

የ COVID-19 ምልክቶችን ለመቆጣጠር በቤትዎ ማድረግ የሚችሏቸው 10 ነገሮች | COVID-19 |

COVID-19 ሊኖርብዎት የሚችል ከሆነ ወይም እንዳለብዎት ከተረጋገጠ

1. የሕክምና እርዳታ ለማግኘት ካልሆነ በስተቀር በቤትዎ ውስጥ ይቆዩ።



6. ሲያስሉ እና ሲያስነጥሱ አፍዎን እና አፍንጫዎን በሶፍት ወይም በክርንዎ ይሸፍኑ።



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



7. እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ቢያንስ ለ 20 ሰከንዶች ያህል አዘውትረው ይታጠቡ ወይም በውስጡ ቢያንስ 60% የሚሆን አልኮል ባለው የእጅ ማፀጃ ፈሳሽ እጅችዎን ያጽዱ።



3. እረፍት ያድርጉ እና በቂ ፈሳሽ ይውሰዱ።



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



4. የሕክምና ቀጠሮ ካለዎት፣ ወደ ጤና እንክብካቤ አገልግሎት አቅራቢዎ አስቀድመው በመደወል 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 ከሆኑ 911 በመደወል ጥሪዎን ላስተናገደው ሰው የ COVID-19 እንዳለብዎ ወይም ሊኖርብዎ እንደሚችል ያስታውቁ።



10. እንደ የማብሰያ ክፍል ጠረጴዛዎች፣ የጠረጴዛ ወለሎች፣ የቦር እጅታዎች ያሉ በተደጋጋሚ የሚነኩ ወለሎችን ሁሉ ያጽዱ። የሚነፉ የቤት ውስጥ ማጽጃዎች ወይም መጥረጊያዎችን በላያቸው ላይ ባለው መመሪያ መሠረት ይጠቀሙ።



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)