

የ COVID-19 ምልክቶችን ለመቆጣጠር በቤትዎ ማድረግ የሚችሏቸው 10 ነገሮች

COVID-19 ሊኖርብዎት ከቻለ ወይም እንዳለብዎት ከተረጋገጠ፡

1. **ከስራ እና ከት/ቤት** ቀርተው እቤት ይቆዩ። እንዲሁም ከሌሎች የህዝብ ቦታዎች ይራቁ። ከቤት መውጣት ካለብዎት ማንኛውንም ዓይነት የህዝብ መጓጓዣ፣ የሚጋራ-መጓጓዣን ወይም ታክሲዎችን ከመጠቀም ይቆጠቡ።



6. **በሚያስለብት እና በሚያስነጥሱበት ወቅት አፍ እና አፍንጫዎን ይሸፍኑ።**



2. **የበሽታ ምልክቶችዎን በጥንቃቄ ይከታተሉ።** ምልክቶችዎ እየባሱ ከሄዱ ወዲያውኑ ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ይደውሉ።



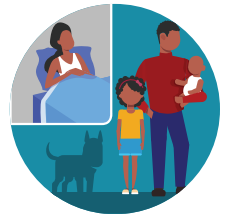
7. **እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ቢያንስ ለ 20 ሰከንዶች ያህል አዘውትረው ይታጠቡ** ወይም በውስጡ ቢያንስ 60% የሚሆን አልኮል ያለው የእጅ ማፅጃ ፈሳሽ እጅዎን ያጽዱ።



3. **እረፍት ያድርጉ እና በቂ ፈሳሽ ይውሰዱ።**



8. በተቻለዎት መጠን፣ **በአንድ የተወሰነ ክፍል ውስጥ እና በቤትዎ ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች ርቀው ይቆዩ።** እንዲሁም፣ የሚኖር ከሆነ የተለየ መታጠቢያ ቤት መጠቀም አለብዎት። በቤት ውስጥም ሆነ ከቤት ውጭ ካሉ ሰዎች ጋር መሆን ካስፈለገዎ የፊት መሸፈኛ ጭንብል ያድርጉ።



4. የሕክምና ቀጠሮ ካለዎት፣ **ወደ ጤና እንክብካቤ አገልግሎት** አቅራቢዎ ይደውሉ እና አስቀድመው የ COVID-19 ህመም እንዳለብዎት ወይም ሊኖርብዎት እንደሚችል ይነገሯቸው።



9. **እንደ ሰሃኖች፣ ፎጣዎች፣ እና የአልጋ ልብሶች ያሉ የግል እቃዎችን በቤተሰብዎ ካሉ ሌሎች ሰዎች ጋር ከመጋራት ይቆጠቡ።**



5. የህክምና ድንገተኛ አደጋ ውስጥ ከሆኑና **911 መደወል ካስፈለገዎት፣ ጥሪዎን ላስተናገደው** ሰው የ COVID-19 እንዳለብዎ ወይም ሊኖርብዎ እንደሚችል ያስታውቁ።



10. **እንደ የማብሰያ ክፍል ጠረጴዛዎች፣ የጠረጴዛ ወለሎች፣ የበር እጃታዎች ያሉ በተደጋጋሚ የሚነኩ ነገሮችን ያጽዱ።** የሚነፉ የቤት ውስጥ ማጽጃዎች ወይም መጥረጊያዎችን በላያቸው ላይ ባለው መመሪያ መሠረት ይጠቀሙ።

