

ሲታመሙ

ተደራሽ እትም: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>



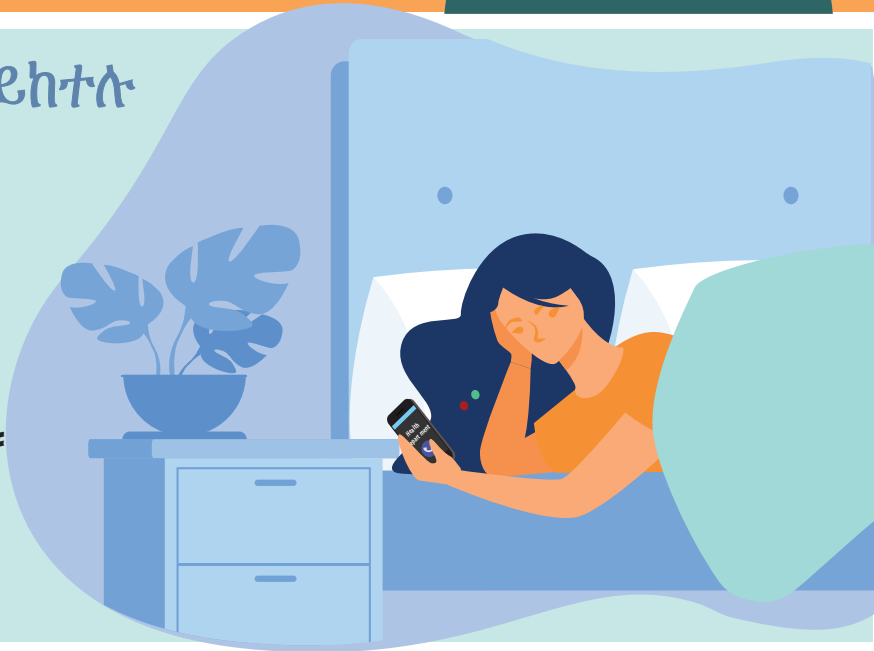
የኮቪድ-19 ስርጭትን ለመከላከል

- የፊት ማስክ ያድርጉ።
- ከሌሎች ቢያንስ 6 ጫማ ያህል ይራቁ።
- እጆችዎን አዘውትረው ይታጠቡ።
- ሲያስልዎ እና ሲያስነጥሱ አፍ እና አፍንጫዎን ይሸፍኑ።
- ብዙ የሚነካኩ ቦታዎችን በየቀኑ ያፅዱ።



ከታመሙ የሚከተሉትን እርምጃዎች ይከተሉ የህክምና እንክብካቤ ለማግኘት ካልሆነ በስተቀር ቤት ይቆዩ

- የፊት ማስክ ያድርጉ።
- ከሌሎች ቢያንስ 6 ጫማ ያህል ይራቁ።
- እጆችዎን አዘውትረው ይታጠቡ።
- ሲያስልዎ እና ሲያስነጥሱ አፍ እና አፍንጫዎን ይሸፍኑ።
- ብዙ የሚነካኩ ቦታዎችን በየቀኑ ያፅዱ።



በቤትዎ ካሉ ሌሎች ሰዎች እና የቤት እንስሳቶች ተለይተው ይቆዩ

- በተቻለ መጠን በተወሰነ ክፍል ውስጥ ይቆዩ።
- ቤትዎ ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች እና የቤት እንስሳቶች ይራቁ።
- ከተቻለ የተለየ የመታጠቢያ ክፍል መጠቀም አለበዎት።
- በቤትዎ ውስጥ ወይም ውጭ ከሌሎች ሰዎች እና እንስሳቶች አካባቢ መሆን ካለብዎት ማስክ ያድርጉ።



ሲታመሙ



የግል የቤት ውስጥ እቃዎችን አያጋሩ

የምግብ ሰሃኖች፣ የመጠጥ ብርጭቆዎች፣ ኩባያዎች፣ የመመገቢያ ዕቃዎች፣ ፎጣዎች ወይም የአልጋ ልብሶችን በቤትዎ ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች አይጋሩ።



ያለበዎትን ምልክቶች ይከታተሉ

የኮቪድ-19 ምልክቶች ትኩሳት፣ ማሳል ወይም የትንፋሽ እጥረት እና ሌሎችን ያካትታል።

መመሪያዎችን ከእርስዎ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ እና አቅራቢያዎ ካለ የጤና መምሪያ ይከታተሉ።



የድንገተኛ የህክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብዎት መቼ ነው

አንድ ሰው የሚከተሉት ካሉት

- የመተንፈስ ችግር።
- በደረት ላይ የማይቋርጥ ህመም ወይም ግፊት።
- ለመንቃት ወይም ነቅቶ ለመቆየት አለመቻል።
- እንደ ቆዳዎ ዓይነት የገረጣ፣ ግራጫ ወይም ስማያዊ ቀለም ያለው ቆዳ፣ ከንፈር ወይም ጥፍር ስር ያለ ቆዳ።



ወዲያውኑ የድንገተኛ ህክምና እንክብካቤ ይጠይቁ። ወደ 911 ይደውሉ ወይም በአካባቢዎ ወደሚገኝ የአደጋ ጊዜ ተቋም አስቀድመው ይደውሉ መልዕክት ለሚቀበለው አፕሬተር የCOVID-19 ህመም ላለበት ወይም ሊኖርበት ለሚችል ሰው የህክምና እርዳታ እንደሚፈልጉ ያሳውቁ።