የኮሮና ቫይረስ በሽታ 2019 (COVID-19)
የቤት ውስጥ እራስን ማግለያ መመሪያዎች

የሚከተሉት መመሪያዎች የወጡት በ COVID-19 መያዛቸው ለተረጋገጠ ወይም በህክምና በ COVID-19 መያዛቸው ለተጠረጠሩ ሰዎች ነው።

ወደ ሆስፒታል ለማይገቡ በ COVID-19 ለተያዙ ሰዎች የተሰጠ መረጃ

የቤት ውስጥ እንክብካቤ

በ COVID-19 የሚታመሙ ወይም የ COVID-19 ምርመራ ውጤታቸው ፖዘቲቭ የሆነ ሆኖም ምልክቶቹ የማይታዩባቸው (ምልክት የማያሳዩ ሰዎች) በቤት ውስጥ መቀመጥ እና እራሳቸውን ማግለያ ጊዜያቸው እስኪያበቃና ከሌሎች ሰዎች ጋር መሆናቸው ለደህንነት ችግር እስከማይፈጥርበት ጊዜ ድረስ እራሳቸውን ከሌሎች ሰዎች ማግለል አለባቸው።

በበሽታው የሚያዙ ሰዎች ለምልክቶቹ ለመፈወስ እንዲረዳቸው የሚከተሉትን ደረጃዎች ሊከተሉ ይችላሉ:

- ማረፍና ሰውነታቸውን እንዲያገግም ማድረግ።
- በቂ ፈሳሽ መውሰድ—በቂ ፈሳሾች በተለይም ውሀና ኤሌክትሮላይቶችን የሚይዙ ፈሳሾች መጠጣት።
- ትኩሳትዎን እና ህመምዎን ለመቀነስ እንደሚያስፈልገው መጠን እንደ አሲታሚኖፈን (ማለትም Tylenol®) የመሳሰሉ በካውንተር ላይ የሚወሰዱ መድሀኒቶችን ይውሰዱ*—ዕድሜያቸው ከ2 ዓመት በታች ለሆኑ ህጻናት በቅድሚያ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ሳያነጋግሩ በካውንተር ላይ የሚሰጥ የጉንፋን መድሀኒት መስጠት የለብዎትም።

ካውንቲው በቅርቡ የ COVID-19 ምርመራ ውጤታቸው ፖዘቲቭ ለሆነና ምልክቶቹን ለሚያሳዩ ሰዎች ወይም ለ COVID-19 ተጋላጭ በሆኑ ሰዎች መካከል የ COVID-19 ስርጭትን ለመከላከል እንዲረዳ **ነጻ ህክምና**ያቀርባል።

በሚከተሉት ሁኔታዎች ለህክምና ብቁ ይሆናሉ:

- የ COVID-19 ምርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ **እና**
- ምልክቶችዎ በመጨረሻዎቹ 5 ቀናት ውስጥ (ለቫይረስ መከላከያ እንክብሎች) ወይም 7 ቀናት ውስጥ (ለሞኖክሎናል የሰውነት መከላከያ) መታየትa ከጀመሩ **እና**
- በ COVID-19 በከባድ የመታመም ከፍተኛ ስጋት ላይ ከሆኑ

ዕድሜያቸው 12 ዓመትና ከዚያ በላይ የሆኑ ሰዎች በ Monoclonal Antibody Regional Centers (MARCs) ሊታከሙ ይችላሉ። ዕድሜያቸው ከ12 ዓመት በታች ለሆኑ ልጆች ህክምና የልጅዎን ሀኪም ወይም አቅራቢ ያነጋግሩ።
ስለ ነጻ ህክምና በተመለከተ ተጨማሪ ለማወቅ[የታካሚ መመሪያን ይመልከቱ]። ቀጠሮ ለማስያዝ ከፈለጉ የብቁነት መስፈርቱን የሚያሟሉ ከሆነና በዶክተር በኩል ህክምናውን ማግኘት ካልቻሉ ለMARC በስልክ ቁጥር **(619) 685-2500** ይደውሉ። ለጥያቄዎች እባክዎ ለMARC በ COVIDtreatment@sdcounty.ca.gov ኢሜይል ይላኩ።

እባክዎ የሞኖክሎናል የሰውነት መከላከያ ሕክምና፣ የፀረ ቫይረስ ህክምናን ወይም የ COVID-19 ምርመራን ለማግኘት ብቻ ወደ ድንገተኛ ህክምና መምሪያ **አይሂዱ።** የድንገተኛ ህክምና መምሪያዎቻችን በ COVID-19 ከፍ ማለት ተጽእኖ እየተፈጠረባቸው በመሆኑ አስቸኳይ የህክምና ሁኔታዎች ለሚያስፈልጓቸው ሰዎች መያዝ አለባቸው።

ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት የሳን ዲዬጎ ካውንቲ የ COVID-19 ህክምና ድረገጽን ይመልከቱ።

**በካውንተር ላይ የሚሰጡ መድሀኒቶች ከ"ቫይረሱ" አይፈውሱም ወይም ቫይረሱ ወደ ሌሎች ሰዎች እንዳይተላለፍ አይከላከሉም፣ ነገር ግንምቶችን ከፍ ለማድረግና ከሀመሙ ጋር ከተያያዙ ከተወሰኑ ምልክቶች ለመፈወስ ይመከራሉ/ ይታዘዛሉ።*

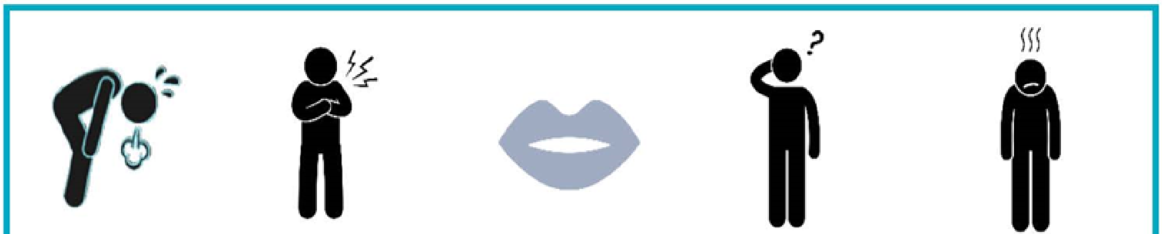
የህክምና እንክብካቤ ማግኘት

በጤናዎ ላይ ቁጥጥር ያድርጉ እንዲሁም ምልክቶቹ ከተባባሱብዎት፣ በተለይም በከባድ የመታመም ከፍተኛ ስጋት ካለብዎ ተገቢ የህክምና እንክብካቤ ያግኙ። ይህ በእድሜ የገፉ አዋቂ ሰዎችን (ከእድሜ መጨመር ጋር በከባድ የመታመም ስጋት ያለባቸው) እና ስር የሰደዱ የጤና ችግሮች ያሉባቸው ሰዎችን ያጠቃልላል (ለምሳሌ: ካንሰር፣ ስር የሰደደ የኩላሊት በሽታ፣ ስር የሰደደ የመተንፈሻ አካል መዘጋት በሽታ/COPD ፣ የሰውነት የበሽታ መከላከል አቅም መዳከም፣ የውፍረት በሽታ፣ የልብ ችግሮች፣ የማጭድ ቅርጽ ሴል

የተሻሻለበት ቀን 05/19/2022 ዓ.ም

በሽታ፣ አይነት 2 የስኳር በሽታ)።

የሚከተሉትን ጨምሮ የድንገተኛ ህክምና ድጋፍ የሚፈልጉ
የትኛውም ምልክቶች ከታዩብዎ ወደ 911 ይደውሉ:



ለ911 ኦፕሬተሩ በ COVID-19 ስለመያዝዎ ይንገሩት። ከተቻለ ወደ ድንገተኛ ህክምና አገልግሎቶች ከመድረስዎ በፊት የፊት ጭምብል ይልበሱ።

አስቸኳይ ካልሆነ የህክምና ምክር ለማግኘት ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ይደውሉ፣ አቅራቢዎ በስልክ ሊረዳዎ ይችላል። ወደ ጤና እንክብካቤ አገልግሎት መስጫ መሄድ ካስፈለገዎት ከመግባትዎ በፊት ሌሎች ሰዎችን ከእርስዎ በመተላለፍ በበሽታው እንዳይታመሙ ለመከላከል የፊት ጭምብል መልበስዎን ያረጋግጡ።

COVID-19 ለሰዎች አስጨናቂ ሊሆን ይችላል፤ ለቤተሰቦች፣ ወላጆችና አሳዳጊዎች የአእምሮ ጤናቸውን እንዴት እንደሚንከባከቡና በወረርሽ ወቅት ውስጥ ለሚወዷቸው ሰዎች እንዴት ድጋፍ እንደሚያደርጉ የሚማሩባቸው የመረጃ ምንጮችን ለማግኘት በ COVID-19 ቆይታ ውስጥ የአእምሮ ጤናዎን እንዴት እንደሚጠብቁና እንደሚቋቋሙ ገጻችንን ይመልከቱ። በተጨማሪም የማህበረሰብ ጤና አገልግሎቶች እርስዎን የተመለከተ የትኛውንም የግል መረጃዎን የእርስዎን እና የሌሎች ሰዎችን ጤና ለመጠበቅ አስፈላጊ ካልሆነ በስተቀር ለስራ ቦታዎ ወይም ለትምህርት ቤትዎ እንደማይገልጹ ማወቅዎ እረፍት ይሰጥዎታል።

ሌሎች ሰዎችን መጠበቅ

በቤተሰብዎ እና በማህበረሰብዎ ውስጥ የ COVID-19 ወደ ሌሎች ሰዎች መሰራጨትን ለመከላከል ከታች የተገለጹትን ደረጃዎች ይከተሉ።

- የህክምና እንክብካቤ ለማግኘት አስፈላጊ ካልሆነ በስተቀር በቤትዎ ውስጥ ይቆመጡ።
- ወደ ስራ ቦታ፣ ትምህርት ቤት ወይም የህዝብ መገኛ ቦዎች አይሂዱ።
- እራስዎን ማግለያ ጊዜዎን በአስተማማኝ ሁኔታ ለማብቃት ሁሉንም አስፈላጊ ሁኔታዎች እስከሚያሟሉ ድረስ በቤትዎ ውስጥና ከሌሎች ሰዎች ርቀው ይቆዩ። (እራስን ማግለልን ማብቃትን የተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ከዚህ በታች ሳጥኑን ይመልከቱ።)
- ታመው ባሉበት ወቅት የግድ ከቤትዎ መውጣት የሚኖርብዎ ከሆነ የህዝብ ትራንስፖርት አይጠቀሙ። በተቻለ መጠን የግል ተሽከርካሪዎን ይጠቀሙ። እራስዎ ማሽከርከር የማይችሉ ከሆነ በተቻለ መጠን በእርስዎና ሹፌርዎ መካከል ርቀት ይፍጠሩ፣ መስኮቶችን ይክፈቱ እንዲሁም የፊት ጭምብል ወይም የፊት መሸፈኛ ይልበሱ።
- ምግብና ሌሎች መሰረታዊ ነገሮች በእነዚህ መሰረታዊ ፍላጎቶች ላይ የሚረዳዎ ሰው ከሌሉዎ በቤትዎ እንዲቀርቡልዎና በራፍዎ ላይ እንዲቀመጡልዎ ያመቻቹ። ስለሚቀርቡ አገልግሎቶች ለማወቅ ወደ 2-1-1 ይደውሉ። በር ላይ የሆነ ሰው ማግኘት ካስፈለገዎ የፊት መሸፈኛ ይልበሱ።

የተሻሻለበት ቀን 05/19/2022 ዓ.ም

እራስን ማግለልን ማብቃት

በ COVID-19 ተይዘው እራሳቸውን በቤት ውስጥ በመንከባከብ ላይ የሚገኙ ግለሰቦች የክትባት ደረጃቸው፣ ቀዳሚ ኢንፌክሽናቸው ወይም የምልክቶች አለመታየት ሁኔታቸው ምንም ይሁን ምን አንዴ የሚከተሉት **ሁሉም** ሁኔታዎች ከተሟሉ በኋላ እራሳቸውን ማግለላቸውን ሊያበቁ ይችላሉ።

1. ምልክቶቹ ለመጀመሪያ ጊዜ ከታዩ (ወይም ምንም ምልክቶች የማይታዩ ከሆነ የምርመራ ውጤቱ ፖዘቲቭ ከሆነበት ቀን) ቢያንስ 5 ቀናት* ካለፉ በኋላ።
2. ከ 5 ቀናት በኋላ ምልክቶች የማይታዩ ወይም የሚቀረፉ ከሆነ **እና** ሌላ ምርመራ አድርገው (የ PCR ወይም አንቲጅን) በ5ኛው ቀን ወይም ከዚያ በኋላ የምርመራ ውጤትዎ ኔጋቲቭ የሚሆን ከሆነ እራስዎን ማግለልዎን ሊያበቁ ይችላሉ።
3. መመርመር ካልቻሉ፣ መመርመር ካልፈለጉ ወይም በ5ኛው ቀን (ወይም ከዚያ በኋላ) ፖዘቲቭ ከሆኑ፣ ቢያንስ ለ 24 ያለ ምንም ትኩሳትን የሚቀንሱ መድሀኒቶች ከትኩሳት ነጻ ከሆኑ ከ10ኛው ቀን በኋላ እራስዎን ማግለልዎን ሊያበቁ ይችላሉ።
4. ትኩሳት የማይለቅዎ ከሆነ እራስዎን ማግለልዎን ለ24 ሰዓት ከትኩሳት ነጻ እስከሚሆኑ ድረስ መቀጠል አለብዎ።
5. ከትኩሳት ውጭ ሌሎች ምልክቶችዎ የማይሻሻሉ ከሆነ ምልክቶቹ እስከሚወገዱ ወይም 10 ቀናት እስከሚያልፉ ድረስ እራስዎን ማግለልዎን ይቀጥሉ።
6. በካሊፎርንያ የማህበረሰብ ጤና መምሪያ (CDPH) የፊት ጭምብል መልበስ መመሪያ መሰረት በጠቅላላው ለ 10 ቀናት በተለይም በቤት ውስጥ መቼቶች በአግባቡ የሚገጥም የፊት ጭምብል መልበስ አለብዎት።

**ምልክቶቹ የማይታዩባቸው [የበሽታ መከላከል አቅማቸው በከፍተኛ ደረጃ የተዳከመ ሰዎች](#) የጤና እንክብካቤ አቅራቢያቸውን ወይም የኢንፌክሽን ቁጥጥር ኤክስፐርት ስለማማከር ማሰብ ያለባቸው ሲሆን እራሳቸውን ማግለያ ጊዜያቸውን እስከ 20 ቀናት እንዲያራዝሙ ሊመከሩ ይችላሉ።*

- በቤትዎ ውስጥ እራስዎን ከሌሎች ሰዎች ማግለልዎን ይቀጥሉ።
- በሚያገግሙበት ወቅት በቤትዎ ውስጥ እራስዎን ከሌሎች ሰዎች ለማግለል የሚያገለግልዎ ልዩ ክፍል ይምረጡ—በዚህ ክፍል ውስጥ በተቻለ መጠን እራስዎን በቤትዎ ውስጥ ከሚገኙ ከሌሎች ሰዎች በማግለል ይቆዩ። በተለይም ከተያዙ እራስን [በከባድ የመታመም ከፍተኛ ስጋት ካለባቸው ሰዎች](#) ማራቅ አስፈላጊ ነው።
- ከተቻለ ለብቻዎ የተለየ የመታጠቢያ ቤት ይጠቀሙ። ይህ የማይቻል ከሆነ የመታጠቢያ ክፍሉን ከእያንዳንዱ መጠቀም በኋላ ከታች በተመለከተው መልኩ ያጽዱ እንዲሁም ከብክለት ነጻ ያድርጉ።
- በቤትዎ ውስጥ በሌሎች ሰዎች ዙሪያ በሚሆኑበት ወቅት ማህበራዊ ርቀትዎን ይጠብቁ—ከሌሎች ሰዎች ቢያንስ የ 6 ጫማ ርቀትዎን ለመጠበቅ ይሞክሩ።
- በቤት ውስጥ በጋራ በምትገለገሉባቸው ቦታዎች በቂ የአየር ፍሰት እንዲኖር ለማድረግ መስኮቶችን ይክፈቱ ወይም ፋን ወይም የአየር ማስገቢያ/ማስወጫ ይጠቀሙ።
- ጠያቂዎች ወደ ቤትዎ እንዲመጡ አይፍቀዱ።
- በታመሙበት ወቅት የቤት እንስሳትን ወይም ሌሎች እንስሳትን አይያዙ።
- ምግብ አያዘጋጁ ወይም ለሌሎች ሰዎች አያቅርቡ።
- በተቻለ መጠን በቤትዎ ውስጥ ህጻናትን ወይም ሌሎች ሰዎችን አይንከባከቡ።
- በቤትዎ ውስጥ እራስዎን በበቂ ሁኔታ ከሌሎች ሰዎች ለማግለል ካልተቻለ፣ ወይም በ COVID-19 ከተያዙ በከባድ የመታመም ከፍተኛ ስጋት ካለባቸው ሰዎች ጋር የሚኖሩ ከሆነ (ለምሳሌ፡ በእድሜ የገፉ አዋቂ ሰዎች፣ ስር የሰደደ በሽታ ያለባቸው ወይም የበሽታ መከላከል አቅማቸው የተዳከመ ሰዎች) እራስዎን ከሌሎች ሰዎች ማራቅ የሚችሉበት ሌላ ቦታ ስለመቆየት ያስቡ።

- **በሌሎች ሰዎች ዙሪያ የሚሆኑ ከሆነ የፊት ጭምብል ይልበሱ።**

በሌሎች ሰዎች ወይም የቤት እንስሳት ዙሪያ በሚሆኑበት ወቅት ለምሳሌ ክፍል ወይም ተሽከርካሪ በጋራ በሚጠቀሙበት ወቅት እና ወደ ሆስፒታል ወይም የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ቢሮ ከመግባትዎ በፊት የፊት ጭምብል መልበስ አለብዎ። እነዚህ ሰዎችም ከእርስዎ ጋር ሲሆኑ የፊት ጭምብል ቢለብሱ ጥሩ ነው። የፊት ጭምብል መልበስ የማይችሉ ከሆነ (ለምሳሌ፡ ምክንያቱም የመተንፈስ ችግር ስለሚፈጥርብዎ) ከእርስዎ ጋር አብረው የሚኖሩ ሰዎች ከእርስዎ ጋር አንድ ክፍል ውስጥ መሆን የለባቸውም። አብረዎት የሚኖሩ ሰዎች ወደ ክፍልዎ መግባት የሚኖርባቸው ከሆነ የፊት ጭምብል መልበስ አለባቸው። ከክፍልዎ ከወጡ በኋላ ወዲያውኑ እጆቻቸውን መታጠብ፣ ከዚያም የፊት ጭምብላቸውን አውልቀው ማስወገድ ወይም በድጋሚ ጥቅም ላይ የሚውል ጭምብል ከሆነ በቀጥታ ማጠብ እና እጆቻቸውን በድጋሚ መታጠብ አለባቸው።

- ሲስሉ እና ሲያስነጥሱ አፍዎን/አፍንጫዎን ይሸፍኑ።
  የበሽታውን ወደ ሌሎች ሰዎች መተላለፍ ለመከላከል በሚስሉበት ወይም በሚያስነጥሱበት ወቅት አፍዎንና አፍንጫዎን በሶፍት ወይም በልብስዎ እጅጌ ይሸፍኑ። ሶፍቶቹን መዝጊያ ባለው የቆሻሻ መጣያ ውስጥ ይጣሉ እና ወዲያውኑ እጆችዎን በሳሙናና ውሀ ይታጠቡ።

- የቤት ውስጥ መገልገያ እቃዎችን በጋራ አይጠቀሙ።
  የምግብ ሳህኖችን፣ የመጠጫ ብርጭቆዎችን፣ ኩባያዎችን፣ የመመገቢያ እቃዎችን፣ ፎጣዎችን፣ መኝታ ወይም ሌሎች እቃዎችን በቤት ውስጥ ከሚገኙ ከሌሎች ሰዎች ጋር በጋራ አይጠቀሙ። እነዚህ እቃዎች ከመጠቀም በኋላ በጥንቃቄ በሳሙናና ውሀ መታጠብ አለባቸው።

- የእጆችዎን ንጽህና ይጠብቁ።
  በቤት ውስጥ የሚገኙ ሁሉም ሰዎች በተደጋጋሚና በጥንቃቄ እጆቻቸውን መታጠብ አለባቸው በተለይም አፍንጫቸውን ከነካኩ፣ ከሳሉ ወይም ካስነጠሱ በኋላ፤ ባኞ/መታጠቢያ ቤት ከሄዱ በኋላ፣ እና ምግብ ከመመገባቸው ወይም ከማዘጋጀታቸው በፊት። ቢያንስ ለ 20 ሰከንዶች ሳሙናና ውሀ ይጠቀሙ። ሳሙናና ውሀ የማይገኝ ከሆነና እጆች በግልጽ በሚታይ መልኩ ካልቆሸሹ ቢያንስ 60% የአልኮል ይዘት ያለው የእጅ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ። ባልታጠቡ እጆችዎ አይኖችዎን፣ አፍንጫዎንና አፍዎን አይንኩ።

- ሁሉንም "በከፍተኛ ደረጃ የሚነካኩ ቦታዎች" በየዕለቱ ያጽዱ።
  በከፍተኛ ደረጃ የሚነካኩ ቦታዎች ካውንተሮችን፣ ጠረጴዛዎችን፣ የበር እጀታዎችን፣ የባኞ ቤት ተገጣሚዎችን፣ ሽንት ቤቶችን፣ ስልኮችን፣ ኪቦርዶችን፣ ታብሌቶችን እና የአልጋ ጎን ጠረጴዛዎችን ያጠቃልላሉ። በተጨማሪም ደም፣ የሰውነት ፈሳሾችን እና/ወይም ከሰውነት የሚመነጩ ነገሮች ወይም አይነ ምድር ጋር ሊነካኩ የሚችሉ የትኛውንም ቦታዎች ያጽዱ። ለ COVID-19 ቫይረስ ጥቅም ላይ እንዲውሉ የተረጋገጡ በEPA የተፈቀዱ ምርቶችን (ምሳ፡ Clorox Disinfecting Wipes፣ Lysol Clean & Fresh Multi-Surface Cleaner፣ Purell Professional Surface Disinfectant Wipes) በመጠቀም ከብክለት ነጻ ያድርጉ።
  የማጽጃ መመሪያዎች

- ምርቱን በሚጠቀሙበት ወቅት ጥንቃቄዎችን ጨምሮ በማጽጃ ምርቱ ምልክቶች ላይ የተገለጹትን መመሪያዎች ይከተሉ፤ ለምሳሌ፡ ጓንቶች ወይም ሽርጦች መልበስ እና በምርቱ አጠቃቀም ወቅት በቂ አየር የሚያገኙ መሆኑን ማረጋገጥ።
- "በEPA-የተፈቀደ" የሚል ምልክት የተለጠፈበት ቅይጥ የማጽጃ ውህድ ወይም የቤት ውስጥ ከብክለት ማጽጃ ይጠቀሙ። ለቫይረሱ የሚሰራ ምርት ለማግኘት የምርቱን ምልክት ያንብቡ፣ በምልክቱ ላይ ባለው ቁጥር 1-800 ይደውሉ፣ ወይም www.epa.govን ይጎብኙ።

የማጽጃ ውህዱን በቤት ውስጥ ለመስራት

ለአነስተኛ አቅርቦት	ለትልቅ አቅርቦት
4 የሻይ ማንኪያ ማጽጃ	1/3 ኩባያ ማጽጃ
1-ኳርት (4 ኩባያ) ውሀ	1-ጋሎን (16 ኩባያ) ውሀ

4 የሻይ ማንኪያ ማጽጃ ወደ 1 ኳርት (4 ኩባያ) ውሀ ውስጥ ይጨምሩ። ለትልቅ አቅርቦት 1/3ኛ ኩባያ ማጽጃ ወደ 1 ጋሎን (16 ኩባያ) ውሀ ውስጥ ይጨምሩ። ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት የኮሮና ቫይረ ስ COVID-19 ከብክለት ማጽጃ መመሪያን ይመልከቱ።

የተሻሻለበት ቀን 05/19/2022 ዓ.ም

- በጥንቃቄ በልብስ ማጠቢያ/ ላውንደሪ ይጠቡ።
- በደም፣ የሰውነት ፈሳሽ እና/ወይም ከሰውነት የሚመነጩ ነገሮች ወይም አይነ ምድር የተነካኩ ልብሶችን ወይም የመኝታ ልብሶችን ወዲያውኑ ያውልቁና ይጠቡ።
- ጠጣር እቃዎችን በሚይዙበት ወቅት ከመጠቀም በኋላ የሚወገዱ ጓንቶችን ይጠቀሙ። ጓንቶቹን ካወለቁ በኋላ ወዲያውኑ እጆችዎን ይታጠቡ—ከመጠቀም በኋላ የሚጣሉ ጓንቶች የማይገኙ ከሆነ በአማራጭነት በድጋሚ ጥቅም ላይ የሚውሉ የሚታጠቡ ጓንቶችን መጠቀም የሚቻል ሲሆን ጓንቶቹ ከመጠቀም በኋላ ተወልቀው ምንም ነገር ከመነካቱ በፊት ወደ ማጠቢያ ውስጥ መከተት አለባቸው እንዲሁም እጆችዎን ጓንቶቹን ካወለቁ በኋላ ወዲያውኑ መታጠብ አለብዎ። ጓንቶች የማይገኙ ወይም ጥቅም ላይ የማይውሉ ከሆነ የተኛውንም ከሰውነት ፈሳሾች ጋር ሊነካኩ የሚችሉ ነገሮችን ከነኩ በኋላ እጆችዎን ወዲያውኑ እና በጥንቃቄ ይታጠቡ።
- በማጠቢያ ወይም የልብስ ማጽጃ እቃዎችና የማጽጃ ሳሙና ምልክቶች ላይ የተጻፉ መመሪያዎችን በማንበብ ይከተሉ። በአጠቃላይ በልብስ ምልክት ላይ በተመከረው መሰረት በሞቃት የአየር ጠባይ አጥበው ያድርቁ።
- ሁሉንም ጥቅም ላይ የዋሉ **ከመጠቀም በኋላ የሚወገዱ** ጓንቶች፣ ጋወኖች፣ የፊት ጭምብሎች እና ሌሎች የተበከሉ ነገሮች ከሌሎች የቤት ውስጥ ቆሻሻዎች ጋር ከመቀላቀላቸው በፊት ለብቻው በተዘጋጀ የቆሻሻ መጣያ ውስጥ ይከተቷቸው። እነዚህን እቃዎች ከነኩ በኋላ ወዲያውኑ እጆችዎን ይታጠቡ። በድጋሚ **ጥቅም ላይ የሚውሉ** ጓንቶች፣ ጋወኖች፣ የፊት ጭምብሎች ወይም የፊት መሸፈኛዎች ጥቅም ላይ የሚውሉ ከሆነ እነዚህን እቃዎች ከመጠቀም በኋላ በቀጥታ ይጠቧቸው እና እጆችዎን በጥንቃቄ ይታጠቡ።

- **ወደ ስራ ወይም ወደ ትምህርት ቤት መመለስ**

  እራስዎን የማግለያ ጊዜዎን ሲያበቁ (ከላይ በሳጥኑ ውስጥ በቤት ውስጥ እራስን ስለ ማግለል ማብቃት በተመለከተው መሰረት) ከዚያ በኋላ በበሽታው እንደተያዙ ስለማይቆጠሩ ወደ ስራ ወይም ወደ ትምህርት ቤት መመለስን ጨምሮ መደበኛ ስራዎችዎን መልሰው መቀጠል ይችላሉ። ወደ ስራ ወይም ወደ ትምህርት ቤት ለመመለስ እንደ ኔጋቲቭ የምርመራ ውጤት ወይም ከማህበረሰብ የጤና አገልግሎቶች የተሰጠ አይነት የትኛውንም ማስረጃ ማሳየት አይጠበቅብዎትም። ከቤተሰብዎ ውጭ በሌሎች ሰዎች ዙሪያ በሚሆኑበት ወቅት ሁሉንም የደህንነት መመሪያዎችን መከተልዎን መቀጠል አለብዎት።

ለቅርብ ንክኪ አድራጊዎችዎ የተሰጠ መረጃ

የቅርብ ንክኪ ማለት ምን ማለት ነው?

"የ "ቅርብ ንክኪ አድራጊ ሰው" እርስዎ በቫይረሱ ተይዘው ባሉበት ወቅት በጠቅላላው ለ15 ደቂቃዎች ወይም ከ24 ሰዓት በላይ ጊዜ ከእርስዎ ጋር በቤት ውስጥ መቼት (ምሳ፡ ቤት ውስጥ፣ የክሊኒክ ተራ መጠበቂያ ክፍል፣ አውሮፕላን ውስጥ) አብሮ ያሳለፈ ሰው ነው። ምልክቶቹ መታየት ከጀመሩብዎ ከ48 ሰዓታት/ 2 ቀናት ጀምሮ (ምልክቶቹን ለሚያሳዩ ሰዎች ይህ ምርመራ ከማድረግዎ በፊት ያሉት 48 ሰዓታት/2 ቀናት ነው) እራስዎን ማግለያ ጊዜዎን እስከሚያበቁ ድረስ በበሽታው እንደተያዙ ተደርገው ይቆጠራሉ።

የ COVID-19 የምርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ ለሁሉም የቅርብ ንክኪ አድራጊዎችዎ ለ COVID-19 ተጋላጭ እንደሆኑ እና የ COVID-19 የቅርብ ንክኪ አድራጊዎች መመሪያን መከተል እንዳለባቸው መንገር አለብዎ።

በግልጽ የታወቀ ከፍተኛ ስጋት ባለባቸው ቦታዎች ለሚኖሩ ወይም ለሚሰሩ *የቅርብ ንክኪ አድራጊዎች ልዩ ከስራ የመገለል ወይም ኳራንታይን ማድረጊያ መመሪያ አለ።* ከፍተኛ ስጋት ባለባቸው ቦታዎች ከፍተኛ ስርጭት ያለባቸው፣ እና ሰዎች ሆስፒታል መግባትን፣ በከባድ መታመምን እና ሞትን ጨምሮ በከፍተኛ ደረጃ ለ COVID-19 በሽታ ስጋት በሚጋለጡበት ሁኔታ የሚገለገሉባቸው ቦታዎች ናቸው። ሚከተሉት ከፍተኛ ስጋት ያላባቸው ቦታዎች ተደርገው ይቆጠራሉ:

- የአስቸኳይ ጊዜ መጠለያዎች እና የማቀዝቀዣና ማሞቂያ ማዕከላት
- የጤና እንክብካቤ መዋቅሮች
- የአካባቢ የእርምት አገልግሎት መስጫዎችና የእስር ማዕከላት
- የመኖሪያ ቤት አልባዎች መጠለያዎች
- የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ ቦታዎችና ከፍተኛ የእንክብካቤ አገልግሎት መስጫዎች

የቅርብ ንክኪ አድራጊዎችዎ ከእነዚህ ምድቦች መካከል አንዱን የሚያሟሉ ከሆነ ወይም ስለ ሳን ዲዬጎ ካውንቲ ከስራ መገለልና ኳራንታይን ማድረግ የተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ከፈለጉ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት የማህበረሰብ ጤና ኦፊሰሩን የኳራንታይን ትዕዛዝ ይመልከቱ።

የመጀመሪያ ተከታታይ ክትባታቸውን የወሰዱ፣ ወቅታዊ ክትባታቸውን የወሰዱ ወይም ባለፉት 90 ቀናት ውስጥ ተመርምረው የ COVID-19 የምርመራ ውጤታቸው ፖዘቲቭ የሆኑ ሰዎች ከስራ መገለል ወይም ኳራንታይን ማድረግ አይጠበቅባቸውም። እነዚህ ሰዎች የበሽታ መከላከያ አቅማቸው በመጠኑ ወይም በእጅጉ የተዳከመ ከሆኑ የክትባት የጊዜ ሰሌዳውን እና መመሪያውን መከተል አለባቸው። **ከላይ በተገለጹት የከፍተኛ ስጋት ምድቦች ውስጥ የማይካተቱ የቅርብ ንክኪ አድራጊዎች** የጠቅላላ ማህበረሰብ መመሪያውን መከተል አለባቸው።

ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት የእኛን የ COVID-19 የቅርብ ንክኪ አድራጊዎች መመሪያ ይመልከቱ። የቅርብ ንክኪ አድራጊዎችዎ ምልክቶቹ የሚታዩባቸው ከሆነ ወዲያውኑ እራሳቸውን ማግለል፣ የ COVID-19 የቤት ውስጥ እራስን ማግለያ መመሪያዎችን መከተል፣ የ COVID-19 ምርመራ ማድረግ፣ የህክምና ክትትል ማድረግ የሚያስፈልጋቸው ከሆነ የጤና እንክብካቤ አቅራቢያቸውን ማነጋገር አለባቸው።

የቅርብ ንክኪ አድራጊዎች ማድረግ ያለባቸው ጥንቃቄዎች

እርስዎ ራስዎን በቤት ውስጥ በሚያገሉበት ወቅት ማንም ሰው ከእርስዎ ጋር በተመሳሳይ ክፍል ውስጥ ባይገኝ ይመከራል።

የእርስዎ ተንከባካቢዎች እና የቤት ውስጥ ንክኪ አድራጊዎች ክፍልዎን ወይም የመታጠቢያ ክፍልዎን የሚያጸዱ ከሆነ ወይም ከሰውነት ፈሳሽዎ እና/ወይም ከሰውነትዎ የሚመነጩ ነገሮች ጋር ንክኪ የሚያደርጉ ከሆነ (ለምሳሌ፡ ላብ፣ ምራቅ፣ አክታ፣ ንፍጥ፣ ትውከት፣ ሽንት ወይም ተቅማጥ) ከመጠቀም በኋላ የሚጣሉ የፊት ጭምብሎችና ጓንቶች መልበስ አለባቸው። እነዚህ ሰዎች በመጀመሪያ ጓንቶቻቸውን አውልቀው ማስወገድ፣ እጆቻቸውን መታጠብ፣ ከዚያም የፊት ጭምብላቸውን አውልቀው ማስወገድ እና ከዚያም እጆቻቸውን በድጋሚ መታጠብ አለባቸው። (በድጋሚ ጥቅም ላይ የሚውል የፊት ጭምብል እና/ወይም ጓንቶች የሚጠቀሙ ከሆነ እነዚህን ቁሶች ከመጠቀም በኋላ በቀጥታ ማጠብ እና የአወጋገድ መመሪያዎችን መከተል አለባቸው።)

የቅርብ ንክኪ አድራጊዎች ጤናቸውን መቆጣጠር እና የትኛውም ምልክቶች የሚታዩባቸው ከሆነ ለጤና እንክብካቤ አቅራቢያቸው መደወል እና በ COVID-19 መያዙ ከተረጋገጠ ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ማድረጋቸውን ማሳወቅ አለባቸው።

ተጨማሪ መረጃ፣ የድጋፍ ምንጮችና መመሪያ ለማግኘት ድረገጻችንን www.coronavirus-sd.com ይጎብኙ።
እባክዎ ከጤናዎ ጋር ለተያያዙ ለየትኛውም ጥያቄዎች ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ይደውሉ። የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ከሌሉዎ፣ የመድን ዋስትና ካልገቡ ወይም የማህበረሰብ የድጋፍ ምንጮችን ለማግኘት እርዳታ ካስፈለግዎ እርዳታ ለማግኘት ወደ 2-1-1 ይደውሉ።