

STAY SAFE MN

# ኮቪድ-19 ካልዎትምንማድረግእንዳለብዎት

በኮቪድ-19 ላይ ፖዘቲቭ ምርመራ ካደረጉ፣ ከሌሎች እራስዎን መለየት እና እንደትኩሳት፣ ሳል፣ የትንፋሽ ማጠር፣ ብርድ ብርድ የማለት፣ ራስ ምታት፣ የጡንቻ ህመም፣ የጉሮሮ መቁሰል፣ ድካም፣ የአፍንጫ መታፈን፣ ወይም መቅመስ ወይም ማሸተት አለመቻል ያሉ የሕመም ስሜቶችን ራስዎን መከታተል አለብዎት። ይህ እራስዎን፣ ቤተሰብዎን እና ማህበረሰብዎን ለመጠበቅ ነው።

የሕክምና እንክብካቤ ከፈለጉ፣ በጀርባው ገጽ ላይ ያሉትን መመሪያዎች ይከተሉ።

## ከሌሎች እራስዎን ይለዩ



**እቤት ይቆዩ።** ወደ ሥራ፣ ትምህርት ቤት ወይም ከቤት ውጭ ሌላ ቦታ አይሂዱ። የሕክምና እንክብካቤ ከፈለጉ፣ ከዚህ በታች ያሉትን መመሪያዎች ይከተሉ። እነዚህ ሰባት ነገሮች ሁሉ እውነት እስኪ ሆኑ ድረስ እቤት ይቆዩ፡-

- ጥሩ ስሜት ይሰማዎታል። ሳልዎ፣ የትንፋሽ ማጠር ወይም ሌሎችም ልክቶችዎ የተሻሉ ናቸው።  
**እና**
- ለመጀመሪያ ጊዜ ህመም ከተሰማዎት 10 ቀናት ሆነዋል።  
**እና**
- ትኩሳትን መቀነሻ መድሃኒት ሳይጠቀሙ ላለፉት 24 ሰዓታት ምንም ትኩሳት የለብዎትም።



• **በቤትዎ ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች ይራቁ።** በተቻልዎት መጠን፣ በተለይ ክፍል ውስጥ ይቆዩ እንዲሁም የሚገኝ ከሆነ ሌላ የመታጠቢያ ክፍል ይጠቀሙ።



• ከሌሎች ሰዎች ጋር መሆን ከፈለጉ ፣ **የፊት ጭምብ ልያድርጉ** እንዲሁም በሚያስለቡት ወይም በሚያስነጥሱበት ጊዜ አፍዎን እና አፍንጫዎን በስፍት ይሸፍኑ። ከዚያ በኋላ እጅን በደንብ ይታጠቡ። በጎን በኩል ባለው ሰማያዊ ሳጥን ውስጥ መመሪያዎችን ይከተሉ።



• **የግል የቤት እቃዎችን መጋራትን ያስቀሩ።** ምግብ፣ ሳህን ፣ የመጠጫ ብርጭቆዎች ፣ የመመገብያ ዕቃዎች ፣ ፎጣዎች ወይም አልጋዎች በቤትዎ ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች ጋር አይጋሩ። እነዚህን ዕቃዎች ከተጠቀሙ በኋላ በሰውና እና በውሃ በደንብ ያጠቃሉ። የብር እጅታዎችን ፣ የመብራት ማብሪያዎችን ወይም የውሃ ቧንቧ መዝጊያና መክፈቻዎችን ጨምሮ በየቀኑ በቤትዎ ውስጥ ብዙ ጊዜ የሚነኩትን ገጽታዎች ሁሉ ያጽዱ።



• በሰውና እና በውሃ ቧንቧ ለ 20 ሰከንዶች ያህል **እጅዎን ይታጠቡ** ወይም ቧንቧ 60% አልኮልነት ያለው የእጅ ሳኒታይዘርን ይጠቀሙ። ባልታጠበ እጅ ፊትዎን ከመንካት ይቆጠቡ።

እባክዎን በጤናው ክፍል እና የሲዲሲ (CDC's) ድረ-ገጽ ላይ [ለቤተሰቦች ጽዳት እና ሻይረስ ማስወገድ \(Cleaning and Disinfection for Households\) \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html) የተሰጡ ተጨማሪ መረጃዎችን በጥንቃቄ ይመልከቱ።



## የበሽታ ምልክቶችዎን ይቆጣጠሩ

የህመም ምልክቶችዎ ከተባባሱ፣ የመተንፈስ ችግር ካለብዎት፣ ወይም የህክምና እንክብካቤ ከፈለጉ፡-

የጤና እንክብካቤ ሰጪዎን ያነጋግሩ። ወደ ፊት ይደውሉ። ወደ ክሊኒክ ወይም ሆስፒታል መሄድ ከፈለጉ የህዝብ ማመላለሻን ፣ የኮንትራት-መጓጓዣ (እንደ ኡብር (Uber) ወይም ሊፍት (Lyft) ያሉትን) ወይም ታክሲዎች አይጠቀሙ።

ለብቻው በሚገለጹበት ወቅት የድንገተኛ ጊዜ ህክምና ከፈለጉ ፣ በማንኛውም ጊዜ ለ 911 ደውለው ለኮቪድ-19 ምርመራ እንደወሰዱዎ ያሳውቁቸው።



Minnesota Department of Health | [health.mn.gov](http://health.mn.gov) | 651-201-5000  
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

Contact [health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us) to request an alternate format.

07/22/2020 (Amharic)