

# የኮቪድ-19 ምልክቶች ካለብዎት እንዴት ቤት ውስጥ ተለይተው መቆየት እንደሚቻል

የእርስዎ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ በቤት ውስጥ ራስዎን ለይተው በተሻለ ሁኔታ ሊያገግሙ እንደሚችሉ ወስነዋል። እባክዎን በተሻለ ሁኔታ ማገገም እንዲችሉ እና ሌሎችም እንዳይበከሉ ለመጠበቅ ከዚህ በታች ያሉትን ሂደቶችን ይከተሉ።

## የህክምና እንክብካቤ ለማግኘት ካልሆነ በስተቀር

### በቤትዎ ይሁኑ

የህክምና እንክብካቤ ለማግኘት ካልሆነ በስተቀር ከቤት ውጪ ያሉትን እንቅስቃሴዎችን መገደብ አለብዎ። ሥራ ቦታ፣ ትምህርት ቤት ወይም ሕዝብ የሚገኙባቸው ቦታዎች አይሂዱ። የሕዝብ ትራንስፖርትን መጠቀም፣ ከሌላ ሰው ጋር መኪና ማጋራትን ወይም ታክስ መጠቀምን ያስወግዱ።

## በቤትዎ ውስጥም ከሌሎች ሰዎች እና ከእንሰሳት ራስዎን ይለዩ

**ሰዎች፦** በተቻለ መጠን፣ በተወሰነ ክፍል ውስጥ መሆን እና በቤትዎ ውስጥ ካሉ ከሌሎች ሰዎች መራቅ አለብዎ። ከተገኘም፣ የተለየ የመታጠቢያ ክፍል መጠቀም አለብዎ።

**እንሰሳት፦** በኮቪድ-19 ምክንያት ታመው እያሉ፣ ልክ በሌሎች ሰዎች

እንደሚደርጉት፣ የቤት እንሰሳትን ወይም ሌሎች እንሰሳትን ከመንካት መቆጠብ አለብዎ። በኮቪድ-19 የተነሳ የታመሙ የቤት እንሰሳት ወይም ሌሎች እንሰሳት ስለመኖራቸው የተነገረ ነገር ባይኖርም፣ ስለ ቫይረሱ ብዙ መረጃ እስከሚታወቅ ድረስ በኮቪድ-19 የታመመ ሰው እንሰሳት ከመንካት መቆጠብ እንዳለበት ይመከራል። የሚቻል ከሆነ፣ እርስዎ ታመው እያሉ ከቤተሰብ አባላት መካከል ሌላ ሰው ለቤት እንሰሳት እንክብካቤ እንዲያደርግላቸው ያደርጉ። በኮቪድ-19 ታመሙ ከሆነ፣ የቤት እንሰሳትን መንካት፣ ማጫወት፣ ልጥፍ ማድረግን፣ መሳምን ወይም መላሰን፣ እና ምግብ መጋራትን ያቁሙ። በታመሙ ጊዜም ለቤት እንሰሳት እንክብካቤ ማድረግ ካለብዎ ወይም በእንሰሳት አካባቢ መገኘት ካለብዎ፣ ከቤት እንሰሳት ጋር ከመንካት በፊት እና በኋላ እጅዎን ይታጠቡ እና የፊት መሽፈኛ ጭንብል ያድርጉ። ለበለጠ መረጃ [ኮቪድ-19 እንሰሳት](#) የሚለውን ይመልከቱ።

## ሃኪምዎን ጋር ከመሄድዎ በፊት አስቀድመው ስልክ ይደውሉ

የህክምና ቀጠሮ ካልዎት፣ ለጤና እንክብካቤ ሰጪው ይደውሉ እና ኮቪድ-19 እንዳለብዎ ወይም ሊኖርብዎ እንደሚችል ይናገሩ። ይህም የጤና እንክብካቤ ሰጪ ቢሮ ሌሎችን ሰዎች እንዳይበከሉ ወይም እንዳይጋለጡ ለመጠበቅ ይረዳቸዋል።

## የፊት መሽፈኛ ጭንብል ማጥለቅ

በሌሎች ሰዎች አካባቢ ሲሆኑ (ለምሳሌ ክፍል ወይም ተሽከርካሪን በሚጋሩበት ጊዜ) ወይም የቤት እንሰሳት አካባቢ ሲሆኑ እና ወደ ጤና እንክብካቤ ሰጪ ቢሮ ውስጥ በሚገቡበት ጊዜ የፊት መሽፈኛ ጭንብል ያጥልቁ። የፊት መሽፈኛ ጭንብል ማጥለቅ ካልቻሉ (ለምሳሌ ያህል፣ ለመተንፈስ የሚያስችግርዎ ከሆነ)፣ ከእርስዎ ጋር የሚኖሩ ሰዎች ከእርስዎ ጋር አንድ ክፍል ውስጥ መቀመጥ የለባቸውም፤ ወይም ወደ እርስዎ ክፍል ሲገቡ የፊት መሽፈኛ ጭንብል አለባቸው።

## ባልዎን እና ማስነጠሶችዎን ይሸፈኑ

ስያሱ ወይም ስያሱነጥሱ በሶፍት ወረቀት አፍዎን እና አፍንጫዎን ይሸፍኑ። የተጠቀሙበትን ሶፍት ወረቀት በቆሻሻ መጣያ ውስጥ በትክክል ይጣሉ፤ ቢያንስ ለ20 ሴኮንድ ያህል እጅዎን በውኃ እና በሳሙና ይታጠቡ ወይም ከአልኮል የተሰራ የእጅ ማጽጃ ሳኒታይዘርን ማለትም 60 እስከ 95% አልኮል ያለውን ይጠቀሙ። እጅዎን ሙሉ በሙሉ ይሸፍኑበት እና በእጅዎ ላይ እስከሚደርቅ ድረስ በአንድ ላይ ይሹት። እጅ የሚታይ ቆሻሻ ካለው ሳሙና እና ውኃን በመጠቀም መታጠብ የሚመረጥ ነው።

## ሁልጊዜ እጆችዎን ያጽዱ

ቢያንስ ለ20 ሴኮንድ ያህል እጅዎን በውኃ እና በሳሙና ይታጠቡ ወይም ከአልኮል የተሰራ የእጅ ማጽጃ ሳኒታይዘርን ማለትም 60 እስከ 95% አልኮል ያለውን ይጠቀሙ። እጅዎን ሙሉ በሙሉ ይሸፍኑበት እና በእጅዎ ላይ እስከሚደርቅ ድረስ በአንድ ላይ ይሹት። እጅ የሚታይ ቆሻሻ ካለው ሳሙና እና ውኃን በመጠቀም መታጠብ የሚመረጥ ነው። ዓይንዎን፣ አፍንጫዎን እና አፍዎን ባልታጠቡ እጆች መንካትን ያስወግዱ።

## የግል የቤት ዕቃዎችን መጋራትን ያስወግዱ

በቤትዎ ውስጥ ሳህኖችን፣ የመጠጫ ብርጭቆዎችን፣ ኩባያዎችን፣ የመመገቢያ ዕቃዎችን፣ ፎጣዎችን፣ የአልጋ ልብሶች ከሌሎች ሰዎች ወይም የቤት እንሰሳት ጋር ማጋራት የለብዎትም። እነዚህን ዕቃዎች ከተጠቀሙ በኋላ፣ በሳሙና እና በውኃ በደንብ መታጠብ አለባቸው።

# "ከላያቸው ላይ የሚነኩ" ስፍራዎች በሙሉ

## በየዕለቱ ያጽዱት

በከፍተኛ-ተኒኪ ቦታዎችን ማለትም ከፍ ያሉ የማስተናገጃ ጠረጴዛዎች፣ የጠረጴዛ የላይኛው ክፍል፣ የበር እጅታዎችን፣ የመታጠቢያ ክፍል ዕቃዎችን፣ ሽንት ቤቶችን፣ ስልኮችን፣ ታብሌቶችን፣ እና የአልጋ የጎን ጠረጴዛዎችን በየዕለቱ ማጽዳት። ማንኛውንም ወለል ደም፣ ሰገራ ወይም የሰውነት ፈሳሽ በላያቸው ላይ የሚገኝባቸውን ወለል/ቦታ ማጽዳት። በተቀመጠው መመሪያዎች መሰረት፣ የቤት የሚረጭ ማጽጃ ወይም መወልወያን መጠቀም። የጽዳት ዕቃዎችን ደኅንነቱ በተጠበቀ እና በውጤታማ መንገድ እንዲጠቀሙ ማለትም ምርቶቹን በሚጠቀሙበት ጊዜ ሊያደርጉ የሚገባቸውን ጥንቃቄዎችን፣ ማለትም የአጅ ዳንት መልበስን እና ምርቶቹን በሚጠቀሙበት ጊዜ በቂ የአየር ዝውውር እንዲኖር የሚያደርግ መሳሪያ መኖሩን ማረጋገጥን አካቶ ምልክቶቹ መመሪያዎችን ይይዛሉ።

## የእርስዎን ምልክቶች ይከታተሉ

ህመምዎ እየተባባሰ ከሆነ (ለምሳሌ፡- ለመተንፈስ ከተቸገሩ) በአስቸኳይ ወደ ህክምና ፍላጋ ይሂዱ። እንክብካቤ ከመፈለግዎ በፊት፣ ወደ የጤና እንክብካቤ ሰጪዎ ይደውሉ እና ኮቪድ-19 ህመም እንዳለብዎ ወይም ሊኖርብዎ እንደሚገመት ይነገሯቸው። ወደ መሰረተ ልማቱ ከመግባትዎ በፊት የፊት መሸፈኛ ጭንብል ያድርጉ። ይህም የጤና እንክብካቤ ሰጪ ቢሮው ሌሎችን በቢሮ ውስጥ ያሉት ሰዎች ወይም የመጠበቂያ ክፍል ውስጥ ያሉት ሰዎች በበሽታው እንዳይበከሉ የመጠበቂያ እርምጃዎችን ለመውሰድ ይረዳቸዋል። እርስዎ የሚጠይቁት

የጤና እንክብካቤ ሰጪውን ወደ አከባቢዎ ወይም የግዛቱ የጤና መምሪያ ጋር እንዲደውልዎት። በነቃ ከትትል ሥር የተደረጉ ሰዎችን ወይም ራስን-ለመከታተል የተመቻቸላቸውን ሰዎች በአከባቢው የጤና መመሪያ ወይም ተገቢ ከሆነ፣ በጤና ባለሙያ ሙያዊ በሆነ መልኩ የቀረቡትን መመሪያዎችን መከተል አለባቸው።

የድንገተኛ ህክምና ካልዎት እና ወደ 911 መደወል ከፈለጉ፣ ለስምሪት ሠራተኛ ኮቪድ-19 እንዳለብዎ ወይም ይኖርብኛል ብለው እየተጠራጠሩ እንደሆነ ይነገሩ። ከተቻለ፣ ወደ ድንገተኛ የህክምና አገልግሎት መስጫ ጋር ከመድረስዎ በፊት የፊት መሸፈኛ ጭንብል ያድርጉ።

## በቤት ውስጥ ተለይቶ መቆየትን ስለ ማቆም

የኮቪድ-19 ህመም እንዳለባቸው የተረጋገጡ ታማሚዎች ለሌላ ሰው የማስተላለፍ ዕድሉ አነስተኛ መሆኑ በሁለተኛ አካል እስከሚረጋገጥ ድረስ ተለይቶ በጥንቃቄ በቤት መሆን አለበት። በቤት ውስጥ ተለይቶ ጥንቃቄ የማድረግን የማቋረጥ ውሳኔ ሁኔታውን በመከታተል፣ የጤና እንክብካቤ ሰጪዎች እና የአከባቢ የጤና መምሪያ ክፍሎች ጋር በመመካከር መደረግ አለበት።

ምንጭ፡- የበሽታ መቆጣጠር ማዕከል (CDC.gov)

# ጥያቄዎች ካልዎት ወደ ክሊኒክዎ ይደውሉ ወይም የአቪራ (Avera) የህክምና ጥሪ ማዕከልን ይጠቀሙ

ወደ ክሊኒክዎ ይደውሉ ወይም ወደ አቪራ (Avera) የህክምና ማዕከል በ 877-282-8372 ላይ ይደውሉ። ይህ ቁጥር 24/7 በተመዘገበች እና ወደ ዶክተሮች ለመደወል መንገዱ ባላት ነርስ ምላሽ ይሰጣል። እባክዎን ለኮቪድ-19 አስቸኳይ የሚለውን ይምረጡ። የሰለጠነ ቡድኖችን በጥያቄዎች ሊያግዙዎት ደስተኛ ናቸው።



© Copyright 2020 በአቪራ (Avera) የሚጻፉ ጽሑፎች በዩኤስ ሕግ መሰረት መብቱ የተጠበቀ ነው። መብቱ የተጠበቀ ነው። ይህ ከጤና ጋር የተያያዘ መረጃ የህክምና ባለሙያዎችን የህክምና ምክር ወይም ታማሚዎች ከጤና እንክብካቤ ሰጪዎቻቸው የሚያገኙትን እንክብካቤ ለመተካት የተዘጋጀ አይደለም።

የአቪራ ተልዕኮ (Avera's mission) በከርሲቲያን እሴቶች የተመሩ ጥራት ያላቸውን አገልግሎቶችን በማቅረብ የሰዎችን እና የማኅበረሰብን ሕይወት እና ጤና ላይ በጎ ተጽእኖ ለማምጣት ነው። የተወሰኑ የወር ክፍያዎን ለመክፈል ችግሮች እንደሚገጥሙዎት ካሰቡ፣ በአቅራቢያዎ ያለን የጎጧድ ቢሮን ወይም የክፍያ መቀበያ ሠራተኛን ያነጋግሩ። ለእርስዎ የቀረቡት የክፍያ አማራጮች ላይ መወያየት እንችላለን።

20-AM/GR-21518-ML