

# በኮቪድ ቫይረስ በሽታ 2019 (COVID-19) ከታመሙ ምን ማድረግ እንዳለብዎ

በ COVID-19 ከታመሙ ወይም COVID-19 እንዲከሰት በሚያደርገው ቫይረስ ተበክለው እንደሆነ የሚጠረጥሩ ከሆነ በሽታው በእርሶ ቤት እና ሰፈር ውስጥ ባሉ ሰዎች ላይ እንዳይዘመት የሚከተሉትን እርምጃዎች በመውሰድ ይከላከሉ።

## የጤና አገልግሎት ለማግኘት ከሆነ በቀር ከቤት አይውጡ

ከቤትዎ ውጭ ያለ አንቅስቃሴን፣ የጤና እንክብካቤ ከማግኘት ውጪ ይገድቡ። ወደ ስራ፣ ትምህርት ቤት ወይም ህዝብ የሚሰበሰቡባቸው ቦታዎች አይሂዱ። የህዝብ ትራፖርት፣ ትራስፖርት መጋራት ወይም ታክሲዎችን አይጠቀሙ።

## ቤትዎ ውስጥ ካሉ ከሌሎች ሰዎች እና እንስሳት ራስዎን ይለዩ

ሰዎች፣ በሚቻለው መጠን፣ በአንድ ክፍል ወስጥ መቆየት እና ከሌሎች እቤት ውስጥ ካሉ ሰዎች ራስዎን መለየት አለብዎ። በተጨማሪም፣ መጠቀም ያለብዎ ባኞ ቤትም ለብቻዎ ነው።

እንስሳት በታመሙበት ሰዓት ምንም አይነት የቤት እንስሳትን ወይም እንስሳትን አይንከባከቡ። [COVID-19 እና እንስሳት](#)ን ለተጨማሪ መረጃ ይመልከቱ።

## ወደ ሀኪምዎ ከመሄድዎ በፊት ቀድመው ይደውሉ

የጤና ምርመራ ቀጠሮ ያለዎ ከሆነ፣ ለአገልግሎት ሰጪው ይደውሉ እና COVID-19 እንዳለብዎ ወይም እንዳለብዎ እንደሚጠረጥሩ ይነገሩ። ይህም የጤና አገልግሎት ሰጪው ሌሎች ሰዎች እንዳይበከሉ ወይም እንዳይጋለጡ ለማድረግ የሚያስፈልጉ እርምጃዎችን ይወስዳል።

## የፊት ጭምብል ያድርጉ

በሌሎች ሰዎች ዙሪያ ሲሆኑ የፊት ጭምብል ማድረግ አለብዎ (ምሳሌ መኪና ወይም ክፍል መጋራት) ወይም የቤት እንስሳት ጋር ሲሆኑ እና የጤና አገልግሎት ሰጪ ጋር ሲሄዱ ነው። የፊት ጭምብል ማድረግ የማይችሉ ከሆነ (ለምሳሌ፣ ለመተንፈስ የሚያስቸግር ከሆነ) ከእርሶ ጋር የሚኖሩ ሰዎች እርሶ ባሉበት ክፍል ውስጥ መኖር የለባቸውም ወይም እነርሱ የፊት ጭምብል ማድረግ አለባቸው ይህም እርሶ ክፍል ውስጥ ሲገቡ ነው።

## ሳልዎን እና ማስነጠሰዎን ይሸፍኑ

ሲያሰሉ ወይም ሲያስነጥሱ እፍ እና አፍንጫዎን በሶፍት ይሸፍኑ። የተጠቀሙበትን ሶፍት ውስጡ ላስቲክ ባለው ቆሻሻ መጣያ ውስጥ ያድርጉ እና ወዲያው በሳሙና እና ውሀ እጅዎን ቢያንስ ለ 20 ሰከንድ ይታጠቡ ወይም አልኮል ባለው የእጅ ማስገኛ ፈሳሽ ይህም ቢያንስ ከ 60-95% አልኮል ባለው ፈሳሽ ሁሉንም እጅዎ ላይ ያለውን ክፍል እስከሚደርቅ ድረስ ይታጠቡ። እጅ እንደቆሸሸ የሚያስቡ ከሆነ ውሀ እና ሳሙና ይመረጣል።

## የቤት ውስጥ እቃዎችን አይጋሩ

ድስቶችን፣ የመጠጫ ብርጭቆዎችን፣ ኩባያዎችን፣ የመመገቢያ እቃዎችን፣ ፎጣዎች ወይም የአልጋ ልብሶችን ከሌሎች እቤት ውስጥ ካሉ ሰዎች ወይም እንስሳት ጋር መጋራት የለብዎትም። እነዚህን እቃዎች ከተጠቀሙ በኋላ፣ በሳሙና እና ውሀ በደንብ መታጠብ አለባቸው።

## እጅዎን በተደጋጋሚ ይታጠቡ

ቢያንስ ለ 20 ሰከንድ እጅዎን በውሀ እና ሳሙና ይታጠቡ። ውሀ እና ሳሙና የሌለ ከሆነ፣ እጅዎን አልኮን ባለው የእጅ ጽዳት ፈሳሽ ማለትም ቢያንስ 60% አልኮል በሆነ ማጽጃ ሁሉንም እጅዎን እስከሚደርቅ ድረስ እርስ በርስ እያሻሹ ያድርቁ። እጆች እንደቆሸሹ የሚታይ ከሆነ ሳሙና እና ውሀ መጠቀም የሚመረጥ ነው። አይንዎን፣ አፍንጫዎን እና አፍዎን ባልታጠቡ እጅ አይንኩ።

## “እጅ የሚበዛባቸውን” ቦታዎችን በየቀኑ ያጽዱ

ብዙ ንክኪ የሚበዛባቸው ቦታዎች እንደ ካውነተሮች፣ ጠረጴዛዎች፣ የበር እጅታዎች፣ የባኞ ቤት መገልገያዎች፣ ሽንት ቤቶች፣ ስልኮች፣ የቁልፍ ስሌዳዎች፣ ታብሌቶች እና የአልጋ ጠረጴዛዎች ናቸው። ደግሞ ደም፣ ሰገራ ወይም የሰውነት ፈሳሽ ሊኖራቸው የሚችሉ ቦታዎችን ያጽዱ። የቤት ማጽጃ ስፕራይ ወይም ዋይፕ እንደ ምርቱ መመሪያ መሰረት ተጠቀሙ። መመሪያዎች የጽዳት ምርቱን ከመጠቀም በፊት ይህንኑን በጠበቀ እና በሚገባ በጥንቃቄ እንዴት መጠቀም እንዳለብዎ ይገልጻሉ። እነዚህም ጓንት ማድረግ እና ምርቱን ሲጠቀሙ በቂ አየር በቦታው መኖሩን ማረጋገጥ ናቸው።

## ያለቦትን ምልክቶች ይከታተሉ

ህመምዎ እየባሰ ከሄደ አስፈላጊውን የጤና ክትትል ይውሰዱ (ለምሳሌ፣ መተንፈስ የሚቸገሩ ከሆነ። እንክብካቤ ከመጀመሪያ በፊት የጤና እንክብካቤ ሰጪዎ ጋር በመደወል COVID-19 እንዳለብዎ ወይም እየተመረመሩ እንደሆነ ይነገሩ። ምርመራ ጣቢያው ውስጥ ከመግባት በፊት የፊት ማስከ ያድርጉ። እነዚህ እርምጃዎች በጤና እንክብካቤው ቢሮ ውስጥ ያሉ ወይም በመጠበቅ ውስጥ ያሉ ሰዎች እንዳይጠቁ ወይም እንዳይጋለጡ ይረዳል።

የጤና እንክብካቤ ሰጪዎ የአካባቢ ወይም የስቴት ጤና ዲፓርትመንቱ ጋር እንዲደውል ይጠይቁ። ጥብቅ ክትትል እየተደረጋቸው ወይም በራስ ክትትል ውስጥ ያሉ ሰዎች በአካባቢው የቴና ዲፓርትመንት ወይም በጤና ባለሙያዎች የሚሰጡትን መመሪያዎች በተገቢው መንገድ መተልፍ አለባቸው።

የህክምና ድንገተኛ አደጋ ውስጥ ከሆኑና 911 መደወል ካስፈለገዎ፣ ጥሪዎን ላስተናገደው ሰው COVID-19 ምርመራ ላይ እንደሆነ ይግለጹላቸው። የሚቻል ከሆነ፣ የድንገተኛ አደጋ አገልግሎት ሰጪዎች ከመምጣታቸው በፊት የፊት ማስከ አድርገው ይጠብቋቸው።

## በቤት ውስጥ ተለይቶ መቆየትን ማቋረጥ

የተረጋገጠ COVID-19 ያለባቸው ሰዎች ወደ ሌላ ሰው የሚያስተላልፉበት እድል ዝቅተኛ እስከሚሆን ድረስ በቤት ውስጥ ተለይተው መቆየት አለባቸው። የቤት ተለይቶ መቆየትን የማቋረጥ ውሳኔ እንደ እያንዳንዱ ኪዝ ጉዳይ ከጤና እንክብካቤ ሰጪዎች እና ከስቴት ወይም አካባቢ የጤና ዲፓርትመንቶች ጋር በመወያየት የሚታይ ይሆናል።

