

STAY SAFE MN



COVID-19: ወደ ሥራ መቼ መመለስ እንደሚቻል

ቤት ሲቆዩ እና ወደ ሥራ በታ ሲመለሱ እነዚህን መመሪያዎች ይከተሉ። እነዚህ መመሪያዎች በጤና እንክብካቤ ውስጥ ከሚሠሩ ሰዎች በስተቀር ለሁሉም ሠራተኞች ናቸው። ለጤና እንክብካቤ ሠራተኞች መረጃ በ Minnesota Department of Health [Health Care: ላይ ይገኛል COVID-19 ገጽ](#) (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/index.html) እና ከቀጣሪዎቹ ይገኛል።

ከ COVID-19 ምልክቶች መካከል ትኩሳት፣ ሳል፣ የትንፋሽ እጥረት፣ ብርድ ብርድ ማለት፣ ራስ ምታት፣ የጡንቻ ህመም፣ የጉሮሮ መቁሰል፣ ድካም፣ መታፈን፣ ወይም ጣዕም ወይም ማሽተት አለመቻልን ሊያጠቃልሉ ይችላሉ። ሌሎች ያልተለመዱ ምልክቶች እንደ ማቅለሽለሽ፣ ትውከት፣ ወይም ተቅማጥ ያሉ የጨዋራ ቁስለት ምልክቶችን ያካትታሉ።



ከእርስዎ አብረው የሚኖሩት ሰው COVID-19 ወይም የ COVID-19 ምልክቶች ካላቸው፦

- ለ 14 ቀናት፣ ምንም እንኳን የ COVID-19 ምርመራዎ አሉታዊ (ኔጌቲቭ) ቢሆንም እንኳን፦
 - በተቻለዎት መጠን በቤትዎ ይቆዩ።
 - ከሌሎች ይራቁ።
 - የሚነካቸውን ማንኛውንም ነገር ለሌሎች አያጋሩ - ስልኮች፣ ቢላዎች እና ሹካዎች፣ ወዘተ።
- ከቻሉ ለአለቃዎ ይንገሩ እና ከቤትዎ ይስሩ። መቅረትዎ የሠራተኛ ቀውስ ሊፈጥር በሚችልበት በጤና እንክብካቤ ወይም በሌላ ወሳኝ ሥራ ውስጥ የሚሰሩ ከሆኑ፣ ስለ ሥራ መስራት የግለሰብ መመሪያዎችን ለማግኘት ለ ቀጣሪዎ ይደውሉ። እንዲሠሩ ከተፈቀደዎት፣ ጭምብል ይልበሱ እና ከሌሎች 6 ጫማ (2 ሜትሮች) ርቀው ይቆዩ።
- ካልታመሙ፣ ከ 14 ቀናት በኋላ ወደ ሥራ ይመለሱ።
- ከታመሙ፣ በቤትዎ መቆየትዎን ይቀጥሉ እና COVID-19 ወይም የ COVID-19 ምልክቶች ላላቸው ሰዎች ከዚህ በታች ያሉትን መመሪያዎች ይከተሉ።



COVID-19 ወይም የ COVID-19 ምልክቶች ካሉዎት:

- ከሌሎች ራቁ፤ ሌሎች የሚነኩዎቸውን ማናቸውንም ነገሮች አያጋሩ (ስልኮች፣ ቢላዎች እና ሹካዎች፣ ወዘተ)፤ ከሌሎች ሰዎች ጋር በአንድ ክፍል ውስጥ መሆን ካለብዎት ጭምብል ይልበሱ፤ እና ቀጥለው የተዘረዘሩት ሦስቱም ነገሮች እውነት እስኪሆኑ ድረስ በቤትዎ ይቆዩ።
 - የበሽታ ምልክቶችዎ መጀመሪያ ከጀመሩበት ጀምሮ ቢያንስ 10 ቀናት ሆንዋል፤ **እና**
 - ትኩሳትን የሚቀንስ መድሃኒት ሳይጠቀሙ፣ ለ 24 ሰዓታት ያህል ከትኩሳት ነፃ ነዎት፤ **እና**
 - የ COVID-19 ምልክቶችዎ የተሻሉ ናቸው።
- ማስታወሻ: የበሽታ መከላከያ ስርዓትዎን የሚያዳከሙ ሁኔታዎች ካሉ ወይም ሆስፒታል ገብተው ከነበረ ከ 10 ቀናት በላይ ቤት መቆየት ሊኖርብዎ ይችላል። መመሪያዎችን ለማግኘት ሐኪምዎን ወይም ክሊኒክዎን ያነጋግሩ።
- ከቻሉ ለአለቃዎ ይንገሩ እና ከቤትዎ ይስሩ። መቅረትዎ የሠራተኛ ቀውስ ሊፈጥር በሚችልበት በጤና እንክብካቤ ወይም በሌላ ወሳኝ ሥራ ውስጥ የሚሰሩ ከሆኑ፣ ስለ ሥራ መስራት የግለሰብ መመሪያዎችን ለማግኘት ለ ቀጣሪዎ ይደውሉ። እንዲሁም ከተፈቀደልዎት፣ ጭምብል ይልበሱ እና ከሌሎች 6 ጫማ ርቀት ይራቁ።
- ወደ ሥራ ሲመለሱ፣ ከሌሎች 6 ጫማ ርቀት ይራቁ፣ ከተቻሉ፣ ጭምብል ያድርጉ።



Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

አማራጭ ቅርጻት (ሁኔታ) ለመጠየቅ health.communications@state.mn.us ን ያነጋግሩ።

07/27/2020 (Amharic)