ናይ ኮረና ቫይረስ 2019 (COVID-19) ሕማም ምስዝሕዘኩም፡ እንታይ ክትገብሩ ይግባእ፡

ናይ COVID-19 ሕማም ምስ እትሓሙ፣ ወይድማ በቲ COVID-19 ዘሕምም ቫይረስ ተጠቒዐ ኢልኩም ምስ እትጥርጥሩ፣ እቲ ሕማም ንኣብ ቤትኩም ይኹን ኣብ ማሕበረሰብኩም ዝርከቡ ሰባት ከይመሓላለፍ ምእንቲ፡ ነዞም ዝስዕቡ ስጉትታት ክትክተሉ ይግባእ።

ናይ ሕክምና ኣገልግሎት ንምርካብ እንተዘይኮይኑ፡ ብኻልእ ምኽንያት ካብ ገዛ ከይትወጹ።

ናይ ሕክምና ኣገልግሎት ንምርካብ እንተዘይኮይኑ፡ ካብ ገዛኹም ወጻኢ ዝግበር ምንቅስቓሳት ደረት ክትገብርሉ ይግባእ። ናብ ስራሕ ቦታ፣ ቤት ትምህርቲ፣ ወይውን ህዝባዊ ቦታታት ከይትኸዱ። ህዝባዊ መጎዓዝያ፣ ብሓባር ዝግበር መጎዓዝያ፣ ወይድማ ታክሲ ካብ ምጥቃም ተቆጠቡ።

ኣብ ውሽጢ ቤትኩም ካብ ዝርከቡ ሰባትን እንስሳታትን ርሓቑ።

ሰባት፤ ብዝተኻእለ መጠን፡ ኣብ ሓንቲ ክፍሊ ጥራይ ብምኳን፡ ኣብ ውሽጢ ገዛኹም ካብ ዝርከቡ ካልኦት ሰባት ርሓቑ። እንተተኻኢሉ ድማ፡ ናትኩም ፍሉይ ዝኾነ ሽንት ቤት ወይ ክፍሊ መሕጸቢ ሰብነት ክትጥቀሙ ይግባእ።

እንስሳታት፤ ሓሚምኩም ከለኹም ንእንስሳ ዘቤት ወይውን ንኻልእ እንስሳታት ኣይትከናኸኑ። ዝያዳ ሓበሬታ ንምርካብ ኣብቲ COVID-19 ከምእውን እንስሳታት ዝብል ተመልከቱ።

ናብ ሓኪምኩም ቅድሚ ምኻድ መጀመርያ ደውሉ

ናይ ሕክምና ቆጸራ እንተደኣ ኣሎኩም ኮይኑ፡ ናብቲ ኣገልግሎት ጥዕና ብምድዋል COVID-19 ከምዘሎኩም ወይድማ ክህልወኩም ከምዝኽእል ሓብርዎም። እዚ ድማ እቲ ኣገልግሎት ጥዕና፡ ካልኦት ሰባት ምእንቲ ከይሓሙ ወይድማ ከይቃልዑ ኣቐዲሙ ዝድለ ስጉምትታት ክገብር ይሕግዞ።

ናይ ሕክምና ማስኬራ ግብሩ

ኣብ ከባቢ ካልኦት ሰባት ምስ እትህልዉ (ንኣብነት፡ ኣብ ሓደ ክፍሊ ወይ መጎዓዝያ ምስትህልዉ) ወይድማ ኣብ ጥቓ እንስሳታት ምስትህልዉ ከምእውን ናብቲ ኣገልግሎት ጥዕና ቅድሚ ቅድሚ ምእታውኩም ናይ ሕክምና ማስኬራ ግበሩ። ናይ ሕክምና ማስኬራ ክትገብሩ ምስ ዘይትኽእሉ (ንኣብነት፡ ናይ ምትንፋስ ሽግር ስለ ዘስዕበልኩም)፡ ምሳኹም ዝነብሩ ሰባት ኣብቲ ዘልኹም ክፍሊ ክኣትዉ ኣይግባእን፡ ወይድማ ናብ ክፍልኹም እንተደኣ ኣትዮም፡ ንሳቶም ናይ ሕክምና ማስኬራ ክገብሩ ይግባእ።

ኣብ ክትስዕልሉ ወይድማ ሕንጥሽው እትብልሉ ግዜ ተሸፈኑ

ኣብ ክትስዕልሉ ወይድማ ሕንጥሽው እትብልሉ ግዜ ኣፍኩምን ኣፍንጫኹምን ብሉስሉስ ወረቐት መንዲል ተሸፈኑ። ነቲ ዝተጠቀምክምሉ ሉስሉስ ወረቐት መንዲል ኣብ ጎሓፍ የእትውዎ፤ ብቕጽበት ድማ ኣእዳውኩም ብማይን ሳሙናን ን20 ሰኮንድ ዝኣክል ብምፍሕፋሕ ተሓጸቡ፡ ወይድማ ካብ 60% ክሳብ 95% ኣልኮሆል ዘለዎ ሳኒታይዘር ንኣእዳውኩም ብምልኡ ብምውልዋል ክሳብ ዝነቅጽ ነንሕድሕዱ ብምፍሕፋሕ ኣጽርይዎ። ኣእዳውኩም ክሳብ ዝርአ ርስሓት ምስ ዝህልዎ ማይን ሳሙናን ክትጥቀሙ ይምርጽ።

ናይ ግልኹም ዝኾነ ናይ ገዛ መሳርሒታት ምስ ካልእ ሰብ ካብ ምጥቃም ተቖጠቡ።

ሸሓኒታት፣ መስተዪ ብኬሪታት፣ ኩባያታት፣ መብልዒ ማናኩ፣ ሽጎማኒታት፣ ብሓባር ኣይትጠቀሙ፤ ከምእውን ምስ ካልእ ሰብ ወይ እንስሳ ሓደ መደቀሲ ኣይትጠቀሙ። እዞም ነገራት እዚኣቶም ድሕሪ ምጥቃምኩም፡ ብማይን ሳሙናን ብደንቢ ክሕጸቡ ይግባእ።

ኣእዳውኩም መመሊስኩም ተሓጸቡ

ኣእዳውኩም መመሊስኩም እንተወሓደ ን20 ሰኮንድ ዝኣክል ብምፍሕፋሕ ብማይን ሳሙናን ተሓጸቡ። ማይን ሳሙናን ኣብ ጥቓኹም እንተዘየለ፡ ካብ 60% ክሳብ 95% ኣልኮሆል ዘለዎ ሳኒታይዘር ንኣእዳውኩም ብምልኡ ብምውልዋል ክሳብ ዝነቅጽ ነንሕድሕዱ ብምፍሕፋሕ ኣጽርይዎ። ኣእዳውኩም ክሳብ ዝርአ ርስሓት ምስ ዝህልዎ ማይን ሳሙናን ክትጥቀሙ ይምርጽ። ብዘይጸረየ ኣእዳውኩም ንዓይንኹም፣ ንኣፍንጫኹም፣ ከምእውን ንኣፍኩም ካብ ምሓዝ ተቆጠቡ።

"ብዙሕ ግዜ ንዝተሓዝ⊠ገራት መዓልታዊ ኣጽርይዎ

ብዙሕ ግዜ ዝተሓዙ ነገራት ከምኒ፡ ካውንተር፣ ጣውላ፣ መኽፈት ማዕጾ፣ ናይ መሕጸቢ ክፍሊ መወልዒ፣ ሽንት ቤት፣ ተሌፎን፣ ኪቦርድ፣ ታብለት፣ ከምእውን ኮሞዲኖታት የጠቓልል። ከምእውን ከም ደም፣ ቀልቀል፣ ወይድማ ናይ ኣካላት ፈሳሲ ዘለዎ ዝኾነ ቦታ ኣጽርይዎ። ከምቲ ኣብ ኣጠቓቕምኡ ተገሊጹ ዝርከብ፡ መንጸፊ ወይድማ መወልወሊ ዘለዎ ናይ ገዛ መጽረዩ ተጠቀሙ። እቲ ኣብ መጽረዩ ቁሳቁሳት ዘሎ መምርሒ ጽሑፍ ነቲ ውጽኢታት ብግቡእን ብጥንቃቐን ክንጥቀመሉ ምእንቲ ክንኽእል ተባሂሉ ዝተጻሕፈ ክኸውን እንከሎ፡ እቲ መጠንቀቕታ ድማ፡ ነቲ መጽረዩ ቁሳቁስ ኣብ ንጥቀመሉ ግዜ፣ ንኣብነት ጓንቲ ክንለብስ እንከሎና እንታይ ዓይነት ጥንቃቐ ክንገብር ከምዝግበኣና ከምእውን ነቲ መጽረዩ ኣብ ንጥቀመሉ ግዜ ኣብ ቁሉዕ ንፋስ ዝኣትዎ ቦታ ክንጥቀመሉ ከምዘለና ዝኣመሰለ መምርሒታት ዝሓዘ እዩ።

ዝስምዓኩም ምልክታት ሕማም ተኸታተሉ

እቲ ሕማም እንዳብርትዓኩም ምስዝኸይድ (ንኣብነት ናይ ምስትንፋስ ሽግር ምስዘጋጥም) ብቕልጡፍ ሕክምና ክትረኽቡ ይግባእ። **ናብቲ ሕክምና** ቅድሚ ምኻድኩም፡ ኣቐዲምኩም ናብቲ ኣገልግሎት ጥዕና ብምድዋል COVID-19 ከምዘለኩም ወይድማ ክትምርመሩ ከምዘለኩም ንገርዎም። ናብቲ ቦታ ቅድሚ ምእታውኩም ናይ ሕክምና ማስኬራ ግበሩ። እዚ ዓይነት ስጉምቲ ምስ እትወስዱ ድማ እቲ ኣገልግሎት ጥዕና፡ ኣብቲ ቤት ጽሕፈት ወይድማ መጸበዩ ክፍሊ ዘለዉ ካልኦት ሰባት ምእንቲ ከይሓሙ ወይድማ ከይቃልዑ ዘድሊ ስጉምትታት ክገብር ይሕግዝ።

ነቲ ወሃቢ ኣገልግሎት ጥዕና ድማ ናብቲ ናይ ከባቢ ወይድማ ሃገራዊ ክፍሊ ጥዕና ክድውል ሕተትዎ። ኣብ ትሕቲ ቀጻሊ ምክትታት ወይድማ ርእሰ ምክትታል ዘለዉ ሰባት፡ በቲ ናይ ከባቢኦም ክፍሊ ጥዕና፣ ወይድማ ናይ ክፍሊ ጥዕና ፕሮፈሽናላት ዝተወሃበ መምርሒታት ብግቡእ ክተታተሉ ኣለዎም።

ናይ ጥዕና ኢመእርጀንሲ እንተደኣ ዘድልየኩም ኮይኑ፡ እሞ 9911 ምድዋል ምስዘድልየኩም፡ ነቲ ናይ ዲስፓች ፐርሰነል ወይ ድማ ነቲ COVID-19 ዝምርምረኩም ዘሎ ኣካል ሓብርዎ። እንተደኣ ተኻኢሉ፡ እቲ ናይ ኢመርጀንሲ ኣገልግሎት ዝህብ ኣካል ቅድሚ ምምጻኡ፡ ናይ ሕክምና ማስኬራ ግበሩ።

ንበይንኻ ኣብ ገዛ ናይ ምግላል ግዜ ምቁራጽ

ዝተረጋገጸ COVID-19 ዘለዎም ሰባት፡ እቲ ንኻልኦት ሰባት ናይ ምትሕልላፎም ተኽእሎ ታሕቲ እዩ ተባሂሉ ክሳብ ዝውሰን፡ ኣብ ገዛ ንበይኖም ብምግላል ጥንቃቐ ክቕጽሉ ይግባእ። ንበይንኻ ኣብ ገዛ ብምግላል ዝግበር ጥንቃቐ ንምቁራጽ ዝወሃብ ውሳኔ፡ ምስቶም ወሃብቲ ኣገልግሎት ጥዕናን፣ ከምእውን ናይ ሃገራዊን ዞባውን ክፍሊ ጥዕና ብምምኽኻር ንነፍሲ ወከፍ ጉዳይ በብሓደ ብምርኣይ ዝውሰን ይኸውን።

www.cdc.gov/COVID19

CS 314937-W 03/16/2020