

# ከታመሙ የ COVID-19 ስርጭትን ይከላከሉ

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

በ COVID-19 የታመሙ ከሆነ ወይም የ COVID-19 የሚያስከትለው ቫይረስ አለብዎት ብለው ካሰቡ እራስዎን ለመንከባከብ እና በቤትዎ እና በማህበረሰብዎ ውስጥ ያሉ ሰዎችን ለመጠበቅ እንዲያግዝ ከዚህ በታች ያሉትን እርምጃዎች ይከተሉ:

## የሕክምና እርዳታ ለማግኘት ካልሆነ በስተቀር በቤትዎ ውስጥ ይቆዩ።



- **በቤት ውስጥ ይቆዩ።** ብዙ COVID-19 ያለባቸው ሰዎች ቀለል ያለ ሕመም ስላላቸው ያለህክምና በቤት ውስጥ ማገገም ይችላሉ። የሕክምና እርዳታ ለማግኘት ካልሆነ በስተቀር ከቤትዎ አይወጡ። ህዝባዊ ስፍራዎችን አይጎብኙ።
- **ራስዎን ይንከባከቡ።** እረፍት ያድርጉ እና በቂ ፈሳሽ ይውሰዱ። ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት እንዲያግዝ፣ እንደ አሴታሚኖልን ያሉ ያለ ሐኪም ትዕዛዝ የሚውሰዱ መድኃኒቶችን ይውሰዱ።
- **ከሐኪምዎ ጋር መገናኘት ይቀጥሉ።** የህክምና እርዳታ ከማግኘት በፊት አስቀድመው ይደውሉ። የመተንፈስ ችግር ካለብዎት ወይም ሌላ ማንኛውም ድንገተኛ ማስጠንቀቂያ ምልክቶች ካሉዎት ወይም ድንገተኛ ሁኔታ ነው ብለው ካሰቡ የሕክምና እርዳታ ማግኘት ያረጋግጡ።
- **የሕዝብ ትራንስፖርት፣ የሚጋራ-መጓጓዣን ወይም ታክሲዎችን ከመጠቀም ይቆጠቡ።**

## አስቸኳይ የሕክምና እርዳታ መፈለግ ያለብዎት መቼ ነው

የ COVID-19 ድንገተኛ የማስጠንቀቂያ ምልክቶችን\* መኖራቸውን ይፈትሹ። አንድ ሰው ከእነዚህ ምልክቶች አንዱን ካሳየ፣ **ወዲያው አስቸኳይ የሕክምና እርዳታ ይፈልጉ።**

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

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

**ወደ 911 ይደውሉ ወይም በአካባቢዎ ወደሚገኝ የአደጋ ጊዜ ተቋም አስቀድመው ይደውሉ።** መልዕክት ለሚቀበለው የማዞሪያ ሰራተኛ የ COVID-19 ህመም ላለበት ወይም ሊኖርበት ለሚችል ሰው የህክምና እርዳታ እንደሚፈልጉ ያሳውቁ።

## እራስዎን በቤትዎ ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች እና የቤት እንስሳት ይለዩ።



- **በተቻለዎት መጠን በአንድ የተወሰነ ክፍል ውስጥ** እና በቤትዎ ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎችና የቤት እንስሳት ርቀው መቆየት አለብዎት። እንዲሁም፣ የሚኖር ከሆነ የተለየ መታጠቢያ ቤት መጠቀም አለብዎት። በቤት ውስጥም ሆነ ከቤት ውጭ ካሉ ሰዎች ወይም እንስሳት ጋር መሆን ካስፈለገዎ ከጨርቅ የተሰራ የፊት መሽፈኛ ያድርጉ።

- የቤት እንስሳትን በተመለከተ ጥያቄዎች ካሉዎት **'COVID-19 እና እንስሳት' የሚለውን ይመልከቱ**: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID19animals>
- **በተጠጋጋ ሁኔታ ውስጥ** (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-hj-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>) እና **በጋራ መኖሪያ ቤት** (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/shared-housing/index.html>) ለሚኖሩ ሰዎች ተጨማሪ መመሪያ ይገኛል።

## ሐኪምዎን ከመጎብኘትዎ በፊት አስቀድመው ይደውሉ።



- **አስቀድመው ይደውሉ።** ለመደበኛ እንክብካቤ የሚደረጉ ብዙ የሕክምና ጉብኝቶች በስልክ ወይም በቴሌሜዲሲን በመጠቀም ይደረጋሉ ወይም ለሌላ ጊዜ ይተላለፋሉ።
- **ለሌላ ጊዜ ሊተላለፍ የሚችል የሕክምና ቀጠሮ ያለዎት ከሆነ ለሐኪምዎ ቢሮ ደውለው።** COVID-19 እንዳለብዎት ወይም ሊኖርብዎት እንደሚችል ይነገሩቸው።

## ከታመሙ፣ አፍንጫዎ እና አፍዎን የሚሸፍን ከጨርቅ የተሰራ የፊት መሽፈኛ ያድርጉ።



- **የቤት እንስሳትን ጨምሮ ከሌሎች ሰዎች ወይም እንስሳት ጋር መሆን ካለብዎት (በቤት ውስጥም ጭምር) አፍንጫ እና አፍዎን የሚሸፍን የጨርቅ የፊት መሽፈኛ መልበስ አለብዎት።**
- ብቻዎን ከሆኑ የጨርቅ የፊት መሽፈኛውን መልበስ አያስፈልግዎትም። ከጨርቅ የተሰራ የፊት መሽፈኛ መልበስ ካልቻሉ (ለምሳሌ በመተንፈስ ችግር ምክንያት) ሳልዎን እና ማስነጠስዎን በሌላ መንገድ ይሸፍኑ። ከሌሎች ሰዎች ቢያንስ 6 ጫማ (2 ሜትር) ያህል ርቀው ለመቆየት ይሞክሩ። ይህ በአካባቢዎ ያሉትን ሰዎች ለመጠበቅ ይረዳል።
- እድሜያቸው ከ 2 አመት በታች ለሆኑ ህጻናት፣ የመተንፈስ ችግር ላለበት ማንኛውም ሰው፣ ወይም ያለእርዳታ መሽፈኛውን ማንሳት በማይችል ማንኛውም ሰው ላይ የጨርቅ የፊት መሽፈኛዎች መደረግ የለባቸውም።

## የበሽታ ምልክቶችዎን ይከታተሉ።

- **የ COVID-19 ምልክቶች ትኩሳት፣ ሳል እና የትንፋሽ ማጠጋጠን ያካትታሉ።** ነገር ግን ሌሎች ምልክቶችም እንዲሁ ሊኖሩ ይችላሉ።
- **ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ እና ከአካባቢዎ የጤና መምሪያ የሚሰጡ የጤና አጠባበቅ መመሪያዎችን ይከተሉ።** የአካባቢዎ የጤና ኃላፊዎች የበሽታ ምልክቶችዎን መፈተሽ እና ሪፖርት ስለሚደረግ መረጃ ይሰጣሉ።



**ማስታወሻ፡** በ COVID-19 ዓለም አቀፍ ወረርሽኝ ጊዜ የህክምና ደረጃ ያላቸው የፊት መሽፈኛ ጭንብሎች ለጤና እንክብካቤ ሰራተኞች እና ለአንዳንድ የመጀመሪያ ምላሽ ሰጭዎች የተያዙ ናቸው። ስካርፍ ወይም የሻሽ/መሃረብ ጨርቆችን ተጠቅመው የጨርቅ የፊት መሽፈኛ መስራት ያስፈልግዎት ይሆናል።



**በሚያስሉበት እና በሚያስነጥሱበት ወቅት እና እና አፍንጫዎን ይሸፍኑ።**

- በሚያስሉበት ወይም በሚያስነጥሱበት ጊዜ አፍንጫዎን እና አፍንጫዎን በሶፍት ይሸፍኑ።
- ጥቅም ላይ የዋሉ ሶፍቶችን ውስጠ-ከረጢት ባለው የቆሻሻ ማጠራቀሚያ ውስጥ ይጣሉ።
- እጅን ቢያንስ ለ 20 ሴኮንዶች ያህል በሳሙና እና በውሃ ወዲያውኑ ይታጠቡ። ውሃ እና ሳሙና የሌላ ከሆነ፣ እጅዎን ቢያንስ በውስጡ 60% አልኮል በያዘ ባለ አልኮል የእጅ ማጽጃ (ሳኒታይዘር) ያጽዱ።



- እንዲሁም በላያቸው ላይ ደም፣ ሰገራ ወይም የሰውነት ፈሳሽ ሊፍረባቸው የሚችሉ አካባቢዎችን ያፀዱና ከብክለት ነፃ ያድርጉ።
- የቤት ማጽጃዎችን እና ከብክለት ነፃ ማድረጊያዎችን ይጠቀሙ። ቆሻሻ ከሆነ አካባቢውን ወይም እቃውን በሳሙና እና በውሃ ወይም በሌላ ማጽጃ ፈሳሽ ያፀዱ። ከዚያ የቤት ውስጥ ከብክለት ነፃ ማድረጊያን ይጠቀሙ።
  - ምርቱን ደህንነቱ በተጠበቀ እና ውጤታማ በሆነ መልኩ መጠቀምን ለማረጋገጥ በመለያው ላይ ያሉትን መመሪያዎች መከተልዎን ያረጋግጡ። ጆርሞች መሞታቸውን ለማረጋገጥ ብዙ ምርቶች ወለሉ እርጥብ እንደሆነ ለብዙ ደቂቃዎች ማቆየትን ይመክራሉ። ብዙዎች ጓንት እንደመልበስ እና ምርቱን በሚጠቀሙበት ጊዜ ጥሩ የአየር ዝውውር መኖሩን ማረጋገጥ ያሉ ጥንቃቄዎችን ማድረግ ይመክራሉ።
  - አብዛኛዎቹ በ EPA የተመዘገቡ የቤት ውስጥ ማጽጃዎች ውጤታማ ናቸው።

**እጆችዎን አዘውትረው ያጽዱ።**

- እጆችዎን ቢያንስ ለ 20 ሴኮንዶች ያህል በሳሙና እና በውሃ አዘውትረው ይታጠቡ። በተለይ አፍንጫዎን ከነኩ፣ ካሳለዎት ወይም ካስነጠሱና፣ መጽዳጃ ቤት ከተጠቀሙ በኋላ፣ እንዲሁም ምግብ ከመብላት ወይም ከማዘጋጀትዎ በፊት አስፈላጊ ነው።
- ሳሙና እና ውሃ ከሌላ፣ የእጅ ማፅጃ ፈሳሽ ይጠቀሙ። አልኮል ያለው የእጅ ማጽጃ ፈሳሽ፣ ማለትም ቢያንስ 60% አልኮል ውስጠ-ባለው ማጽጃ ሁሉንም የእጅዎን ክፍሎች በማርጠብ እስከሚደርቁ ድረስ እርስ በርስ እያሻሹ ያድርቁ።
- በተለይም እጆችዎ በሚታይ ሁኔታ የቆሻሻ ከሆነ፣ ሳሙና እና ውሃ በጣም የተሻለው አማራጭ ነው።
- ባልታጠበ እጅ ዓይኖችዎን፣ አፍንጫዎን እና አፍንጫዎን ከመንካት ይቆጠቡ።



**እርስዎ በ COVID-19 ከተያዙ ወይም ምናልባት ተይዘው ከነበረ በኋላ ከሌሎች ሰዎች ጋር መሆን የሚችሉት መቼ ነው**



- ከሌሎች ጋር መሆን የሚችሉበት ጊዜ (የቤት ውስጥ ለብቻ መነጠል ማብቃት) ለተለያዩ ሁኔታዎች በተለያዩ ምክንያቶች ላይ የሚመረኮዝ ነው።
- COVID-19 ነበረብኝ ብዬ አስባለሁ ወይም አውቃለሁ፣ እናም የበሽታ ምልክቶች ነበሩኝ
    - ያለ ትኩሳት 3 ቀናት ካሳለፉ በኋላ
      - ከሌሎች ጋር መቀላቀል ይችላሉ እና
      - የበሽታ ምልክቶች ከተሻሻሉ በኋላ እና
      - ምልክቶች መጀመሪያ ከታዩበት 10 ቀናት በኋላ
    - በጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ምክር እና የምርመራ መገኘት ላይ በመመስረት አሁንም ቢሆን COVID-19 ያለብዎት መሆን አለመሆኑን ለማወቅ ምርመራ ሊያደርጉ ይችላሉ። ምርመራ የሚደረግልዎት ከሆነ፣ ትኩሳት ከሌለዎት፣ ምልክቶች ሲሻሻሉ፣ እና በተከታታይ በ 24 ሰዓታት ውስጥ ቢያንስ ሁለት ኔጌቲቭ የምርመራ ውጤቶችን ሲቀበሉ ከሌሎች ሰዎች ጋር መቀላቀል ይችላሉ።
  - ለ COVID-19 ፖዘቲቭ የምርመራ ውጤት አገኘሁ ግን ምንም ምልክቶች አልነበሩኝም
    - ምንም ምልክቶች ሳያዩ ከቀጠሉ ከሚከተለው በኋላ ከሌሎች ጋር መሆን ይችላሉ።
      - ከምርመራው በኋላ 10 ቀናት ካለፉ
    - በጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ምክር እና የምርመራ መገኘት ላይ በመመስረት አሁንም ቢሆን COVID-19 ያለዎት መሆን አለመሆኑን ለማወቅ ምርመራ ሊያደርጉ ይችላሉ። ምርመራ የሚደረግልዎት ከሆነ፣ በተከታታይ በ 24 ሰዓታት ውስጥ ቢያንስ ሁለት ኔጌቲቭ የምርመራ ውጤቶችን ሲቀበሉ ከሌሎች ሰዎች ጋር መቀላቀል ይችላሉ።
    - ፖዘቲቭ የምርመራ ውጤት ካገኙ በኋላ የበሽታ ምልክቶች ከታዩብዎ “COVID ነበረብኝ ብዬ አስባለሁ ወይም አውቃለሁ፣ እናም የበሽታ ምልክቶች ነበሩኝ” የሚለውን መመሪያ ይከተሉ።

**የግል መገልገያ የቤት እቃዎችን ከመጋራት ይቆጠቡ።**

- የምግብ ሰሃፍቶች፣ የመጠጥ ብርጭቆዎች፣ ኩባያዎች፣ የመመገቢያ ሰቃዎች፣ ፎጣዎች ወይም የአልጋ ልብሶችን በቤትዎ ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች አይጋሩ።
- እነዚህን እቃዎች ከተጠቀሙ በኋላ በሳሙና እና በውሃ በደንብ ይጠቃቸው ወይም በእቃ ማጠቢያ ማሽን ውስጥ ያስገቧቸው።



**“እጅ የሚበዛባቸውን” ቦታዎችን በየቀኑ ያጽዱ።**

- “ቦታ ማሟዎ ክፍል” እና መታጠቢያ ቤት ያሉ እጅ የሚበዛባቸውን ቦታዎች ያጽዱ እና ከብክለት ነፃ ያድርጉ። ሌላ ሰው በጋራ መገልገያ ሰፍራዎች ላይ ያሉ ቦታዎችን እንዲያፀዱ እና ከብክለት ነፃ እንዲያደርግ ያድርጉ፣ ነገር ግን የመኝታ ክፍልዎን እና የመታጠቢያ ቤትዎን መሆን የለበትም።
- እንክብካቤ የሚያደርግ ሰው ወይም ሌላ ሰው የታመመን ሰው መኝታ ቤት ወይም መታጠቢያ ቤት ማፅዳትና ከብክለት ነፃ ማድረግ ካለበት ደህንን እንደ አስፈላጊነቱ ማድረግ አለባቸው። ተንከባካቢው/ሌላኛው ሰው የፊት መሽፈኛ ጨርቅ ማድረግ እና የታመመው ሰው የመታጠቢያ ቤቱን ከተጠቀሙ በኋላ በተቻለ መጠን መጠበቅ አለባቸው።



በተደጋጋሚ የሚነኩ ወለሎች ስልኮች፣ ሪሞቶች፣ የማብሰያ ክፍል ጠረጴዛዎች፣ የጠረጴዛ ወለሎች፣ የብር እጃታዎች፣ የመታጠቢያ ክፍል እቃዎች፣ መጽዳጃ ቤቶች፣ የቁልፍ ሰሌዳዎች፣ ታብሌቶች እና የአልጋ ጠረጴዛዎችን ያካትታሉ።