



ከታመሙ ምን ማድረግ አለብዎት

ኮቪድ-19 የመተንፈሻ አካል ህመም ሲሆን ከሰው ወደሰው ሊተላለፍ የሚችል ነው። **የምልክቶቹ ዳርቻ ከትኩሳት፣ (100.0 °F/37.8°C ወይም ከዚያ በላይ) ፣ ሳል፣ እና ለመተንፈስ እስከ መቸገር ናቸው።** የህመም ደረጃውም ከመጠነኛ የህመም ምልክቶች እስከ ከባድ ህመምና ሞት ድረስ ነው። ምልክቶቹ ለበሽታው ከተጋለጡበት ከ 2 እስከ 14 ቀናት ድረስ ይታያል። ሁሉም ሰው የኮቪድ-19 ምርመራ ማድረግ አይጠበቅበትም። ብዙ ሰዎች መጠነኛ የሆነ የህመም ምልክት ሲታይባቸው እቤት ውስጥ ሆነው ሊያገግሙ ይችላሉ።*

ጎረቤቶቻችንና የሚወዷቸውን ሰዎች እንዳይበክሉ ለመከላከል የሚቀጥሉትን መመሪያዎች ይከተሉ።

ሕመም ከተሰማዎትና ምልክቶች ከታዩብዎት...



ከቤት አይውጡ! ከሌሎች ሰዎች ጋር አይነካኩ፣ የግል መጠቀሚያዎችዎን አይጋሩ። እንዲሁም ከተቻለ መኝታ ቤትዎንና መታጠቢያ ቤትዎን ለብቻዎ ይለዩ።



ጤንነትዎን ይከታተሉ። ለመተንፈስ ከተቸገሩ፣ የደረት ህመምና ግፊት ነገር ከተሰማዎት፣ የመደናገር ስሜት ከታየብዎት፤ ከንፈርዎ ወይም ፊትዎ የወደ ሰማያዊ ቀለም ለውጥ ካሳየ አስቀድመው በመደወል በፍጥነት የህክምና እርዳታ ይጹ።



ሲያሰለፍና ሲያሰነጥሉ በውስጡ ከንድፍ ይሸፍኑ፤ ሶፍት ከተጠቀሙ ሶፍቱን ያስወግዱ ከዚያም እጆችዎን ይታጠቡ።



ከሰዎች ጋር ሲሆኑ አፍውን በጭንቅላት መሸፈኛ ጨርቅ (ባንዳና bandana) ወይም አፍዎንና አፍንጫዎን የሚሸፍን ስካርፍ ከለዚያም የቀዶ ጥገና ማስክ ያድርጉ።



እጆችዎን ለብ ባለ ውሃና ሳሙና ቢያንስ ለ 20 ሰከንዶች አዘውትረው ይታጠቡ፤ የመታጠቢያ ገንዳ ከሌለ ቢያንስ 60% አልኮል ባለበት ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።



በተደጋጋሚ የሚነኩ እቃዎችን ያጽዱ እና በጸረ ጀርም ከብክለት ነጻ ያድርጉ። [ቆሻሻና ላውንደሪ አያያዝን በተመለከተ የ CDCን መመሪያ ይከተሉ።](#)



ለ72 ሰአታት ከትኩሳት ነፃ እስከሚሆኑበት ጊዜ ድረስ (የማስታገሻ መድሃኒት ሳይወስዱ) እንዲሁም ምልክቱ ከታየበት የመጀመሪያ ቀን ጀምሮ ቢያንስ 7 ቀናት ካለፉ በኋላ ካልሆነ በቀር ከቤት አይወጡ።



ቅርበት ወይም ንኪኪ የነበረዎት ሰዎች ያሳውቁ። ይህም ማለት ምልክቱ ከመታየቱ በፊት በነበረው 48 ሰዓት ውስጥና ከአስር ደቂቃ በላይና በ6 ጫማ ርቀት ውስጥ ከእርስዎ ጋር ሲያነጋገሩ የነበሩ ሰዎች በሙሉ ማለት ነው። ከእርስዎ ጋር ለተገናኙ ሰዎች ምክር ይሰጡ።

*በእድሜ የገፋ ሰዎችና በማንኛውም የእድሜ ክልል ሆነው ከፋኛ የጤና እዘል ያለባቸው በኮቪድ-19 በሚመጣ ተጨማሪ ውስብስብ ለከፍተኛ ህመም ሊጋለጡ ስለሚችሉ የጤና እንክብካቤ በጊዜ ያግኙ።

ለወቅታዊ መረጃ ከሸርጂኒያ የጤናመምሪያ ያግኙ።

ለማንቁያዎች ALEXCOVID19 ብለው ወደ 888777 ይላኩ

አሌክሳንድሪያ COVID19 አስቸኳይ የስልክ መስመር 703.746.4988 , ከሰኞ - አርብ 9a.m-6p.m



11/4/20/2020 ደምር

ከአሌክሳንድሪያ የጤና መምሪያ በጣም የቅርብ ጊዜ መረጃዎችን ለማግኘት፣ ይህን ይጎብኙ፡
ALEXANDRIA.VA.GOV/CORONAVIRUS



የቅርብ ሰዎችዎን ይለዩ እንዲሁም ያነጋግሩ

የኮቪድ -19 ምልክቶች ከታዩብዎት ታመዉ በነበረበት ጊዜ በ 6 ጫማ ርቀት ውስጥ ከአስር ደቂቃ በላይ ከእርስዎ ጋር ለነበሩ ሰዎች እና ከመታመምዎ በፊት በነበረዉ 48 ሰዓት ውስጥ ያገኛቸዉን ሰዎች በሙሉ ያሳውቋቸው። ከስር ያሉት እርምጃዎች የቅርብ ግንኙነት የነበረዎትን ሰዎች ለማወቅና ለማነጋገር ይረዳል።

1. ምልክቶች ማሳየት ሲጀምሩ ይመዝግቡ፡

ዕለት፡ _____ ቀን፡ _____ ሰዓት፡ _____

2. ከታመሙ ሰዓት ጀምሮ በቤትዎ አብረዉ የነበሩትንና ከመታመምዎ በፊት በነበረዉ 48 ሰዓት ውስጥ ቤተሰብዎ ውስጥ የነበሩትን ሰዎች ይዘርዝሩ፡

_____	_____
_____	_____

3. ሌሎች የቅርብ ግንኙነት ያደረጓቸዉን ሰዎች ይዘርዝሩ፡

(ታመዉ በነበረበት ጊዜ በ 6 ጫማ ርቀት ውስጥ ከአስር ደቂቃ በላይ ከእርስዎ ጋር የነበሩ ሰዎች እና ከምልክት ከማሳየትዎ በፊት በነበረዉ 48 ሰዓት ውስጥ ያገኛቸዉን ሰዎች)

በስራ ቦታ፡

_____	_____
_____	_____

መኪና ውስጥ፡

_____	_____
_____	_____

ቤትዎ አካባቢ፡

_____	_____
_____	_____

በሌሎች ቦታዎች፡

_____	_____
_____	_____
_____	_____

4. ለሚቀርቧቸው ሰዎች ያሳውቁ

ከላይ ለተዘረዘሩት አድራሻዎች በመደወል እንደታመሙ ይንገሯቸዉ። ከሌሎች ሰዎች ጋር መረጃ በመለዋወጥ የበሽታዉን ስርዓት ይቀንሱ።

ለምሳሌ ያህል፡

ማሳያ ፅሁፍ

“ሰላም። የኮቪድ-19 (የኮሮና ቫይረስ እንፌክሽን) ምልክቶች ታይተውብኝ ታምሜያለሁ። የምደውልልዎ በተገናኘንበት ጊዜ ለበሽታዉ ተጋልጠው ሊሆን ይችላል ብዬ ነዉ። የታመሙ አብዛኛዎቹ ሰዎች በቤታቸዉ ሆነዉ ማገገም ይችላሉ። ስለሆነም የአሌክሳንድሪያ የጤና ክፍል የሚከተሉትን በሙሉ እንዲያደርጉ ይመክራል...”

1. ከታማሚዉ ግለሰብ ጋር ከተነካኩበት ከመጨረሻዉ ቀን አንስቶ ለ14 ቀናት ከቤትዎ አይውጡ። ከሌሎች ሰዎች ጋር አይነካኩ፣ የግል መጠቅሚያዎችዎን አይጋሩ፣ እንዲሁም ከተቻለ መኝታ ቤትዎንና መታጠቢያ ቤትዎን ለብቻዎ ይለዩ።

2. ጤንነትዎን ይቆጣጠሩ። የሙቀት መጠንዎን በቴርሞ ሜትር በቀን ሁለት ጊዜ በመዉሰድ የሙቀት መጠንዎን (100.0°F/37.8°C ወይም ከዚያ በላይ) እና ሳል መኖሩን ይከታተሉ። ለመተንፈስ ከተቸገሩ፣ የደረት ግፊትና ህመም ከተሰማዎት፣ የመደናበር ስሜት ከታዩብዎት ወይም የኮንፈርዎ እና የፊትዎ ቀለም መቀየር ከጀመረ ቶሎ ብለዉ ወደ ህክምና ይሂዱ። አስቀድመዉም ለይክተርዎ ወይም ለሆስፒታል ምን እንደተፈጠረ ደዉለዉ ይንገሯቸዉ። በዚህ መንገድ እርስዎ እስኪደርሱ እነሱ ዝግጅት ያደርጋሉ።

3. ከሰዎች ጋር ሲሆኑ ፊትዎን መሸፈኛ ጨርቅ (የጭንቅላት ሽፋን bandana ወይም አፍዎንና አፍንጫዎን የሚሸፍን ስካርፍ) ወይም የስርጂካል ማስከ ያድርጉ።

4. ከሌሎች ሰዎች ርቀትዎን ይጠብቁ (ቢያንስ 6 ጫማ ያህል) ።

5. ሲያስሉና ሲያስነጥሱ በዉስጡ ከንድዎ ይሸፍኑ፤ ሶፍት ከተጠቀሙ ሶፍቱን ያስወግዱ ከዚያም እጆችዎን ይታጠቡ።

6. እጆችዎን ለብ ባለ ዉሃና በሳሙና ቢያንስ ለ 20 ሰከንዶች አዘዉትረዉ ይታጠቡ፤ የመታጠቢያ ገንዳ ከሌለ ቢያንስ 60% አልኮል ባለበት ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።

7. በተደጋጋሚ የሚነኩ እቃዎችን ያጽዱ እና በጸረ ጀርም ክብክለት ነጻ ያድርጉ።

8. ከታመሙ ከቤት አይወጡ፣ ከሌሎች ሰዎች ርቀትዎን ይጠብቁ እንዲሁም ለሚቀርቧቸዉ ሰዎች እርስዎ እንደታመሙ ይናገሩ። “ከታመሙ እና ምልክቶች ከታዩብዎት” ከስር ያለዉን መመሪያ ይከተሉ (በቀደመዉ ገፅ ላይ) ።

ከአሌክሳንድሪያ የጤና መምሪያ በጣም የቅርብ ጊዜ መረጃዎችን ለማግኘት፣ ይህን ይጎብኙ፡

ALEXANDRIA.GOV/CORONAVIRUS