

# ዘመድ አዝማድ በአንድ ቤት ውስጥ ለሚኖርባቸው ወይም ብዙ አባላት ላሏቸው ቤተሰቦች የቀረበ መመሪያ

ሁሉም ሰው ለቫይረሱ ከተጋለጠ በኮሮናቫይረስ በሽታ 2019 (COVID-19) የመያዝ ዕድል አለው። ዕድሜያቸው የገፋ አዋቂዎችና በማንኛውም ዕድሜ ላይ የሚገኙና ከባድ የጤና እክሎች ያሉባቸው ሰዎች በ COVID-19 ለሚመጣ ከባድ ሕመም ተጋላጭነታቸው ከፍተኛ ነው። በ COVID-19 ለሚመጣ ከባድ ሕመም ከፍተኛ ተጋላጭነት ያለው ማን እንደሆነ ተጨማሪ መረጃ በ [http://bit.ly/covid19\\_increasedrisk](http://bit.ly/covid19_increasedrisk) ያግኙ።

እርስዎም ሆኑ በቤተሰብዎ ያለ አንድ ሰው በ COVID-19 ለሚመጣ ከባድ ሕመም ከፍተኛ ተጋላጭነት ካላችሁ ሁሉም የቤተሰብ አባላት በበሽታው የመያዝ እድላቸው ከፍተኛ እንደሆነ በማሰብ እርምጃ መውሰድ ይኖርባቸዋል። በአንድ ላይ ለሚኖሩ ዘመድ አዝማዶች ወይም ብዙ አባላት ላሏቸው ቤተሰቦች ያለው ቦታ ውስን ከሆነ ይህ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። ከሌሎች ጋር ያለንን የቅርብ ንክኪ ማስቀረትና የታመመን ሰው ነጥሎ ማቆየት የብቸኝነት ስሜት ሊፈጥር ቢችልም፣ የ COVID-19 ስርጭትን ለመቀነስ እና እራስዎንና ቤተሰብዎን ለመጠበቅ እነዚህ እርምጃዎች አስፈላጊ ናቸው።

## ይህ ሰነድ የሚከተሉትን እንዴት ማድረግ እንደሚቻል ያብራራል፡

- [ከቤት ሲወጡ የቤተሰቡን አባላት መጠበቅ](#)
- [ለከባድ ሕመም ከፍተኛ ተጋላጭነት ያላቸውን የቤተሰብ አባላት መጠበቅ](#)
- [ልጆችን ጤናማ አድርጎ መያዝ](#)
- [የታመመ የቤተሰብ አባልን ነጥሎ ማቆየት](#)
- [ለታመመ የቤተሰብ አባል እንክብካቤ ማድረግ](#)
- [አንድ ሰው ሲታመም ምግብ ማቅረብ](#)
- [ለታመመ ሰው ተጋላጭ በሚሆኑ ጊዜ የኳራንታይን ቆይታ ማድረግ](#)



U.S. Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention

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

# ከቤት ሲወጡ የቤተሰብ አባላትን እና ሌሎችን መጠበቅ የሚችሉት እንዴት ነው

እርስዎም ሆኑ በቤተሰብዎ ያለ አንድ ሰው በ COVID-19 ለሚመጣ ከባድ ሕመም ከፍተኛ ተጋላጭነት ካላችሁ ሁሉም የቤተሰብ አባላት በበሽታው የመያዝ እድላቸው ከፍተኛ እንደሆነ በማሰብ እርምጃ መውሰድ ይኖርባቸዋል። አስፈላጊ የሆኑ ግብይቶችን ለማከናወን በ COVID-19 ለሚመጣ ከባድ ሕመም በከፍተኛ ሁኔታ ተጋላጭ ያልሆኑ አንድ ወይም ሁለት የቤተሰብ አባላት ይምረጡ። በ COVID-19 ለሚመጣ ከባድ ሕመም ይበልጥ ተጋላጭ በሆኑ የቤተሰብ አባላት ዙሪያ በቤት ውስጥ በሚሆኑ ጊዜ እንደ ማስከ ማድረግ፣ ማኅበራዊ መራራቅን መጠበቅ፣ እጅዎን አዘውትረው መታጠብና በቤት ውስጥ ያለውን የአየር ዝውውር መጨመር የመሳሰሉ ተጨማሪ የመከላከያ እርምጃዎችን ለመከተል ይሞክሩ። እነዚህ የቤተሰብ አባላት ግብይት ለማከናወን ከቤት በሚወጡበት ጊዜ ጠቃሚ የሆኑ አንዳንድ ምክሮች ቀጥሎ ቀርበዋል፡



- 1. ከቤት ሲወጡ እነዚህን ዕቃዎች ይያዙ፡** ማስከ፣ ሶፍት እና በውስጡ ቢያንስ 60% አልኮል የያዘ የእጅ ማጽጃ ፈሳሽ።
- 2. በቤትዎ ውስጥ ከማይኖሩ ሰዎች ጋር በሚሆኑበት ጊዜ አፍዎንና አፍንጫዎን በማስከ ይሸፍኑ።** ማስከቸ ከቆሽሹ ወይም ከረጠቡ ወይም ደግሞ ቢያንስ በየቀኑ መታጠብ አለባቸው። ሁልጊዜም ማስከን በትክክል ማውለቅ እና ጥቅም ላይ የዋለን ማስከ ከያዙ ወይም ከነኩ በኋላ እጅዎን መታጠብ አስፈላጊ ነው። ስለ ማስከ አጠቃቀም በ [https://bit.ly/covid19\\_masks](https://bit.ly/covid19_masks) ላይ የበለጠ ይወቁ።
- 3. ማኅበራዊ መራራቅን ይጠብቁ።** ከሌሎች ሰዎች ቢያንስ 2 ሜትር ወይም 6 ጫማ (ወደ 2 ክንድ ርዝመት) ያህል ርቀው ይቆዩ።
- 4. እጆችዎን ቢያንስ ለ20 ሴኮንዶች ቆይታ በሳሙና እና በውሃ አዘውትረው ይታጠቡ።** ውሀ እና ሳሙና በቅርበት የማይገኝ ከሆነ፣ በውስጡ ቢያንስ 60% አልኮል የያዘ የእጅ ማጽጃ ፈሳሽ ይጠቀሙ። ወደ ቤትዎ ከተመለሱ በኋላ ወዲያውኑ እጅዎን መታጠብ እንዳለብዎ ሁልጊዜም ያስታውሱ። እጅን ስለመታጠብ በ [https://bit.ly/covid19\\_washhands](https://bit.ly/covid19_washhands) ላይ የበለጠ ይወቁ።
- 5. እንደ አሳንሰር አዝራሮች እና የእጅ መደገፊያዎች ያሉ ሰዎች በሚበዙባቸው አካባቢዎች የሚገኙ በተደጋጋሚ የሚነኩ ነገሮችን ከመንካት ይቆጠቡ።** እጅዎን እስኪታጠቡ ወይም የእጅ ማጽጃ ፈሳሽ እስኪጠቀሙ ድረስ ፊትዎን (ዓይኖች፣ አፍንጫ፣ አፍ) ወይም ማስከዎን ከመንካት ይቆጠቡ።
- 6. የህዝብ ትራንስፖርትን የሚጠቀሙ ከሆነ የሚከተሉትን ምክሮች ይከተሉ፡**
  - » የፊት ማስከ ይልቡ።
  - » በተቻለ መጠን ከሌሎች ተሳፋሪዎች ቢያንስ 2 ሜትር ወይም 6 ጫማ (ወደ 2 ክንድ ርዝመት) ያህል ርቀው ይጠብቁ።
  - » በተቻለ መጠን እንደ እጅ መደገፊያዎች ያሉ አብዛኛውን ጊዜ የሚነኩ ነገሮችን ከመንካት ይቆጠቡ።
  - » ከህዝብ ትራንስፖርት ከወረዱ በኋላ በተቻለ ፍጥነት እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ይታጠቡ ወይም በውስጡ 60% አልኮል የያዘ የእጅ ማጽጃ ፈሳሽ ይጠቀሙ።
- 7. ከተለያዩ ቤት ከመጡ ሰዎች ጋር በአንድ መኪና ውስጥ አይጓዙ።** ከሌሎች ጋር በመኪና መጓዝ የሚያስፈልግዎ ከሆነ የሚከተሉትን ምክሮች ይከተሉ፡
  - » የፊት ማስከ ይልቡ።
  - » ንጹህ አየር ለማስገባት መስኮቶችን ይክፈቱ ወይም የመኪና ማናፈሻ ይጠቀሙ።
  - » በተቻለ መጠን ሊነኩ የሚችሉ ነገሮችን ከመንካት ይቆጠቡ።
  - » በተሽከርካሪው ውስጥ ያሉትን ተሳፋሪዎች ቁጥር ይገደቡ እንዲሁም በተቻለ መጠን ተራርቀው ይቀመጡ።
  - » ከተሽከርካሪው ከወረዱ በኋላ እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ይታጠቡ ወይም በውስጡ 60% አልኮል የያዘ የእጅ ማጽጃ ፈሳሽ ይጠቀሙ።



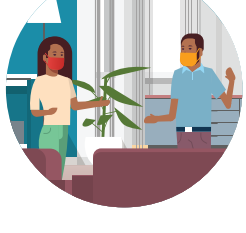
አስፈላጊ ግብይቶችን ሲያከናውኑ ለበሽታ የመጋለጥ እድልን ስለመቀነስ የበለጠ መረጃ በ [http://bit.ly/covid19\\_errands](http://bit.ly/covid19_errands) ማግኘት ይችላሉ።

# በ COVID-19 ለሚመጣ ከባድ ሕመም ይበልጥ ተጋላጭ የሆኑ የቤተሰብ አባላትን መጠበቅ የሚችሉት እንዴት ነው

በቤተሰብዎ ያለ አንድ ሰው በዕድሜ የገፋ ከሆነ ወይም የተወሰኑ ተያያዥ የጤና እክሎች ያሉበት ከሆነ ሁሉም የቤተሰብ አባላት በ COVID-19 ለሚመጣ ከባድ ሕመም የመጋለጥ እድላቸው ከፍተኛ እንደሆነ በማሰብ እርምጃ መውሰድ ይኖርባቸዋል። በ COVID-19 ለሚመጣ ከባድ ሕመም ከፍተኛ ተጋላጭነት ያለው ማን እንደሆነ ተጨማሪ መረጃ በ [http://bit.ly/covid19\\_increasedrisk](http://bit.ly/covid19_increasedrisk) ያግኙ። የቤተሰብ አባላትን ለመጠበቅ የሚከተሉትን ምክሮች ይከተሉ፡



1. በተቻለ መጠን በቤትዎ ውስጥ ይቆዩ።
2. ማኅበራዊ መራራቅን ይጠብቁ። ከሌሎች ሰዎች ቢያንስ 2 ሜትር ወይም 6 ጫማ (ወደ 2 ክንድ ርዝመት) ያህል ይራቁ።
3. በተለይም በህዝባዊ ቦታዎች ከቆዩ በኋላ ወይም አፍንጫዎን ከነኩ፣ ካሳልዎት ወይም ካሰነጠሱ በኋላ እጅዎን በአብዛኛው በሳሙና እና በውሃ ቢያንስ ለ 20 ሰከንዶች ያህል ይታጠቡ። ውሀ እና ሳሙና በቅርበት የማይገኝ ከሆነ፣ በውስጡ ቢያንስ 60% አልኮል የያዘ የእጅ ማጽጃ ፈሳሽ ይጠቀሙ።
4. ባልታጠበ እጅ ግልጽነት፣ አፍንጫዎን፣ አፍንጫዎን እና ማስከምን አይገኙ። ፊትዎን (ዓይኖች፣ አፍንጫ፣ አፍ) ወይም ማስከምን ከነኩ በኋላ ወዲያውኑ እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ወይም የእጅ ማጽጃ ፈሳሽ ያጽዱ።
5. ሲያሰሉ እና ሲያሰነጥሱ አፍንጫዎን እና አፍንጫዎን በሶፍት ወይም በክርንዎ ይሸፍኑ። ጥቅም ላይ የዋሉ ሶፍቶችን የቆሻሻ ማጠራቀሚያ ውስጥ ይጣሉ እና ወዲያውኑ እጅዎን ይታጠቡ።
6. እንደ ጠረጴዛዎች፣ የበር እጅታዎች፣ የመብራት ማብሪያ-ማጥፊያዎች፣ የማብሰያ ክፍል ጠረጴዛዎች፣ መያዣዎች፣ ዴስኮች፣ መጽሐፍቶች ቤቶች፣ የውሃ ቧንቧዎች፣ እና የመታጠቢያ ገንዳዎች ያሉ በተደጋጋሚ የሚነኩ ቦታዎችን እና ሰዎች በጋራ የሚጠቀሟቸውን ነገሮች እያንዳንዱ ጊዜ ከተጠቀሙ በኋላ ያጽዱ። ከዚያም እነዚህን ቦታዎች ከብክለት ነፃ ለማድረግ (ጀርሞችን ለመግደል) የቤት ውስጥ ማጽጃ ይጠቀሙ። ገበያ ላይ በሚገኝ ወይም በቤት ውስጥ በተሰራ የቤት ውስጥ ማጽጃ በሚያጸዱበት እና ከብክለት ነፃ በሚያደርጉበት ጊዜ የሚቻል ከሆነ ግንት ያድርጉ። በማጽጃው ወይም ከብክለት ነፃ ማድረጊያው ላይ ያሉትን የአጠቃቀም መመሪያዎች ይከተሉ። ስለ ጽዳት እና ከብክለት ነፃ ስለ ማድረግ የበለጠ እዚህ ማግኘት ይቻላል፡ [http://bit.ly/covid19\\_clean](http://bit.ly/covid19_clean).
7. ቤቱ ጥሩ የአየር ዝውውር ያለው መሆኑን ያረጋግጡ። ችግር ከሌለው እና የሚቻል ከሆነ መስኮት ይክፈቱ እና ንጹህ አየር እንዲገባ እና እንዲዘዋወር ፋን ያሰሩ።
8. በቤትዎ ያሉ ለከባድ ሕመም ከፍተኛ ተጋላጭነት ያላቸውን ሰዎች ከማቀፍ፣ ከመሳም፣ ወይም ከእነርሱ ጋር ከመመገብ ወይም ከመጠጣት ይቆጠቡ።
9. የግድ በቤትዎ መገኘት ያለባቸው (ለምሳሌ፡ የቤት-ለቤት ጤና ነርስ) ካልሆነ በስተቀር ጎብኚ እንግዶች እንዳይኖሩ ያድርጉ። ጎብኚ እንግዶች ካሉዎት፣ ወደ ቤትዎ ከመግባታቸው በፊት ራስዎንና በቤተሰብዎ ውስጥ የሚገኙ ሌሎች ሰዎች የ COVID-19 ምልክቶች እንዳላባቸው ያረጋግጡ፣ እንዲሁም እንግዶችዎ እንዲሁ እንዲያደርጉ ይጠይቋቸው። እርስዎ ወይም በቤትዎ ውስጥ ያለ ማንኛውም ሰው ለ COVID-19 መጋለጡን ወይም በ COVID-19 የታመመ መሆኑን ጎብኚዎችዎ እንዲያውቁ ያድርጉ። ማንኛውም የታመሙ ወይም ለቫይረሱ የተጋለጡ ጎብኚዎች ወደ ቤትዎ እንዲገቡ አይፍቀዱ። ቢያንስ 2 ሜትር ወይም 6 ጫማ (ወደ 2 ክንድ ርዝመት) ያህል መራቅን፣ ማስከ ማድረግ እና ጎብኚ እንግዶች ወደ ቤትዎ ከመግባታቸው በፊት ማስከ እንዲያደርጉ መጠየቅን ያስታውሱ። ይህን በተመለከተ በ [http://bit.ly/covid19\\_visitors](http://bit.ly/covid19_visitors) ላይ የበለጠ ይወቁ።
10. ይበልጥ ተጋላጭ የሆኑ የቤተሰብ አባላት በቤተሰቡ ላሉ ሌሎች ሰዎች እንክብካቤ እንዲያደርጉ ከማድረግ ይቆጠቡ። ይበልጥ ተጋላጭ የሆኑት ሰዎች እንክብካቤውን ማቅረብ ካለባቸው፣ እንክብካቤ እየተደረገላቸው ያሉት ሰዎች በ COVID-19 ለሚመጣ ከባድ ሕመም ይበልጥ ተጋላጭ የሆኑ የቤተሰባቸው አባላትን ለመጠበቅ በተቻለ መጠን ቤት ውስጥ መቆየት ይኖርባቸዋል።



# ልጆችን ጤናማ አድርጎ መያዝ የሚቻለው እንዴት ነው

ምንም እንኳን የበሽታ ምልክቶች ባይኖራቸውም ህጻናት እና ሌሎች ሰዎች ቫይረሱን ሊያሰራጩ ይችላሉ። አብዛኞቹ ልጆች በ COVID-19 ለሚመጣ ከባድ ሕመም የመጋለጥ እድላቸው ከፍተኛ ሆኖ ባይታይም አንዳንድ ልጆች፣ በተለይ ደግሞ መሰረታዊ የጤና እክሎች ያሉባቸው ጨቅላዎችና ሕፃናት ከባድ ሕመም ይኖራቸዋል። በ COVID-19 ወረርሽኝ ወቅት ልጆችን ለመከላከል እና ጤናማ እንደሆኑ ለመጠበቅ እነዚህን ምክሮች ይከተሉ።

**11. ልጆች ራሳቸውንም ሆነ ሌሎችን እንዴት መጠበቅ እንደሚችሉ ያስተምሯቸው።** ምንም እንኳን የበሽታ ምልክቶችን ባያሳዩም ህጻናት እና ሌሎች ሰዎች ቫይረሱን ሊያሰራጩ ይችላሉ። ሲያስሉ እና ሲያስነጥሱ በሶፍት መሽፈን፣ ጥቅም ላይ የዋሉ ሶፍቶችን ውስጡ ከረጢት ባለው የቆሻሻ ማጠራቀሚያ ውስጥ መጣል እና ከዚያ በኋላ ወዲያውኑ እጆችን ማጽዳትን የመሳሰሉ የዕለት ተዕለት የመከላከያ እርምጃዎችን ለልጆች ማስተማርና ማጠናከር።



**12. 2 ዓመትና ከዚያ በላይ የሆናቸው ልጆች ቤት ውስጥ በማይኖሩ ሰዎች አካባቢ በሚሆኑበት ጊዜ አፋቸውንና አፍንጫቸውን ማስከ በማድረግ መሸፈን ይኖርባቸዋል።**

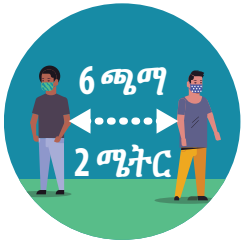


**13. ልጆች አዘውትረው እጃቸውን እንዲታጠቡ እንዲሁም በእያንዳንዱ ጊዜ ቢያንስ ለ20 ሴኮንድ ያህል እንዲታጠቡ ያስተምሯቸው።** እጅን መታጠብ ጤናማ ሆነው እንዲቆዩ ሊያደርግ እና ቫይረሱ ወደ ሌሎች እንዳይሰራጭ ሊያግድ እንደሚችል ያስረዱ። ልጆች ምግብ ከመብላታቸው በፊትና በኋላ፣ አፍንጫቸውን ከነኩ፣ ከሳሉ ወይም ካስነጠሱ በኋላ፣ መጸዳጃ ቤት ከተጠቀሙ በኋላ፣ ከቤት ውጪ ቆይተው ሲመለሱ እጃቸውን እንዲታጠቡ ያሳታውሷቸው።



» ውሀ እና ሳሙና በቅርበት የማይገኙ ከሆነ፣ ቢያንስ በውስጡ 60% አልኮል የያዘ የእጅ ማጽጃ ፈሳሽ ይጠቀሙ እና እስኪደርቁ ድረስ እጆቻችን እርስ በርስ ይሸጋገሩ። ትንንሽ ልጆች የማጽጃ ፈሳሽ ደህንነቱን በጠበቀ መልኩ መጠቀማቸውን ለማረጋገጥ ክትትል ሊደረግባቸው ይገባል።

**14. ልጆች ከሌሎች ቤተሰቦች ከመጡ ልጆች ጋር እንዲጫወቱ ላለማድረግ ይሞክሩ።** ከተለያዩ ቤተሰቦች የመጡ ልጆች አብረው የሚጫወቱ ከሆነ ከቤት ውጭ እንዲጫወቱ እንዲሁም እርስ በእርሳቸው ቢያንስ 2 ሜትር ወይም 6 ጫማ (ወደ 2 ክንድ ርዝመት) ያህል እንዲራራቁና ማስከ እንዲያደርጉ ያበረታቷቸው። ልጆች መጫወቻዎችን ከመጋራት መቆጠብ አለባቸው።



» ልጆች ከሌሎች ቤተሰቦች ከመጡ ልጆች ጋር ከተጫወቱ በኋላ ቢያንስ ለ20 ሴኮንድ ያህል እጃቸውን በሳሙናና በውኃ እንዲታጠቡ አሳስቧቸው። ውሀ እና ሳሙና በቅርበት የማይገኝ ከሆነ፣ በውስጡ ቢያንስ 60% አልኮል የያዘ የእጅ ማጽጃ ፈሳሽ ይጠቀሙ።

**15. ልጆች በቪዲዮ ውይይቶች፣ በስልክ ጥሪዎች፣ እና በጽሁፍ ደብዳቤዎች አማካኝነት ከጓደኞቻቸው ጋር እንደተገናኙ እንዲቆዩ ይርዷቸው።**



**16. ልጅዎ ውጥረትን እንዲቋቋም ይርዱት።** ውጥረት እንዳለ የሚጠቁሙ ምልክቶችን ወይም የባሕርይ ለውጦችን ይመልከቱ። ልጅዎ ሊረዳው በሚችል መንገድ ስለ COVID-19 ለሚነሱ ጥያቄዎች መልስ ይስጡ፣ እንዲሁም መረጃን ያካፍሉ። ልጆችዎ ጉዳት እንደማይደርስባቸው ያረጋግጡላቸው፤ እንዲሁም የብስጭት ስሜት መኖሩ ችግር እንደሌለው እንዲያውቁ አድርጉ። ስለ COVID-19 ከልጆች ጋር ለመነጋገር ተጨማሪ ምክሮችን በ [http://bit.ly/covid19\\_talktochild](http://bit.ly/covid19_talktochild) ላይ ማግኘት ይችላሉ።



ተጨማሪ መረጃ በ [http://bit.ly/covid19\\_children](http://bit.ly/covid19_children) ላይ ማግኘት ይችላሉ።

# የታመመን የቤተሰብ አባል ነጥለው ማቆየት የሚችሉት እንዴት ነው

አንድ የቤተሰብ አባል በ COVID-19 ከታመመ ያለው ቦታ ውስን በሚሆንበት ጊዜ ከግለሰቡ ጋር የቅርብ ንክኪ አለማድረግ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። ነጥሎ ማቆየት በ COVID-19 የታመሙ ሰዎችን በበሽታው ካልተያዙ ሰዎች ለመለየት ያገለግላል። የታመመ የቤተሰብ አባልን ነጥለው በሚያቆዩበት ጊዜ የሚከተሉትን ምክሮች ይከተሉ፡

1. በታመሙ ሰውና የቤት እንስሳትን ጨምሮ በሌሎች መካከል በተቻለ መጠን በቂ ክፍተት—ቢያንስ 2 ሜትር ወይም 6 ጫማ (ወደ 2 ከንድ ርዝመት) ያህል ርቀት—ይተዉ። ለከባድ ሕመም የመጋለጥ ክፍተኛ እድል ያላቸውን ሰዎች ከማንኛውም የታመመ ሰው ይለዩ።

2. የታመሙ የቤተሰብ አባል በሚንከባከበው ሰው ወይም በቤተሰቡ ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች ጋር በሚሆንበት ጊዜ ማስክ እንዲለብስ ያድርጉ። ከ 2 አመት በታች ለሆኑ ህጻናት፣ የመተንፈስ ችግር ላለበት ማንኛውም ሰው፣ ወይም ያለእርዳታ መሸፈኛውን ማንሳት በማይችል ማንኛውም ሰው ላይ ማስክ አይደርጉ። ስለ ማስኮች በ [https://bit.ly/covid19\\_masks](https://bit.ly/covid19_masks) ላይ የበለጠ ይወቁ።

3. የታመሙ ሰዎች ሲያስሉ እና ሲያስነጥሱ እንዲሸፍኑ፣ እና አይኖቻቸውን፣ አፍንጫቸውን፣ አፋቸውን እና ማስካቸውን ከመንካት እንዲቆጠቡ ያስታውሷቸው።

4. ሁሉም የቤተሰብ አባላት እጃቸውን አዘውትረው በሳሙናና በውሃ አዘውትረው መታጠብ ወይም በውስጡ ቢያንስ 60% የሚሆን አልኮል ያለው የእጅ ማፅጃ ፈሳሽ መጠቀም እና ዓይኖችን፣ አፍንጫን እና አፍን ከመንካት መቆጠብ አለባቸው።

5. የታመሙን ሰው የመንከባከብ ኃላፊነት በቤተሰቡ ውስጥ ያለ አንድ ሰው ብቻ እንዲሆን ያድርጉ። ይህ ተንከባካቢ ለከባድ ህመም ክፍተኛ ተጋላጭነት ያለው ሰው መሆን የለበትም።

- » በቤት ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች በተለይም ለከባድ ህመም ክፍተኛ ተጋላጭነት ካላቸው ሰዎች ጋር ያለን ግንኙነት መቀነስ ያስፈልጋል።
- » ለማፅዳት፣ ለመታጠብ፣ ወይም ለሌሎች የዕለት ተዕለት ተግባሮች እርዳታ ለሚፈልጉ ሌሎች የቤተሰብ አባሎች የተለየ ተንከባካቢ እና ለታማሚው ሰው ደግሞ አንድ የተለየ ተንከባካቢ እንዲኖር ያድርጉ።
- » ሕመምተኛውን የሚንከባከበው ግለሰብ የታመሙን ሰው በሚንከባከብበት ጊዜ፣ እንዲሁም ሌሎች ተያያዥ የጤና ችግር ያለባቸውን የቤተሰብ አባላት የሚንከባከብ ወይም የሚያገኝ ከሆነ ማስክ ማድረግ ይኖርበታል።

6. ከታመሙ ሰው ጋር እንደ ስልክ፣ ሳህኖች፣ ኩባያዎች፣ የማብሰያ ዕቃዎችን፣ ፎጣዎች፣ የአልጋ ልብስ ወይም መጫወቻ ያሉ የግል ዕቃዎችን ከማጋራት ይቆጠቡ።



7. የታመመው ሰው የነበረበትን ቦታ እንዲሁም የአልጋ ልብስ እና ልብሶችን ማጽዳት እና ከብክለት ነፃ ማድረግ ያስፈልጋል። ይህን በተመለከተ በ [https://bit.ly/covid19\\_clean\\_disinfect](https://bit.ly/covid19_clean_disinfect) ላይ የበለጠ ይወቁ።

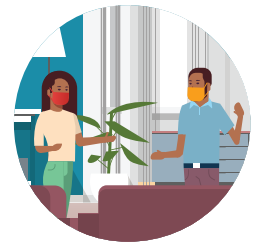
**8. ከታመመ ሰው ጋር በጋራ የመኝታ ክፍል የሚጠቀሙ ከሆነ፡**

- » ክፍሉ ጥሩ የአየር ዝውውር ያለው መሆኑን ያረጋግጡ። ችግር ከሌለው እና የሚቻል ከሆነ መስኮት ይክፈቱ እና ንጹህ አየር እንዲገባ እና እንዲዘዋወር ፋን ያሰሩ።
- » አልጋዎችን ቢያንስ 2 ሜትር ወይም 6 ጫማ (ወደ 2 ከንድር ዝመት) ያህል አራርቀው ያስቀምጡ። ይህ የማይቻል ከሆነ ደግሞ በራስጌና ግርጌ በተቃራኒ አቅጣጫ መተኛት።
- » የታመመው ሰው አልጋ ዙሪያ አካላዊ መክፈያ ያስቀምጡ። ለምሳሌ፣ የመታጠቢያ ቤት መጋረጃ፣ የክፍል ማያ ገጽ መከፋፈያ፣ ትልቅ የካርቶን ፖስተር መለተፊያ፣ ፖስተር ሰሌዳ፣ ወይም ትልቅ የአልጋ ልብስ መጠቀም ይችላሉ።
- » የታመመ ሰው ከተጠቀመባቸው በኋላ የጨርቅ ልብሶችን ማጠብ እና ማድረቅ። የቆሽሹ ልብሶችን በሚነኩበት ጊዜ የሚጣሉ ጓንቶችን ያድርጉ።



9. ከታመመ ሰው ጋር የመታጠቢያ ክፍል በጋራ የሚጠቀሙ ከሆነ፣ በእያንዳንዱ ጊዜ ከተጠቀሙ በኋላ እንዲያጸዱና ከብክለት ነፃ እንዲያደርጉት ያድርጉ። ይህ የማይቻል ከሆነ ደግሞ አስታማሚው ማስክ እና የሚጣል ጓንት ማድረግ ይኖርበታል። እንዲሁም የታመመው ሰው መታጠቢያ ቤቱን ከተጠቀመ በኋላ ወደ መታጠቢያ ቤቱ ከመግባቱ በፊት የሚቻለውን ያህል መጠበቅ ይኖርበታል። የታመመው ሰው ከተቻለ መታጠቢያ ቤቱን ሲጠቀም ማስክ ማድረግ ይኖርበታል። መታጠቢያ ቤቱ ጥሩ የአየር ዝውውር ያለው መሆኑን ያረጋግጡ። ችግር ከሌለው እና የሚቻል ከሆነ መስኮት ይክፈቱ እና ንጹህ አየር እንዲገባ እና እንዲዘዋወር ፋን ያሰሩ።

10. የግድ በቤትዎ መገኘት ያለባቸው (ለምሳሌ፡ የነርስ ጉብኝት) ካልሆነ በስተቀር ጉብኝት እንግዶች እንዳይኖሩ ያድርጉ። በቤትዎ ውስጥ በ COVID-19 የታመመ ሰው እንዳለ ጎብኚዎች እንዳይወቁ ያድርጉ። ጎብኚዎች መግባት ካለባቸው ማስክ ማድረግ እና ከታመመው ሰው ቢያንስ 2 ሜትር ወይም 6 ጫማ (ወደ 2 ከንድር ዝመት) ያህል ርቀው መቆየት አለባቸው።



11. የታመመው ሰው በቤት ውስጥ ተነጥሎ የመቆየትን ለማቋረጥ የሚያስችል መስፈርት እስኪሟላ ድረስ ከሌሎች ተነጥሎ መቆየት ይኖርበታል።

ይህን በተመለከተ በ [http://bit.ly/covid19\\_endisolation](http://bit.ly/covid19_endisolation) ላይ የበለጠ ይወቁ።

# ለታመመ የቤተሰብ አባል እንክብካቤ ማድረግ የሚቻለው እንዴት ነው

በ COVID-19 የታመሙ ብዙ ሰዎች ቀለል ያለ ህመም ብቻ ስለሚኖራቸው ለማገገም በቤት ውስጥ መቆየት አለባቸው። በቤት ውስጥ የታመመ ሰው የሚንከባከቡ ከሆነ፣ የሚከተሉትን ምክሮች ይከተሉ፡



## 1. COVID-19 ያለው ሰው የሚከተሉትን ማድረግን ያረጋግጡ፡

- » በሰውነቱ ውስጥ በቂ ውሃ እንዲኖር የሚበቃውን ያህል ፈሳሽ እንደሚወስድ።
- » በቤት ውስጥ ማረፊያ።
- » የሕመም ምልክቶችን ለማስታገስ (ከሐኪማቸው ጋር በስልክ ከተነጋገሩ በኋላ) ያለ ሐኪም ትዕዛዝ የሚወሰዱ መድኃኒቶችን መጠቀሙ።
- » እጃቸውን ቢያንስ ለ 20 ሴኮንዶች ያህል በሳሙና እና በውሃ አዘውትረው እንደሚታጠቡ። ውሀ እና ሳሙና በቅርበት የማይገኙ ከሆነ፣ ቢያንስ በውስጡ 60% አልኮል ያለው የእጅ ማጽጃ ፈሳሽ ይጠቀሙ።
- » ለአብዛኞቹ ሰዎች፣ ምልክቶቹ ለጥቂት ቀናት የሚቆዩ ሲሆን ከሳምንት በኋላ ይሻሻላሉ።



## 2. ከታመመው ሰው ጋር ያለዎትን ንክኪ በተቻለ መጠን ይቀንሱ። የሚቻል ከሆነ እንክብካቤ ከማድረግም በፊት የታመመው ሰው ማስከ እንዲለብስ ይጠይቁ። በተጨማሪም ሕመምተኛውን የሚያስታምመው ሰው በሚያስታምምበት ወቅት ማስከ ማድረግ ይኖርበታል እንዲህ ማድረግ በተወሰነ መጠን ጥበቃ ሊያደርግ ይችላል።

## 3. ተንከባካቢዎች ከሌሎች ተነጥለው መቆየት አለባቸው። ተንከባካቢዎች አንድ የታመመ ሰውን ከተንከባከቡ በኋላ ከሌሎች ተነጥለው መቆየት አለባቸው። መቼ እና እንዴት ኳራንታይን እንደሚደረግ በ [http://bit.ly/covid19\\_quarantine](http://bit.ly/covid19_quarantine) ላይ ይወቁ።



## 4. ወለሎችን፣ የበር እጅታዎች እና ሌሎች በተደጋጋሚ የሚነኩ ሌሎች ነገሮችን በሳሙናና ውሃ ያጽዱ። ከዚያም እነዚህን ቦታዎች በየቀኑ ከብክለት ነፃ ለማድረግ (ጀርሞችን ለመግደል) የቤት ውስጥ ማጽጃ ይጠቀሙ። COVID-19 የሚያስከትለውን ቫይረስ ለማጽዳት ውጤታማ የሆኑ የቤት ውስጥ የጽዳት እና ከብክለት ነፃ ማድረጊያዎችን ዝርዝር እዚህ ያግኙ፡ [http://bit.ly/covid19\\_disinfectants](http://bit.ly/covid19_disinfectants).

- » ችግር ከለለው እና የሚቻል ከሆነ የጽዳት ምርቶችን በሚጠቀሙበት ጊዜ መስኮት ይክፈቱ እና ንጹህ አየር እንዲገባ እና እንዲዘዋወር ፋን ያሰሩ።
- » የሚቻል ከሆነ ለታመመው ሰው፣ ውስጡ ከረጢት ያለው የቆሻሻ ማጠራቀሚያ ለይተው ያስቀምጡ። ያገለገሉ ጓንቶችና ሌሎች የተበከሉ ነገሮችን ውስጡ ከረጢት ባለው የቆሻሻ ማጠራቀሚያ ውስጥ ይጣሉ። ቆሻሻን ከነኩ በኋላ እጅዎን ይታጠቡ።
- » የታመመ ሰው ከተጠቀመባቸው በኋላ የጨርቅ ልብሶችን ማጠብ እና ማድረቅ። የቆሻሻ ልብሶችን በሚነኩበት ጊዜ የሚጣሉ ጓንቶችን ያድርጉ።



ስለ ጽዳት እና ከብክለት ነፃ ስለ ማድረግ የበለጠ እዚህ ማግኘት ይቻላል፡ [http://bit.ly/covid19\\_clean](http://bit.ly/covid19_clean).

**5. COVID-19 ያለበት ሰው ይበልጥ ከታመመ ወይም እርስዎ ስለሚንከባከቡት ሰው ጥያቄዎች ወይም ስጋቶች ካሉዎት የሐኪማቸውን ስልክ ቁጥር በቅርብ ያስቀምጡ እና ለሐኪማቸው ይደውሉ።** እንግሊዝኛ አቀላጥፈው የማይናገሩ ከሆነ አስተርጓሚ ይጠይቁ ወይም አንድ የቤተሰብዎ አባል እንዲረዳዎ ይጠይቁ። COVID-19 ያለበት ሰው ሐኪሙን መጎብኘት ከፈለገ፣ ከመሄድዎ በፊት የደውሉ እና የታመመው ሰው ማስክ እንዲያደርግ ያድርጉ።



**6. የ COVID-19 ድንገተኛ የማስጠንቀቂያ ምልክቶች\* መኖራቸውን ይፈትሹ። አንድ ሰው ከእነዚህ ምልክቶች አንዱን ካሳየ፣ ወዲያውኑ አስቸኳይ የሕክምና እርዳታ ይፈልጉ።**

- » የመተንፈስ ችግር
- » በደረት ላይ የማያቋርጥ ህመም ወይም ግፊት
- » ከዚህ በፊት ያልታየ ግራ መጋባት
- » ለመንቃት ወይም ነቅቶ ለመቆየት አለመቻል
- » እንደ ቆዳዎ ግድግዳ አመዳግ፣ ግራጫ ወይም ሰማያዊ ቀለም ያለው ቆዳ፣ ከንፈር ወይም ጥፍር ስር ያለ ቆዳ

\* ይህ ዝርዝር ሊያጋጥሙ የሚችሉ ምልክቶችን ሁሉ ያካተተ አይደለም። ለርስዎ ከባድ ወይም አሳሳቢ የሆኑ ሌሎች ምልክቶችን ሪፖርት ለማድረግ ለዶክተራቸው ይደውሉ።

**7. ለድንገተኛ የሕክምና ሁኔታዎች ወደ 911 ይደውሉ።** ግለሰቡ COVID-19 እንዳለበት ወይም ይኖርበታል ብለው እንደሚያስቡ ለ 911 ኦፕሬተሩ ይገንኙ። እንግሊዝኛ አቀላጥፈው የማይናገሩ ከሆነ አስተርጓሚ ይጠይቁ ወይም አንድ የቤተሰብዎ አባል እንዲረዳዎ ይጠይቁ።



**8. ከተቻለ ጓደኛዎን ወይም ጎረቤትዎን ግርሰሪዎን እና መድኃኒትዎን ለመውሰድ እንዲረዱዎት ይጠይቁ።** ወይም በአካባቢዎ የሚገኙ የመላኪያ አማራጮችን ይፈትሹ።

ለታመመ ሰው እንክብካቤ ማድረግን በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ በ [http://bit.ly/covid19\\_care4sick](http://bit.ly/covid19_care4sick) ላይ ማግኘት ይችላሉ።





# አንድ ሰው ሲታመም ምግብ ማቅረብ የሚቻለው እንዴት ነው

የሚቻል ከሆነ የታመመ የቤተሰብ አባል በተለየላቸው አካባቢ እንዲመጡ አንድ ሳህን ያዘጋጁ። በተለየላቸው አካባቢ መመገብ የማይችሉ ከሆነ በምግብ ሰዓት ከሌሎች የቤተሰብ አባሎች—ቢያንስ 2 ሜትር ወይም 6 ጫማ (ወደ 2 ክንድ ርዝመት) ያህል—ርቀው መቆየት ወይም ከሌላው ቤተሰብ በተለየ ጊዜ መመገብ አለባቸው። እንዲሁም እነዚህን ጠቃሚ ምክሮች ይከተሉ፡



1. ከታመሙ በምግብ ዝግጅት ወይም ማቅረብ ላይ እገዛ አያድርጉ።

2. በቤት ውስጥ ያሉ ሁሉም ሰዎች ምግብ ከማዘጋጀት ወይም ከመመገብ በፊትና በኋላ ቢያንስ ለ20 ሴኮንድ ያህል እጃቸውን በሳሙናና በውሃ እንዲታጠቡ አድርግ።

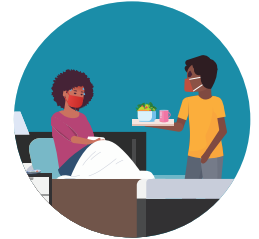


3. ምግብ ለማቅረብ ንጹህ ዕቃዎችን ይጠቀሙ። አንድ ሰው ለሁሉም የቤተሰብ አባላት ምግብ እንዲያቀርብ፣ አሊያም ተመሳሳይ እቃዎችን መንካትን ለማስቀረት እያንዳንዱ የቤተሰብ አባል የራሱን ንጹሕ ዕቃ ተጠቅሞ ለራሱ እንዲያቀርብ ያድርጉ።



4. ከተመሳሳዩ ሰሃኖች አትብሉ ወይም በቤት ውስጥ ካለ ማንኛውም ሰው ጋር ተመሳሳይ ዕቃዎችን አይጠቀሙ።

5. ተንከባካቢው ለታመመው ሰው ምግብ ለማቅረብ እና የታመመውን ሰው ሰሃኖች እና የምግብ እቃዎች ለማጽዳት ማስክ እንዲያደርግ ያድርጉ። ይህ ሰው ለከባድ ህመም ከፍተኛ ተጋላጭነት የሌለው ሰው መሆን አለበት።



6. የታመመው ሰው የሚጠቀሙባቸውን ወይም የቆሽሹ ሰሃኖችን፣ የመጠጥ ብርጭቆዎችን እና ዕቃዎችን ለመያዝ ጻንት ያድርጉ። በተጨማሪም ጥቅም ላይ የዋሉ እቃዎችን በትኩስ ሳሙና ያለው ውሃ ወይም በዕቃ ማጠቢያ ማሽን ይጠቡ።

» የታመመው ሰው ለኋላ የሚቆይ የተረፈ ምግብ ካለው ምግቡን በሌላ ዕቃ ውስጥ ያስቀምጡና ሌሎች መብላት እንደሌለባቸው እንዲያውቁ ለታመመው ሰው የሚል ምልክት ያድርጉበት።



7. ጥቅም ላይ የዋሉ ሰሃኖችንና ዕቃዎችን ከያዙና ጻንት ካወለቁ በኋላ ቢያንስ ለ20 ሴኮንድ ያህል እጅዎን በሳሙናና በውሃ ይታጠቡ።

# ለታመመ ሰው ተጋላጭ በሚሆኑ ጊዜ የኳራንታይን ቆይታ ማድረግ የሚቻለው እንዴት ነው

የኳራንታይን ቆይታ የበሽታ ስርጭትን ለመከላከል እንዲረዳ ለ COVID-19 ተጋልጦ የነበረን ሰው ከሌሎች ሰዎች ለመለየት ያገለግላል። እርስዎ ወይም በቤትዎ ውስጥ የሚኖር አንድ ሰው በ COVID-19 ከተያዘ ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ከነበራችሁ የሚከተሉትን ምክሮች ይከተሉ፡



## 1. ቤት ውስጥ ይቆዩ እና ጤናዎን ይከታተሉ።

- » በ COVID-19 ከተያዘ ሰው ጋር ለመጨረሻ ጊዜ ከተገናኘህ በኋላ ቤት ውስጥ ይቆዩ እና [የኳራንታይን ቆይታ](#) ያድርጉ።
- » ትኩሳት (100.4°F ወይም ከዚያ በላይ)፣ ሳል፣ የትንፋሽ እጥረት፣ አዲስ የታየ ጣዕምን ወይም ሽታን መለየት አለመቻል ወይም [ሌሎች የ COVID-19 ምልክቶችን](#) ይመልከቱ።
- » የሚቻል ከሆነ [የቤት እንስሳትን](#) ጨምሮ ከሌሎች ሰዎች፣ በተለይ ደግሞ በ COVID-19 ለሚመጣ ከባድ ሕመም [ይበልጥ ተጋላጭ](#) ከሆኑ ሰዎች ይራቁ። የብቸኝነት ስሜት ሊፈጥር ቢችልም የ COVID-19ን ስርጭት ለመቀነስ እና ራስዎንም ሆነ ቤተሰብዎን ለመጠበቅ የኳራንታይን ቆይታ አስፈላጊ ነው። በቤትዎ ውስጥ ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ የኳራንታይን ቆይታ ማድረግ እንደማይችሉ ከተሰማዎ ተለዋጭ የመኖሪያ ቤት አማራጮችን ለማግኘት በአካባቢዎ የሚገኝ የጤና መምሪያን ወይም የጤና እንክብካቤ አቅራቢን ያናግሩ።

## 2. ሲያሰሉ እና ሲያስነጥሱ መሸፈን፣ እጅን አዘውትሮ መታጠብ፣ እና አይኖችዎን፣ አፍንጫዎን፣ አፍዎን እና ማስከዎን አለመንካት። ዓይኖችዎን፣ አፍንጫዎን፣ አፍዎን ወይም ማስከዎን ከነኩ በኋላ እጅዎን ይታጠቡ።

## 3. በቤትዎ ውስጥ ያለ ሰው በ COVID-19 ከታመመ እና በተለየ መኝታ ቤት ውስጥ በመቆየት እራሱን ማግለል ከቻለ፣ እርስዎ እና ከታመመው ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ የነበራቸው በቤተሰቡ ያሉ ሌሎች ሰዎች የኳራንታይን ቆይታ ማድረግ (ከታመመው ሰው እራሳችሁን መለየት) እና COVID-19 ያለበት የቤተሰብ አባል ተነጥሎ መቆየት ከጀመረበት ጊዜ አንስቶ ለተወሰነ ጊዜ ቤት መቆየት ይኖርባቸዋል።

## 4. አንድ አዲስ የቤተሰብ አባል በ COVID-19 በታመመ ጊዜ እና የቅርብ ንክኪ የነበረዎት ከሆነ የኳራንታይን ቆይታዎን እንደገና መጀመር ይኖርብዎታል።

## 5. በ COVID-19 ለታመመ የቤተሰብ አባል እንክብካቤ እያደረጉ ከሆነ ወይም ከታመመው ሰው እራሱን መለየት የማይችሉ ከሆነ፣ COVID-19 ያለውን ሰው እየተንከባከቡ ባሉበት ጊዜ እና COVID-19 ያለበት የቤተሰብ አባል ተነጥሎ መቆየቱን ማቆም ከሚችልበት ጊዜ አንስቶ ለተወሰነ ጊዜ ያህል የኳራንታይን ቆይታ ማድረግ አለብዎት።

የኳራንታይን ቆይታ ማድረግ የሚቻልበትን መንገድ ይወቁ፡ [http://bit.ly/covid19\\_quarantine](http://bit.ly/covid19_quarantine). የኳራንታይን የቆይታ ጊዜዎን ለማሳጠር በአካባቢዎ ስላሉት አማራጮች መረጃ ለማግኘት የአካባቢዎን የጤና መምሪያ ድር ጣቢያ ይመልከቱ።

COVID-19 ያለበት አንድ ሰው ተነጥሎ መቆየትን ማቆም እና ከሌሎች ጋር መቀላቀል በሚችልበት ጊዜ ላይ ተጨማሪ መረጃ በ [http://bit.ly/covid19\\_endisolation](http://bit.ly/covid19_endisolation) ላይ ማግኘት ይቻላል።

## 6. ጎብኚ እንግዶችን የግድ በቤትዎ መገኘት ላለባቸው (ለምሳሌ፡ የቤት-ለቤት ጤና ነርስ) ብቻ ይገድቡ። ቤትዎ ውስጥ በ COVID-19 የታመመ ሰው እንዳለና ሌሎች ደግሞ ተነጥለው እንደሚገኙ ጎብኚዎች እንዲያውቁ ያድርጉ። ጎብኚዎች መግባት ካለባቸው ማስከ ማድረግ እና ከታመመው ሰው እና የኳራንታይን ቆይታ በማድረግ ላይ ካለ ማንኛውም ሰው ቢያንስ 2 ሜትር ወይም 6 ጫማ (ወደ 2 ከንድ ርዝመት) ያህል— ርቀው መቆየት አለባቸው።

## 7. ከተቻለ ጓደኛዎን ወይም ጎረቤትዎን ግርሰሪዎን እና መድሃኒትዎን ለመውሰድ እንዲረዱዎት ይጠይቁ። ያሉበት ድረስ የሚያቀርቡ መሆኑን በአካባቢዎ ካለው ግርሰሪ ሱቅ ያረጋግጡ።

የኳራንታይን ቆይታ መቼ እና እንዴት እንደሚደረግ ተጨማሪ መረጃ በ [http://bit.ly/covid19\\_quarantine](http://bit.ly/covid19_quarantine) ማግኘት ይችላሉ።