

የጆርሞችን ስርጭት ያስቁጠው

እንደ COVID-19 ያለ የመተንፈሻ አካል በሽታን ስርጭትን ለማቆም ያግዙ።

ከሌሎች ሰዎች ቢያንስ 6 ጫማ (ወደ 2 ክንድ ርዝመት) ያህል ርቀው ይቆዩ።

በሚያስለብት ወይም በሚያስነጥሱበት ወቅት እና እና አፍንጫዎን በሶፍት ይሸፍኑ፤ ከዚያም ሶፍቱን የቁሻሻ መጣያ ውስጥ ይጣሉ እና እጅዎን ይታጠቡ።

ህዝብ የሚሰበሰብበት ቦታ ሲሆኑ አፍንጫዎን እና አፍዎን የሚሸፍን የፊት መሸፈኛ ያድርጉ።

እይኖችዎን፣ አፍንጫዎን እና አፍዎን አይነኩ።

የተነኩ እቃዎችን ወይም ቦታዎችን ቶሎ ቶሎ ያጽዱ።

የህክምና እርዳታ ለማግኘት ካልሆነ በስተቀር ቦታ መውጫ ጊዜ በቤት ውስጥ ይቆዩ።

እጆችዎን ቢያንስ ለ 20 ሴኮንዶች ያህል በሳሙና እና በውሃ አዘውትረው ይታጠቡ።



cdc.gov/coronavirus