

STAY SAFE MN



COVID-19: መቼ ወደ ስራ መመለስ እንዳለብዎ

12/16/2020

COVID-19 ካለበት ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ከነበረዎት ወይም በሽታው ካለብዎት ወይም ሊኖርብዎት የሚችል ከሆነ፤ መቼ በቤት ውስጥ መቆመጥ እና መቼ ወደ ስራ መመለስ እንደሚቻል ለማወቅ እነዚህን መመሪያዎች ይከተሉ። እነዚህ መመሪያዎች ለአብዛኞቹ ሰራተኞች የሚሆኑ ናቸው።



በጤና ጥበቃ ተቋማት፣ በትምህርት ቤት/በልጆች እንክብካቤ እና በሌሎች አንዳንድ የሥራ ቦታዎች የሚሰሩ ሰዎች ወደ ሥራቸው መቼ እንደሚመለሱ የተለያዩ መመሪያዎች ሊኖራቸው ይችላል። በዚህ ጊዜ፣ የሚኒሶታ ጤና ዲፓርትመንት ከአስሪዎች ጋር የሚገናኝ ሲሆን አሠሪዎች መቼ ወደ ሥራ እንደሚመለሱ ይነግርዎታል።

የ COVID-19 ምልክቶች ትኩሳት፣ ሳል፣ የትንፋሽ እጥረት፣ ብርድ ብርድ ማለት፣ ራስ ምታት፣ የጡንቻ ህመም፣ የጉሮሮ ህመም፣ ድካም፣ መጨናነቅ፣ ወይም የጣዕም ወይም የሽታ ስሜት ማጣት ይገኙበታል። ሌሎች ብዙም ያልተለመዱ ምልክቶች እንደ ማቅለሽለሽ፣ ማስታወክ ወይም ተቅማጥ ያሉ የጨጓራና የአንጀት የህመም ምልክቶችን ያካትታሉ።



COVID-19 ከያዘው ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ከነበርዎ

በአጠቃላይ የቅርብ ግንኙነት ማለት በቀን ውስጥ (24 ሰዓታት) በጠቅላላው ለ 15 ደቂቃዎች ወይም ከዚያ በላይ COVID-19 ከያዘው ሰው በ 6 ጫማ ርቀት ውስጥ ነበሩ ማለት ነው። ሆኖም አጭር ጊዜዎች ወይም ረዘም ያሉ ርቀቶች እንኳን የቫይረሱን ስርጭት ሊያስከትሉ ይችላሉ። ይህ አብረውት የሚኖረውን ሰው ሊያካትት ይችላል ። የ COVID-19 ህመም በእርስዎ ላይ ለመታየት እስከ 14 ቀናት ሊወስድ ይችላል ፣ እና COVID-19 ያላቸው አንዳንድ ሰዎች በጭራሽ ህመም እያሳዩም ፣ ስለሆነም ሳያውቁት ቫይረሱን እንዳያሰራጩ እራስዎን ከሌሎች መለየት ያስፈልግዎታል ።

- ለአለቃዎ ይንገሩ እና ከቻሉም ከቤት ሆነው ይሥሩ።
- ይመርመሩ። COVID-19 ካለው ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ካደረጉ በኋላ ቢያንስ ለ 5 ቀናት መጠበቁ የተሻለ ነው። ቶሎ ከተመረመሩ ቫይረሱ በምርመራ ላይታይ ይችላል።
- በጣም ደህንነቱ የተጠበቀ አማራጭ ለ 14 ቀናት በቤት ውስጥ እና ከሌሎች ርቆ መቆየት ነው ።
- በተወሰኑ ሁኔታዎች ውስጥ የለይቶ ማቆያ ጊዜዎ ከ 14 ቀናት በፊት የሚያበቃበት አማራጮች ሊኖሩ ይችላሉ ።
- የለይቶ ማቆያ ጊዜዎን መቼ ማብቃት እንደሚችሉ የበለጠ መረጃ ለማግኘት፣ [Close Contacts and Tracing](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html) (<https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html>) ን ይጎብኙ።
- ከታመሙ ወይም ፖዘቲቭ የምርመራ ውጤት ካሳዩ፣ ቤትዎ መቆየትዎን ይቀጥሉ እና በ COVID-19 ለተያዙ ወይም የ COVID-19 ምልክቶች ላሉባቸው ሰዎች የሚሆኑ ከዚህ በታች ያሉ መመሪያዎችን ይከተሉ ።



COVID-19 ካለብዎ ወይም ምልክቶች ኖረውብዎት ካልተመረመሩ፡

እነዚህ ሶስቱ ነገሮች እስከሚሟሉ ድረስ በቤት ይቆዩ፡

- ምልክቶችዎ መታየት ከጀመሩ በያንስ 10 ቀናት አልፈዋል፡፡
እና
- ትኩሳትን የሚቀንሱ መድኃኒቶችን ሳይጠቀሙ ለ24 ሰዓታት ከትኩሳት ነፃ ነዎት፡፡
እና
- የCOVID-19 ምልክቶችዎ ተሻሽለዋል፡፡
- የሕመም ምልክቶችዎ እየተሻሻሉ ወይም እየባሉ ካልሄዱ፤ በሽታ የመከላከል አቅምን የሚያዳክም ሁኔታ ካለብዎ ወይም ሆስፒታል ውስጥ ገብተው ከነበረ ከ10 ቀናት በላይ በቤት ውስጥ መቆመጥ ያስፈልግዎት ይሆናል፡፡ መመሪያ ለማግኘት ዶክተርዎን ወይም ከሊኒክዎን ያነጋግሩ፡፡
- ከሌሎች ተለይተው ይቆዩ እና ሌሎች የሚነኩትን ማንኛውንም ነገር አይጋሩ (ስልኮች፣ ቢላዎች እና ሹካዎች፣ ወዘተ)፡፡ ከሌሎች ጋር በአንድ ክፍል ውስጥ መሆን ካለብዎት የአፍ መሸፈኛ ጭምብል ያድርጉ፡፡
- ለአለቃዎ ይንገሩ እና ከቻሉም ከቤት ሆነው ይሰሩ፡፡



የCOVID-19 ምልክቶች ኖርዎት ግን የምርመራ ውጤትዎ ኔጌቲቭ ከሆነ

ኔጌቲቭ የምርመራ ውጤት ከተቀበሉ ግን ምልክቶች ካለብዎ ሐኪምዎን ወይም ሌላ የጤና እንክብካቤ አገልግሎት አቅራቢን ያነጋግሩ፡፡ የተለየ በሽታ አለብዎት ካሉ ወይም ምልክቶችዎ ከከባድ ህመም የተነሳ ነው ካሉ፤ በቤት ውስጥ ለምን ያህል ጊዜ መቆየት እንዳለብዎት ምክራቸውን ይከተሉ፡፡

ምልክቶችዎ ከሌላ በሽታ ወይም ህመም የመጡ መሆናቸውን ካላወቁ ትኩሳት እስከሚለቅዎ እና ጥሩ ስሜት እስኪሰማዎት ድረስ ከስራ እና ከሌሎች መቼቶች እራስዎን አግልለው ቤት መቆየት አለብዎት፤ ይህ ማለት ምልክቶችዎ በበቂ ሁኔታ ተሻሽለው ወደ መደበኛ የስራ እንቅስቃሴዎችዎ ለመመለስ የሚያስችል በቂ ስሜት እስከሚኖርዎ ማለት ነው፡፡

የጤና እንክብካቤ ሰራተኛ ከሆኑ ምክሮቻቸው የተለዩ ሊሆኑ ስለሚችሉ ቀጣሪዎን ያነጋግሩ፡፡



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፡፡ (Amharic)