

በኮሮና ቫይረስ 2019 (COVID-19) ከተያዘው ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ያደረጉ ሰዎች በቤት ውስጥ ኳራንታይን የማድረጊያ መመሪያ

ይህ መመሪያ የወጣው በCOVID-19 ከተያዘ ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ላደረጉ ሰዎች ነው — በቫይረሱ ወይም በከትባቱ ምክንያት ባለፉት 3 ወራት ውስጥ ሰውነትዎ ለ COVID-19 የበሽታ መከላከያ አቅም አዳብሮ ከሆነ፣ ምልክቶችን ካላዩ በስተቀር ኳራንታይን ማድረግ አይጠበቅብዎትም።

እርስዎ የማህበረሰብ ጤና እንክብካቤ ሰራተኛ፣ የመጀመሪያ ምላሽ ሰጪ ወይም ሌላ የወሳኝ መሰረተ ልማት ሰራተኛ ከሆኑ እባክዎ መመሪያ ለማግኘት የአሰሪዎን እና የCDCን የወሳኝ የመሰረተ ልማት ሰራተኞች የደህንነት አሰራሮች ድረገጽን ይመልከቱ።

እራሴን ኳራንታይን እንዳደርግ የምጠየቀው ለምንድን ነው?

በኮሮና ቫይረስ 2019 በሽታ (COVID-19) መያዙ ከተረጋገጠ ወይም ከተጠረጠረ ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ አድርገዋል። የቅርብ ንክኪ በCOVID-19 ከተያዘ ሰው ጋር በ6 ጫማ ርቀት ክልል ውስጥ በጠቅላላው ለ15 ደቂቃዎች ወይም ከ24 ሰዓት በላይ ጊዜ መገናኘትን፣ በበሽታው ከተያዘ ሰው የሰውነት ፈሳሾች ወይም ከሰውነት የሚመነጨ ፈሳሾች (በሚስልበት ወይም በሚያስነጥስበት ወቅት) መነካካትን፣ የመመሪያ እቃዎች በጋራ መጠቀምን ወይም ከምራቅ ጋር መነካካትን፣ ወይም ያለ መከላከያ መሳሪያ እንክብካቤ ማድረግን ያጠቃልላል። ምንም እንኳን ለወቅቱ ጤናማ ስሜት ቢሰማዎትም በCOVID-19 ቫይረስ ተይዘው ሊሆን የሚችሉበት እድል አለ። ተጋላጭ ከሆኑ በኋላ ምልክቶቹ መታየታቸውን ለመጀመር ከ2-14 ቀናት የሚወስድባቸው በመሆኑ በCOVID-19 መያዙ ከተረጋገጠ ወይም ከተጠረጠረ ሰው ጋር ለመጨረሻ ንክኪ ካደረጉበት ጊዜ ጀምሮ እስከ 14 ቀናት ድረስ በበሽታው መያዝዎን ወይም አለመያዝዎን ላናውቅ እንችላለን። በቫይረሱ ተይዘው ከሆነ በተለይም ሰዎች ምልክቶቹን ማየት ከመጀመራቸው በፊት እስከ 48 ሰዓት ቫይረሱን ሊያስተላልፉ ስለሚችሉ ቫይረሱን ወደ ሌሎች ሰዎች እንዳያስተላልፉ እራስዎን ኳራንታይን እንዲያደርጉ ይጠየቃሉ። በዚህ ወረርሽኝ ወቅት እርስዎ የመሚወስዷቸው እርምጃዎች የቫይረሱን ስርጭት ለመከላከል ሊረዱ ይችላሉ።

ኳራንታይን ማድረግ የማያስፈልገው ማን ነው?

በየበሽታ መቆጣጠሪያና መከላከል ማእከል (CDC) መመሪያ መሰረት፣ ባለፉት ሶስት ወራት ውስጥ ሰውነታቸው የ COVID-19 በሽታን የመከላከል አቅም ያዳበረ ሰዎች ኳራንታይን ማድረግ አይጠበቅባቸው፣ ይህም የሚከተሉትን ያካትታል፡

- ባለፉት 3 ወራት ውስጥ COVID-19 ተገኝቶባቸው ነገር ግን ከህመሙ ያገገሙ እና በአሁኑ ሰዐት ምንም አይነት አዳዲስ ምልክቶች የማያሳዩ ሰዎች* በተለይም ይህ ሶስት ወራት የሚለው የሚከተሉትን ይገልጻል፡
 - ምልክቶች ታይቶባቸው የነበሩ ሰዎች — ምልክቶቹ ለመጀመሪያ ጊዜ ከታዩበት ቀን ጀምሮ ሶስት ወራት።
 - ተመርምረው ፖዘቲቭ የነበሩ ነገር ግን ምንም አይነት ምልክት ያላሳዩ ሰዎች (ምልክት አልባ የነበሩ) — ምርመራው ከተደረገበት ጊዜ አንስቶ ሶስት ወራት።
- ባለፉት ሶስት ወራት ውስጥ የ COVID-19 ከትባትን ሙሉ በሙሉ የተከተቡ እና በአሁኑ ሰዐት ምንም አይነት ምልክቶች የማያሳዩ ሰዎች። በተለይም፣ ሶስት ወር የሚለው ጊዜ የሚያመለክተው የመጨረሻውን የ COVID-19 ከትባት ከተከተቡበት ቀን ጀምሮ ያሉትን ሶስት ወራት ነው።

በኮቪድ 2019 (COVID-19) ከተያዘው ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ያደረጉ ሰዎች በቤት ውስጥ ኳራንታይን የማድረጊያ መመሪያ

* በእነዚህ የ 3 ወራት ጊዜ ውስጥ ድጋሚ ምልክቶችን የሚያሳዩ ሰዎች፣ ሌላ ህመም ካልተገኘባቸው በስተቀር ድጋሚ የ COVID-19 ምርመራ ማድረግ ሊያስፈልጋቸው ይችላል።

እራሴን ኳራንታይን የማድረግ ለምን ያክል ጊዜ ነው?

አብዛኞቹ ሰዎች በCOVID-19 መያዙ ከታወቀ ወይም ከተረጋገጠ ሰው ጋር ለመጨረሻ ጊዜ ንክኪ ካደረጉበት ጊዜ ጀምሮ በትንሹ ከ10 እስከ 14 ቀናት ድረስ እራሳቸውን ኳራንታይን ማድረግ አለባቸው። ለጤና እንክብካቤ፣ የአስቸኳይ ጊዜ ምላሽ እና የማህበራዊ አገልግሎት ሰራተኞች እንዲሁም ከፍተኛ ስጋት ባለባቸው ቦታዎች ወይም የበሽታ መከላከል አቅማቸው በከፍተኛ ደረጃ ከተዳከመ ሰዎች ጋር የሚኖሩ ወይም የሚሰሩ ሰዎች የወጣ ተጨማሪ ልዩ የኳራንታይን መመሪያ አለ። ከእነዚህ ምድቦች መካከል አንዱን የሚያሟሉ ከሆነ እባክዎ [የማህበረሰብ ጤና ኦፊሰርን የኳራንታይን ትእዛዝ ይመልከቱ።](#)

የ በሽታ መቆጣጠሪያና መከላከያ ማዕከላት (CDC) በCOVID-19 መያዙ ከታወቀ ወይም ከተጠረጠረ ሰው ጋር ለመጨረሻ ጊዜ ንክኪ ከተደረገበት ጊዜ ጀምሮ ለ14 ቀናት ኳራንታይን ማድረግን መምከራቸውን የቀጠሉ ቢሆንም ይህ በተወሰኑ ሁኔታዎች የስራ ጫናዎችን ሊጨምር የሚችል መሆኑን በመገንዘብ ለማህበረሰብ የጤና ባለስልጣናት የኳራንታይን ማድረጊያ ጊዜን ለማሳጠር አማራጮችን ያቀርባሉ። በአካባቢ ደረጃ የሳን ዲዩጎ ካውንቲ [የካሊፎርኒያ ግዛት የማህበረሰብ ጤና መምሪያን የCOVID-19 የኳራንታይን መመሪያ እየተከተለ ከመሆኑም በተጨማሪ ርቀታቸውን መጠበቅ ለሚችሉ፣ የፊት ጭምብል ለሚለብሱ እና እስከ 14 ቀናት የራሳቸውን ሁኔታ መቆጣጠር ለሚችሉ ግለሰቦች ከ10-ቀናት \(በ14 ቀናት ምትክ\) ኳራንታይን እንዲያደርጉ ይፈቅዳል። በሌላ አነጋገር ከ10 ቀናት በኋላ የትኛውም ምልክቶች የማይታዩብዎ ከሆነ የCOVID-19 ምርመራ በማድረግ ወይም ምርመራ ሳያደርጉ ኳራንታይን ማድረግ ሊያበቁ ይችላሉ፤ ሆኖም የመጨረሻ ንክኪ ካደረጉበት ጊዜ ጀምሮ እስከ 14 ቀናት በራስዎ የCOVID-19 ምልክቶችን መቆጣጠር እና ሁልጊዜም የፊት ጭምብል መልበስን፣ በራስዎና በሌሎች ሰዎች መካከል ቢያንስ የ6 ጫማ ርቀትን መጠበቅን እና በተደጋጋሚ እጆችዎን መታጠብን ጨምሮ የደህንነት ምክሮችን መተግበር ይጠበቅብዎታል። የፊት ጭምብል መልበስ ወይም በራስዎና በሌሎች ሰዎች መካከል ከ10-14 ቀናት የ6 ጫማ ርቀት መጠበቅ የማይችሉ ከሆነ እባክዎ ሙሉ 14 ቀናት እራስዎን ኳራንታይን ያደርጉ።](#)

ምልክቶች የሚታዩብዎ ከሆነ ወዲያውኑ እራስዎን ማግለል እና [የCOVID-19 ምርመራ ለማድረግ](#) የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ማነጋገር ይኖረብዎታል።

በCOVID-19 ከተያዘ ሰው ጋር የምኖር ወይም የምንከባከብ ከሆነ እራሴን ኳራንታይን ማድረግ ያለብኝ ለምን ያክል ጊዜ ነው?

በCOVID-19 ከተያዘ ሰው ጋር የሚኖሩ ወይም የሚንከባከቡ ከሆነ የኳራንታይን ማድረጊያ መመሪያዎ የሚከተለውን ይመስላል፡

- በቤት ውስጥ የሚኖር ማንኛውም ሰው [የኮቪድ 2019 በሽታ \(COVID-19\) በቤት ውስጥ እራስን የማግለል መመሪያዎችን](#) መከተል ከጀመረ በኋላ ኳራንታይን ማድረጊያ ጊዜዎ በ10 ቀን (ወይም እስከ 14 ቀናት) ውስጥ ያበቃል።



በኮቪድ ሻይረስ 2019 (COVID-19) ከተያዘው ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ያደረጉ ሰዎች በቤት ውስጥ ኳራንታይን የማድረጊያ መመሪያ

- ቀደም ሲል ከ10-14 ቀናት ኳራንታይን ማድረግን ጀምረው ከሆነ እና ተጨማሪ በCOVID-19 ከተያዘ ሰው ጋር የሚነካኩባቸው አጋጣሚዎች ካጋጠሙዎ (ለምሳሌ፡ የትኛውም ከላይ የተገለጹት ምሳሌዎች) የ10-14 ቀናት ኳራንታይን ማድረጊያ ጊዜዎን በድጋሚ ይጀምራሉ።
- የትኛውም ምልክቶች የማይታዩብዎ ከሆነ ወይም የCOVID-19 ምርመራ አድርገው ውጤቶችዎ ኔጋቲቭ ከሆኑ ኳራንታይን የማድረጊያ ጊዜዎን ቢያንስ ከ10 እስከ 14 ቀናት መቀጠል እና ምልክቶች ላይ ቁጥጥር ማድረግን መቀጠል ይኖረውብዎታል።

እራስን ኳራንታይን የማድረጊያ ዝርዝሮች ምንድን ናቸው?

ተግባሮችዎን መገደብ እና በኳራንታይን ማድረጊያ ጊዜዎ ውስጥ ከሌሎች ሰዎች ጋር ሊያገናኙዎ የሚችሉ ሁሉንም እንቅስቃሴዎችን መገደብ ይኖርብዎታል።

1. በቤት ውስጥ ይቆዩ—ወደ ስራ፣ ትምህርት ቤት ወይም የህዝብ መገኛ ቦታዎች አይሂዱ።
 2. ወደ መኖሪያ ቤትዎ እንግዶች እንዲመጡ አይፍቀዱ።
 3. በቤት ውስጥ እራስዎን ከሌሎች ሰዎች ያግልሉ (እነርሱም ኳራንታይን በማድረግ ላይ ካልሆኑ በስተቀር)።
- በመኖሪያ ቤትዎ ውስጥ እራስዎን ከሌሎች ሰዎች ለማግለል የሚጠቀሙበት ልዩ ክፍል ይምረጡ- በቤትዎ ውስጥ በተቻለ መጠን እራስዎን ከሌሎች ሰዎች አግልለው በዚህ ክፍል ውስጥ ይቆዩ። በተለይም በበሽታው ቢያዙ የከባድ ህመም ከፍተኛ ስጋት ከሚያጋጥማቸው ግለሰቦች እራስን ማራቅ አስሰላጊ ነው።

በCOVID-19 ምክንያት በከባድ ህመም የመታመም ከፍተኛ ስጋት ያለባቸው ሰዎች [በእድሜ የገፉ አዋቂ ሰዎችን \(በእድሜ ምክንያት በከባድ የመታመም ስጋት ያለባቸው\)](#) እና [የሚከተሉትን ጨምሮ የትኛውም ስር የሰደዱ የጤና ሁኔታዎች ያሉባቸው በየትኛውም እድሜ ላይ የሚገኙ ሰዎችን፣ ያጠቃልላሉ፡](#)

- ካንሰር
- ስር የሰደደ የኩላሊት በሽታ
- ስር የሰደደ የመተንፈሻ አካል መዘጋት በሽታ (COPD)
- ዳውን ሲንድረም
- የልብ ችግሮች (ለምሳሌ፡ የልብ ምት ማቆም፣ የልብ ቧንቧ መዘጋት ወይም የልብ ድካም)
- በሰውነት አካል ንቅለ ተከላ ምክንያት የበሽታ መከላከል አቅም በከፍተኛ ደረጃ መዳከም (የበሽታ መከላከያ ስርአት መዳከም)
- የውፍረት በሽታ—30 ወይም ከዚያ በላይ የሰውነት ክብደት አመላካች (BMI)
- ከባድ ውፍረት—40 ወይም ከዚያ በላይ BMI
- እርግዝና
- የሰውነት ሴል በሽታ
- ሲጃራ ማጤስ
- አይነት 2 የስኳር በሽታ

በኮቪድ ሻይረስ 2019 (COVID-19) ከተያዘው ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ያደረጉ ሰዎች በቤት ውስጥ ኳራንታይን የማድረጊያ መመሪያ

በCOVID-19 የተነሳ በከባድ ህመም የመታመም ከፍተኛ ስጋት ያለባቸው ህጻናት የሚከተሉት ያሉባቸውን ያጠቃልላሉ፡

- የውፍረት በሽታ
- ውስብስብ የህክምና ሁኔታ
- የአንጎል፣ የዘረመል ወይም የመብላላት ችግሮች
- የሰውነት ሴል በሽታ
- ኮንጄኒታል የልብ በሽታ
- የስኳር በሽታ
- ስር የሰደደ የኩላሊት በሽታ
- አስም ወይም ሌላ የሳንባ በሽታ
- በእርግዝና ወይም የበሽታ መከላከል አቅምን በሚያዳከም መድሀኒት ምክንያት የሚፈጠር የበሽታ መከላከል አቅም መዳከም

በከባድ ህመም የመታመም ከፍተኛ ስጋት ያለባቸው ሰዎች (በተገኘው ውሱን ዳታ መሰረት) የሚከተሉት ሁኔታዎች ያሉባቸው ሰዎችን ያጠቃልላሉ፡

- አስም (ከመጠነኛ እስከ ከባድ)
 - የሴሬብሮቫስኩላር በሽታ (የደም ሀይል ምትንጥቅ ለአንጎል የሚደረግ ደም አቅርቦትን ያጠቃልል)
 - ሲስቲክ ፊብሮሲስ
 - የደም ግፊት ወይም ከፍተኛ የደም ግፊት
 - በደም ወይም የአጥንት መቅኒ ንቅለ ተከላ፣ የበሽታ መከላከያ አቅም ማነስ፣ ኤችአይቪ ወይም የበሽታ መከላከያ አቅምን የሚያዳከሙ መድሀኒቶች በመጠቀም ምክንያት የሚመጣ የበሽታ መከላከል አቅም መዳከም (የበሽታ መከላከያ ስርአት መዳከም)
 - የአንጎል ሁኔታዎች (ምሳ፡ ዳይሜንሺያ)
 - የጉበት በሽታ
 - ከመጠን በላይ ውፍረት—ከ25 በላይ ሆኖም ከ30 ያነሰ BMI
 - የመተንፈሻ አካል በሽታ (የሳምባ ቲሹ መጎዳት ወይም መቁሰል)
 - ታልሳሚያ (የደም በሽታ አይነት)
 - አይነት 1 የስኳር በሽታ
- ከተገኘ ለብቻው የተለየ ክፍል ይጠቀሙ።
 - የፊት መሸፈኛ ይልበሱ እንዲሁም በቤት ውስጥ እራስዎን ከሌሎች ሰዎች ቢያንስ በ6 ጫማ ያርቁ።
 - እራስዎን ከቤት እንስሳት ያርቁ።
 - ምግብ አያዘጋጁ ወይም ሌሎች ሰዎችን አያስተናግዱ።

ከ፡ ሎስ አንጀላስ ካውንቲ የማህበረሰብ ጤና መምሪያ የተወሰደ



በኮቪድ ቫይረስ 2019 (COVID-19) ከተያዘው ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ያደረጉ ሰዎች በቤት ውስጥ ኳራንታይን የማድረጊያ መመሪያ

በኳራንታይን ወቅት ከመኖሪያ ቤቱ መውጣት እችላለሁ?

የህክምና እንክብካቤ ለማግኘት ካልሆነ በስተቀር የኳራንታይን የማድረጊያ ቦታዎን ለቀው መሄድ ወይም ወደ ህዝብ ወይም የግለሰብ መገኛ ቦታዎች መግባት የለብዎትም።

- በመሰረታዊ ፍላጎቶችዎ ላይ ሊረዳዎ የሚችል ሰው ከሌሎች ምግብና ሌሎች መሰረታዊ ፍላጎቶች በመኖሪያ ቤትዎ የሚቀርቡበትን እና በርዎ ላይ የሚቀመጡበትን ሁኔታ ያመቻቹ።
- [ስለሚቀርቡ አገልግሎቶች ለማወቅ ወደ 2-1-1 ሳን ዲዬጎ ይደውሉ።](#)

በዚህ ጊዜ ውስጥ ጤናዬን እንዴት መቆጠር እችላለሁ?

ጤናዎ ላይ ቁጥጥር ያድርጉ እንዲሁም የCOVID-19 ምልክቶችን ይከታተሉ፤ ምልክቶቹ የሚከተሉትን ሊያጠቃልሉ ይችላሉ፡

- ትኩሳት ወይም ብርድ ብርድ ማለት
- ሳል
- የትንፋሽ ማጠር ወይም መተንፈስ አለመቻል
- ድካም
- የጡንቻ ወይም የሰውነት ህመም
- ራስ ምታት
- አዲስ የጣእም ማጣት ወይም ማሽተት አለመቻል
- የጉሮሮ መሰርሰር
- የአፍንጫ ፈሳሽ መብዛት
- ማቅለሽለሽ ወይም ማስመለስ
- ተቅማጥ

ምልክቶቹ የሚታዩብኝ ከሆነ ምን ማድረግ አለብኝ?

የትኛውም ከላይ የተጠቀሱት ምልክቶች የሚታዩብዎ ከሆነ በCOVID-19 ተይዘው ሊሆኑ ስለሚችሉ የህክምና ምክር ለማግኘት ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ይደውሉ። አብዛኞቹ በ COVID-19 የተያዙ ሰዎች መጠነኛ ምልክቶች ሊታዩባቸው እና

እራሳቸውን አግልለው በቤት ውስጥ ሊያገግሙ ይችላሉ። ሆኖም በበሽታው ከተበያዙ በኋላ በእድሜዎ መግፋት ወይም ስር የሰደደ የጤና ሁኔታ ያለብዎ በመሆኑ ምክንያት በከባድ የመታመም ከፍተኛ ስጋት ከተፈጠረብዎ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ስለ ምልክቶቹ እንዲያውቅና ምልክቶቹ የሚባቡ ከሆነ ቀደም ብለው የህክምና እንክብካቤ እንዲያገኙ እንዲያደርግ ይፍቀዱ።

ምልክቶቹን ማየት ሲጀምሩ ማስታወሻ ይያዙ። እራስዎን በማግለል መቆጠል እና [የኮቪድ ቫይረስ በሽታ \(COVID-19\) እራስን በቤት ውስጥ የማግለል መመሪያዎችን መከተልዎን መቆጠል አለብዎ።](#) ምልክቶችዎ የሚባቡ ወይም መሻሻል የማያሳዩ ከሆነ እና የህክምና እንክብካቤ ማግኘት ካስፈለግዎ ሌሎች ሰዎችን ከእርስዎ ተላልፎ በሽታው እንዳይይዙባቸው ለመከላከል ወደ አገልግሎት መስጫ ከመግባትዎ በፊት የፊት ጭምብል ወይም የፊት መሽፈኛ መልበስዎን ያረገግጡ። አስቸኳይ የህክምና እገዛ ካስፈለግዎ ወደ 9-1-1 ይደውሉና ለአፕሬት ብርባሪ በCOVID-19 ከተያዙ ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ማድረግዎን ያሳውቁት።

በኮቪድ ቫይረስ 2019 (COVID-19) ከተያዘው ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ያደረጉ ሰዎች በቤት ውስጥ ኳራንታይን የማድረጊያ መመሪያ

ምርመራ ማድረግ እችላለሁ?

ሁሉም የሳን ዲዩጎ ካውንቲ ነዋሪዎች በነጻ ለመመርመር ብቁ ናቸው። ከጤናዎ ጋር ተያያዥነት ያላቸው ጉዳዮች ካሉዎት ወይም ምርመራ ማድረግ ስለመፈልግዎ በተመለከተ ጥያቄዎች ካሉዎ ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ይደውሉ። በጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ አማካኝነት ምርመራ ማድረግ ካልቻሉ የሳን ዲዩጎ ካውንቲ በካውንቲው በሙሉ በሚገኙ ብዙ ቦታዎች የተቀናጀ የCOVID-19 ነጻ ምርመራ ማድረጊያ አለው። ስለ ምርመራ ቦታ ለማወቅ እና በአንላይን ቀጠሮ ለማስያዝ [የምርመራ ገጻችንን በ www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com) ይጎብኙ ወይም ወደ 2-1-1 ይደውሉ። *አንዳንድ የምርመራ ቦታዎች ቀጠሮ ማስያዝ ላይፈልጉ ይችላሉ።

እባክዎ የCOVID-19 ምርመራ ውጤትዎ ኔጋቲቭ ቢሆንም እንኳ ምልክቶቹ የሚታዩብዎ ስለመሆኑ ለማየት ሙሉ ከ10-14 የኳራንታይን ጊዜዎን ማጠናቀቅ ያለብዎ መሆኑን ያስታውሱ።

የህክምና እንክብካቤ ማግኘት ካለብኝ ምን ማድረግ አለብኝ?

ከላይ እንደተገለጹት ያሉ ከመጠነኛ እስከ መካከለኛ የCOVID-19 ምልክቶች የሚታዩብዎ ከሆነ በስልክ ምክር ወይም የቴሌ ህክምና ለማግኘት ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ይደውሉ እንዲሁም ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ በCOVID-19 ከተያዘ ሰው ጋር ንክኪ አንዳደረጉ ይነገሩት።

የህክምና እንክብካቤ ማግኘት ካስፈለጉዎ እና አዲስ የCOVID-19 ምልክቶችን የሚያዩ ከሆነ የቀድሞ ህክምና ጭምብል ማድረግዎን ያረጋግጡ። የቀድሞ ህክምና ጭምብል ከሌሉዎ የጨርቅ የፊት መሸፈኛ መጠቀም አለብዎ።

በተቻለ መጠን የግል ተሽከርካሪዎን ይጠቀሙ። እራስዎ ማሸከርከር የማይችሉ ከሆነ በእርስዎ አሽከርካሪ መካከል የተቻለዎትን ያክል ርቀት ይጠብቁ እንዲሁም መስኮቶችን ክፍት ያድርጉ - የህዝብ ትራንስፖርት መጠቀም የለብዎትም።

አስቸኳይ ህክምና የሚፈልጉ መልክቶች ከታዩብዎ ወደ 911 ይደውሉ፤ ለምሳሌ:

- የመተንፈስ ችግር
- የማያቋርጥ ህመም ወይም የደረት ግፊት
- አዲስ የተፈጠረ መምታታት
- መንቃት ወይም ነቅቶ መቆየት አለመቻል
- የከንፈር ወይም ፊት መገርጣት

በኮቪድ ቫይረስ 2019 (COVID-19) ከተያዘው ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ያደረጉ ሰዎች በቤት ውስጥ ኳራንታይን የማድረግ መመሪያ

የማህበረሰብ ጤና ስለ ሁኔታዬ ለስራ ቦታዬ ወይም ትምህርት ቤት ያሳውቃል?

የማህበረሰብ ጤና የእርስዎንም ሆነ የሌሎች ሰዎችን ጤና ለመጠበቅ አስፈላጊ ሆኖ ካልተገኘ በቀር እርስዎን የተመለከተ የትኛውንም የግል መረጃ ለስራ ቦታዎ ወይም ለትምህርት ቤትዎ አያሳውቅም ወይም አይገልጽም።

ተጨማሪ ጥያቄዎች ቢኖሩኝ ምን ማድረግ አለብኝ?

ተጨማሪ መረጃ፣ ግብአቶችና መመሪያ ለማግኘት ድረገጻችንን www.coronavirus-sd.com ይመልከቱ። ከጤናዎ ጋር ለተያያዙ ለየትኛውም ጥያቄዎች እባክዎ ለጤና እንክብካቤ አቅራቢ ይደውሉ። የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ከሌለ፣ የመድን ዋስትና ከሌሉዎ ወይም የማህበረሰብ ድጋፍ ማግኘት ወይም የምርመራ ቀጠሮ ማስያዝ ካስፈለግዎ እገዛ ለማግኘት ወደ 2-1-1 ይደውሉ።