ተመምሬያለሁ። አሁን ምን ላድርግ?

ጽሁፍ

አነቃቂ ሙዚቃ]

[ትረካ]

የ COVID-19 ምርመራ አድርገዋል፣ ፖዘቲቭ የምርመራ ውጤት ካገኙ ምን ማድረግ አለብዎት?

የተጠቀሙት የምርመራ አይነት ምንም ይሁን ምን፣ ፖዘቲቭ የምርመራ ፖዘቲቭ ምርመራ ነው።

ፖዘቲቭ የምርመራ ውጤት ካገኙ ራስዎን ማግለል አለብዎት፤ ማለትም በቤትዎ ይቆዩ እንድሁም ከሌሎች ይራቁ። ምንም እንኳን የህመም ምልክቶች ባይኖርዎትም፣ ቢያንስ ለአምስት ቀናት ራስዎን ማግለል ያስፈልግዎታል።

እርስዎ በሚገለሉበት ጊዜ COVID-19 ከእርስዎ ጋር ወደሚኖሩት ሰዎች እንዳይሰራጭ ለመከላከል በቤት ውስጥ ከሌሎች ጋር በሚሆኑበት ጊዜ ተስማሚ የሆነ ማስክ ማድረግ አለብዎት።

በ 6ኛው ቀን ጥሩ ስሜት ከተሰማዎት፣ ወደ አብዛኞቹ ተግባራት መመለስ ይችላሉ። እስከ 10ኛው ቀን ድረስ፣ ለተጨማሪ አምስት ቀናት፡-

- በቤት ውስጥም ቢሆን ከሌሎች ጋር ሲሆኑ በደንብ የሚስማማ(የሚሸፍን) ማስክ መልበስዎን ይቀጥሉ።
- በ COVID-19 በጣም የመታመም ስጋት ካላቸው ሰዎች አቅራቢያ አይሁኑ።
- ማስክዎን ማውለቅ ወደሚያስፈልግዎት ቦታዎች ለምሳሌ ምግብ ቤት ወይም ጂም አይሂዱ።
- ጉዞን ይተዉ።

በ 6ኛው ቀን አሁንም ህመም ከተሰማዎት፣ እነዚህ ነገሮች እውነት እስኪሆኑ ድረስ በቤትዎ ይቆዩ፡-

- ትኩሳትን የሚቀንስ መድሃኒት ሳይጠቀሙ ቢያንስ ለ 24 ሰአታት ምንም አይነት ትኩሳት አላጋጠመዎትም። እና
- ጥሩ ስሜት ተሰምትዎታል።

ጥሩ ስሜት ከተሰማዎት በኋላ፣ 10 ቀናት እስኪጨርሱ ድረስ ማስክ በማድረግ እና ከሌሎች በመራቅ አስመልክቶ ያሉትን ሁሉንም መመሪያዎች ይከተሉ።

በሌሎች አካባቢ ጭምብል ማድረግ ካልቻሉ፣ ቢያንስ ለ 10 ቀናት ያህል ቤት ውስጥ ይቆዩ። 11 ቀን እስኪሆን ድረስ እንቅስቃሴዎችን አይቀጥሉ።

እንዴት ማግለል እንደሚችሉ እና ለምን ያህል ጊዜ ቤት ውስጥ መቆየት እንዳለብዎት የሚያብራሩ የተወሰኑ ምክሮችን ለማግኘት ከታመሙ የሚለውን ድህረ ገጻችንን ይጎብኙ። (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html).

[አነቃቂ ሙዚቃ]

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

2/2/22 (Amharic)

ይህን መረጃ በተለያየ ቅርጸት ለማግኘት፣ በሚከተለው ይደውሉ፡- 651-201-4989