

# እንተሐሚምኩም፣ ናይ COVID-19 ስርጭት ተከላኸሉ

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

ብ COVID-19 እንተሐሚምኩም ወይ COVID-19 ይህልወኒ ኣልኩም እንተጠርጠርኩም፣ ባዕልኹም ንምክንኻንን ኣብ ገዛኹምን ማሕበረሰብኩምን ዘለዉ ሰባት ንክይሓሙ ንምክልኻል ትሕት ክብሉ ዘለዉ ስጉምቲታት ተኸተሉ።

## ናይ ሕክምና ኣገልግሎት ንምርካብ እንተዘይኮይኑ፣ ብኻልእ ምክንያት ካብ ገዛ ክይትወጹ።



- **ኣብ ገዛኹም ጽንሑ።** ብዙሓት COVID-19 ዘለዎም ሰባት ቀለልቲ ምልክታት ይረኣዩዎም ኣብ ገዛኦም ኮይኖም ድማ ብዘይ ናይ ሕክምና ክንክን ክሓወቁ ይኸእሉ። ናይ ሕክምና ኣገልግሎት ንምርካብ እንተዘይኮይኑ፣ ካብ ገዛ ክይትወጹ። ህዝቢ ዝበዝሖሎም ቦታታት ክይትኸዱ።
- **ዓርስኹም ተኸኖኹ።** እረፍቲ ውሰዱን ፈሳሲ ስተዩን። ደሓን ስምዒት ንክስመዐኩም ከም ኣሴታሚኖሬን ዘለዉ ብዘይ ትእዛዝ ሓኪም ዝግዝኡ መድሓኒታት ወሰዱ።
- **ምስ ዶክተርካ ምርኻብ ቀጽሉ።** ናይ ሕክምና ክንክን ቅድሚ ምርካብኩም ኣቐዲምኩም ደውሉ። ናይ ምትንፋስ ጸገም እንተሃሊኩም፣ ወይ ካልእ ሃንደበታዊ ናይ ጥንቃቄ ምልክታት እንተሃለኹም፣ ወይ ሃንደበታዊ እዩ ኣልኩም እንተሐሚኹም ክንክን ርኽቡ።
- **ህዝባዊ መግዛድ፣** ብሓባር ዝግበር መግዛድ፣ ወይ ድማ ታክሲ ካብ ምጥቃም ተቆጠቡ።

## ኣብ ውሽጢ ገዛኹም ካብ ዝርከቡ ሰባትን እንስሳታትን ርሓቑ።



- **ብዝተኸለለ መጠን፣** ኣብ ሓንቲ ክፍሊ ጥራይ ብምኳን ኣብ ውሽጢ ገዛኹም ካብ ዝርከቡ ካልኣት ሰባት ርሓቑ። እንተተኸለሉ ድማ፣ ናትኩም ፍሉይ ዝኾነ ሽንት ቤት ወይ ክፍሊ መሕጸቢ ሰብነት ክትጥቀሙ ይግባእ። ኣብ መንጎ ካልእ ሰብ ወይ እንስሳት ክትኮኑ እንተሃሊኩም ኣብ ውሽጢ ወይ ደገ ገዛኹም፣ ገጽኩም መሸፈኒ ጨርቂ ተጠቐሙ።
  - ብዘዕባ ናይ ገዛ እንስሳት ሕቶ እንተሃሊኩም **COVID-19** ን እንስሳትን ዝብል ኣብዚ ረኣዩ፡ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID19animals>
  - ተወሳኺ መምርሒ {ut}|{ut}ነቶም ተቐራሪቦም ዝነበሩ ሰባት ምርካብ ይከኣል። (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-hj-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>) ከምኡውን ኣብ ሓደ ገዛ ብሓባር ዝነበሩ ሰባት (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/shared-housing/index.html>)።

## ዝስምዓኩም ምልክታት ሕግም ተኸታተሉ።



- ናይ COVID-19 ምልክታት ረስኒ፣ ሰዓልን ትንፋስ ምሕጻርን የካትት፣ ካልኣት ምልክታት እውን ግን ክህልዉ ይኸእሉ እዮም።
- ካብ ናይ ጥዕና ክንክን ኣቐረብቲኹምን ከባቢያዊ ጥዕና ክፍሊን ዝወጹ ናይ ክንክን ሓበሬታታት ተኸተሉ። ከባቢያዊ ናይ ጥዕና ሰበ ስልጣናት ምልክታትኩም ቆክ ንምግባርን ሓበሬታ ንምጽብጻብን መምርሒታት ክህቡ እዮም።

## ናይ ሃንደበታዊ ሕክምና ክንክን መግዝ ክትደልዩ ኣለኩም

ናይ COVID-19 ህጹጽ ናይ መጠንቀቓታ ምልክታት\* ድለዩ። ዝኾነ ሰብ እዞም ምልክታት ኣዚእም እንዳርኣዩ እንተኾይኑ፣ ብቐጥታ ህጹጽ ናይ ሕክምና ክትትል ርኽቡ።

- ናይ ምስትንፋስ ጸገም
- ቀጻሊ ቃንዛን ወይ ጸቕጢ ኣፍልቢ
- ሓድሽ ምድንጋር
- ክንፈሮም ወይ ገጸም ናብ ሰማያዊ ሕብሪ ዝመስል እንተተቐይሩ
- ናይ ምንቃሕ ወይ ነቐሕ ናይ ምጽናሕ ጸገም

\*እዚ ዝርዝር እዚ ኩሎም ምልክታት ዝሃዘ ኣይኮነን። ብኸብረትኩም ንዝኾነ ካልኣት ዘስግእኹም ወይ ከበድቲ ምልክታት ናብ ሓኪምኩም ደውሉ።

ናብ 911 ወይ ናብ ከባቢያዊ ናይ ህጹጽ ኣገልግሎት ወሃቢ ኣቐዲምኩም ደውሉ። ን COVID-19 ዘለዎ ወይ ክህልዎ ዝኸእል ሰብ ሕክምና ደሊኹም ትደውሉ ከምዘለኹም ኮቴ ኣጥሬተር ንገሩ።

## ናብ ሓኪምኩም ቅድሚ ምኽድ መጀመርያ ደውሉ።



- **ቀዲምኩም ደውሉ።** ልሙዳት ናይ ሕክምና ቆጻሮታት ይኖውሉ ወይ ብተለፎን ወይ ተለጫዲስን እዮም ዝካየዱ።
- ክናዋሕ ዘይኸእል ናይ ሕክምና ቆጻሮ እንተሃሊኩም፣ ናብ ናይ ዶክተርኩም ቤት ፅሕፈት ደዊልኩም፣ COVID-19 ከምዘለኩም ወይ ክህልዎኩም ከምዝኸእል ንገርዎም።

## እንተሐሚምኩም፣ ኣፍንጫኹምን ኣፍኩምን ብጨርቂ ተሸፈኑ።



- ኣብ ጥቓ ካልኣት ሰባት ወይ እንስሳት ክትኮኑ እንተሃሊኩም ናይ ገዛ እንስሳት እውን ሓዊሱ (ዋላ ኣብ ገዛ) ናይ ገጽ መሸፈኒ ተጠቐሙ።
- ባይንኹም ክትኮኑ ከለኹም ገጽኩም መሸፈኒ ክትጥቀሙ የብልኩምን። ናይ ገጽ ማስክ ክትገብሩ ዘይትኸእሉ እንተኾይኑ (ንኣብነት ብትንፋስ ምሕጻር ምክንያት)፣ ብካልእ መገዲ ኣፍኩምን ኣፍንጫኹምን ሸፍኑ። እንተንኣሲኩ ካብ ካልኣት ሰባት 6 ጫማ (2 ሜትር) ረሓቑ። እዚ ኣብጥቓኹም ዘለዉ ሰባት ዝሕግዝ እዩ።
- ኣብ ትሕት 2 ዓመት ዝኾኑ ህጻናት፣ ናይ ምትንፋስ ጸገም ዘጋጥሞ ዘሎ ሰብ፣ ወይ ሰብ ከይሓዝ ነዚ መሸፈኒ ከልዕሎ ኣብ ዘይኸእል ሰብ ግን ጨርቂ ናይ ገጽ መሸፈኒ ክይትገብሩ።

ኣስተውዕሉ፡ ኣብዚ ናይ COVID-19 ለበዳ ግዜ፣ ናይ ሕክምና ናይ ገጽ ማስክታት ንጥዕና ክንክን ስራሕተኛታትን ንቅድሚያ ዝወሃቦምን ሰባት ጥራሕ እዮም። ናይ ገጽ መሸፈኒ ስካርፍ ወይ ሻሽ ተጠቐምኩም ክትሰርሑ ትኸእሉ።



[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)

**እንትትሰዕሉን እንትትህንጥሱን አፍኩም ሸፍኑ።**

- አብ ከትሰዕሉ ወይድማ ሕንጥሸው እትበልሉ ግዜ አፍኩምን አፍንጫኹምን ብሉሰሉሰ ወረቆት መንዲል ተሸፈኑ።
- ዝተጠቐምኩሉ ሰፍት አብ ዝተዳለወ ናይ ጎሓፍ መደርበዩ ቦታ ደርብይዎ።
- ኣእዳዎኩም መመሊሰኩም እንተወሓደ ን20 ሰከንድ ዝኣከል ብምፍሕፋሕ ብማይን ሳሙናን ተሓጸቡ። ማይን ሳሙናን ኣብጥቐኹም እንተዘየለ፣ እንተነኣሰ 60% ኣልኮል ብዘለዎ ሳንታይዘር ንኣእዳዎኩም ኣጽርይዎ።



- ደም፣ ፍታን፣ ወይ ናይ ሰውነት ፈሳሲ ክህልውዎም ዝኸለሉ ቦታታት ኣጽርዩን ዲስኢንፌክት ግበሩን።
- ናይ ዝዛ መጽረይቲን ዲስኢንፌክታንን ተጠቐሙ። እቲ ቦታ ወይ ኣቕሓ እንተረሲሑ ብሳሙናን ማይን ወይ ብካልእ ዲተርጀንት ኣጽርይዎ። ድሕሪኡ ናይ ዝዛ ዲስኢንፌክትታንን ተጠቐሙ።
  - ነዚ ምሕርቲ ደሕንነቱ ብዝተሓለወ መልክዑን ብኣግባቡን ንምጥቃም ኣብቲ ሌብል ዘሎ መምርሒ ምኽታልኩም ኣረጋግጹ። መብዛሕትኦም ምሕርቲታት እቶም ጀርምታት ከምዝሞቱ ንምግጋጽ ነቲ ቦታ ብርሑሱ ንብዙሓት ደቓይቕ ግደፍዎ ይብሉ። ብዙሓት ደማ ክትጥቀሙም ከለኹ ከም ዓንቲ ምደባርን እኹል ኣየር ክህሉ ምግባርን ዝኣመሰሉ መጠንቀቕታታት ኣለውዎም።
  - መብዛሕትኦም ኣብ EPA-ዝተመዘገቡ ናይ ዝዛ ዲስኢንፌክትታንን ዝሰርሑ ክኾኑ ኣለዎም።

**ኣእዳዎኩም መመሊሰኩም ተሓጸቡ።**

- ኣእዳዎኩም መመሊሰኩም እንተወሓደ ን20 ሰከንድ ዝኣከል ብምፍሕፋሕ ብማይን ሳሙናን ተሓጸቡ። እዚ ብፍላይ ኣፍንጫኹም ድሕሪ ምንፋጥኩም፣ ድሕሪ ምስዓልኩም ወይ ምህንጻብኩም፣ ሸንቲ ቤት ድሕሪ ምጥቃምኩም፣ ከምኡውን ቅድሚ ምምጋብኩም ወይ ምግባር ምድላውኩም።
- ማይን ሳሙናን ምርኩብ ዘይትኸእሉ እንተኾይንኩም፣ ናይ ኢድ ሳንታይዘር ተጠቐሙ። ማይን ሳሙናን ኣብ ጥቐኹም እንተዘየለ፣ እንተነኣሰ 60% ኣልኮል ብዘለዎ ሳንታይዘር ንኣእዳዎኩም ብምልኡ ብምውልዋል ክሳብ ዝነቅጽ ነንሕድሕዱ ብምፍሕፋሕ ኣጽርይዎ።
- ብፍላይ ኣእዳዎኩም ዝረከ ርስሓት እንተነህሎም፣ ሳሙናን ማይን ብሉጻት መማረጺታት እዮም።
- ብዘይጸረዩ ኣእዳዎኩም ንዓይንኹም፣ ንኣፍንጫኹም፣ ከምኡውን ንኣፍኩም ካብ ምትንካፍ ተቆጠቡ።



**COVID-19 ድሕሪ ምትሓዝኩም ወይ ዝተተሓዝኩም ድሕሪ ምምሳልኩም ምስ ካልኣት ሰባት ንምትሕውቀስ ክንደይ ግዜ ክትጽብዩ ኣለኩም**



መዓዝ ምስ ካልኣት ከምትጽምቡ (ኣብ ዝኸኸርኩም ምፍላይካ መወዳኢታ) ንዝተፈለለዩ ኩነታታት ኣብ ዝተፈለለዩ ምኽንያታት ዝተመርኮሰ እዩ።

- **COVID-19 ኔፍሲ ኣለ ይሃስብ ወይ ይፈልጥ፣ ምልክታት ደማ ኔርምኒ**
  - ምስ ካልኣት ሰባት ድሕሪ
    - 3 መዓልቲታት ብዘይ ረስኒ ምጽናሕኩም ከምኡወን
    - ምልክታትኩም ምስ ሓሸኹም ከምኡወን
    - ምልክታት መጀመርታ ካብ ዝተረከቡሉ ድሕሪ 10 መዓልቲታት
  - ኣብ ናይ ጥዕና ኣቕራቢኹም ምኽሪ ብምምርኮስን ብናይ ምርመራ ኣቕርቦትን፣ COVID-19 ኣለካ ድዩ ዮብልካን ንምርኣይ ክትምርመር ትኽእል። ክትምርመር እንተኾይንካ፣ ረስኒ ዘይከህልወካ ከሎ፣ ምልክታትካ ምስ ገደፍኻ፣ እንተንኢሱ ኣብ 24 ሰዓታት ፍልጫይ ብተኸታታሊ ደማ ክልተ ኔጌቲቭ ናይ ምርመራ ውጽኢት ምስረኽብካ፣ ምስ ካልኣት ሰባት ክትቀራረብ ትኽእል።
- **COVID-19 ውጽኢት ምርመራይ ፖዘቲቭ እዩ ግን ምልክታት የብላይን**
  - ምልክታት ዘይብልካ እንተቐጸልካ፣ ምስ ካልኣት ሰባት ክትራኹብ ትኽእል ኢኻ።
    - ካብ ትምርመር 10 መዓልቲታት ምስ ሓለፉ
  - ኣብ ናይ ጥዕና ኣቕራቢቲኻ ምኽሪን ናይ ምርመራ ኣቕራቢትን መሰረት ብዝገበረ፣ COVID-19 ኣለካ ድዩ ዮብልካን ንምርኣይ ክትምርመር ትኽእል ኢኻ። ክትምርመር እንተኾይንካ፣ እንተንኢሱ ኣብ 24 ሰዓታት ኣፈላላይ ክልተ ኔጌቲቭ ውጽኢታት እንተረኹብካ ምስ ካልኣት ሰባት ክትሕወስ ትኽእል ኢኻ።
  - ውጽኢት ፖዘቲቭ ድሕሪ ምርኩብኩም ምልክታት እንተርኢኹም፣ ልዕል ክብል ብዛዕባ "COVID ዝነበረኒ ይመስለኒ ወይ ይፈልጥ፣ ምልክታት ደማ ኣለውኒ" ኣብ ዝብል መምርሒ ረኣዩ።

**ናይ ባዕልኹም ዝኾነ ናይ ዝዛ መሳርሒታት ምስ ካልኣት ሰባት ካብ ምጥቃም ተቆጠቡ።**

- ሸሓኒታት፣ መስተዋይ ብኬሪታት፣ ኩባያታት፣ መብልዒ ማፍኩ፣ ሸንጣፍታት፣ ብሓባር ኣይትጠቀሙ፣ ከምኡውን ምስ ካልኣት ሰባት ወይ ኣንስሳ ሓዲ መደቀሲ ኣይትጠቀሙ።
- ድሕሪ ምጥቃምኩም ነዘም ኣቐሑ እዚኦም ብኣግባቡ ብሳሙናን ማይ ሕጸቡ ወይ ናብ ዲሽ ዋሽር ኣእትውዎም።



**“ብዙሕ ግዜ ዝትንከፉ” ነገራት መዓልታዊ ኣጽርይዎ።**

- ኣብ ናይ “ዝሓመመ ሰብ” ክፍሊኹምን መደቀሲኹምን ዘለዉ ብተደጋጋሚ ዝንክኡ ቦታታት ኣጽርዩን ዲስኢንፌክት ግበሩን። ኣብ ልሙድ ቦታታት፣ ካብ መደቀሲኹምን ሸንቲ ቤትኩምን ወጻኢ ዘለዉ ብተደጋጋሚ ዝንክኡ ቦታታት ካልኣት ሰባት የጽርዩምን ዲስኢንፌክት ይግበሮምን።
- ክንክን ወሃቢ ወይ ካልኣት ሰባት ናይ ዝመመ ሰብ መደቀሲን ሸንቲ ቤትን ክጸረ ወይ ዲስኢንፌክት ክገብር ደልዩ፣ ኣድላዩ እንተኾይኑ ጥራሕ ይግበርዎ። እቲ ዝሓመመ ሰብ ሸንቲ ቤት ተጠቐሙ ድሕሪ ምውጽኡ እቲ ሓብሓቢ/ካልኣት ሰባት ክንዲ ዝከላሎ ተጽብዩ ናይ ገጽ መሸፈኒ ገይሩ ክኣቱ ኣለዎ።



ብዙሕ ግዜ ዝተሓዘ ነገራት ከምኒ፣ ካውንተር፣ ጣውላ፣ መኸፈት ማዕጽ፣ ናይ መሕጸቢ ክፍሊ መወልዒ፣ ሸንቲ ቤት፣ ተሌፎን፣ ኪቦርድ፣ ታብለት፣ ከምኡውን ኮምዩፕተር ተጠቐሙ።