

# የ COVID-19 ስርጭትን ያስቁሙ



## ከሌሎች ሰዎች ጋር መሆን የሚችሉበት ጊዜ

ከስር ያሉትን ቻርቶች በመጠቀም ከሌትዎ ለመውጣት አስተማማኝ ጊዜ መቼ እንደሆነ ይወቁ።

### U የ COVID-19 ምልክቶች ነበሩብኝ

አብዛኞቹ ሰዎች እነዚህ ሦስት ነገሮች ከታዩባቸው በኋላ እንኳን “ከታማሚ ክፍለቸው” ወስጥና ከሌታቸው መውጣት ይችላሉ።

- ✓ ቢያንስ ለ 24 ሰዓት ትኩሳት አልነበረብዎትም (ትኩሳትን የሚያስታግሱ መድሃኒቶችን ሳይጠቀሙ)



እና

- ✓ የመተንፈሻ አካባቢ ምልክቶች ማለትም ሳል እና የትንፋሽ ማጠር መሻሻል አሳይቷል



እንዲሁም

- ✓ ምልክቶቹ መታየት ከጀመሩ ቢያንስ 10 ቀናት አልፏል።



በሽታ የመከላከል አቅምዎ ከተዳከመ፣ ራስዎን መለየት ከማቆምዎ በፊት ሃኪምዎን ያግኙ።



### Λ የ COVID-19 ምርመራ አድርጌ ፖዘቲቭ ተብያለሁ ይሁን እንጂ ምንም ዓይነት የሕመም ምልክት አልነበረኝም

አብዛኞቹ ሰዎች እነዚህ ሁለት ነገሮች ከታዩባቸው በኋላ እንኳን “ከታመመ ክፍለቸው” መውሰጥና ከሌታቸው መውጣት ይችላሉ።

- ✓ የ COVID-19 ምርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ ቢያንስ 10 ቀናት አልፏል።



እንዲሁም

- ✓ ከምርመራው በኋላ ሳልና የትንፋሽ ማጠርን የመሳሰሉ የትኛውም ዓይነት ምልክቶች አላሳዩም።



### Π ለ COVID-19 ተጋላጭ ሆኜ ነበር

በ COVID-19 ከተያዘ ወይም ከተጠረጠረ ሰው ጋር ቢያንስ ለ 15 ደቂቃ በ6 ጫማ ርቀት ውስጥ አብረዉ በመሆንዎ ምክንያት ተለይተዉ እንዲቀመጡ ከተደረገ ይህንን ቻርት ይጠቀሙ።

**ፖዘቲቭ የሆነው ሰው ቤተሰቤ ውስጥ ነዉ\*።**

- ✓ ግለሰቡ ቤት ወስጥ በታመሙባቸው ጊዜያት በሙሉ እንዲሁም ከቤት እንዲወጡ ከተፈቀደላቸው በኋላ ባሉት 14 ቀናት ቤት በመቆየት ምልክቶችን ይከታተሉ (ግለሰቡ ከቤት እንዲወጡ ለተፈቀደላቸው ጊዜ ከላይ ያለውን ቻርት ይመልከቱ)

**ፖዘቲቭ የሆነው ሰው ቤተሰቤ ውስጥ አይደለም\*።**

- ✓ ከግለሰቡ ጋር ለመጨረሻ ጊዜ ከተገናኙበት ቀን በኋላ ቤትዎ በመሆን ለ 14 ቀናት ያህል ምልክቶችን እንዳሳዩ ይከታተሉ።

\* የጤና ባለሙያ ወይም ወሳኝ የመሰረተ-ልማት ሰራተኛ ከሆኑ ከአሰሪዎ የቀረበልዎትን የልዩታ መመሪያ ይከተሉ።