

COVID-19 እንተላሚምኩም ወይ ብን COVID-19 ዘቃልዕ ቫይረስ ዝተጠቓዕኩም እንተመሰልኩም፣ ኣብ ገዛኹምን ኣብ ከባቢኹምን ናብ ዘለዉ ሰባት እዚ ሕማም ንክይመሓለፍ እዞም ዝስዕቡ ስጉምቲታት ውሰዱ።

ሕክምና ክትረኽቡ እንተዘይኮይኑ ካብ ገዛ ኣይትውጽኡ

ካብ ገዛኹም ወጻኢ ዘለዉ ንጥፈታት ቀንሱ፣ ሕክምና ንክትረኽቡ እንተዘይኮይኑ፣ ናብ ስራሕ፣ ቤት ትምህርቲ ወይ ህዝቢ ዝእከበሎም ቦታታት ኣይትኺዱ። ህዝባዊ መጎዓዓዝያታት ምጥቃም፣ ራይድ ብሓባር ምጥቃም፣ ወይ ታክሲ ኣወግዱ።

ኣብ ገዛኹም ካብ ዘለዉ ሰባትን እንስሳትን ዓርስኩም ፍለይ

ሰባት፡ ብዝተኸኣለ መጠን፣ ኣብ ፍሉይ ክፍሊ ካብ ኣብ ገዛኹም ዘለዉ ካልኣት ሰባት ርሒቑኩም ክትኮኑ ኣለኩም። እንተተኸኣሉ፣ ሽንትቤት እውን ናይ ባዕልኩም ፍለይ።

እንስሳት፡ ሃሚምኩም እንከለኹም ናይ ገዛ እንስሳት ኮኑ ካልኣት እንስሳት ኣይትሓዙ። ንዝበለጸ ሓበሬታ [COVID-19 ን እንስሳትን ረኣይ](#)።

ናብ ዶክተርኩም ቅድሚ ምኽድኩም ኣቐዲምኩም ደውሉ

ናይ ሕክምና ቆይሮ እንተሃሊኩም፣ ነቲ ናይ ሕክምና ክንክን ወሃቢ COVID-19 ከምዘለኩም ወይ ክህልወኩም ከምዝኸእል ንገርዎ። ከምዚ ምግባርኩም እቲ ናይ ጥዕና ክንክን ወሃቢ ካልኣት ሰባት ንክይጥቅዑ ስጉምቲታት ንክወስድ ይሕግዘ።

ናይ ገጽ ማስክ ግባሩ

ምስ ካልኣት ሰባት ኣብ ትኽኑሉ እዋን (ንኣብነት፣ ኣብ ሓይ ክፍሊ ኣብ ትኽኑሉ እዋን ወይ ኣብ ተሸርካሪ) ወይ ምስ እንስሳትኩም ከምኡውን ናብ ናይ ጥዕና ክንክን ወሃቢኹም ቢሮ ቅድሚ ምእታውኩም ናይ ገጽ ማስክ ግባሩ። ናይ ገጽ ማስክ ክትገብሩ ዘይትኸእሉ እንተኾይኑም (ንኣብነት፣ ናይ ትንፋስ ሕጽረት ስለዘገጥመኩም)፣ ምሳኹም ዝነብሩ ሰባት ኣብ ሓይ ክፍሊ ምሳኹም ክጸንጡ ይገብሩም። ወይ ናብ ክፍልኩም ክኣትዉ ከለዉ ናይ ገጽ ማስክ ክገብሩ ኣለዎም።

ከስዕለኩምን ከህንጥሰኩምን ከሉ ሸፍንዎ

ከስዕለኩምን ከህንጥሰኩምን ከሉ ኣፍኩም ብሰፍት ሸፍኑ። ዝተጠቐምኩምሉ ሰፍት ናብ እንዳ ጎሓፍ ደርብይዎ; ብቐጥታ ድማ ኢድኩም ብሳሙና ብማይን እንተንኢሱ ን 20 ደቐይቕ ክትሕጸቡ ኣለኩም ወይ ኣእዳውኩም ብእንተንኢሱ 60 ክሳብ 95% ኣልኮል ዘለዎ ሳኒታይዘር ኣጽርዩ፣ ኩሉ ናይ ኣእዳውኩም ክፋል ክነክእ ብምግባር ክሰብ ዝደርቁ ፋሕፍሕዎም። ኣእዳውኩም ረክረኡዎ ከለዉ ዝረስኡ እንተኾይኖም ከም መማረጺ ማይን ሳሙናን ተጠቐሙ።

ውልቃዊ ናይ ቤተ ሰብ ኣቕሑ ብሓባር ምጥቃም ደው ኣብሉ

ሸሓነ፣ መስተዳድር ብርጭቆታት፣ ኩባያታት፣ መመገቢ ኣቕሑት፣ ፎጣታት ብሓባር ኣይትጠቐሙ ምስ ካልኣት ሰባት ወይ እንስሳት ምድቃስ እውን ኣወግዱ። እዞም ኣቕሑ እዚኣም ድሕሪ ምጥቃምኩም፣ ብሳሙናን ማይን ብኣግባቡ ክሕጸቡ ኣለዎም።

ብተደጋጋሚ ኣእዳውኩም ኣጽርዩ

ኣእዳውኩም ኩሉ ግዛ ብሳሙና ማይን እንተንኢሱ ን 20 ደቐይቕ ተሓጸቡ። ማይን ሳሙናን ምርካብ ዘይከኣል እንተኾይኑ፣ ኣእዳውኩም ብእንተንኢሱ 60 ክሳብ 95% ኣልኮል ዘለዎ ሳኒታይዘር ኣጽርዩ፣ ኩሉ ናይ ኣእዳውኩም ክፋል ክነክእ ብምግባር ክሰብ ዝደርቁ ፋሕፍሕዎም። ኣእዳውኩም ረክረኡዎ ከለዉ ዝረስኡ እንተኾይኖም ከም መማረጺ ማይን ሳሙናን ተጠቐሙ። ኢድኩም ከይተሓጸብኩም ዓይንኹምም ኣፍንጭኹምን ኣፍኩምን ኣይትሓዙ።

ኩሉም “ብተደጋጋሚ ዝንክኡ” ቦታታት ኩሉግዛ ኣጽርዩ

ብተደጋጋሚ ዝንክኡ ዝበሃሉ ቦታታት መደገፊታት፣ ጠረጴዛ፣ ናይ በሪ መስሎቢ፣ ናይ ሽንቲ ቤት ኣቕሑ፣ ሽንትቤታት፣ ተሌፎኖት፣ ኪቦርድታትን ኣብ ጎረቤታት ዘሎ ጠረጴዛን። ደም፣ ፍታን፣ ወይ ናይ ሰውነት ፈሳሲ ዘለዎ ቦታ ኣጽርዩ። ናይ ገዛ መጽረዪ ስፕሪይ ወይ ዋይፕ ተጠቐሙ፣ በቲ ናይ ሌብል መምርሒ መሰረት። ሌብላት ብኣግባቡን ደሕንነቱ ብዝተሓለወ መልክዑን ንክንጥቀሙሉ ብዝተሰለጠነ መምርሒታት ኣለዎም ከም ዝኾነ ምህርቲ ክትጥቀሙ ከለኹ ክትወስዱም ዝግብኡ ቅድመ ጥንቃቄታት፣ ንኣብነት ዓንቲ ምግባርን እቲ ምህርቲ ኣብ ትጥቀሙሉ እዋን እኹል ንፋስ ክረክብ ምግባርን።

ምልክታትኩም ተኸታተሉ

ሕማምኩም ይገደኩም እንተልዩ ብቕልጡፍ ናብ ሕክምና ኺዱ (ንኣብነት፣ ናይ ምትንፋስ ጸገም)። **ቅድሚ** ክንክን ምሕታትኩም፣ ንናይ ጥዕና ክንክን ኣቕራቢኹም ደዊልኩም COVID-19 ከም ዘለኩም ወይ ምርመራ ይግበረልኩም ከምዘሎ ንገርዎም። ናብቲ ህንጻ ቅድሚ ምእታውኩም ናይ ገጽ ማስክ ግባሩ። እዞም ስጉምቲታት እዚኣም እቲ ናይ ጥዕና ክንክን መቕረቢ ኣብቲ ቢሮ ዘለዉ ወይ ኣብ መጻበዪ ክፍሊ ዘለዉ ካልኣት ሰባት ንክይጥቅዑ ክገብሩ ይሕግዘዎ።

ንናይ ጥዕና ክንክን ኣቕራቢኹም ናብቲ ከባቢያዊ ወይ ናይ ግዝኣት ናይ ጥዕና ክፍሊ ክድውል ሕተትዎ። ኣብ ንጡፍ ክትትል ዘለዉ ሰባት ወይ ሓገዝ እንዳተወሃበሙ ዓርሶም ዝከታተሉ ሰባት ብከባቢዊ ናይ ጥዕና ክፍሊ ወይ ብናይ ስራሕ ጥዕና ሰብ ሞያታት ዝወሃብዎም መምርሒታት ክኸተሉ ኣለዎም፣ ከም ኣድላይነቱ።

ሃንደበታዊ ሕክምና እንተድሊኩም እዎ ናብ 911 ክትድውሉ እንተድሊኹም፣ ነቲ ዝቕበለኩም ሰራሕተኛ COVID-19 ከምዘለኩም ወይ ምርመራ ኣብ ምግባር ከምዘለላኹም ንገርዎ። ዝከኣል እንተኾይኑ፣ እቲ ናይ ሃንደበታዊ ሕክምና ግልጋሎት ምምጽኡ ናይ ገጽ ማስክ ግባሩ።

ናይ ገዛ ምፍላይ ደው ምባል

ፍሉጥ COVID-19 ዘለዎም ሕሙማት ኣብ ገዝኣም ተፈልዮም ክቕመጡ ኣለዎም ክሰብ ናብ ካልእ ሰባት ናይ ምምሕልፍ ዕድሉ ንእስተይእዩ ተባሂሉ ክሰብ ዝእመን። እዚ ናይ ገዛ ምፍላይ ቅድመ ጥንቃቄ ደው ምባል ደረጃ ብደረጃ ዝውሰድ እዩ፣ ምስ ናይ ጥዕና ክንክን ወሃብቲን ናይቲ ግዝኣትን ከባቢያውን ናይ ጥዕና ክፍሊ ብምምኽር።

