# ኮቪድ-19 ኣብ ቤት ምርመራ ምርዳእ ዉጺኢታት ምርመራኻ

April 15, 2022 9:17 AM TIGRINYA

## ፖዘቲቭ ዉጺኢት ምስ ዝህልወኒ'ኸ?

እቲ ቫይረስ ኣብ ኣካላትካ ኣሎ ከምኡዉን ዋላ እውን ምልክታት እንተ ዘይብልካ ፣ ናብ ካልኦት ክትዝርግሖ ትኽእል ኢኻ። ተኸተብ ኣይትከተብ ፣ ነዚ ክትገብር ኣለካ ፡

1. ሕክምናዊ ክንክን ንኽተረክብ እንተ ዘይኮይኑ ፣ ኣብ ቤትካ ጽናሕ። እንተ ወሓደ ን5 መዓልቲ ኻብ ቶም ኣብ ቤትካ ዘለዉ ሰባት ነብስኻ ገልል። ድሕሪ 5 መዓልቲ ፣ ከምዚ ዝስዕብ ምስ ዝኸዉን ካብ ቤትካ ክትወጽእ ትኽእል ኢኻ ፥

    - ብዘይ መጉደሊ ረስኒ እንተ ወሓደ ን24 ሰዓት ረስኒ ምስ ዘይነብረካ ከምኡዉን ዝመሓየሸ ዘሎ ፈኲስ ምልክታት ጥራይ ምስ ዝህልወካ ፣ ከምኡውን
    - ንተወሳኺ 5 መዓልታት ኣብ ከባቢ ካልኦት ሰባት ብጥንቃቐ ማስክ ክትገብር ምስ ትኽእል። ማስኬራ ኽትገብር እንተ ዘይክኢልካ ን5 መዓልቲ ተገሊልካ ኽትነብር ጽዓር።
    - እዚ መምርሒ ንመብዛሕትኦም ሰባት ዝምልከት እዩ። ኣብ ከም ክንክን ጥዕና ፣ ዝኣመሰለ ልዑል ሓደገ ዘለዎ ቦታታት ትሰርሕ እንተ ኾንካ ንነዊሕ እዋን ርእስኻ ክትገልል የድልየካ ይኸውን። ንኣስራሒኻ ሕተቶ።

2. ብእተኻእለ መጠን ቀልጢፍካ ንኣላዪ ክንክን ጥዕና ደዉለሉ። ኣብ ዕድመኻ ከምኡዉን/ወይ ኵነታት ጥዕናኻ ምርኩስ ብምግባር ሕክምና ክህሉ ይኽእል እዩ ፣ ከምኡዉን ገሊኦም ሕምናታት ኮቪድ-19 ምልክታት ካብ ዝጀመረሉ ኣብ ውሽጢ 5 መዓልቲ ክጅመር ኣለዎ። ኣላዪ ክንክን ጥዕና እንተ ዘይብልካ ፣ ሓደ ንምርካብ ሓገዝ ንምርካብ ናብ 211 ደዉል።
3. ፖዘቲቭ ዉጽኢት መርመራ ከም ዘለካ ናይ ቐረባ እትረኽቦም ሰባት ከምኡዉን ኣብ ቤትካ ዝቕመጡ ሰባት ንገሮም። ግዜ ኣገዳሲ እዩ! ኣብ ዙርያ ካልኦት ከም ማስኬራ ምግባርን ምምርማርን ዝኣመሰሉ ስጕምትታት ምዝርጋሕ ኮቪድ-19 ክንክዮ ዝኽእል ክወስዱ ይኽእሉ ኢዮም። ኣብ ወብ ሳይት ህዝባዊ ጥዕና ኣውራጃኦም ዝያዳ ሓበሬታ ክረኽቡ ወይ ናብ 211 ክድውሉ ይኽእሉ እዮም።

    - ምልክታት እንተ ነይርክ ወይ ምስ ዝህልወካ:- ምልክታት ሕማምካ ቕድሚ ምጅማሩ ቕድሚ 2 መዓልቲ ጥብቂ ርክብ ዝነበረካ ሰባት ደዉለሎም።
    - ምልክታት ሕማም እንተ ዘይነበረካ ወይ እንተ ዘይብልካ :- ቕድሚ ምርመራ ኮቪድ-19 ምግባርካ ክሳብ ቕድሚ 2 መዓልቲ ጀመሪካ ምስቶም ጥብቂ ርክብ ዝነበረካ ሰባት ደዉለሎም።

## ኣወንታዊ ውጽኢት ምርመራ ብኸመይ ጸብጻብ እህብ ?

ስራሕካ ምስ ህዝቢ ምቅርራብ ዘጠቓልል እንተ ኮይኑ ፣ ምዝርጋሕ ኮቪድ-19 ኣብ ምጉዳል ንክትሕግዝ ንኣስራሒኻ ክትነግሮ ኣለካ። እንተ ዘይኮይኑ ፣ ኣብ ቤትካ ካብ ዝግበር መርመራ ፖዘቲቭ ውጽኢት ከም ዘለካ ንዋላ ሓደ ሰብ ክትነግሮ ኣየድልየካን እዩ።

ሕቶታት ምስ ዝህልወካ ወይ ደገፍ ምስ እትደሊ ከምኡዉን ብዛዕባ ፖዘቲቭ ውጽኢት መርመራኻ ምስ ህዝባዊ ጥዕና ክትዘራረብ ምስ እጥደሊ ፣ ን Multnomah County Public Health ብ503-988-3406 ወይ diseasereport@multco.us ክትድውል ወይ ኢ-መይል ክትሓትት ትኽእል ኢኻ። ንኣስራሒኻ ወይ ንናይ ቀረባ ርክባትካ ኣብ ምንጋር ፣ ኣብ ቤትካ ንክትጸንሕ ዘኽእለካ ጥር-ነገር ፣ ከምኡውን ካልእ ክህልወካ ዝኽእል ሕቶታት ክሕግዙኻ ይኽእሉ እዮም።

ተወሳኺ ሓበሬታ ወይ ሓገዝ ምስ ምግላል ከምኡዉን ምዉሻብ ኣብቲ ኣብ ኦሪገን ስልጣን ኣወንታዊ ምርመራ ኮቪድ-19 ወብሳይት https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-positive-test ወይ ብ866-917-8881 ንናይ መስመር ደገፍ ጉዳይ ደዉል።

## ኣሉታዊ ዉጺኢት ምርመራ ምስ ዝህልወኒ'ኸ?

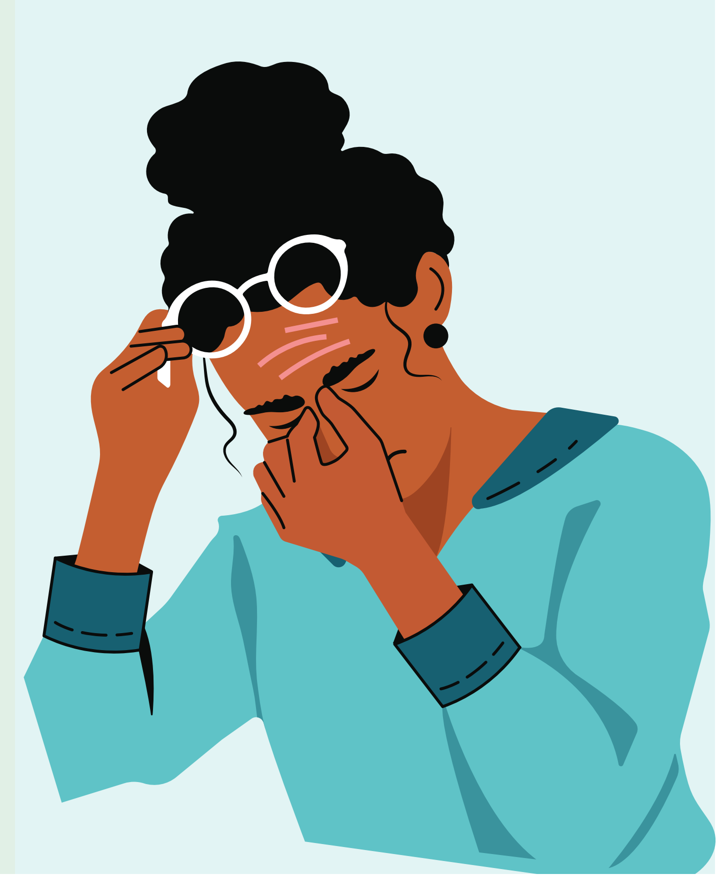
ዋላ'ዉን ዉጺኢትካ ነጋቲቭ እንተኾነ ፣ ሕማም ምስ ዝስማዓካ ካብ ካልኦት ሪሒቕካ  ኣብ ገዛኻ ክትጸንሕ ኣለካ።

ምስ ሓደ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ጥብቂ ርክብ ምስ ዝነብረካ ፣ ነቲ ቫይረስ ተቓሊዕካ ነይርካ ከምኡዉን ንኻልኦት ክተሕምም ትኽእል ኢኻ። ኣብ ከም ክንክን ጥዕና ወይ ገሊኡ መናበዪ ኣረጋውያን ልዑል ጠንቂ ዘለዎ ኩነታት ትነብር ወይ ትሰርሕ ምስ ዘይትኸዉን ፣ ክትዉሸብ ኣየድልየካን እዩ።

- ንመወዳእታ ግዜ ካብ እትቃላዕካሉ ግዜ ንድሕሪት ን 10 መዓልቲ ንምልክታት ርእስኻ ተኸታተል። ኣበይ ከም እትኸውን ከምኡዉን ምስ መን ከም እትኸውንን ሕሰብ ። ነቶም ኣብ ልዕሉ ጠንቂ ንኮቪድ-19 ዘለዎም ሰባት ሓደጋ ነቲ ምስ ሰባት ዘሎካ ርክብ ደረት ብምግባር ወይ ማስኬራ ብምግባር ብቐጻሊ ኽተዕቑቦም ትኽእል ኢኻ።
- ናይ ገዛ ምርመራ እንተ ወሲድካ ፣ በቲ ስሩዕ ኣላዪ ክንክን ጥዕናኻ ኣቢልካ ካልእ መርመራ ክትሓትት ወይ ድሕሪ 1-2 መዓልቲ ኣብ ገዛኻ ካልእ ምርመራ ክትወስድ ትኽእል ኢኻ።

ምልክታት ኮቪድ-19 ነዚ ዝስዕብ የጠቓልል፥

- ረስኒ ወይ ቊሪ ቑሪ
- ሰዓል
- ሕጽረት ትንፋስ ወይ ናይ ምስትንፋስ ሽግር
- ድኻም
- ቃንዛ ጭዋዳታት ወይ ኣካላት
- ቃንዛ ርእሲ
- ሓድሽ ናይ ምስትምቓር ወይ ምሽታት ምጥፋእ
- ቃንዛ ጐረሮ
- ምዕጻዉ ወይ ጸረርታ ኣፍንጫ
- ዕግርግር ወይ ተምላስ
- ዉጽኣት

እዞም ዝስዕቡ ከበድቲ ምልክታት ምስ ዝህልወካ 911 ደዉል፥

- ጸገም ምስንፋስ
- ጸቕጢ ኣብ ኣፍ ልቢ ወይ ከብድኻ
- ክትሰቲ ዘይምኽኣል ወይ ፈሳሲ ክጸንሓልካ ዘይምኽኣል
- ሓድሽ ምድንጋር ወይ ክትበራበር ዘይምኽኣል
- ሓመኹስቲ ወይ ሰምያዊ ከናፍር ወይ ገጽ