

STAY SAFE MN

በበርካታ ቤተሰቦች እና ብዙ ትውልድ ባለባቸው ቤተሰቦች ውስጥ የCOVID-19 ስርጭትን መከላከል

ይህ መረጃ ለትላልቅ እና ሰፊ ቤተሰቦች፣ እና ሌሎች አብረው ለሚኖሩ ሰዎች ነው። ብዙ ሰዎች ተቀራርበው በሚኖሩበት እና በየቀኑ በሚገናኙበት በዚህ ጊዜ COVID-19 በቀላሉ ሊሰራጭ ይችላል። አንዳንድ ሰዎች በCOVID-19 በጣም የመታመም ዕድላቸው ከፍተኛ ነው (CDC: People at Increased Risk (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html) ይመልከቱ)። የሚከተሉው መረጃ አብረዎቸው የሚኖሯቸውን ሰዎች፣ በተለይም ለአደጋ በጣም ተጋላጭ የሆኑትን ለመጠበቅ ያግዝዎታል።

አጠቃላይ መመሪያዎች

- በCOVID-19 ከተያዙ ለበሽታ የመጋለጥ እድላቸው ከፍተኛ በሆነባቸው በቤት ውስጥ ከሚኖሩ ሌሎች ሰዎች ቢያንስ 6 ጫማ ይራቁ። አዛውንቶች እና ሌሎች የጤና ዕክሎች ያሉባቸው ሰዎች ለአደጋው ተጋላጭ ናቸው።
- ምናልባት አንድ ሰው ከታመመ፣ እንደ ቴርሞሜትር፣ ማስኮች፣ ሳንቴሽን ማጽጃዎች፣ ሶፍት፣ ሳሙና፣ የእጅ ማጽጃ ሳኒታይዘር፣ መድኃኒቶች እና ድንገተኛ የሕፃናት ተጠሪ የመሳሰሉትን ግብዓቶች ያዘጋጁ።

አንድ ሰው ሲታመም ለማወቅ ይከታተሉ

የCOVID-19 ማስጠንቀቂያ ምልክቶችን ይፈልጉ። አንድ ሰው የመተንፈስ ችግር ካለበት፣ ቋሚ ህመም ወይም በደረት ላይ ጫና፣ አዲስ ግራ መጋባት፣ ሰማያዊ ከንፈር ወይም ፊት፣ እና ከአንቅልፍ የመነሳት ወይም ነቅቶ የመቆየት ችግር ካዩበት ወይም ወዲያውኑ አስቸኳይ የህክምና እርዳታ ያግኙ።

የታመመው ሰው ማድረግ ያለበት

- በሚተኛበት ጊዜ ካልሆነ በስተቀር በተቻለ መጠን፣ ከሌሎች ጋር በሚሆንበት ወቅት የጨርቅ ፊት መሸፈኛ መልበስ።
- ብቻውን በራሱ መኝታ ቤት ውስጥ ይደር፣ እና ከተቻለ የራሱን መታጠቢያ ክፍል ይጠቀም። የመኝታ ቦታ የሚጋራ ከሆነ ወደላይ እና ወደታች ይተኛሉ።
- ከሌሎች ርቆ በሚገኝ ቦታ ወይም ከሌላው በተለየ ጊዜ ይመገብ። ተህዋሲያን እንዳይዘመቱ ለመከላከል ምግብ መስራት ወይም እራሱን ማገልገል የለበትም።
- ወደ ከሊኒክ ወይም ሆስፒታል ለመሄድ የህዝብ ማመላለሻ፣ መጓጓዣ (እንደ አብር ወይም ሊፍት ያሉ) ወይም ታክሲዎችን መጠቀም የለበትም። አንድ የቤተሰብ አባል እንዲወስደው፣ ድንገተኛ ሁኔታ ካለ ደግሞ ለ 911 እንዲደወል ያድርጉ። የቤተሰቡ አባል እና የታመመ ሰው ሁለቱም በመኪናው ውስጥ የአፍ መሸፈኛ ማድረግ አለባቸው።

በቤቱ ውስጥ የሚኖሩ ሌሎች ሰዎች ማድረግ ያለባቸው

- የሚቻል ከሆነ፣ የታመመውን ሰው ለመንከባከብ በቤት ውስጥ የሚኖር ከፍተኛ ተጋላጭ የሌለው አንድ ሰው ብቻ ይምረጡ።
- በቤቱ ውስጥ የሚኖር እያንዳንዱ ሰው በተቻለ መጠን ከታመመው ሰው ቢያንስ 6 ጫማ ርቆ መቆየት አለበት።
- ከ 2 ዓመት እና ከዛ በላይ ያሉ ልጆችን ጨምሮ በቤት ውስጥ የሚኖር ማንኛውም ሰው ከታመመው ሰው ጋር በአንድ ክፍል ውስጥ በሚሆንበት ጊዜ የአፍ መሸፈኛ ማስከ ማድረግ አለባቸው።
- የታመመ ሰው የሚጠቀማቸውን ነገሮች እና ዕቃዎችን ከነኩ በኋላ እያንዳንዱ ሰው ከምግብ በፊት እጆቹን መታጠብ ወይም ማጽዳት አለበት።
- የመኝታ ቦታ የሚጋሩ ከሆነ፣ የታመመውን ሰው በአንድ ክፍል ውስጥ ከሚተኙት ሰዎች ለመለየት መጋረጃዎችን ይስቀሉ ወይም የካርቶን ግድግዳዎችን ያድርጉ።
- የመታጠቢያ ክፍልን የሚጋሩ ከሆነ የታመመው ሰው የመታጠቢያ ቤቱን በተጠቀመ ቁጥር፣ የበር መክፈቻዎችን፣ የውሃ እጅታዎችን እና ሌሎች ነገሮችን ያጽዱ። የታመመው ሰው ከወጣ በኋላ ለመጽዳት ከመግባትም በፊት ረዘም ያለ ጊዜ ይስጡ።
- ልብስ በሚታጠብበት ጊዜ፣ ከታመመው ሰው የቆሽሽ ልብስ ከሌሎች ሰዎች ልብሶች ጋር ሊታጠብ ይችላል።
 - የልብስ ማጠቢያ ቅርጫቱን ማጽዳት ወይም ከእያንዳንዱ አጠቃቀም በኋላ (እንደ ፕላስቲክ ከረጢት) ማጠብ እና አንደገና መጠቀም ወይም መጣል የሚችሉትን የሻንጣ መሸፈኛ ያስቀምጡ።
 - ከዚያ በኋላ እጅዎን ይታጠቡ።

ማንም ባይታመም እንኳ፣ ሁል ጊዜ ይከታተሉ

መጓጓዣ እና አስፈላጊ ተግባራት

- ከሌሎች ጋር በ 6 ጫማ ርቀት ይራቁ እና ከእርስዎ ጋር በማይኖሩ ሰዎች ዘንድ ሲኖሩ የፊት መሸፈኛ ማስከ ያድርጉ።
- በተሽከርካሪ ውስጥ በሚሆኑበት ጊዜ፣ ሁሉም ሰው በተቻለ መጠን ተራርቀው መቀመጥ እና ጭምብል ማድረግ አለባቸው፣ በተለይም በCOVID-19 የመታመም ዕድላቸው ከፍተኛ የሆኑ ሰዎች።
- በተሽከርካሪው ውስጥ የበለጠ አየር እንዲንቀሳቀስ መስኮቶችን ወይም የአየር ማስወጫዎችን ይክፈቱ።
- ወደ ውጭ ለመሄድ አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ማድረግ ሲኖርብዎት ብቻ፣ ለምሳሌ ለሽቀጣ ሸቀጥ ሱቅ፣ ለሕክምና ቀጠሮዎች መሄድ፣ ፋርማሲን መጎብኘት እና ወደ ሥራ ወይም ትምህርት ቤት መሄድ።

ምግብ መስራት እና መብላት

- ግሮሰሪ ለመግዛት በቤት ውስጥ የሚኖሩ አንድ ወይም ሁለት ሰዎችን ይምረጡ። ለCOVID-19 በጣም ተጋላጭ ያልሆኑ ሰዎችን ይምረጡ።
- ከመብላትም በፊት እጅዎን ይታጠቡ። ሳህኖችን፣ የመጠጥ ብርጭቆዎችን፣ ኩባያዎችን ወይም የመመገቢያ ዕቃዎችን አይጋሩ። ከተጠቀሙ በኋላ ሁልጊዜ በሳሙና እና በሙቅ ውሃ ይጠቧቸው።

መተኛት እና መታጠቢያ ቤቶችን መጠቀም

- የመኝታ ክፍል የሚጋሩ ከሆነ፣ ገጹህ አየር ወደ ውስጥ እንዲገባ መስኮቶችን ይክፈቱ። በቀዝቃዛ የአየር ሁኔታ ውስጥ፣ የክፍል በሮች ክፍት ይሁኑ።
- የእያንዳንዱን ሰው የጥርስ ብሩሽ፣ ቅባት፣ የፊት ዋሽ፣ መዋቢያ እና ሌሎች የእንክብካቤ ምርቶችን ለመለየት ሻንጣዎችን ወይም ማስቀመጫዎችን ይጠቀሙ።

- የጥርስ ብሩሾችን በቀጥታ በመደርደሪያዎች ላይ አያስቀምጡ።

በቤት ውስጥ ማጽዳት

- የዕቃዎችን ውጫዊ ክፍል ሳሙና እና ውሃ በመጠቀም ያፅዱ፤ ከዚያ ዲስኪንጌሪክት ለማድረግ የጽዳት ምርቶችን ይጠቀሙ። በሳሙና እና በውሃ ማጽዳት በውጫዊ ክፍሎች ላይ የሚገኙትን ጀርሞች እና ቆሻሻዎች ብዛት ይቀንሱ። ዲስኪንጌሪክት ማድረግ ደግሞ ጀርሞችን ይገድላል።
- እንደ ጠረጴዛዎች፣ የበር እጅታዎች፣ ማብሪያ ማጥፊያዎች፣ መያዣዎች፣ ዴስኮች፣ መጻፍቻዎች፣ የውሃ ቧንቧዎች፣ የመታጠቢያ ገንዳዎች እና ኤሌክትሮኒክ ዕቃዎች ያሉ ከፍተኛ ንክኪ ያለባቸውን ውጫዊ ክፍሎች ያጽዱ።

የበለጠ መረጃ

- [CDC: ከፍተኛ ተጋላጭነት ያላቸው ሰዎች \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html)
- [CDC: በቅርብ የሚኖሩ ቤተሰቦች \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html)
- [CDC: እርስዎ ከታመሙ ወይም ሌላ የሚያስታምሙ ከሆነ \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html)
- [CDC: ከታመሙ እራስዎን ያግልሉ \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/isolation.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/isolation.html)
- [CDC: መጓጓዣ/ትራንስፖርት ሲጠቀሙ እራስዎን ይጠብቁ \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/using-transportation.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/using-transportation.html)
- [CDC: የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎች እና ወደ ውጪ መውጣት \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/going-out.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/going-out.html)
- [CDC: መቸ ራስን ለይቶ ማቆየት እንዳለብን \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html)



የሚኒሶታ ጤና ዲፓርትመንት | health.mn.gov | 651-201-5000
 625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975
 ሌላ አማራጭ ፎርማት ከፈለጉ health.communications@state.mn.us ያነጋግሩ።
 11/04/2020 (Amharic)