

# አሌክሳንደሪያ፣ ተዘጋጁ!

ራስዎን ያዘጋጁ። ማህበረሰብዎን ይጠብቁ። ስርጭቱን ይከላከሉ።

# COVID-19

የአሌክሳንደሪያ ከተማ የነዋሪዎቿን፣ የንግድ ድርጅቶችን፣ የሰራተኞችንና ጎብኚዎችን ጤና እና ደህንነት ለማስጠበቅ ለሁሉም ድንገተኛ ሁኔታዎችና አደጋዎች በተከታታይ ዕቅድ እያወጣና እየተዘጋጀ ነው። አሁን እንደተከሰተው የ COVID-19 ኮሮና ቫይረስ ወረርሽኝ ዓይነት ሁኔታ ሲፈጠር፣ የዕቃ መሸጫ መደብሮች ከዚህ በፊት የሚያቀርቧቸውን ዕቃዎች ሽጠው ሊጨርሱ ይችላሉ። እርስዎም ረዘም ላለ ጊዜ ከቤትዎ እንዳይወጡ ሊጠየቁ ይችላሉ። ይህ ሁኔታ ድንገት ሊከሰት ስለሚችል አሁኑኑ አስፈላጊ ሽቀጦችን ገዝተው እንዲያጠራቅሙ እናበረታታለን።

## የሕክምና አቅርቦቶች - ለ1 ወር የሚበቃ

በማቀዝቀዣ ውስጥ ለሚቀመጡ መድሃኒቶች፣ ቀደም ሲል የገቡትን አቅርቦቶች በቅድሚያ ይጠቀሙ። ሌሎች አቅርቦቶች መካከል የሚከተሉት መኖር አለባቸው፡

- በሃኪም የታዘዙ መድሃኒቶች
- በደም ውስጥ ያለ የስኳር መጠን መለኪያ ስትሪፖች እና ለስኳር በሽተኞች የሚሆኑ የግሉኮስ ክኒኖች
- ያለ ሃኪም ትእዛዝ የሚሸጡ የትኩሳትና የሕመም ማስታገሻ መድሃኒቶች (ለምሳሌ፡ አሴታሚኖፊን/acetaminophen ወይም አይቡፕሮፊን/ibuprofen)፣ የሳል እና የጉንፋን መድሃኒቶች፣ የተቅማጥና ሌሎች የምግብ አለመፈጠራት ችግሮችን የሚያቃልሉ መድሃኒቶች
- ሳሙና
- ፈሳሽ የእጅ ንጽህና መጠበቂያ (ቢያንስ 60 በመቶ አልኮል የሆነ)
- ሶፍት
- ቴርም ሜትር

## የምግብ እና የቤት ውስጥ አቅርቦቶች - ለ2 ሳምንት የሚበቃ

- በቆርቆሮ ወይም በሌላ መልኩ የታሸገ ስጋ፣ አሳ፣ ፍራፍሬ፣ አትክልት፣ ባቄላ እና ሾርባ
- ፕሮቲን ወይም ፍሩት ባርስ
- ደረቅ ጥራጥሬ እና ቅባት የወጣለት ደረቅ ወተት
- የለውዝ ቅቤ ወይም አቸሎኒ
- ደረቅ ፍራፍሬ
- ክራክሪስ
- የቆርቆሮ ጭማቂ
- አጋዥ ምግቦች - ሕመም ሲሰማዎት መመገብ ወይም መጠጣት የሚፈልጓቸው ነገሮች
- የሕጻናት ምግብና አቅርቦት
- የቤት እንስሳት ምግብና አቅርቦት
- የመጻጻጃ ቤት ሶፍት
- የቆሻሻ ማጠራቀሚያ ፊስታሎች
- ለሁለት ሳምንት ያህል ቤትዎ ውስጥ ቢቆዩ የሚጠቀሟቸው ወይም የሚኖሩት ማንኛውም ነገር

## ለድንገተኛ ጊዜ የሚሆኑ አቅርቦቶች - ለማንኛውም ጊዜ አስፈላጊ የሆኑ አቅርቦቶች

ምንም እንኳን በኮሮና ቫይረስ ወረርሽኝ ወቅት ውሃ እና መብራት ላይ የሚፈጠር ችግር ባይኖርም፣ የሚከተሉት ነገሮች በቤት ውስጥ መኖራቸው ለድንገተኛ ጊዜ ዝግጁ እንድትሆኑ ያግዛሉ፡-

- ለሶስት ቀን የሚበቃ ውሃ (ለእያንዳንዱ ሰው በቀን 1 ጋሎን)
- የእጅ ባትሪ
- ባትሪ ድንጋይ - ቤት ውስጥ የሚጠቀሟቸው ሁሉም አይነት መጠኖች
- በባትሪ ድንጋይ የሚሰራ ራዲዮ
- ማኑዋል ጣሳ መክፈቻ

በሃኪም የሚታዘዝ መድሃኒት፣ ምግብ እና የኪራይ ክፍያ አገዛን ጨምሮ የድንገተኛ ጊዜ የፋይናንስ ፍላጎቶችዎን እንዴት ማሳካት እንደሚችሉ መረጃ ለማግኘት፡

**ለማህበረሰብ እና ሰብአዊ አገልግሎቶች ሚኒስቴር የደንበኞች የጥሪ ማዕከል ይደውሉ**

**703.746.5700**

ከሰኞ - አርብ፣ 8 a.m. - 5 p.m.

**ALEXANDRIAVA.GOV/CORONAVIRUS**



# አሌክሳንደሪያ፣ ተዘጋጁ!

ራስዎን ያዘጋጁ። ማህበረሰብዎን ይጠብቁ። ስርጭቱን ይከላከሉ።

# COVID-19

የ COVID-19 ኮሮና ቫይረስ ወረርሽኝ በሁለቱንም ሕይወት ላይ ከፍተኛ ተጽእኖ ሊያሳድር ይችላል። መዘጋጀት አለብን። የሚገኙባቸው ቦታዎችና ድርጅቶች፣ ለምሳሌ የመንግስት መ/ቤቶች፣ መደብሮች፣ ት/ቤቶች፣ የትራንስፖርት አገልግሎት ሰጪዎች፣ የጤና እንክብካቤና ሌሎች አገልግሎቶች እንደተለመደው ጊዜ ላይገኙ ይችላሉ። አሁኑኑ ለመዘጋጀት መውሰድ የሚችሏቸው እርምጃዎች እነዚህ ናቸው።

## ጎረቤቶችዎ እና ማህበረሰብዎ ጋር ይተዋወቁ

- **ማን ሊረዳዎት ይችላል?** አጣዳፊ ሁኔታ በሚከሰትበት ወቅት ሊረዳዎት የሚችሉ ጎረቤቶች፣ ጓደኞች፣ የቤተሰብ አባላትና የስራ ባልደረቦችን ይወቁ።
- **እርስዎ ማንን መርዳት ይችላሉ?** ዕድሜያቸው የገፉ፣ ልዩ ፍላጎት ያላቸው፣ እንግሊዘኛ በደንብ የማይረዱ ወይም ለአካባቢው አዲስ የሆኑ ጎረቤቶች፣ ጓደኞች፣ የቤተሰብ አባላትና የስራ ባልደረቦችን ይወቁ።
- **በአካባቢ ቡድኖች ውስጥ በበጎ ፈቃደኝነት ይሳተፉ።** እንደ Medical Reserve Corps እና the Citizen Corps የመሳሰሉ ቡድኖችን ወይም ከት/ቤቶች፣ የሲቪክ ማህበራትና የአምልኮ ቦታዎች ጋር የተያያዙ ቡድኖችን በመቀላቀል በአጣዳፊ ሁኔታዎች ወቅት ድጋፍ መስጠት ይችላሉ።
- **መረጃ ይኑርዎት።** በ [alexandriava.gov/eNews](http://alexandriava.gov/eNews) ተመዝግቦው Alexandria ከተማ የድንገተኛ ጊዜ ማንቁያዎችን ጨምሮ ነጻ መረጃ ያግኙ።

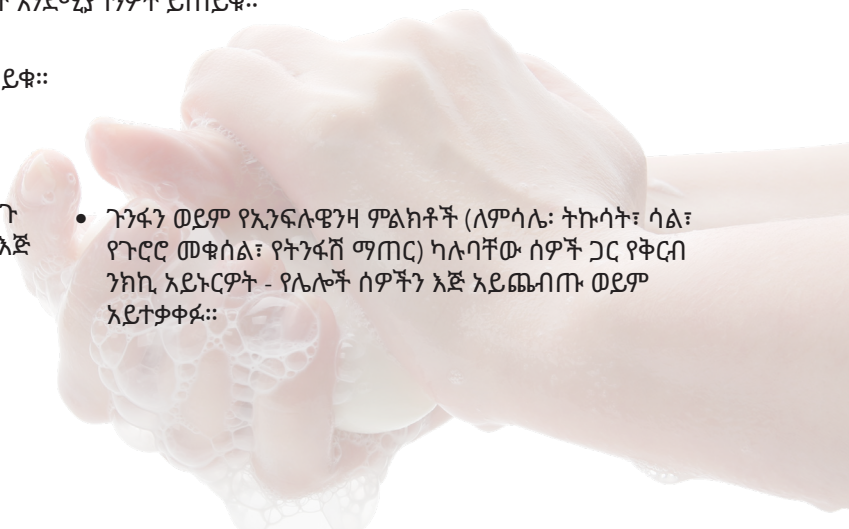
## ስራዎትን ያቅዱ

በ COVID-19 ኮሮና ቫይረስ ወረርሽኝ ወቅት፣ የንግድ ተቋማት በመደበኛ የጊዜ መርሃ ግብር ላይሰሩ ይችላሉ። የጊዜ መርሃ ግብር መቀየር ካለበት፣ አስራዎ ምን ዓይነት ዕቅድ እንዳለዎ መጠየቅዎን እርግጠኛ ይሁኑ።

- በስራዎ ወይም ቢሮዎት ላይ ስለሚደረጉ ለውጦች አለቃዎት እንዴት እንደሚያገኝዎት ይጠይቁ።
- የቤተሰብና የሕመም ፈቃድ እንዴት እንደሚስተናገድ ይጠይቁ።
- ከቤት ወይም ከሌላ ቦታ ሆኖ የመስራት ዕቅዶች መኖራቸውን ይጠይቁ።

## አንፊክሽንን ይከላከሉ

- እጅዎትን በሳሙና እና ለብ ባለ ውሃ ቢያንስ ለ20 ሰከንዶች እያፋተጉ ይታጠቡ። ሳሙና እና ውሃ ከሌላ፣ ቢያንስ 60% አልኮል ያለውን የእጅ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።
- እጅዎን ሳይታጠቡ ዓይንዎን፣ አፍንጫዎን እና አፍዎን አይነካኩ።
- በተለይም የታመመ ሰው ካለ፣ በተደጋጋሚ የሚነኩ ቦታዎችና ዕቃዎችን፣ ለምሳሌ አሻንጉሊቶች እና የበር እጅታዎችን ማጽዳትን ከብክለት ነጻ ማድረግ አለብዎት።
- ጉንፋን ወይም የኢንፍሉዌንዛ ምልክቶች (ለምሳሌ፡ ትኩሳት፣ ሳል፣ የጉሮሮ መቁሰል፣ የትንፋሽ ማጠር) ካሉባቸው ሰዎች ጋር የቅርብ ንክኪ አይኑርዎት - የሌሎች ሰዎችን እጅ አይጨብጡ ወይም አይተቃቀሩ።



## ከታመሙ

እንደ ትኩሳት፣ ሳል ወይም የትንፋሽ ማጠር የመሳሰሉ ምልክቶች ከታዩብዎ፣ እንደ ኢንፍሉዌንዛ ላሉ ሌሎች የመተንፈሻ አካል ቫይረስ እንደሚያደርጉት ሁሉ የጤና እንክብካቤ እንዲያገኙ የአሌክሳንደሪያ የጤና መምሪያ ይመክራል። ወደ ሕክምና ተቋም ወይም ክሊኒክ ከመሄድዎት በፊት ስልክ ደውለው ስለሚታዩብዎት ምልክቶች ስለተጋለጡባቸው ሁኔታዎች መረጃ ቢሰጡ የጀርመን ስርጭት ለመከላከል የቅድመ ጥንቃቄዎች እንዲወሰዱ ያስችላቸዋል።

- **ርቀትዎን ይጠብቁ።** ቤት ውስጥ ይቆዩ፣ መደብሮችና ሬስቶራንቶችን ጨምሮ ሕዝብ ወደሚበዛባቸው ቦታዎች አይሂዱ።
- **ክርንዎን ይጠቀሙ።** ሲያስለሩና ሲያስነጥሱ እጅዎትን ሳይሆን ክርንዎትን ይጠቀሙ። እንደ አማራጭም፣ በሶፍት ወረቀት ላይ በማሳልፍ በማስነጠስ ሶፍቱን ቆሻሻ መጣያ ውስጥ ይጣሉና እጅዎትን ይታጠቡ።
- **የደክተርዎን ምክር ያድምጡ።** ዓለም አቀፍ ወረርሽኝ በሚከሰትበት ወቅት፣ ከመንግስት የጤና ሃላፊዎች የሚሰጡ ምክሮችን ይከተሉ።
- **መልካም ልማዶችን ይተግብሩ።** እንቅልፍ በደንብ ይተኙ። ንቁ አካላዊ እንቅስቃሴ ይኑርዎት። ጭንቀትን ይቆጣጠሩ። ከፍተኛ መጠን ያለው ፈሳሽ ይጠቡ። በአልሚ ምግብ የበለጸጉ ምግቦችን ይመገቡ። እንደ ኢንፍሉዌንዛ ዓይነት ምልክቶች ያለው ሕመም ቢያምዎት የሚከሰተውን ከባድ ጉዳት ለመቀነስ እንዲቻል ሲጋራ ማጨስ ያቁሙ።

**ALEXANDRIAVA.GOV/CORONAVIRUS**

