# ኮቪድ-19 የጭንብል ምርጥ ልምምዶች

ጭንብል ሲገዙ፣ ሲለብሱ፣ ሲያወልቁ እና ድጋሚ ሲጠቀሙ ይሄንን ያድርጉ።

አብዛኞቹ  ሱቆች እና ቸርቻሪዎች የጨርቅ የፊት ጭንብሎችን እየሸጡ ናቸው። ከትንሽ ንግዶች ላይ መግዛትን ከግንዛቤ ያስገቡ። የህክምና ጭንብሎችን ለጤና እንክብካቤ ሰራተኞች ይተዉ ።

ጭንብሎችን ቤት ውስጥ እየሰሩ ከሆነ፣ ከቤት መውጣትን ለማስቀረት ግብአቶችን በኦንላይን መግዛትን ከግንዛቤ ያስገቡ ።

ጭንብልዎን በጥብቅ ከተሰፋ 100% ጥጥ ከሆነ  የሁለት ሽፋን  ጨርቅ ይስሩ።

ጭንብልዎን ከማድረግዎ በፊት፣ እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ይታጠቡ ወይም አልኮል ነክ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።

ጭንብልዎ በአፍ እና በአፍንጫዎ ዙሪያ ተስማሚ ሆኖ/ገጥሞ/ሊቀመጥ   ይገባል።

ጭንብልዎ የብረት ሽቦ ካለው፣ ከእፍንጫዎ የላይኛዉ ክፍል ጋር እንዲገጥም ሽቦውን ያስተካክሉት ።

ጭንብሉን በሚያደርጉበት ጊዜ ከመነካካት ይቆጠቡ።

ጭንብልዎን ከነኩ፣ እጅዎን ይታጠቡ ወይም አልኮል ነክ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።

ጭንብልዎን ሲያወልቁ፣ ፊትለፊቱን አይንኩት። በጆሮዎ ዙሪያ የሚሄደውን ማጥለቂያ በመጠቀም ጭንብልዎን ያውልቁ።

ጭንብልዎን ካወለቁ በኋላ፣ ወዲያውኑ እጅዎን ይታጠቡ ወይም አልኮል ነክ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።

ከእያንዳንዱ አገልግሎት በኋላ፣ የሚጣለውን ጭንብል ያስወግዱ ወይም በድጋሚ ማገልገል የሚችሉትን ጭንብሎች ይጠቡ። ከጭንብልዎ ጋር አብሮ የመጣውን መመሪያ ይከተሉ።

ጭንብልዎ ከሚቀጥለው አገልግሎቱ በፊት ሙሉ በሙሉ ይድረቅ። እርጥብ የሆነ ጭንብል አይልበሱ።

እናም ያስተዉሉ ፣ የእኔ ጭንብል እርስዎን ይጠብቅዎታል፣  የእርስዎ ጭንብል ደግሞ እኔን ይጠብቃል።

ስለ ኮቪድ-19 የቅርብ መረጃ ለማግኘት ‘health.mn.gov’ ን ይጎብኙ።

Minnesota Department of Health
Communications Office
PO Box 64975 St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4989
health.communications@state.mn.us
www.health.state.mn.us

05/26/20
COVID-19 Mask Do's and Don'ts (Amharic)
*To obtain this information in a different format, call: 651-201-4989*