



CARING FOR LOVED ONES WITH COVID-19

If you are caring for someone with COVID-19 either at your home or theirs, follow this guidance to avoid spreading the illness further.



CONTACTLESS SUPPORT

- Write down and keep track of doctors' instructions for care
- Run errands. Pick up groceries or medicine and drop them off at the front door, or have them delivered.
- Encourage the sick person to drink a lot of fluids and rest.
- Take care of pets. Limit contact between the sick person and any pets when possible.
- Check in regularly. Being sick can cause anxiety and stress. Send texts, call, or video chat regularly to provide emotional support.

SEEK EMERGENCY MEDICAL ASSISTANCE WHEN NEEDED

- **Call 911 or call ahead to an emergency room and alert the operator that you are seeking care for someone who has or may have COVID-19.**

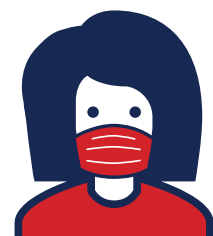
Emergency warning signs include:

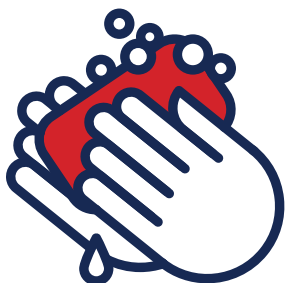
- Trouble breathing
- Persistent pain or pressure in the chest
- New confusion
- Inability to wake up or stay awake
- Bluish lips or face



KEEP YOURSELF SAFE

- Wear masks and disposable gloves.
 - Ask the sick person to wear a mask when not alone. You should also wear a mask when in the same household.
 - Wear gloves when you come into contact with the sick person's bodily fluids like when throwing away tissues or handling their dishes.
 - Throw away gloves in a lined trash can and wash hands immediately.
- Wash your hands with soap and water for 20 seconds often, especially after being near the sick person.
- If you are at higher risk for severe COVID-19 illness (e.g. are pregnant, have underlying conditions, over 65 years old), avoid contact with the sick person.
- Isolate the sick person away from others.





- Use separate bedrooms and bathrooms.
- If separate rooms are not possible, open windows and ensure good airflow.
- Eat in a separate room from the sick person and wash dishes with soap and hot water or in a dishwasher.
- Maintain at least six feet of distance from the sick person.
- Do not share personal items, including dishware, towels and bedding, or electronics.

CLEAN AND DISINFECT THE ENVIRONMENT

- Clean and disinfect high-touch surfaces, such as door knobs, light switches, tables, faucets, toilets, sinks, and electronics. Most household disinfectants are safe and effective. Follow instructions on the label.
- If the sick person has their own bedroom and bathroom and is well enough, they can clean their area.
- If a bathroom is being shared, the person who is sick should clean after each use.
 - If this is not possible, wear a mask and wait as long as possible after the sick person has used the bathroom before entering to clean and use the bathroom.
- Dirty laundry tips:
 - Wear disposable gloves when:
 - » Handling dirty laundry
 - » Cleaning clothes hampers
 - Do not shake dirty laundry.
 - You can combine the sick person's laundry with other people's items--wash on the warmest water setting possible.
 - Laundry should be dried completely, on hot if possible.
 - Wash hands after taking off your gloves.
- Trash tips:
 - Place contaminated items in a lined trash can and use gloves when handling. Wash hands afterwards.



TRACK YOUR HEALTH



- If you've spent 15 minutes or more (cumulatively over 24 hours) within six feet of the sick person, you are considered a close contact.
 - Avoid going to work or spending time around others until care is complete. You can leave your home 14 days after your last close contact with the sick person.
- Monitor your health for COVID-19 symptoms and get tested if needed. **Call 911 if you are having trouble breathing.**





CÓMO CUIDAR A SUS SERES QUERIDOS CON COVID-19

Si está cuidando a alguien con COVID-19, ya sea en su hogar o en el de la persona, siga estas recomendaciones para evitar la propagación adicional de la enfermedad.



APOYO SIN CONTACTO

- Anote y lleve un registro de las instrucciones de los médicos para el cuidado.
- Haga mandados. Recoja comestibles o medicamentos y déjelos en la puerta principal o haga que los envíen.
- Recomiende a la persona enferma beber mucho líquido y descansar.
- Encárguese de las mascotas. Limite el contacto entre la persona enferma y cualquier mascota cuando sea posible.
- Haga acto de presencia con regularidad. Una persona enferma puede sentir ansiedad y estrés. Envíe mensajes de texto, llame o converse por videochat con regularidad para brindar apoyo emocional.

BUSQUE ASISTENCIA MÉDICA DE EMERGENCIA CUANDO SEA NECESARIO

- **Llame al 911 o llame con anticipación a una sala de emergencias y avise al operador que está buscando atención para alguien que tiene o puede tener COVID-19.** Algunas señales de advertencia de emergencia son:
 - Dificultad para respirar
 - Nueva confusión
 - Dolor o presión persistente en el pecho
 - Incapacidad de despertar o permanecer despierto/a
 - Labios o rostro azulados



PROTÉJASE

- Use mascarillas y guantes desechables.
 - Pídale a la persona enferma que use una mascarilla cuando no esté sola. Usted también debe usar una mascarilla cuando esté en el mismo hogar.
 - Use guantes cuando entre en contacto con los fluidos corporales de la persona enferma; por ejemplo, al desechar pañuelos de papel o manipular los platos de esta.
 - Deseche los guantes en un bote de basura forrado y lávese las manos de inmediato.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón durante 20 segundos, especialmente después de estar cerca de la persona enferma.
- Si se encuentra en mayor riesgo de una enfermedad grave por COVID-19 (p. ej., embarazo, afecciones subyacentes, más de 65 años de edad), evite el contacto con la persona enferma.
- Aísle a la persona enferma de otras personas.





- Use dormitorios y baños separados.
- Si no dispone de habitaciones separadas, abra las ventanas y asegúrese de que haya una buena circulación de aire.
- Coma en una habitación separada de la persona enferma y lave los platos con jabón y agua caliente o en un lavavajillas.
- Mantenga al menos seis pies de distancia de la persona enferma.
- No comparta artículos personales, lo que incluye vajilla, toallas y ropa de cama, o artículos electrónicos.

LIMPIE Y DESINFECTE EL ENTORNO

- Limpie y desinfecte las superficies de contacto frecuente, como manijas de puertas, interruptores de luz, mesas, grifos, inodoros, lavabos y artículos electrónicos. La mayoría de los desinfectantes domésticos son seguros y efectivos. Siga las instrucciones de la etiqueta.
- Si la persona enferma tiene su propio dormitorio y baño, y está suficientemente sana, puede limpiar su propia área.
- Si se comparte un baño, la persona enferma debe limpiarlo después de cada uso.
 - Si esto no es posible, use una mascarilla y espere el mayor tiempo posible después de que la persona enferma haya usado el baño antes de entrar para limpiarlo y usarlo.
- Consejos para la ropa sucia:
 - Use guantes desechables cuando:
 - » Manipule ropa sucia
 - » Limpie cestas de ropa sucia
 - No sacuda la ropa sucia.
 - Puede combinar la ropa sucia de la persona enferma con las prendas de otras personas y lavarlas con el ajuste de agua lo más caliente posible.
 - La ropa sucia debe secarse por completo, si es posible, en caliente.
 - Lávese las manos después de quitarse los guantes.
- Consejos para la basura:
 - Coloque los artículos contaminados en un bote de basura forrado y use guantes al manipularlos. Lávese las manos después de eso.



CONTROLE SU SALUD



- Si ha pasado 15 minutos o más (acumulativamente en un lapso de 24 horas) a menos de seis pies de la persona enferma, se considera que usted es un contacto cercano.
 - Evite ir a trabajar o pasar tiempo cerca de otras personas hasta finalizar su labor de cuidado. Puede salir de su hogar 14 días después de su último contacto cercano con la persona enferma.
- Monitoree su salud para detectar síntomas de COVID-19 y hágase pruebas si es necesario. **Llame al 911 si tiene problemas para respirar.**





በኮቪድ-19 ለተጠቃ ወጪዎች ወጪዎች እንክብካቤ

በኮቪድ-19 ለተጠቃ ሰው በቤት ወይም በታማሚው ቤት እንክብካቤ እያደረጉ ከሆነ ይህንን መመሪያ በመከተል በሽታው በይበልጥ እንዳይሰራጭ ይከላከሉ።



ንክኪ የሌለው ድጋፍ

- ለእንክብካቤ የዶክተሩን ትእዛዝ ፅፈው በመያዝ
- ወጥተው ይግዙ። የምግብ ሽቀጣ ሽቀጦችንና መድሃኒቶችን ከወሰዱ በኋላ የፊት ለፊት በሩ ጋር ያድርሱ ወይም እንዲላክ ያድርጉ።
- የታመመውን ሰው ብዙ ፈሳሽ እንዲወስድና እረፍት እንዲያደርግ ያበረታቱ።
- የቤት እንስሳትን ይንከባከቡ። ማንኛውም የቤት እንስሳ ከታማሚው ሰው ጋር በተቻለ መጠን እንዳይነካካ ያድርጉ።
- በመደበኛ ሁኔታ ያረጋግጡ። መታመም ጭንቀትና መጠበብ ሊያስከትል ይችላል። ስነልቦናዊ ድጋፍ ለማድረግ አጭር የፅሁፍ መልእክቶችን ይላኩ፣ ይደውሉ ወይም የቪዲዮ ንግግር ያድርጉ።

በሚያስፈልግ ጊዜ የድንገተኛ ሕክምና እርዳታ ያግኙ

• 911 በመደወል ወይም ወደ ድንገተኛ ክፍል በመደወል አፕሪትሩን ኮቪድ-19 ላለበት ወይም ይኖርበታል ተብሎ ለገመቱት ሰው እርዳታ እንደሚያስፈልግዎ ያሳውቁ። የድንገተኛ ማስጠንቀቂያ ምልክቶች የሚጠቃልሉት፡

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| ■ ለመተንፈስ መቸገር | ■ አዲስ የሆነ ግራ መጋባት |
| ■ የማያቋርጥ ህመም ወይም በደረት አካባቢ ያለ ግፊት | ■ ከእንቅልፍ ለመነሳት ወይም ነቅቶ ለመቆየት አለመቻል |
| | ■ ሰማያዊ ከንፈር ወይም ፊት |



የራስዎን ደህንነት ይጠብቁ

- ተጠቅመው የሚጥሏቸውን ጓንቶችና ማስኮችን ይልበሱ።
 - ታማሚው ሰው ለብቻው ካልሆነ ማስክ እንዲያደርግ ይጠይቁ። እርስዎ በአንድ ቤት ውስጥ በሚሆኑበት ጊዜ ማስክ ማድረግ ይኖርብዎታል።
 - ከታማሚው ሰው የአካል ፍሳሽ ጋር ሲነካኩ ማለትም ሶፍት ሲጥሉና የምግብ ሳህኖቻቸውን ሲይዙ ጓንት ያድርጉ።
 - በቆሻሻ መጣያ ውስጥ ጓንቶችን በመጣል እጆቻችን ወዲያው ይታጠቡ።
- እጅዎን በሳሙና ለ 20 ሰከንድ ያህል ሳሙና በማድረግ በተለይ ደግሞ ከታማሚው ሰው ጋር በቅርብ ከነበሩ በውሃ ይታጠቡ።
- ለከባድ የኮቪድ-19 ህመም የመጋለጥ እድልዎ ከፍተኛ ከሆነ (ለምሳሌ-እርጉዝ ከሆኑ፣ ሌሎች ተጓዳኝ ህመሞች ካሉብዎ ወይም ከ65 አመት በላይ ከሆኑ)፣ ከታመመው ሰው ጋር ንክኪ እያድርጉ።
- የታመመውን ሰው ከሌሎች ሰዎች በማራቅ ይለዩ።
 - የተነጣጠሉ መኝታ ክፍሎችንና የሻወር ክፍሎችን ይጠቀሙ።
 - የተለያዩ ክፍሎች ማድረግ የማይቻል ከሆነ መስኮቶችን በመክፈት ጥሩ የአየር ዝውውር እንደኖረ ያረጋግጡ።

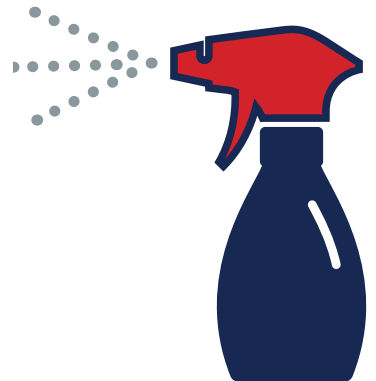




- ከታመመው ሰው በተለየ ክፍል ሆነው ይመገቡ እንዲሁም ሳህኖችን በሳሙና፣ በሙቅ ውሃና በሳህን ማጠቢያ ይጠቡ።
- ከታመመው ሰው ቢያንስ 6 ጫማ ርቀት ይጠብቁ።
- የግል እቃዎችን ማለትም የምግብ እቃዎች፣ ፎጣዎች እና አልጋ ልብስ ወይም ኤሌክትሮኒክስን በማጠቃለል በጋራ አይጠቀሙ።

አካባቢዎን ንፁህ በማድረግ ፀረ-ተህዋሲያን ኬሚካሎችን ይጠቀሙ።

- ብዙ ንክኪ ያለባቸውን ቦታዎች ማለትም የበር እጅታዎች፣ ማብሪያ ማጥፊያዎች፣ ጠረጴዛዎች፣ ሷንሷዎች፣ መጻዳጃ ቤቶች፣ ማጠቢያዎች እንዲሁም ኤሌክትሮኒክስ እቃዎችን በማፅዳት ሳኒታይዘር ይጠቀሙ። ብዙ የቤት ውጥ ፀረ-ተባይ ኬሚካሎች ደህንነታቸው የተጠበቀና ውጤታማ ናቸው። መለያው ላይ የተፃፈውን መመሪያ ይከተሉ።
- ታማሚው ሰው የራሳቸው መኝታ ቤት ወይም ሻወር ቤት ካላቸውና ደህና ከሆኑ ቦታውን እራሳቸው ማፅዳት ይችላሉ።
- ሻወር ቤቱ የጋራ ከሆነ፣ የታመመው ሰው ከተጠቀመ በኋላ ሻወሩን ማፅዳት ይገባዋል።
 - ይህ ካልተቻለ ደግሞ ማስክ በማድረግ ሻወር ገብተው ከመታጠብዎ ቢፊት ታማሚው ሰው ታጥቦ ከጨረሰ በኋላ በተቻለ መጠን ይጠብቁ።
- ስለቆሻሻ የልብስ ማጠቢያ ጠቃሚ ምክሮች፡-
 - ተጠቅመው የሚጥሉትን ጓንት የሚያደርጉት፡-
 - » ቆሻሻ የልብስ ማጠቢያ ሲይዙ
 - » የልብስ መያዣዎችን ሲያፀዱ
 - ቆሻሻ የልብስ ማጠቢያዎችን አይወዝውዙ።
 - የታመመውን ሰው ልብስ በሌሎች ሰዎች ልብስ ጋር ማደባለቅ ይችላሉ--ትኩስ ተብሎ በተቀመጠው የውሃ ደረጃ በተቻለ መጠን ይጠቡ።
 - የልብስ ማጠቢያ ማሽን ቢቻል በትኩሱ ፍፁም ሊደርቅ ይገባል።
 - ጓንቱን ካወለቁ በኋላ እጆችዎን ይታጠቡ።
- ስለቆሻሻ ጠቃሚ ምክሮች፡-
 - የተበከሉ እቃዎችን በቆሻሻ መጣያ ውስጥ በማስቀመጥ በጓንት ይያዙ። ከዛ በኋላ እጆችዎን ይታጠቡ።



ጤንነትዎን ይከታተሉ



- 15 ደቂቃዎችን ወይም ከዛ በላይ ከታመመው ሰው ጋር በስድስት ጫማ ርቀት ውስጥ ካሳለፉ (በድምሩ ከ 24 ሰዓት በላይ ከሆነ) የቅርብ ግንኙነት ያደረገ ሰው ተብለው ይቆጠራሉ።
 - እንቅብካቤው እስኪጠናቀቅ ድረስ ስራ መሄድ ወይም ሌሎች ሰዎች አካባቢ ላይ መሆንን ያስቀሩ። ከታመመው ሰው ጋር ለመጨረሻ ጊዜ ከተገናኙበት ከመጨረሻው አለት በኋላ 14 ቀን ከቆዩ ከዛ መውጣት ይችላሉ።
- ጤንነትዎ ለኮቪድ-19 ምልክቶች ያለውን ሁኔታ በመከታተል አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ ይመርመሩ። **ለመተንፈስ ከተቸገሩ ወደ 911 ይደውሉ።**





رعاية أحبائك الذين يُعانون من كوفيد-19

إذا كنت تعتني بشخص مصاب بفيروس كوفيد-19 في منزلك أو في منزله، فاتبع هذه الإرشادات لتجنّب نشر المرض بشكل أكبر.

دعم بدون تلامس

- اكتب تعليمات الأطباء الخاصة بالرعاية وقم بمتابعتها
- تنفيذ المهام. احمِل البقالة أو الأدوية ووضِعها عند الباب الأمامي، أو اطلب توصيلها.
- شجّع المريض على شرب الكثير من السوائل وعلى الراحة.
- اعتنِ بالحيوانات الأليفة. قلّل من الاتصال بين الشخص المريض وأي حيوانات أليفة متى أمكن ذلك.
- اطمئن عليه بشكل منتظم. يمكن أن يُسبب المرض القلق والتوتر. أرسل رسائل نصية، أو اتصل به هاتفياً، أو قم بإجراء محادثة فيديو بشكل منتظم لتقديم الدعم العاطفي.



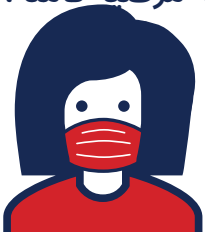
اطلب المساعدة الطبية الطارئة عند الحاجة

- اتصل برقم 911 أو اتصل مباشرةً بغرفة الطوارئ وقم بتنبيه عامل التليفون أنك تطلب الرعاية لشخص مصاب أو قد يكون مصاباً بمرض كوفيد-19. تشمل علامات التحذير في حالات الطوارئ ما يلي:

- صعوبة في التنفس
- ألم أو ثقل في الصدر
- ارتباك حديث
- عدم القدرة على الاستيقاظ أو البقاء مستيقظاً
- زُرقة الشفاه أو الوجه

حافظ على سلامتك

- ارتد أقنعه الوجه والقفازات ذات الاستعمال الواحد.
- اطلب من الشخص المريض ارتداء قناع عندما لا يكون بمفرده. يجب عليك أيضاً ارتداء قناع عند تواجدك في نفس المنزل.
- ارتدِ القفازات عند ملامستك للسوائل الجسدية للمريض مثل رمي المناديل الورقية أو لمس الأطباق.
- تخلص من القفازات في سلة المهملات المبطّنة واغسل يديك على الفور.
- اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية، خاصةً بعد الاقتراب من الشخص المريض.
- إذا كنت أكثر عُرضة للإصابة بمرض كوفيد-19 الشديد (على سبيل المثال، حامل، أو لديك حالة مرضية كامنة، أو يزيد عمرك عن 65 عاماً)، يجب تجنب الاتصال بالشخص المريض.
- اعزل الشخص المريض عن الآخرين.
- استخدم غرف نوم وحمامات منفصلة.
- إذا تعذّر وجود غرف منفصلة، فافتح النوافذ وتأكد من تدفق الهواء بشكل جيد.
- تناول الطعام في غرفة منفصلة عن الشخص المريض واغسل الأطباق بالماء الساخن.





- والصابون أو في غسالة الأطباق.
- حافظ على مسافة ستة أقدام على الأقل بينك وبين الشخص المريض.
- لا تشارك الأغراض الشخصية، بما في ذلك الأواني، أو المناشف، أو أغطية الفراش، أو الإلكترونيات.



تنظيف وتعقيم البيئة المحيطة

- قم بتنظيف وتطهير الأسطح كثيرة اللمس، مثل مقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة، والطاولات، والصنابير، والمراحيض، والأحواض، والأجهزة الإلكترونية. معظم المطهرات المنزلية آمنة وفعالة. اتبع التعليمات الموجودة على الملصق.
- إذا كان الشخص المريض لديه غرفة نوم وحمام خاص به وكانت حالته جيدة بما يكفي، فيمكنه تنظيف المساحة الخاصة به.
- في حالة مشاركة حمام، يجب على الشخص المريض أن يُنظف بعد كل استخدام.
 - إذا لم يكن ذلك ممكنًا، فارتد قناعًا وانتظر لأطول فترة ممكنة بعد أن يستخدم الشخص المريض الحمام قبل الدخول للتنظيف واستخدام الحمام.
 - نصائح للغسيل المتسخ:
 - ارتد قفازات وحيدة الاستخدام عند:
 - « التعامل مع الملابس المتسخة
 - « تنظيف سلال الملابس
 - لا تهز سلة الملابس المتسخة.
 - يمكنك الجمع بين غسيل الشخص المريض وملابس الآخرين -- يتم الغسل باستخدام أعلى درجة حرارة ممكنة للمياه.
 - يجب تجفيف الغسيل تمامًا، على درجة حرارة ساخنة إن أمكن.
 - اغسل يديك بعد خلع القفازات.
 - نصائح خاصة بالقمامة:
 - ضع العناصر الملوثة في سلة مهملات مبطنة واستخدام القفازات عند التعامل معها. اغسل يديك بعد ذلك.



تتبع حالتك الصحية

- إذا كنت قد قضيت 15 دقيقة أو أكثر (بشكل تراكمي على مدار 24 ساعة) في نطاق ستة أقدام من الشخص المريض، فحالتك تُعتبر حالة مخالطة وثيقة.
 - تجنّب الذهاب إلى العمل أو قضاء الوقت مع الآخرين حتى تكتمل الرعاية. يمكنك مغادرة منزلك بعد 14 يومًا من آخر اتصال قريب لك مع الشخص المريض.
 - قم بمتابعة حالتك الصحية مع مراعاة أعراض COVID-19 وقم بإجراء الاختبار إذا لزم الأمر. اتصل برقم 911 إذا كنت تُعاني من صعوبة في التنفس.

