ሲታመሙ

ተደራሽ እትም: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html

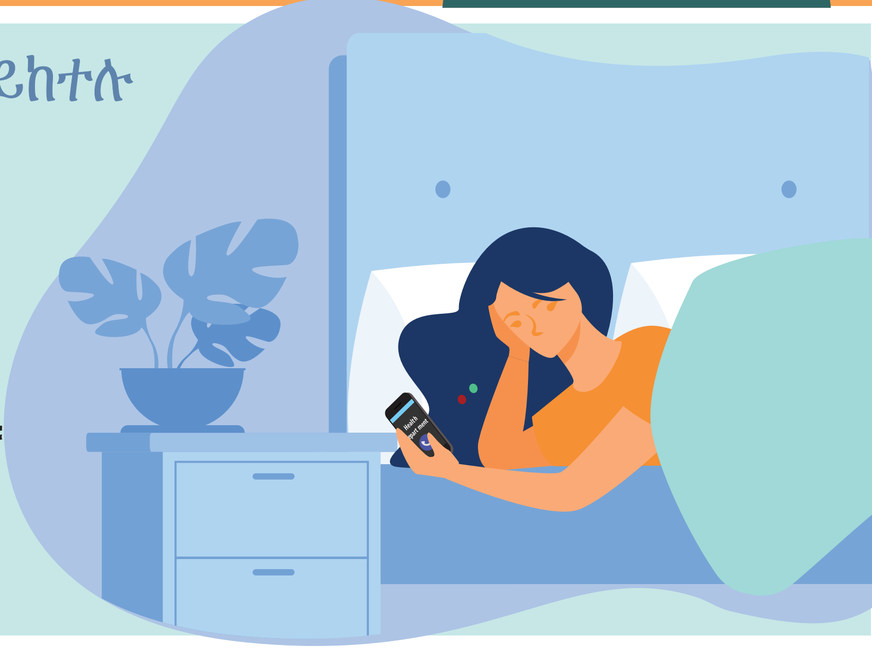
የኮቪድ-19 ስርጭትን ለመከላከል

- የፊት ማስክ ያድርጉ።
- ከሌሎች ቢያንስ 6 ጫማ ያህል ይራቁ።
- እጆችዎን አዘውትረው ይታጠቡ።
- ሲያስልዎ እና ሲያስነጥሱ አፍ እና አፍንጫዎን ይሸፍኑ።
- ብዙ የሚነካኩ ቦታዎችን በየቀኑ ያፅዱ።

ከታመሙ የሚከተሉትን እርምጃዎች ይከተሉ

የህክምና እንክብካቤ ለማግኘት ካልሆነ በስተቀር ቤት ይቆዩ

- የፊት ማስክ ያድርጉ።
- ከሌሎች ቢያንስ 6 ጫማ ያህል ይራቁ።
- እጆችዎን አዘውትረው ይታጠቡ።
- ሲያስልዎ እና ሲያስነጥሱ አፍ እና አፍንጫዎን ይሸፍኑ።
- ብዙ የሚነካኩ ቦታዎችን በየቀኑ ያፅዱ።



በቤትዎ ካሉ ሌሎች ሰዎች እና የቤት እንስሳቶች ተለይተው ይቆዩ

- በተቻለ መጠን በተወሰነ ክፍል ውስጥ ይቆዩ።
- ቤትዎ ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች እና የቤት እንስሳቶች ይራቁ።
- ከተቻለ የተለየ የመታጠቢያ ክፍል መጠቀም አለበዎት።
- በቤትዎ ውስጥ ወይም ውጭ ከሌሎች ሰዎች እና እንስሳቶች አካባቢ መሆን ካለብዎ፣ ማስክ ያድርጉ።

cdc.gov/coronavirus

322968-R

ሲታመሙ

የግል የቤት ውስጥ እቃዎችዎን አያጋሩ

የምግብ ሰሃኖች፣ የመጠጥ ብርጭቆዎች፣ ኩባያዎች፣ የመመገቢያ ዕቃዎች፣ ፎጣዎች ወይም የአልጋ ልብሶችን በቤትዎ ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች አይጋሩ።

ያለበዎትን ምልክቶች ይከታተሉ

የኮቪድ-19 ምልክቶች ትኩሳት፣ ማሳል፣ የትንፋሽ እጥረት እና ሌሎችን ያካትታል።

መመሪያዎችን ከእርስዎ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ እና አቅራቢያዎ ካለ የጤና መምሪያ ይከታተሉ።

የድንገተኛ የህክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብዎት መቼ ነው

አንድ ሰው የሚከተሉት ካሉት

- የመተንፈስ ችግር።
- በደረት ላይ የማያቋርጥ ህመም ወይም ግፊት።
- ለመንቃት ወይም ነቅቶ ለመቆየት አለመቻል።
- እንደ ቆዳዎ ዓይነት የገረጣ፣ ግራጫ ወይም ሰማያዊ ቀለም ያለው ቆዳ፣ ከንፈር ወይም ጥፍር ስር ያለ ቆዳ።

ወዲያውኑ የድንገተኛ ህክምና እንክብካቤ ይጠይቁ። ወደ 911 ይደውሉ ወይም በአካባቢዎ ወደሚገኝ የአደጋ ጊዜ ተቋም አስቀድመው ይደውሉ መልዕክት ለሚቀበለው ኦፐሬተር የCOVID-19 ህመም ላለበት ወይም ሊኖርበት ለሚችል ሰው የህክምና እርዳታ እንደሚፈልጉ ያሳውቁ።