

አብ ገዛኹም ኮይንኩም ናይ COVID-19 ምልክታትኩም ንምቁጽጻር ክትገብርዎም ትኽእሉ ነገራት

ተረካቢ ሕታም: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

ዘተረጎጸ COVID-19 እንተሃሊኩም ወይ እንተጠርጠርኩም:

1. ካብ ስራሕን ቤት ትምህርቲን

አብ ገዛኹም ጽንሑ። ካብ ህዝባዊ ቦታታት ረሓቑ። ግድን ክትወጹ እንተደለኹም፣ ህዝባዊ መጎግዳዎታት ራይድ ወይ ታክሲ ብሓባር ምጥቃም ኣወግዱ።



6. እንተስዒልኩም ወይ እንተሀንጢስኩም

ኣፍኩምን ኣፍንጫኹምን ብሶፍት ሸፍኑ ወይ ናይ ኢድኩም ኩርናዕ ተጠቐሙ።



2. ምልክታትኩም ብጥንቃቄ ትኸታተሉ።

ምልክታትኩም እንተገዲዶም፣ ናብ ናይ ጥዕና ክንክን ኣቕራቢኹም ደውሉ።



7. ኣእዳዎኩም ብተደጋጋሚ ብሳሙናን

ማይን እንተንኢሱ ን20 ሰከንድታት ተሓጸቡ፣ ወይ ኣልኮል መሰረት ዝገበረ እንተንኢሱ 60% ኣልኮል ዘለዎ ናይ ኢድ ሳኒታይዘር ተጠቐሙ።



3. ዕረፍቲ ውሰዱን ፈሳሲ ስትዩን።



8. ብዘተኻእሉ መጠን፣ ኣብ ሓንቲ ክፍሊ ጥራይ ብምዃን

ኣብ ውሽጢ ገዛኹም ካብ ዝርከቡ ካልኣት ሰባት ረሓቑ። እንተተኻእሉ ድማ፣ ናትኩም ፍሉይ ዝኾነ ሸንት ቤት ወይ ክፍሊ መሕጸቢ ሰብነት ክትጥቀሙ ይግባእ። ኣብ ገዛ ወይ ኣብ ደገ ኣብ ጥቓ ካልኣት ሰባት ክትኮኑ እንተሃሊኩም ናይ ገጽ ማስክ ተጠቐሙ።



4. ናይ ሕክምና ቆጸራ እንተደኣ ኣለኩም ኮይኑ፣ ናብቲ ኣገልግሎት ጥዕና ብምድዋል

COVID-19 ከምዘለኩም ወይድማ ክህልወኩም ከምዘኽእል ሓብርዎም።



9. ውልቃዊ ናውቲታት ምስ ካልኣት ናይ ቤተሰብኩም ኣባላት ብሓባር ኣይትጠቐሙ፣ ከም ሸሓ፣ ሸሳማዳን ዓራትን።



5. ህጹጽ ናይ ጥዕና ኮነታት እንተደኣ ዘድልዩኩም ኮይኑ፣ ናብ 911 ብምድዋል

ነቲ ናይ ዲስፓች ስራሕተኛ COVID-19 ከምዘለኩም ወይ ክህልወኩም ከምዘኽእል ሓብርዎ።



10. ኩሎም ብተደጋጋሚ ዝንክኡ

ቦታታት ከም ኣርማድዮታት፣ ጠረቤዛን መኽፈቲ ቦሪን ኣጽሪዩ። ከምቲ ኣብ ኣጠቓቕምኡ ተገሊጹ ዝርከብ፣ መንጽጊ ወይድማ መወልወሊ ዘለዎ ናይ ገዛ መጽረዩ ተጠቐሙ።

