

የ COVID-19 ምልክቶችን ለመቆጣጠር በቤትዎ ማድረግ የሚችሏቸው 10 ነገሮች

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

COVID-19 ሊኖርብዎት ከቻለ ወይም እንዳለብዎት ከተረጋገጠ:

- 1. ከስራ እና ከት/ቤት ቀርተው እቤት ይቆዩ።** እንዲሁም ከሌሎች የህዝብ ቦታዎች ይራቁ። ከቤት መውጣት ካለብዎት ማንኛውንም ዓይነት የህዝብ መጓጓዣ፣ የሚጋራ-መጓጓዣን ወይም ታክሲዎችን ከመጠቀም ይቆጠቡ።


- 2. የበሽታ ምልክቶችዎን በጥንቃቄ ይከታተሉ።** ምልክቶችዎ እየባሉ ከሄዱ ወዲያውኑ ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ይደውሉ።


- 3. እረፍት ያድርጉ እና በቂ ፈሳሽ ይውሰዱ።**


- 4. የሕክምና ቀጠሮ ካለዎት፣ ወደ ጤና እንክብካቤ አገልግሎት አቅራቢዎ ይደውሉ እና አስቀድመው የ COVID-19 ህመም እንዳለብዎት ወይም ሊኖርብዎት እንደሚችል ይነገሯቸው።**


- 5. የህክምና ድንገተኛ አደጋ ውስጥ ከሆኑና 911 መደወል ካስፈለገዎት ጥሪዎን ለስተናገደው ሰው የ COVID-19 እንዳለብዎ ወይም ሊኖርብዎ እንደሚችል ያስታውቁ።**


- 6. ሲያስሉ እና ሲያስነጥሱ አፍዎን እና አፍንጫዎን በባፍት ወይም በክርንዎ ይሸፍኑ።**


- 7. እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ቢያንስ ለ 20 ሰከንዶች ያህል እዘውትረው ይታጠቡ** ወይም በውስጡ ቢያንስ 60% የሚሆን አልኮል ያለው የእጅ ማፅጃ ፈሳሽ እጅዎን ያጽዱ።


- 8. በተቻለዎት መጠን በአንድ የተወሰነ ክፍል ውስጥ እና በቤትዎ ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች ርቀው መቆየት አለብዎት።** እንዲሁም፣ የሚኖር ከሆነ የተለየ መታጠቢያ ቤት መጠቀም አለብዎት። በቤት ውስጥም ሆነ ከቤት ውጭ ካሉ ሰዎች ጋር መሆን ካስፈለገዎ ማስክ ያድርጉ።


- 9. እንደ ሰሃኖች፣ ፎጣዎች፣ እና የአልጋ ልብሶች ያሉ የግል እቃዎችን በቤተሰብዎ ካሉ ሌሎች ሰዎች ጋር ከመጋራት ይቆጠቡ።**


- 10. እንደ የማብሰያ ክፍል ጠረጴዛዎች፣ የጠረጴዛ ወለሎች፣ የበር እጃታዎች ያሉ በተደጋጋሚ የሚነኩ ነገሮችን ያጽዱ።** የሚነፋ የቤት ውስጥ ማጽጃዎች ወይም መጥረጊያዎችን በላያቸው ላይ ባለው መመሪያ መሠረት ይጠቀሙ።



