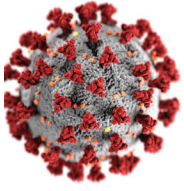


# እራስዎን እና ሌሎችን ለመጠበቅ ስለ COVID-19 ማወቅ ያለብዎት ነገር



## ስለ COVID-19 ይወቁ

- ኮሮናቫይረስ (COVID-19) ከሰው ወደ ሰው ሊሰራጭ የሚችል በቫይረስ ምክንያት የሚመጣ በሽታ ነው።
- የ COVID-19 በሽታን የሚያመጣው ቫይረስ በመላው ዓለም የተሰራጨ አዲስ ኮሮናቫይረስ ነው።
- የ COVID-19 የሕመም ምልክቶች ከመለስተኛ (ወይም ምንም ምልክቶች የማያሳይ) እስከ ከባድ ህመም ሊደርሱ ይችላሉ።



## ማህበራዊ መራራቅን ይለማመዱ

- ሸቀጣ ሸቀጦችን እና መድኃኒቶችን ይግዙ፣ ወደ ሐኪም ይሂዱ፣ እና በሚቻል ጊዜ ባንክ ነክ ጉዳዮችን በመስመር ላይ ያጠናቅቁ።
- የግድ በአካል መሄድ ካለብዎት፣ ከሌሎች ቢያንስ 6 ጫማ ይራቁ እና መንካት ያለብዎትን ዕቃዎች ከብክለት ነፃ ያድርጉ።
- የማድረስ አገልግሎት እና ወደቤት የሚወሰዱ ጥቅሎችን ያግኙ፣ እንዲሁም በተቻለ መጠን በአካል መገናኘትን ይገድቡ።



## COVID-19 እንዴት እንደሚሰራጭ ይወቁ

- በ COVID-19 ወደ ተጠቃ ሰው (6 ጫማ ወይም ሁለት ክንድ ያህል) በመቅረብ በበሽታው ሊይዙ ይችላሉ። COVID-19 በዋነኝነት የሚሰራጩው ከሰው ወደ ሰው ነው።
- በበሽታው የተያዘ ሰው ሲያስል፣ ሲያስነጥስ ወይም ሲናገር ከመተንፈሻ አካላት በሚወጡ ጠብታዎች አማካኝነት ሊጠቁ ይችላሉ።
- እንዲሁም ቫይረሱ ያለበት ወለል ወይም ቁስን በመንካት ከዚያም አፍዎን፣ አፍንጫዎን ወይም ዓይኖችን በመንካት በበሽታው ሊያዙ ይችላሉ።



## ከታመሙ የ COVID-19 ስርጭትን ይከላከሉ

- የህክምና እርዳታ ለማግኘት ካልሆነ በስተቀር፣ ከታመሙ በቤት ውስጥ ይቆዩ።
- የሕዝብ ትራንስፖርት፣ የሚጋራ-መጓጓዣን ወይም ታክሲዎችን አይጠቀሙ።
- እራስዎን በቤትዎ ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች እና የቤት እንስሳት ይለዩ።
- ለ COVID-19 የሚሰጥ ምንም የተለየ ሕክምና የለም፣ ነገር ግን የበሽታ ምልክቶችን ለማስታገስ የሚረዳ የሕክምና እርዳታ ማግኘት ይችላሉ።
- የሕክምና እርዳታ ከፈለጉ፣ አስቀድመው ይደውሉ።



## እራስዎን እና ሌሎችን ከ COVID-19 ይጠብቁ

- በአሁኑ ጊዜ የ COVID-19 ን ለመከላከል የሚያስችል ክትባት የለም። እራስዎን ለመከላከል በጣም ምርጡ መንገድ COVID-19 ን ለሚያስከትለው ቫይረስ አለመጋለጥ ነው።
- በተቻለ መጠን በቤትዎ ይቆዩ እና ከሌሎች ጋር አካላዊ ቅርርብን ያስቀሩ።
- ህዝብ የሚሰበሰብበት ቦታ ሲሆኑ አፍንጫዎን እና አፍዎን የሚሸፍን የፊት መሸፈኛ ጨርቅ ያድርጉ።
- በተደጋጋሚ የሚነኩ ቦታዎችን ያጽዱና ከብክለት ነፃ ያድርጉ።
- እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ቢያንስ ለ 20 ሰከንዶች ያህል አዘውትረው ይታጠቡ ወይም በውስጡ ቢያንስ 60% የሚሆን አልኮል ያለው የእጅ ማፅጃ ፈሳሽ ይጠቀሙ።



## ለከባድ ሕመም ያለዎትን ተጋላጭነት ይወቁ

- ሁሉም ሰው በ COVID-19 የመያዝ አደጋ ስር ነው።
- በዕድሜ የገፉ አዋቂዎችና በማንኛውም ዕድሜ ላይ ያሉ ከባድ የጤና እክሎች ያሉባቸው ሰዎች ለበለጠ ከባድ ሕመም በከፍተኛ ሁኔታ ተጋላጭ ሊሆኑ ይችላሉ።

