iHealth-መምርሒታት ምርመራ ኣብ ገዛ

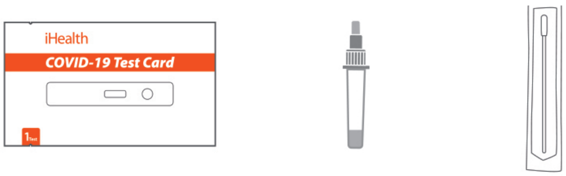
February 11, 2022 10:58 AM TIGRINYA

ቅድሚ ምጅማርካ ክትፈልጦም ዘለካ ኣገዳሲ ነገራት

- ቅድሚ ምጅማርካ ንኩሉ መምርሒታት ብጥንቃቐ ኣንብቦ።
- ምስ ናይ ምርመራ መሳርሒታትካ ዝመፅኡ መምርሒታት ኣለዉ። ንዝበለፀ ሓበሬታ ነዞም መምርሒታት እዚኦም ርኣዮም ።
- ሓገዝ እንትደሊካ ናብ ናይ ማሕበረሰብ ጥዕና ሰራሕተኛካ ደዉል።
- እዚ ምርመራ እዚ ብግቡእ እንተ ተጠቒምካሉ ክጐድእ የብሉን።
- ምርመራካ ንሓደ ግዜ ጥራይ እዩ ኣብ ጥቕሚ ክዉዕል ዝክእል ። ምርመራ እንደገና ኣይትጠቐም።
- ብኣእዳውካ ነቲ ጫፍ ስዋብ ወይ ናይ ቅድሚት ክፍሊ እቲ ካርዲ ኣይትንካእዮ።
- **ቅድሚ** ምርመራን **ድሕሪኡን** ኣእዳውካ ኣፀቢቕካ ተሓፀብ።

1. ናውቲ ኣዳሉ

- ነቲ ጥቕላል ከፊትካ ነዚኦም ኣልግስ
  - » ኣብ ከረጢቱ ዘሎ ምርመራ ካርዲ
  - » ነቲ ብፈሳሲ ዝመልአ ቱቦ (ናይ ምውፃእ ናቁጣ)
  - » ኣብ መጠቕለሊኡ ዘሎ ስዋብ
- ኣድላዩ ኮይኑ ክሳብ ዝርከብ ንኩሉ ነገራት ኣብ መጠቕለሊኡ ሕደጎ።
- ምስ ተዳለካ ነቲ ካርዲ ምርመራ ካብቲ ከረጢት ኣውፅኣዮ። ኣብ ፀፊሕ ጠረጴዛ ወይ ኣብ ላዕለዋይ ጫፍ ኣብ ቅድሜካ ኣቕምጦ።



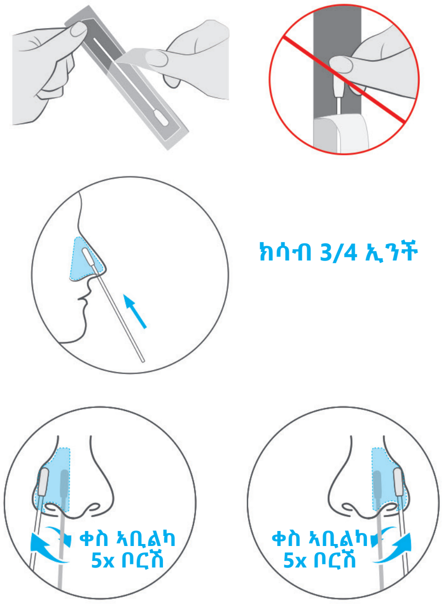
ሓደ ናይ COVID-19 ምርመራ ካርዲ ኣብ ከረጢት

ሓደ ቱቦ

ሓደ ስዋብ

2. መርአዪ ሰብስብ

- ነቲ ስዋብ ካብ መጠቕለሊኡ ኣውፅኣዮ። **ነቲ ጫፍ ክይትነክኦ ተጠንቀቕ**። ነቲ መጠቕለሊ ከይትሸንድዎ።
- ነቲ ስዋብ ብሓዲኡ ኣፍንጫ ኣእትዎ። ኣዕሚቕካ ኣይተእትዎ ኢንች (1.5 ሴ.ሜ) ክሳብ ኢንች (2 ሴ.ሜ) ጥራይ ኣእትዎ።
- ነቲ ስዋብ ናብ ውሽጣዊ ክፍሊ ኣፍንጫካ ድፍኣዮ። ቀስ ብቀስ ነቲ ስዋብ ኣብ ውሽጢ ኣፍንጫካ ብክቢ ፍሕፍሓዮ።
  - » ኣብ ውሽጢ ኣፍንጫካ **5 ወይ ካብኡ ንላዕሊ** ቀስ እናበልካ ክቢ ስራሕ።
  - » እንተ ወሓደ **15 ሰከንድታት** ክወስድ ኣለዎ።
  - » ነቲ ስዋብ ኣብ ዙርያ ኩሉ ጎኒ ኣፍንጫካ ኣፅኒዕካ ፀቕጢ ምግባርካ ኣረጋግፅ።
- ተመሳሳሊ ስዋብ ተጠቀም እሞ ንኩሉም እዞም ደረጃታት እዚኦም ኣብቲ ካልእ ኣፍንጫ ድገሞ።



Multnomah County Health Department

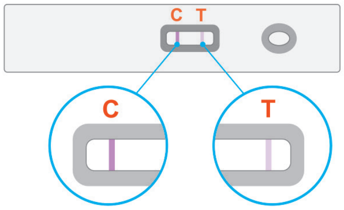
3. መስርሕ መርኣያ

- ነቲ ቱቦ ቀጥ ኣቢልካ ሓዞ። ኣብቲ ጠረጴዛ ናይቲ ቱቦ ታሕተዋይ ክፋሊካብ 2 ክሳብ 3 ጊዜ ንካእ።
- ነቲ ጥርሙዝ ንምክፋት ነቲ ገዚፍን ኣራንሻዊን ኮፍያ ጥወዮ። ዝኮነ ይኩን ፈሳሲ ከይተፍስስ ተጠንቀቕ።
- **ታሕተዋይ ክፋል እቲ ቱቦ ክሳብ ዝነክእ** ነቲ ጫፍ ስዋብ ምስቲ መርኣዪካ ኣእትዎ።
- ነቲ ኣብቲ ቱቦ ዘሎ ፈሳሲ እንተ ወሓደ **15 ሻዕ** ኣሕብሮ።
- ነቲ ስዋብ ካብቲ ቱቦ ክተውፅእ ከለካ ንጐድኒ እቲ ቱቦ ምስቲ ስዋብ ፅሞቖ። እዚ ከዓ ካብ ጫፍ እቲ ስዋብ ዝተወሰነ ፈሳሲ ከም ዝወፅእ ክገብር ኣለዎ። እቲ ስዋብ ናብቲ ናይ መጀመርያ ጥቅላሉ ተመሊሱ ክድርበ ይክእል እዩ።
- ነቲ ኣራንሻዊ መክደኒ መሊስካ ናብቲ ጥርሙዝ ኣእትዎ።

4. መርኣዪ ወሲክካ ተፀበ

- ኣብቲ ቱቦ ዘላ ንእሽተይ ፃዕዳ ቆብዕ ክሳብ እትወፅእ ጥወዮ።
- ነቲ ቱቦ ኣዝሮ እሞ **3 ነጠብጣባት** ናይቲ መርኣዪ ናብቲ ኣብ ናይ ምርመራ ካርድኻ ዘሎ **ዝነኣሰ ነኳል** ኣእትዎ።
- ነታ ንእሽተይ ጻዕዳ ቆብዕ ናብቲ ቱቦ ኣእትዋ። ነቲ ቱቦ ምስቲ ስዋብ ንክሽንዶ ኣቐምጦ።
- እታ ካርድ ን15 ደቂቃ ከም ዝቅመጥ ግበር። ኣይትንካኣዮ ወይ ኣይተንቀሳቅሶ።

5. ዉፅኢት ኣንብብ



- 15 ደቂቃ ምስ ተፀበካ ውፅኢት ምርመራካ ክተንብብ ትክእል ኢኻ። ነቶም ነጠብጣባት ናብቲ ካርድ ምስ ወሰኽካዮ **ካብ 15 ደቂቃ ክሳዕ 30 ደቂቃ ኣብ ዘሎ እዋን** ውፅኢትካ ክተንብብ ኣለካ። 30 ደቂቃ ምስ ሓለፈ ውፅኢትካ ኣይተንብብ።
- ክልተ መስመራት እንተ ርኢካ እቲ ሓደ ኣብ ትሕቲ " C " እቲ ሓደ ከዓ ኣብ ትሕቲ "T" እንተ ርኢካ እቲ ምርመራካ **ፖዘቲቭ** እዩ።
  - » **ብጣዕሚ በቕርበት** ተመልከት! ካብ " T " ንታሕቲ ዘሎ መስመር **ብጣዕሚ ዝይረ**እ ክኮን ይክእል። ኣብ ትሕቲ "T" ክትርእዮ እትክእል ዝኮነ ይኩን መስመር እንተሃለዩ ምርመራካ ፖዘቲቭ እዩ ማለት እዩ
  - » ትክክለኛ ስእሊ ፖዘቲቭ ምርመራ ንምርካብ ምስ ምርመራካ ዝመጽእ መምርሒታት ርአ።
  - » ሓንቲ መስመር ጥራይ እንተ ርኢካ (ኣብ ትሕቲ እቲ " C " ክከውን እዩ)ዉፅኢት ምርመራካ **ነገቲቭ** እዩ።
- ገለ ካብዚኣቶም እንተ ርኢካ እቲ ምርመራ ኣይሰረሐን፦
  - » መስመር የብሉን
  - » መስመር ኣብ ትሕቲ "T" ጥራይ
- ምርመራካ እንተ ዘይሰሪሑ ካልእ ምርመራ ግበር ወይ ነቲ ናይ ጥዕና ማሕበረሰብ ሰራሕተኛኻ ፀውዓዮ ።

ቀፃሊ ደረጃታት

- ነታ "ብፖዘቲቭ ወይ ነገቲቭ ውፅኢት ምርመራ እንታይ ከም ዝግበር" ዝብል ፅሑፍ ኣንብብ።
- ነቲ ናይ ምርመራ መሳርሒካ ደርብዮ።
- ኣእዳዉካ ተሓፀብ።

Multnomah County
Health Department

እዞም መምርሒታት እዚኦም ዝተቃለሉ እዮም ። ምሉእ መምርሒታት ንምርካብ በጃኻ ነቲ ምስ ናይ ምርመራ መሳርሒታትካ ዝመፀ መምርሒታት ክልሶ። ሕቶታት እንተሃልይኩም በጃኹም ንበዓል ሞያ ሕክምና ኣማክሩ።