

በማህደር የተቀመጠ ሰነድ (COVID-19)



የሚከተለው ሰነድ ለተሪካዊ ዓለማዊ የተቀመጠ ነው እናም አሁን እንዲዘምን እየተደረገ አይደለም። እገኝዎን ለበለጠ ወቅታዊ መረጃ ወደ [COVID-19 ድረ ገጽ](#) ይሂዱ።



**U.S. Department of
Health and Human Services**
Centers for Disease
Control and Prevention



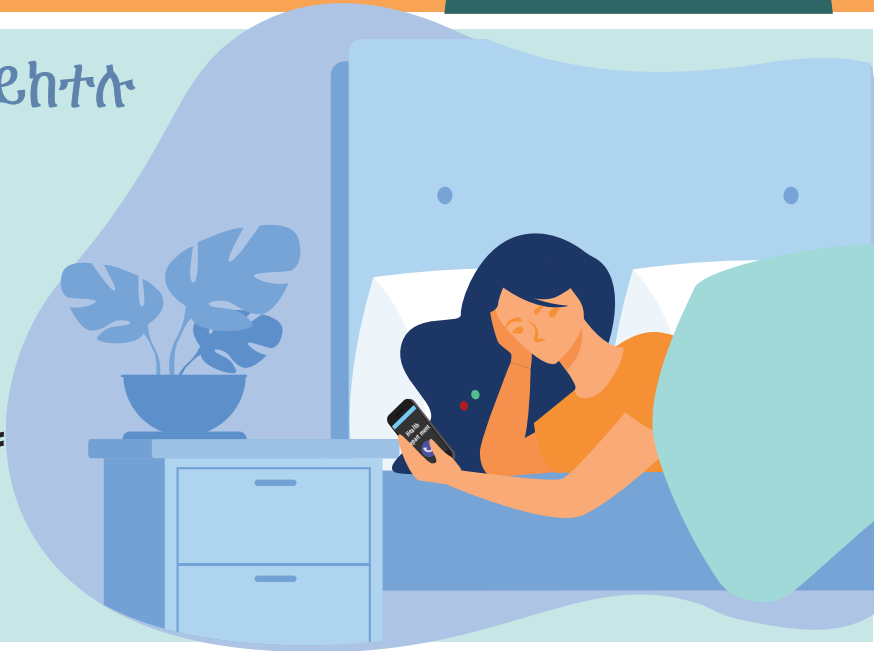
የኮቪድ-19 ስርጭትን ለመከላከል

- 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 ካለብዎ፣ 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፣ 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 የማይቋረጥ ህመም ወይም ግፊት።
- ለመንቃት ወይም ነቅቶ ለመቆየት አለመቻል።
- እንደ ቆዳዎ ዓይነት የገረጣ፣ ግራጫ ወይም ሰማያዊ 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።