

STAY SAFE MN

በኮቪድ-19 ከተያዘ ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት ከነበርዎት ምን ማድረግ እንዳለብዎት

ራስዎን፣ ቤተሰብዎን እና ማህበረሰብዎን ለመጠበቅ ከሌሎች እራስዎን መለየት መመርመር እና እንደትኩሳት፣ ሳል፣ የትንፋስ ማጠር፣ ብርድ ብርድ ማለት፣ ራስ ምታት፣ የጡንቻ ህመም፣ የጉሮሮ መቁሰል፣ ድካም፣የአፍንጫ መታፈን፣ ወይም መቅመስ ወይም ማሸተት አለመቻል ላሉ የህመም ምልክቶች እራስዎን መከታተል አለብዎት። ባለፉት 3 ወራት ውስጥ ለኮቪድ-19 አዎንታዊ የላቦራቶሪ ምርመራ ካላደረጉ በስተቀር፣ በኮቪድ-19 ከተያዘ ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት ውስጥ ከነበሩበት የመጨረሻው ቀን በኋላ ቢያንስ የሚከተሉትን 14 ቀናት እነዚህን መመሪያዎች ይከተሉ።

ከሌሎች እራስዎን ይለዩ



ቤት ይቆዩ። የሕክምና እንክብካቤ ከፈለጉ ከዚህ በታች ያሉትን መመሪያዎች መከተል አስፈላጊ ነው። ወደ ሥራ፣ትምህርት ቤት ወይም ከቤት ውጭ ሌላ ቦታ አይሄዱ።



በዕድሜያቸው የገፉ ጎልማሶችን ጨምሮ ተጋላጭ ለሆኑ ሰዎች፣ለረጅም ጊዜ እንክብካቤ መስጫ ተቋማት ውስጥ ከሚኖሩ እና እንደ አስም፣ የስኳር ህመም፣የልብ ህመም፣የጉበት በሽታ ያሉ በጤና ችግር ውስጥ የሚኖሩ ሰዎችን ጨምሮ፣የመከላከል ስርዓታቸው ከተዳከሙ በኮቪድ-19 በጣም ለመታመም ከፍተኛ ተጋላጭነት ካላቸው ሰዎች ይራቁ።



ከታመሙ በቤትዎ ውስጥ ካሉ ከሌሎች ሰዎች ይራቁ። በተቻለዎት መጠን በአንድ የተወሰነ ክፍል ውስጥ ይቆዩ እና በቤትዎ ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች ይራቁ። ካለ፣የተለየ የመታጠቢያ ክፍል ይጠቀሙ።



የህዝብ መጓጓዣዎችን (እንደ ኡብር (Uber) ወይም ሊፍት (Lyft) ፣ ወይም ታክሲዎችን አይጠቁሙ።



ከሌሎች ሰዎች ጋር መሆን ካስፈለገዎ የፊት ጭንብል ይልበሱ እና ሲያስልዎት ወይም በሚያስነጥሱበት ጊዜ አፍዎን እና አፍንጫዎን በሶፍት ይሸፍኑ። እጅዎን በደንብ ይታጠቡ።



የግልየቤት እቃዎችን መጋራትን ያስቀሩ። ምግብ፣ ሳህን፣ መነፅር፣መጠጫ ብርጭቆዎች፣ ኩባያዎች፣ የመመገቢያ ዕቃዎች፣ፎጣዎች ወይም አልጋዎችዎ በቤትዎ ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች ጋር አይጋሩ። እነዚህን ዕቃዎች ከተጠቀሙ በኋላ በሳሙና እና በውሃ በደንብ ይጠጧቸው።



በሳሙና እና በውሃ ቢያንስ 20 ሰከንዶች ያህል እጅዎን ይታጠቡ ወይም ቢያንስ 60% አልኮልነት ያለው አልኮል-ነክ የእጅ ሳኒይዘር ይጠቀሙ። ባልታጠበ እጅ ፊትዎን ከመንካት ይቆጠቡ።

ይመረመሩ



የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያግኙ ወይም የ[Minnesota COVID-19 Response ድህረ ገፅ](#)

(<https://mn.gov/covid19/for-minnesotans/if-sick/testing-locations/index.jsp>) ይጎብኙ የምርመራ ሰዓት

እና በቅርብ የሚገኝ ቦታን ለማላየት። ምልክቶች ባይኖሩህን ተመርመር። የምርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ ፡ ለ COVID-19

ህምምተኞች የሚሰጡ ምክሮችን ይከተሉ። ከ14 ቀናት በላይ በቤት መቆየት ሊስፈልግዎ ይችላል። ውጤትዎ ፖዘቲቭ ቢሆን

እንኳ፤ ለ14 ቀናት በቤት ውስጥ መቆየት ያስፈልግዎታል። ነጋትቭ ከሆኑ በኋላ ምልክቶች ከታየብዎት እንደገና ይመርመሩ።

የበሽታ ልክቶችዎን ይቆጣጠሩ



የህመም ምልክቶች ከታየብዎ፤ ራስዎን ከሌሎች ይለዩ እና ለህምም ምልት በቤት ለመቆየት በህብረተሰብ ጤና የተሰጡ ምክሮችን ይከተሉ።



Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975
Contact health.communications@state.mn.us to request an alternate format.

07/23/2020 (Amharic)