ዘመድ አዝማድ በአንድ ቤት ለሚኖርባቸው ወይም ብዙ አባላት ላሏቸው ቤተሰቦች የቀረበ መመሪያ

በዕድሜ የገፉ አዋቂዎችና በማንኛውም ዕድሜ ላይ ያሉ ከባድ የጤና እክሎች ያሉባቸው ሰዎች ለኮሮናቫይረስ በሽታ 2019 (COVID-19) በከፍተኛ ሁኔታ ተጋላጭ ናቸው። የእርስዎ ቤተሰብ በእነዚህ ምድቦች ውስጥ ያሉ ሰዎችን የሚያካትት ከሆነ፣ ሁሉም የቤተሰብ አባላት፣ ልክ እነርሱ እራሳቸው በከፍተኛ ሁኔታ ተጋላጭ እንደሆኑ በማሰብ መንቀሳቀስ አለባቸው። በአንድ ላይ ለሚኖሩ ዘመድ አዝማዶች ወይም ብዙ አባላት ላሏቸው ቤተሰቦች ያለው ቦታ ውስን ከሆነ ይህ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። የሚከተለው መረጃ በቤተሰብዎ ውስጥ በጣም ተጋላጭ የሆኑትን ሰዎች ለመጠበቅ ይረዳዎታል።

ይህ ሰነድ የሚከተሉትን እንዴት ማድረግ እንደሚቻል ያብራራል:

- መልእክት ለማድረስ በሚወጡበት ጊዜ እንዴት ቤተሰቡን እንደሚጠብቁ
- ለከባድ ሕመም በከፍተኛ ሁኔታ ተጋላጭ የሆኑ የቤተሰብ አባላትን መጠበቅ
- ልጆች እና ሌሎች እንዳይታመሙ መጠበቅ
- ለታመመ የቤተሰብ አባል እንክብካቤ ማድረግ
- የታመመ የቤተሰብ አባልን ነጥሎ ማቆየት
- የታመመ የቤተሰብ አባልን መመገብና አብሮ ምግብ መብላት

ቤቱን ለቀው መውጣት በሚኖርብዎት ጊዜ ቤተሰቡን እንዴት እንደሚጠብቁ

በጣም አስፈላጊ ካልሆነ በስተቀር ቤቱን ለቀው አይወጡ!

ለምሳሌ፣ ወደ ሥራ፣ ወደ ግሮሰሪ መሸጫ፣ ፋርማሲ ወይም መዘግየት ወደማይችሉ የሕክምና ቀጠሮዎች (ለጨቅላ ሕፃናት ወይም ከባድ የጤና ችግር ላለባቸው ሰዎች) መሄድ ካለብዎት ብቻ ከቤት ይውጡ። አስፈላጊ የሆኑ ግብይቶችን ለማከናወን ከ COVID-19 ጋር በተያያዘ ለከባድ ሕመም በከፍተኛ ሁኔታ ተጋላጭ ያልሆኑ አንድ ወይም ሁለት የቤተሰብ አባላትን ይምረጡ። ቤቱን ለቀው መውጣት ካለብዎት የሚከተሉትን ዘጠኝ ጠቃሚ ምክሮች ይከተሉ፡

1. ማንኛውም መጠን ያላቸውን ማህበራዊ ስብሰባዎችንም ጨምሮ ብዙ ሰዎች ከሚሰበሰቡበት ቦታ ይራቁ።
2. ከሌሎች ሰዎች ቢያንስ 6 ጫማ ያህል ርቀት ላይ ይሁኑ።
3. እጆችዎን አዘውትረው ይታጠቡ።
4. እንደ የአሳንሰር አዝራሮች እና የእጅ መደገፊያዎች ያሉ በሕዝባዊ አካባቢዎች የሚገኙ በተደጋጋሚ የሚነኩ ነገሮችን አይንኩ።
5. ከተቻለ እንደ ባቡር ወይም አውቶቡስ ያሉ የህዝብ መጓጓዣዎችን አይጠቀሙ።የህዝብ መጓጓዣን መጠቀም ካለብዎ፣
   » በተቻለ መጠን ከሌሎች ተሳፋሪዎች የ 6 ጫማ ርቀት ይኑርዎት።
   » እንደ የእጅ መደገፊያዎች ያሉ በተደጋጋሚ የሚነኩ ነገሮችን ከመንካት ይቆጠቡ።
   » ከህዝብ መጓጓዣዎች ከወረዱ በኋላ በተቻለ ፍጥነት እጅዎን ይታጠቡ ወይም የእጅ ማፅጃ ፈሳሽ ይጠቀሙ።
6. ከተለያየ ቤት ከመጡ ሰዎች ጋር በአንድ መኪና ውስጥ አይጓዙ።
7. የ COVID-19 ስርጭትን ለማዘግየት ለመርዳት ማስክ ይልበሱ።
   » የማስክ አጠቃቀምን የተመለከተ መረጃ በ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html ላይ ይገኛል።

cdc.gov/coronavirus

CS 316538-R 09/17/2020

8. ወደ ቤትዎ ሲመለሱ ወዲያውኑ እጅዎን ይታጠቡ።

9. በቤተሰብዎ ውስጥ ከፍተኛ ተጋላጭነት ባላቸው ሰዎችና በእርስዎ መካከል አካላዊ ርቀትን ይጠብቁ። ለምሳሌ፣ ከማቀፍ፣ ከመሳም፣ ወይም ምግብ ወይም መጠጥ ከመጋራት ይቆጠቡ።

አስፈላጊ ለሆኑ ጉዳዮች ከቤት ስለ መውጣት ተጨማሪ መረጃ በ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html ላይ ማግኘት ይችላሉ

ለከባድ ህመም ከፍተኛ ተጋላጭነት ያላቸውን የቤተሰብ አባላትን እንዴት መጠበቅ እንደሚቻል።

ዕድሜያቸው 65 እና ከዚያ በላይ የሆኑ አዋቂዎችና ከባድ የጤና እክሎች ያሉባቸው ሰዎች ለ COVID-19 በከፍተኛ ሁኔታ ተጋላጭ ናቸው። የእርስዎ ቤተሰብ በእነዚህ ምድቦች ውስጥ ያሉ ሰዎችን የሚያካትት ከሆነ፣ ሁሉም የቤተሰብ አባላት፣ ልክ እነርሱ እራሳቸው በከፍተኛ ሁኔታ ተጋላጭ እንደሆኑ በማሰብ መንቀሳቀስ አለባቸው።

የቤተሰብዎን አባላት ለመጠበቅ የሚረዱ ሰባት መንገዶች እዚህ ቀርበዋል።

1. በተቻለ መጠን በቤትዎ ውስጥ ይቆዩ።

2. በተለይም በህዝባዊ ቦታዎች ከቆዩ በኋላ ወይም አፍንጫዎን ከነኩ፣ ካሳልዎት ወይም ካስነጠሱ በኋላ እጅዎን ብዙ ጊዜ ይታጠቡ። እጅን መቼ እና እንዴት መታጠብ እንደሚቻል የሚገልጽ መረጃ እዚህ ማግኘት ይቻላል፡ www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html.

3. በሳሙና እና ውሃ መታጠብ ካልቻሉ በውስጡ ቢያንስ 60% አልኮል የያዘ በአልኮል ላይ የተመሰረተ የእጅ ማጽጃ ይጠቀሙ።
   » በመዳፍዎ ላይ የአንድ-ሳንቲም መጠን ያህል ያስቀምጡ እና እጅዎን፣ ጣቶችዎን እና ጥፍርዎን በሙሉ በማዳረስ እስኪደርቁ ድረስ እጆችዎን እርስ በርስ ይሿቸው።

4. ባልታጠቡ እጆች ዓይኖችዎን፣ አፍንጫዎን እና አፍዎን አይንኩ።

5. በሚያስሉበት እና በሚያስነጥሱበት ወቅት አፍ እና አፍንጫዎን ይሸፍኑ።
   » ካሳሉ ወይም ካስነጥሱ አፍዎን እና አፍንጫዎን በሶፍት ወይም በክርንዎ ይሸፍኑ።
   » ጥቅም ላይ የዋሉ ሶፍቶችን የቆሻሻ ማጠራቀሚያ ውስጥ ይጣሉ።
   » ወዲያውኑ እጅዎን ይታጠቡ።

6. ቤትዎን ያጽዱ እና ከዚያም ከብክለት ነፃ ያድርጉ።
   » የሚገኝ ከሆነ፣ ጥቅም ላይ ከዋሉ በኋላ የሚጣሉ ጓንቶች ይልበሱ።
   » በየቀኑ በተደጋጋሚ የሚነኩ ቦታዎች በሳሙና እና በውሃ ወይም በሌሎች የማጽጃ ፈሳሾች ያፅዱ። ይህም ጠረጴዛዎች፣ የበር እጀታዎች፣ የመብራት ማብሪያ-ማጥፊያዎች፣ የማብሰያ ክፍል ጠረጴዛዎች፣ መያዣዎች፣ ዴስኮች፣ ስልኮች፣ የቁልፍ ሰሌዳዎች፣ መጸዳጃ ቤቶች፣ የውሃ ቧንቧዎች፣ እና የመታጠቢያ ገንዳዎችን ያካትታል።
   » ከዛም ለቦታው ተገቢ የሆነውን በ EPA የተመዘገበ ከብክለት ነፃ ማድረጊያ ይጠቀሙ። የጽዳት ምርቱን ደህንነቱ በተጠበቀ እና ውጤታማ በሆነ መልኩ ለመጠቀም በመለያው ላይ ያሉትን መመሪያዎች ይከተሉ። ከብክለት ነፃ ማድረጊያዎች በወለሎች ላይ ያሉ ጀርሞችን የሚገድሉ ኬሚካሎች ናቸው።

በ EPA የተመዘገቡ ከብክለት ነፃ ማድረጊያዎች እዚህ ላይ ተዘርዝረዋል፡ www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2.

ስለ ጽዳት እና ከብክለት ነፃ ስለ ማድረግ የበለጠ እዚህ ማግኘት ይቻላል፡ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html

7. የግድ በቤትዎ መገኘት ያለባቸው ካልሆነ በስተቀር ጎብኚ እንግዶች እንዳይኖሩ ያድርጉ።

የበለጠ መረጃ በ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html. ማግኘት ይችላሉ።

ልጆች እና ሌሎች እንዳይታመሙ እንዴት መጠበቅ እንደሚቻል

የሚቻል ከሆነ፣ ዕድሜያቸው 65 እና ከዚያ በላይ የሆኑ አዋቂዎችና ከባድ የጤና እክሎች ያሉባቸው ሰዎች በቤታቸው ውስጥ ያሉትን ልጆች መንከባከብ የለባቸውም። ከፍተኛ ተጋላጭነት ያላቸው ሰዎች በቤት ውስጥ ላሉት ልጆች እንክብካቤ ማድረግ ካለባቸው፣ በእነሱ ጥበቃ ስር ያሉ ልጆች ከቤተሰቡ ውጭ ካሉ ግለሰቦች ጋር መገናኘት የለባቸውም።

ልጆችን እና ሌሎች እንዳይታመሙ ለመከላከል እነዚህን አምስት ምክሮች ይከተሉ።

1. **ሁሉም ሰው ጤናማ ሆኖ ለመቆየት ማድረግ ያለበትን ተመሳሳይ ነገር ለልጆች ያስተምሯቸው።** ምንም እንኳን የበሽታ ምልክቶችን ባያሳዩም ህጻናት እና ሌሎች ሰዎች ቫይረሱን ሊያሰራጩ ይችላሉ። የበለጠ ለማወቅ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html. ን ይጎብኙ።

2. **ልጆች ከሌሎች ቤተሰብ ከሚመጡ ልጆች ጋር በአካል ተገናኝተው እንዲጫወቱ አይፍቀዱ።**

3. **ከቤት ውጭ ለሚጫወቱ ሕፃናት ከቤተሳባቸው ውጪ ከሆነ ማንኛውም ሰው 6 ጫማ ርቀው እንዲቆዩ አስተምሯቸው።**

4. **ልጆች በቪዲዮ ውይይቶች እና በስልክ ጥሪዎች አማካኝነት ከጓደኞቻቸው ጋር እንደተገናኙ እንዲቆዩ ይርዷቸው።**

5. **ለልጆች እጃቸውን መታጠብ ያስተምሯቸው።** እጅን መታጠብ ጤናማ ሆነው እንዲቆዩ ሊያደርግ እና ቫይረሱ ወደ ሌሎች እንዳይሰራጭ ሊያግድ እንደሚችል ያስረዱ።

   » እጆችዎን በንጹህ፣ የቧንቧ ውሃ (ሙቅ ወይም ቀዝቃዛ) ያርጥቡ፣ ቧንቧውን ይዝጉ፣ እና ሳሙና ይቀቡ።
   » እጆችዎ አረፋ እስኪያወጡ ድረስ በሳሙናው አንድ ላይ ይሿቸው። የመዳፍዎን ጀርባዎች፣ በጣቶችዎ መካከል እና በጥፍርዎ ስር አረፋውን ያዳርሱ።
   » እጆችዎን ቢያንስ ለ 20 ሰከንዶች ያህል ይሹ።
   » እጆችዎን በንጹህ የቡናቧ ውሃ ስር ያለቅልቁ።
   » እጆችዎን በንጹህ ፎጣ ወይም አየር በመጠቀም ያድርቁ።

የልጆች እንክብካቤን በተመለከተ የበለጠ መረጃ በ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html. ላይ ማግኘት ይችላሉ።

ለታመመ የቤተሰብ አባል እንዴት እንክብካቤ እንደሚደረግ

በ COVID-19 የታመሙ ብዙ ሰዎች ቀለል ያለ ህመም ብቻ ስለሚኖራቸው ለማገገም በቤት ውስጥ መቆየት አለባቸው። በቤት ውስጥ የሚደረግ እንክብካቤ የ COVID-19 ስርጭትን ለማስቆም እና በ COVID-19 በጠና የመታመም አደጋ ያላቸውን ሰዎች ለመጠበቅ ይረዳል።
በቤት ውስጥ የታመመ ሰው የሚንከባከቡ ከሆነ፣ የሚከተሉትን ስድስት ምክሮች ይከተሉ፡

1. **ግለሰቡ በተቻለ መጠን እራስዎን ጨምሮ ከሌሎች ሰዎች ራቅ ባለ አንድ ክፍል ውስጥ እንዲቆዩ ያድርጉ።**

2. **ከተቻለ የተለየ መታጠቢያ ቤት እንዲጠቀሙ ያድርጉ።**

3. **የ COVID-19 ድንገተኛ የማስጠንቀቂያ ምልክቶችን* መኖራቸውን ይፈትሹ። አንድ ሰው ከእነዚህ ምልክቶች አንዱን ካሳየ፣ ወዲያውኑ አስቸኳይ የሕክምና እርዳታ ይፈልጉ፡**

   » የመተንፈስ ችግር
   » በደረት ላይ የማያቋርጥ ህመም ወይም ግፊት
   » ከዚህ በፊት ያልታየ ግራ መጋባት
   » ለመንቃት ወይም ነቅቶ ለመቆየት አለመቻል
   » የፊት ወይም የከንፈሮች መገርጣት

   * ይህ ዝርዝር ሊያጋጥሙ የሚችሉትን ምልክቶች ሁሉ ያካተተ አይደለም። ለእርስዎ ከባድ ወይም አሳሳቢ ለሆኑ ማንኛውም ሌሎች ምልክቶች እባክዎ ለህክምና እርዳታ አቅራቢዎ ይደውሉ።

4. **COVID-19 ያለው ሰው የሚከተሉትን ማድረጉን ያረጋግጡ፡**
   » በሰውነቱ ውስጥ በቂ ውሃ እንዲኖር ብዙ ፈሳሽ እንደሚወስድ
   » በቤት ውስጥ ማረፉን
   » የሕመም ምልክቶችን ለማስታገስ (ከሐኪማቸው ጋር ከተነጋገሩ በኋላ) ያለ ሐኪም ትዕዛዝ የሚወሰዱ መድኃኒቶችን መጠቀሙን

   ለአብዛኞቹ ሰዎች፣ ምልክቶቹ ለጥቂት ቀናት የሚቆዩ ሲሆን ከሳምንት በኋላ ይሻላቸዋል።

5. **የዶክተሩን ስልክ ቁጥር በቅርብ ያስቀምጡ እና COVID-19 ያለበት ሰው ይበልጥ ከታመመ ለሐኪማቸው ይደውሉ።**

   እንግሊዝኛ ሁለተኛ ቋንቋዎ ከሆነ የቤተሰብዎ አባል አስተርጓሚ ሲፈልግ እንዴት መጠየቅ እንዳለበት ማወቅ አለበት።

6. **ለድንገተኛ የሕክምና ሁኔታዎች ወደ 911 ይደውሉ።** ለ 911 ኦፕሬተሩ ሕመምተኛው COVID-19 እንዳለበት ወይም ይኖርበታል ተብሎ እንደሚገመት ይንገሩ።

   እንግሊዝኛ ሁለተኛ ቋንቋዎ ከሆነ የቤተሰብዎ አባል አስተርጓሚ ሲፈልግ እንዴት መጠየቅ እንዳለበት ማወቅ አለበት።

   የታመመን ሰው መንከባከብን በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ በ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html. ላይ ማግኘት ይችላሉ።

ለቤተሰቡ ያለው ቦታ ውስን በሚሆንበት ጊዜ የታመመውን የቤተሰብ አባል እንዴት ለይቶ ማቆየት እንደሚቻል

በ COVID-19 የታመመ ሰው የተለየ ክፍል እና የመታጠቢያ ክፍል ማቅረብ ካልቻሉ ከሌሎች የቤተሰብ አባሎች ለመለየት ይሞክሩ። ሁሉንም ሰው፣ በተለይ ከፍተኛ የአደጋ ተጋላጭነት ያላቸውን ሰዎች (ዕድሜያቸው ከ 65 ዓመት በላይ የሆኑ ሰዎችና ከባድ የጤና እክሎች ያሉባቸው ሰዎች) ለመጠበቅ በቤተሰብዎ ውስጥ በቂ መለያ ለመፍጠር ይሞክሩ።

የታመመ የቤተሰብ አባልን ለይተው ሲያቆዩ እነዚህን አስር ጠቃሚ ምክሮች ይከተሉ፡

1. **በታመመው ሰው እና በሌሎች የቤተሰብ አባላት መካከል 6 ጫማ ያህል ርቀትን ይጠብቁ።**

2. **ሲያስሉ እና ሲያስነጥሱ መሸፈን፤ እጅን አዘውትሮ መታጠብ፤ እና አይኖችዎን፣ አፍንጫዎን እና አፍዎን አለመንካት።**

3. **የታመሙት የቤተሰብ አባል በቤት ውስጥም ሆነ ከቤት ውጭ (የሐኪም ቢሮ ከመግባታቸው በፊት ጭምር) በሌሎች ሰዎች ዙሪያ ሲሆኑ ማስክ እንዲለብሱ ያድርጉ።**

   ነገር ግን ከ 2 አመት በታች ለሆኑ ህጻናት፣ የመተንፈስ ችግር ላለበት ማንኛውም ሰው፣ ወይም ያለእርዳታ መሸፈኛውን ማንሳት በማይችል ማንኛውም ሰው ላይ መደረግ የለባቸውም። የማስክ አጠቃቀምን የተመለከተ ተጨማሪ መረጃ በ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html ላይ ማግኘት ይችላሉ።

4. **ከፍተኛ ተጋላጭነት ያላቸው ሰዎች ከማንኛውም የታመመ ሰው እንዲለዩ ያድርጉ።**

5. **በቤትዎ ውስጥ የታመመውን ሰው የሚንከባከበው አንድ ሰው ብቻ እንዲሆን ያድርጉ።**
   ይህ ተንከባካቢ ለከባድ ህመም ከፍተኛ ተጋላጭነት የሌለው ሰው መሆን አለበት።

   » ተንከባካቢው የታመመ ሰው የነበረበትን ቦታ እንዲሁም የአልጋ ልብስ እና ልብሶችን ማጽዳት አለበት።
   » ተንከባካቢው በቤት ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች በተለይም ለከባድ ህመም ከፍተኛ ተጋላጭነት ካላቸው ሰዎች ጋር ያለውን ግንኙነት መቀነስ ይኖርበታል።
   » ለማፅዳት፣ ለመታጠብ፣ ወይም ለሌሎች የዕለት ተዕለት ተግባሮች እርዳታ ለሚያስፈልጋቸው ሌሎች የቤተሰብ አባሎች የተለየ ተንከባካቢ እና ለታማሚው ሰው ደግሞ አንድ የተለየ ተንከባካቢ እንዲኖር ያድርጉ።

6. **የበር እጀታዎች እና ሌሎች በተደጋጋሚ የሚነኩ ነገሮችን በየቀኑ ያጽዱና** በ EPA በተመዘገበ ከብክለት ነፃ ማድረጊያ ይጥረጉ። ዝርዝር እዚህ ያግኙ፡ www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2.

7. ጎብኚዎችን በቤት ውስጥ ለመገኘት በጣም አስፈላጊ ለሆኑት ብቻ ይገድቡ።

8. እንደ ስልክ፣ የምግብ ሰሃኖች፣ የአልጋ ልብስ ወይም መጫወቻዎች ያሉ የግል እቃዎችን አያጋሩ።

9. ከታመመ ሰው ጋር የመኝታ ክፍል ለመጋራት ከፈለጉ የሚከተሉትን ለማድረግ ይሞክሩ፡

   » ክፍሉ ጥሩ የአየር ዝውውር ያለው መሆኑን ያረጋግጡ። መስኮት ይክፈቱ እና ንጹህ አየር እንዲገባ ፋን ያሰሩ።
   » አልጋዎችን ከተቻለ ቢያንስ 6 ጫማ አራርቀው ያስቀምጡ።
   » ራስጌ እና እግርጌ መተኛት።
   » የታመመውን ሰው አልጋ ከሌሎች አልጋዎች ለመለየት መጋረጃን ወይም ሌላ አካላዊ መክፈያ ያስቀምጡ። ለምሳሌ፣ የመታጠቢያ ቤት መጋረጃ፣ የክፍል ማያ ገጽ መከፋፈያ፣ ትልቅ የካርቶን ፖስተር መለተፊያ፣ ፖስተር ሰሌዳ፣ ወይም ትልቅ የአልጋ ልብስ ሊጠቀሙ ይችላሉ።

10. በጋራ መጸዳጃ ቤት ያሉትን በተደጋጋሚ የሚነኩ ቦታዎች የታመመው ሰው እንዲያጸዳና ከብክለት ነፃ እንዲያደርግ ያድርጉ።

> ይህ የማይቻል ከሆነ፣ የመታጠቢያ ቤቱን የሚጋሩ ሌሎች ሰዎች ከታመመው ሰው በኋላ ለማጽዳትና የመታጠቢያ ቤቱን ለመጠቀም ከመግባታቸው በፊት በተቻለ መጠን መጠበቅ አለባቸው። ክፍሉ ጥሩ የአየር ዝውውር ያለው መሆኑን ያረጋግጡ። መስኮት ይክፈቱ እና ንጹህ አየር እንዲገባ እና እንዲዘዋወር (የሚቻል ከሆነ) ፋን ያሰሩ።

እንዴት የታመመ የቤተሰብ አባልን መመገብና አብሮ ምግብ መብላት እንደሚቻል

የሚቻል ከሆነ የታመመው የቤተሰብ አባል በሚኖርበት የተለየ አካባቢ እንዲመገብ አንድ ሳህን ያዘጋጁ። በሚኖሩበት የተለየ አካባቢ መመገብ ካልቻሉ በምግብ ወቅት ከሌሎቹ የቤተሰብ አባላት ቢያንስ 6 ጫማ ርቀት ላይ መሆን አለባቸው። ወይም፣ እነሱ በቤቱ ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች በተለየ ሰዓት መብላት አለባቸው።

እንዲሁም እነዚህን ሰባት ጠቃሚ ምክሮች ይከተሉ፡

1. ከታመሙ በምግብ ዝግጅት ላይ እገዛ አያድርጉ።

2. ከመመገብዎ በፊት እጅዎትን በሳሙና እና በውሃ ቢያንስ ለ 20 ሰከንድ ያህል ይታጠቡ።
   ይህ በቤት ውስጥ ያሉትን ሁሉንም ሰዎች ያካትታል!

3. በእያንዳንዱ የቤተሰብ አባል ሳህን ላይ ምግብ ሲያስቀምጡ ንጹህ እቃዎችን ይጠቀሙ።

4. ከተመሳሳዩ ሰሃኖች አትብሉ ወይም በቤት ውስጥ ካለ ሌላ ሰው ጋር ተመሳሳይ ዕቃዎችን አይጠቀሙ።

5. ከተቻለ ሰሃኖችን፣ የመጠጥ ብርጭቆዎችን እና ዕቃዎችን (የምግብ አገልግሎት እቃዎችን) ለመያዝ ጓንት ያድርጉ። እንዲሁም እነዚህን በተደጋጋሚ ጥቅም ላይ የሚውሉ ዕቃዎች ከተጠቀሙ በኋላ በሙቅ ውሃ እና በሳሙና ወይም በእቃ ማጠቢያ ማሽን ውስጥ ይጠቧቸው።

6. አንድ ሰው ብቻ ለታመመው ሰው ምግብ የሚያቀርብ እና የታመመውን ሰው የምግብ አገልግሎት እቃዎች እንዲያጸዳ ያድርጉ። ይህ ሰው ለከባድ ህመም ከፍተኛ ተጋላጭነት የሌለው ሰው መሆን አለበት።

7. ጥቅም ላይ የዋሉ የምግብ አገልግሎት እቃዎችን ከነኩ በኋላ እጅዎን ይታጠቡ።