April 19, 2022 1:43 PM AMHARIC

መረዳት
ራስን ማግለል እና ለይቶ ማቆየት

እነዚህ መመሪያዎች ትምህርት ቤቶችን እና የህፃናትን መንከባከቢያ ቦታዎችን ጨምሮ በአጠቃላይ ህዝባዊ በሆኑ ነገሮች ላይ ተፈጻሚ ይሆናሉ። በመጠለያ፣ በጤና እንክብካቤ መስጫ፣ በእርምት ቦታዎች ወይም አንዳንድ ሌሎች የእንክብካቤ መስጫ ቦታዎች ውስጥ ለሚኖሩ ወይም ለሚሰሩ ሰዎች ራስን የማግለል እና ለይቶ ለማቆየት መመሪያዎች ከነዚህ መመሪያዎች የተለዩ ናቸው። የእነዚህን ቦታዎችን መመሪያ

በኮቪድ-19 ለተያዘ ሰው ከተጋለጡ* ነገር ግን ምልክቶች ከሌሎት ምን ማድረግ አለብዎት

***የተጋለጠ** ማለት ከአንድ ሰው ጋር በ 6 ጫማ ርቀት ውስጥ የፊት እና የአፍንጫ መሸፈኛ ጭምብል አድርጎ ወይምሳያድርግ በቀን ውስጥ ቢያንስ 15 ደቂቃ ወይም ከዚያ በላይ ማሳለፍ ማለት ነው።

ራስን ማግለል ማለት መታመምዎን ወይም በቫይረሱ መጠቃትዎን ለማየት ከተጋለጡ በኋላ ከሌሎች ሰዎች መራቅ እና በቤት ውስጥ መቆየት ማለት ነው። ከማርች 12 ጀምሮ፣ የኦሪገን (Oregon) የጤና ባለስልጣን ኮቪድ-19 ካለበት ሰው ጋር ተጋላጭ ለሆኑ ሰዎች ራስን ማግለልን አያስገድድም።

በኮቪድ-19 ለተያዘ ሰው **ከተጋለጡ** ቤት ውስጥ የመቆየት ግዴታ የለብዎትም። ሆኖም፣ የክትባት ሁኔታዎ ምንም ይሁን ምን፣ የሚከተሉትን ማድረግ አለብዎት:-

1. **ምልክቶች** መኖራቸውን ለ**10 ቀናት** ይመልከቱ።
2. ለ10 ቀናት ያህል ከሌሎች ጋር ሲሆኑ **የአፍን እና የፊት መሸፈኛ ጭንብል ቢለብሱ ይመረጣል።**
3. **ከቻሉ ለመጨረሻ ጊዜ ከተጋለጡ ከ5 ቀናት በኋላ** ይመርመሩ።
4. ቫይረሱ እንዳለብዎት የምርመራ ውጤት ካሳየ እና/ወይም የኮቪድ-19 ምልክቶችን በራስዎ ላይ ካዩ፣ በቤትዎ ይቆዩ እና የለይቶ ማቆያ መመሪያዎችን (ከዚህ በታች አሉ) ይከተሉ።

የት እንደሚቆዩ እና ከማን ጋር እንደሚገናኙ ማሰብ አለብዎት። ለከባድ ኮቪድ-19 ከፍተኛ ስጋት እንዳይጋለጡ ሰዎች ጋር ያልዎትን የአካል ግንኙነት በመገደብ ወይም በአካባቢያቸው ሲሆኑ ጭምብል በማድረግ ሰዎችን ከበሽታው መጠበቅዎን መቀጠል ይችላሉ።

ምልክቶች ካሉዎት ወይም ኮቪድ-19 እንዳለብዎት ምርመራው ካሳየ ምን ማድረግ አለብዎት (የለይቶ ማቆያ መመሪያ)

1. ቢያንስ ለ5 ቀናት በቤትዎ ይቆዩ እና ከሌሎች ራቁ (ራስዎን ያግልሉ)።
2. ከ 5 ቀናት በኋላ፣ የሚከተሉት ሁኔታዎች ከተሟሉ ከቤት መውጣት ይችላሉ
   - **a.** ትኩሳትን የሚቀንሱ መድሃኒቶች ሳይወስዱ **ቢያንስ ለ24 ሰአታት**
   - **b.** ምንም ትኩሳት ካልነበርዎት **እና እየተሻሻሉ ያሉ ቀላል ምልክቶች** ብቻ ካልዎት።

3. ለጥንቃቄ ሲባል በሌሎች ዙሪያ ሲሆኑ ለ5 ተጨማሪ ቀናት ጭንብል ማድረግዎን ይቀጥሉ።

ቫይረሱ እንዳለብዎት በምርመራ ከተረጋገጠ ወይም ኮቪድ-19 ካለበት ሰው ጋር ከነበሩ ምን ማድረግ እንዳለብዎት ጥያቄዎች ካሉዎት ወደ **866-917-8881** ይደውሉ። ራስዎን በሚያገሉበት ጊዜ ቤት ውስጥ ለመቆየት ግብዓቶችን በተመለከተ እገዛ ከፈለጉ፣ ወደ **211** ይደውሉ።