

በኮቪድ-19 ከታመምሁ በኋላ ወደ ሥራ መመለስ የምችለው መቼ ነው? ፅሁፍ

በኮቪድ-19 የሕመም ምልክቶች ታመዋል ነገር ግን ለኮቪድ-19 ምርመራ አላደረጉም። ወይም እርስዎ ታመዋል እና የጤና አጠባበቅ አቅራቢዎ በላብራቶሪ ምርመራ ወይም በሕመም ምልክቶች ላይ በመመርኮዝ ኮቪድ-19 እንዳለብዎት ነግረዎታል።

በኮቪድ-19 የሕመም ምልክቶች - እንደ ትኩሳት፣ ሳል፣ የትንፋሽ ማጠር፣ ብርድ ብርድ ማለት፣ ራስ ምታት፣ የጡንቻ ህመም፣ የጉሮሮ መቁሰል ወይም መቅመስና ማሽተት አለመቻል የታመሙ ከሆነ፣ ነገር ግን ለኮቪድ-19 ካልተመረመሩ ወይም ታመሙ በላብራቶሪ ምርመራ ወይም በሕመም ምልክቶች ላይ በመመርኮዝ ኮቪድ-19 እንዳለብዎት ሐኪምዎ ወይም የአካባቢዎ ክሊኒክ ነግረዎታል።

በቤት ይቆዩ እና እራስዎን ከሌሎች የቤተሰብዎ አባላት ይለዩ። እንደ የቤት እቃዎች ወይም ስልኮች ያሉ ምንም ዓይነት ነገሮች አያጋሩ።

እነዚህ ሦስቱም ነገሮች እውነት እስከሆኑ ድረስ በቤት ይቆዩ፡-

1. የሕመም ምልክቶች፣ እንደ ሳል ወይም የትንፋሽ እጥረት ያሉ፣ ተሻሽለዋል።
2. የሕመም ምልክቶች ከጀመሩ ቢያንስ 10 ቀናት ሆነዋል።
3. ያለ ትኩሳት መቀነሻ መድሃኒት ትኩሳት ሳይኖርዎት 24 ሰዓታት ቆይተዋል።

ረዘም ላለ ጊዜ በቤት ይቆዩ።

ለምሳሌ፣ የሕመም ምልክቶች የጀመረዎት ማክሰኞ ዕለት ነው። በሚቀጥለው አሁኑ ቀን ላይ ያለ ትኩሳት መቀነሻ መድሃኒት የሙቀት መጠንዎ ወረደ። ከ 24 ሰዓታት በኋላ ምንም ትኩሳት ከሌለ፣ ማክሰኞ ወደ ሥራ መመለስ ይችላሉ። በጠቅላላው ለ13 ሙሉ ቀናት ቤት ቆይተዋል።

አንድ ተጨማሪ ምሳሌ። የሕመም ምልክቶች የጀመረዎት አሁኑ ነው። ሐሙስ ቀን ላይ ያለ ትኩሳት መቀነሻ መድሃኒት የሙቀት መጠንዎ ወረደ። ከ24 ሰዓታት በኋላ ምንም ትኩሳት የለም፣ ቤት ውስጥም ለ5 ቀናት ቆይተዋል። ቤትዎም ለመቆየት የሚያስፈልግዎት ዝቅተኛው የቀናት ብዛት 10 ሙሉ ቀናት ስለሆነ፣ ሐሙስ ቀን ላይ ወደ ሥራ መመለስ ይችላሉ።

ወደ ሥራ ሲመለሱ፣ ከተቻለ መጠን ከሥራ ባልደረቦችዎ እና ከጎብኝዎች 6 ጫማ (2 ሜትር) ርቀው ይቆዩ እንዲሁም ጭምብል ያድርጉ። ወደ ሥራ ሲመለሱ፣ ስለ ጭምብሎች የአካባቢዎን እና የሥራ ቦታዎን መመሪያ ይመልከቱ። በጤና እንክብካቤ ውስጥ የሚሰሩ ከሆነ ወይም ለመስራት አሁንም በበቂ ሁኔታ ጤንነት ካልተሰማዎት፣ አሠሪዎን ያነጋግሩ።

ስለ ኮቪድ-19 ላይ ወቅታዊ መረጃን 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

08/10/20

When can I return to work after being sick with COVID-19? (Amharic)
ይህንን መረጃ በተለየ ቅርጸት ለማግኘት፣ በ651-201-4989 ላይ ይደውሉ።