዓታት ያህል እጅዎን በሳሙና እና በሙቅ ውሃ ይታጠቡ።

• ከፍተኛ ንክኪ ያላቸውን ቦታዎች በየቀኑ ማጽዳትና ማንፃት።

• ከታመሙ በቤትዎ ይቆዩ እና ርቀትን ከሌሎች ይጠብቁ።

• ከታመሙ የቅርብ ግንኙነቶችዎን ያሳውቁ። የበሽታ ምልክቶች ከማሳየትዎ ወይም ፖዘቲቭ ከሆኑበት ጊዜ በፊት ያሉትን 48 ሰዓታትን ጨምሮ፣ በታመሙ ጊዜ በ 24 ሰዓታት ውስጥ በጥቅሉ ለ 15 ደቂቃዎች ወይም ከዛ በላይ በ 6 ጫማ እርቀት ላይ ቅርብ የነበረውን ሰው ሁሉ ያነጋግሩ። ለ14 ቀናት ቤት እንዲቆዩ ይነገሯቸው። ከታመሙ ለሐኪምዎ ወይም ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ይደውሉ እና COVID-19 ባለበት ሰው እንደተጋለጡ እና አሁን እንደታመሙ ያሳውቁ።



ARLINGTON
VIRGINIA

ለተጨማሪ መረጃ እባክዎ ይጎብኙ
www.arlingtonva.us
 ጥያቄ? 703.228.7999 ይደውሉ

العربية | 中文-简体 | فارسی | 한글 | Español | اردو | tiếng Việt | አማርኛ