

የ ኮሮና ቫይረስ መስፋፋት ያቁሙ ::



ከታመሙ ምን ማድረግ አለብዎት

COVID-19 ምልክቶች ትኩሳት (100.0 ° ፋ / 37.8 ° ሴ ወይም ከዚያ በላይ) ፣ ሳል ፣ የመተንፈስ ችግር ፣ ብርድ ብርድ ማለት ፣ የጡንቻ ህመም ፣ ራስ ምታት ፣ የጉሮሮ መቁሰል ፣ አዲስ የጣዕምና የማሽተት ስሜት ማጣትን ሊያካትት ይችላል ::

ሕመሞቹ ከቀላል ምልክቶች እስከ ከባድ ህመም እና ሞት ድረስ ናቸው :: ምልክቶቹ ከተጋለጡ በኋላ ከ2 እስከ 14 ቀናት ውስጥ ሊታዩ ይችላሉ :: ለ COVID-19 ምርመራ መደረግ ለማወቅ ዶክተርዎን ይደውሉ :: ሐኪም ወይም ኢንፎርሜሽን ከሌለዎት ለእገዛ **703.746.4988** ይደውሉ :: ብዙ ሰዎች ቀለል ያለ ህመም ስለሚኖራቸው በቤት ውስጥ ማገገም ይችላሉ::* ሳረቤቶችዎን እና የሚወዷቸውን ቤተሰብዎን እንዲይበክሉ ለመከላከል እነዚህን መመሪያዎች ይከተሉ::

ሕመም ከተሰማዎትና ምልክቶች ከታዩብዎት...



ከቤት አይወጡ! ከሌሎች ሰዎች ጋር አይነካኩ፣ የግል መጠቀሚያዎችን አይጋሩ:: እንዲሁም ከተቻለ መጋታ ቤትዎንና መታጠቢያ ቤትዎን ለብቻዎ ይለዩ::



ጤንነትዎን ይከታተሉ:: ለመተንፈስ ከተቸገሩ፣ የደረት ህመምና ግፊት ነገር ከተሰማዎት፣ የመደናገር ስሜት ከታየብዎት፣ ከንፈርዎ ወይም ፊትዎ የወደ ሰማያዊ ቀለም ለውጥ ካሳየ አስቀድመው በመደወል በፍጥነት የህክምና እርዳታ ይጹ::



ሲያስሉና ሲያስነጥሱ በውስጡ ክንድዎ ይሸፍኑ፤ ሶፍት ከተጠቀሙ ሶፍቱን ያስወግዱ ከዚያም እጆችዎን ይታጠቡ::



ከሰዎች ጋር ሲሆኑ አፍውን በጭንቅላት መሸፈኛ ጨርቅ (ባንዳና bandana) ወይም አፍዎንና አፍንጫዎን የሚሸፍን ስካርፍ ከላዚያም የቀዶ ጥገና ማስክ ያድርጉ::



እጆችዎን ለብ ባለ ውሃና ሳሙና ቢያንስ ለ 20 ሰከንዶች አዘውትረው ይታጠቡ፤ የመታጠቢያ ገንዳ ከሌለ ቢያንስ 60% አልኮል ባለበት ሳኒታይዘር ይጠቀሙ::



በተደጋጋሚ የሚነኩ እቃዎችን ያጽዱ እና በጸረ ጀርም ከብክለት ነጻ ያድርጉ:: [ቆሻሻና ለወንደሪ እያያዝን በተመለከተ የ CDCን መመሪያ ይከተሉ::](#)



ለ72 ሰዓታት ከትኩሳት ነፃ እስከሚሆኑበት ጊዜ ድረስ (የማስታገሻ መድሃኒት ሳይወስዱ) እንዲሁም ምልክቱ ከታየበት የመጀመሪያ ቀን ጀምሮ ቢያንስ 15 ቀናት ካለፉ በኋላ ካልሆነ በቀር ከቤት አይወጡ::



ቅርብ ወይም ንኪኪ የነበረዎት ሰዎች ያሳወቁ:: ይህም ማለት ምልክቱ ከመታየቱ በፊት በነበረው 48 ሰዓት ውስጥና ከአስር ደቂቃ በላይና በ6 ጫማ ርቀት ወስጥ ከእርስዎ ጋር ሲያገናኙ የነበሩ ሰዎች በሙሉ ማለት ነው:: ከእርስዎ ጋር ለተገናኙ ሰዎች ምክር ይሰጥ::

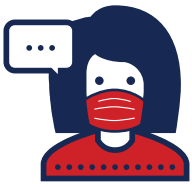
*በአድሜ የገፉ ሰዎችና በማንኛውም የአድሜ ክልል ሆነው ክፉኛ የጤና እክል ያለባቸው በኮቪድ-19 በሚመጣ ተጨማሪ ወስብስብ ለከፍተኛ ህመም ሊጋለጡ ስለሚችሉ የጤና እንክብካቤ በጊዜ ያግኙ::

ለማንቁያዎች ALEXCOVID19 ብለው ወደ 888777 ይላኩ
 አሌክሳንድሪያ COVID19 አስቸኳይ የስልክ መስመር 703.746.4988, ከሰኞ-አርብ 9am-6pm



8.11.20

የኮሮና ቫይረስ መስፋፋት ያቁሙ ::



የቅርብ ሰዎችን ይለዩ እንዲሁም ያነጋግሩ

የኮቪድ-19ን ምልክቶች ካሳዩ ፣ ምልክቶቹን ከማሳየትዎ በፊት ያለውን 48 ሰዓት ጨምሮ በታመሙበት ወቅት፣ ከ15 ደቂቃ ወይም ከዚያ በላይ ለሆነ ጊዜ ከእርስዎ ጋር በ6 ጫማ እርቀት ውስጥ የነበሩ ሰዎችን ማስጠንቀቅዎ በጣም አስፈላጊ ነው። ከታች ያሉት እርምጃዎች፣ ያገኛቸውን የቅርብ ሰዎች ለመለየት ለመንገር ይረዱዎታል።

1. ምልክቶች ማሳየት ሲጀምሩ ይመዝግቡ፡

ዕለት: _____ ቀን: _____ ሰዓት: _____

2. ከታመሙ ሰዓት ጀምሮ በቤትዎ አብረው የነበሩትንና ከመታመም በፊት በነበረው 48 ሰዓት ውስጥ ቤተሰብዎ ውስጥ የነበሩትን ሰዎች ይዘርዝሩ፡

3. ሌሎች የቅርብ ግንኙነት ያደረጓቸውን ሰዎች ይዘርዝሩ፡

(ምልክቶቹን ከማሳየትዎ በፊት ያለውን 48 ሰዓት ጨምሮ በታመሙበት ወቅት፣ ከ15 ደቂቃ ወይም ከዚያ በላይ ለሆነ ጊዜ ከእርስዎ ጋር በ6 ጫማ እርቀት ውስጥ የነበሩ ሰዎች ::)

በስራ ቦታ:

መኪና ውስጥ:

ቤትዎ አካባቢ:

በሌሎች ቦታዎች:

4. ለሚቀርቧቸው ሰዎች ያሳውቁ

ከላይ ለተዘረዘሩት አድራሻዎች በመደወል እንደታመሙ ይንገሯቸው። ከሌሎች ሰዎች ጋር መረጃ በመለዋወጥ የበሽታውን ስርጭት ይቀንሱ። ለምሳሌ ያህል፡

ማሳያ ፅሁፍ

“ሰላም። የኮቪድ-19 (የኮሮና ቫይረስ ኢንፌክሽን) ምልክቶች ታይተውብኝ ታምሜያለሁ። የምደውልልዎ በተገናኘንበት ጊዜ ለበሽታው ተጋልጠው ሊሆን ይችላል ብዬ ነው። የታመሙ አብዛኛዎቹ ሰዎች በቤታቸው ሆነው ማገገም ይችላሉ። ስለሆነም የአሌክሳንድሪያ የጤና ክፍል የሚከተሉትን በሙሉ እንዲያደርጉ ይመክራል...”

1. ከታማሚው ግለሰብ ጋር ከተነካኩበት ከመጨረሻው ቀን አንስቶ ለ14 ቀናት ከቤትዎ አይውጡ። ከሌሎች ሰዎች ጋር አይነካኩ፣ የግል መጠቅሚያዎችን አይጋሩ፣ እንዲሁም ከተቻለ መንታ ቤትዎንና መታጠቢያ ቤትዎን ለብቻዎ ይለዩ።

2. ጤንነትዎን ይቆጣጠሩ። የሙቀት መጠንዎን በቴርሞ ሜትር በቀን ሁለት ጊዜ በመወሰድ የሙቀት መጠንዎን (100.0°F/37.8°C ወይም ከዚያ በላይ) እና ሳል መኖሩን ይከታተሉ። ለመተንፈስ ከተቸገሩ፣ የደረት ግፊትና ህመም ከተሰማዎት፣ የመደናበር ስሜት ከታየብዎት ወይም የከንፈርዎ እና የፊትዎ ቀለም መቀየር ከጀመረ ቶሎ ብለው ወደ ህክምና ይሂዱ። አስቀድመውም ለዶክተርዎ ወይም ለሆስፒታል ምን እንደተፈጠረ ደውለው ይንገሯቸው። በዚህ መንገድ እርስዎ እስኪደርሱ እነሱ ዝግጅት ያደርጋሉ።

3. ከሰዎች ጋር ሲሆኑ ፊትዎን መሸፈኛ ጨርቅ (የጭንቅላት ሽፋን bandana ወይም አፍዎንና አፍንጫዎን የሚሸፍን ስካርፍ) ወይም የሰርጂካል ማስክ ያድርጉ።

4. ከሌሎች ሰዎች ርቀትዎን ይጠብቁ (ቢያንስ 6 ጫማ ያህል)።

5. ሲያስለገጥ ሲያስነጥሱ በወሰደ ክንድዎ ይሸፍኑ፤ ሶፍት ከተጠቀሙ ሶፍቱን ያስወግዱ ከዚያም እጆችዎን ይታጠቡ።

6. እጆችዎን ለብ ባለ ወሃና በሳሙና ቢያንስ ለ 20 ሰከንዶች አዘውትረው ይታጠቡ፤ የመታጠቢያ ገንዳ ከሌለ ቢያንስ 60% አልኮል ባለበት ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።

7. በተደጋጋሚ የሚነኩ እቃዎችን ያጽዱ እና በጸረ ጀርም ከብክለት ነጻ ያድርጉ።

8. ከታመሙ ከቤት አይወጡ፣ ከሌሎች ሰዎች ርቀትዎን ይጠብቁ እንዲሁም ለሚቀርቧቸው ሰዎች እርስዎ እንደታመሙ ይናገሩ። “ከታመሙ እና ምልክቶች ከታዩብዎት” ከስር ያለውን መመሪያ ይከተሉ (በቀደመው ገፅ ላይ)።