

ኮቪድ-19፡-ያገኙዎቸውን ሰዎች እንዴት

ኮቪድ-19 ካለብዎት እና ተላላፊ በሚሆንበት ጊዜ፣ የቅርብ ርቀት ግንኙነት የነበራቸውን ሰዎች ማሳወቅዎ አስፈላጊ ነው። የቅርብ ርቀት ግንኙነት የነበራቸውን ሰዎች ተጋላጭ ሊሆኑ እንደሚችሉ በማሳወቅ፣ እነሱን እና በማህበረሰብ ውስጥ ያሉትን ሌሎች ሰዎች ለመጠበቅ እየረዱ ነው።

- ☑ የቅርብ ርቀት ግንኙነት ማለት እርስዎ ኮቪድ-19 በነበርዎት ጊዜ፣ ለቫይረሱ ተጋላጭ ሊሆን የሚችል ሰው ማለት ነው። ተጨማሪ እዚህ ማግኘት ይችላሉ።
- እርስዎ ከመታመም 2 ቀናት በፊት (ወይም በጭራሽ ምልክቶች ካላሳዩ የምርመራ ናሙናዎ ከመወሰዱ 2 ቀናት በፊት) እንደ አስተላላፊ ይቆጠራሉ።

በቅርብ ርቀት ላገኙዎቸው ሰዎች መደወል፣ መልዕክት መላክ ወይም ኢሜል መላክ ይችላሉ። በቅርብ ርቀት ላገኙዎቸው ሰዎች የሚላክ ናሙና መልዕክት ሊያካትት የሚችለው፡-

"ሰላም። እኔ ኮቪድ-19 (ወይም ኮሮና ቫይረስ) እንዳለብኝ ተረድቻለሁ። የማናግርዎት ባለፈው ስንገናኝ እርስዎ ተጋልጠው ሊሆን ይችላል ብዬ ስላሰብኩ ነው። የጤና መምሪያው እነዚህን እንዲከተሉ ይመክራል፡-

- ከሌሎች ጋር ለመሆን ደህንነቱ የተጠበቀ [እስኪሆን ድረስ ቤት እንዲቆዩ \(እንዲለዩ\) እና ጤናዎን እንዲቆጣጠሩ። አንዳንድ ልዩ ሁኔታዎች አሉ](#) (ማለትም፣ ሙሉ በሙሉ ለተከተቡ ወይም በቅርቡ ላገገሙ ሰዎች)።
- ስለ ምርመራዎ ለመጠየቅ ወይም [እዚህ በአቅራቢያዎ የሚገኘውን የምርመራ ጣቢያ ለማግኘት](#) የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ። መቼ እንደሚመረመሩ ተጨማሪ [መረጃ እዚህ ማግኘት](#) ይችላሉ።
- የሕክምና ድንገተኛ ሁኔታ ካለብዎት ወዲያውኑ የሕክምና ዕርዳታ ያግኙ። እንደ የመተንፈስ ችግር፣ በደረት ውስጥ ህመም ወይም ግፊት፣ ግራ መጋባት፣ ወይም ፈዘዝ ያለ፣ ግራጫ ወይም ሰማያዊ ቀለም ያለው ቆዳ፣ ከንፈር ወይም የጥፍር መደቦች፣ በቆዳ ቀለም ላይ በመመርኮዝ ያሉ የኮቪድ-19 የአስቸኳይ ጊዜ ማስጠንቀቂያ ምልክቶች ናቸው።
- የሚቻል ከሆነ በቤትዎ ውስጥ ጭምር ከሌሎች (ቢያንስ 6 ጫማ) ርቀትዎን ይጠብቁ። የግል ዕቃዎችዎን ለሌሎች አያጋሩ። ከተቻለ፣ የተለየ መኝታ ቤት እና መታጠቢያ ቤት ይጠቀሙ።
- [በሚመክርበት](#) ጊዜ ፊትዎን በደንብ የሚስማማ እና አፍንጫዎን እንዲሁም አፍዎን የሚሸፍን ጭምብል ወይም የጨርቅ የፊት መሸፈኛ ይልበሱ።
- [እጆችዎን ሁልጊዜ በሳሙና እና በውሃ ቢያንስ ለ 20 ሰከንዶች](#) ይታጠቡ ወይም አልኮል ያለው የእጅ ማጽጃ (ሳኒታይዘር) ይጠቀሙ።
- ከፍተኛ ንክኪ ያላቸው ቦታዎችን ደጋግመው ያፀዱ። አንድ ሰው ሲታመም ወይም ለኮቪድ-19 ፖዘቲቭ የሆነ ሰው ባለፉት 24 ሰዓታት ውስጥ በቤትዎ ውስጥ ካለ ቤትዎን በኬሚካል ያፀዱ።
- ጥሪውን ይመልሱ። [የአካባቢዎ የጤና መምሪያ](#) ከተጨማሪ ምክሮች ጋር እርስዎን ለማነጋገር ይሞክራል።
- ለኮቪድ-19 ምርመራ ካደረጉ እና ፖዘቲቭ ከሆኑ፣ ቤት ይቆዩ(ተለይተው) [እንዲሁም ምክሮችን](#) ይከተሉ። ዛሬ የምስጥዎትን መመሪያ በቅርብ ርቀት ለሚያገኙዎቸው ሰዎች ያሳውቁ።

ኮቪድ-19፡-ያገኙዎቸውን ሰዎች እንዴት

የምልክቶች የመጀመሪያ ቀን (ወይም ምንም ምልክቶች ከሌሉብዎት፤ ለኮቪድ-19 ፖዘቲቭ ምርመራ ያደረጉበትን ቀን)፡-
 ሁለት ቀናት ይቀንሱ፡- (የማስተላለፊያ ጊዜ መጀመሪያ)

ለማሳወቅ በቅርብ ርቀት ያገኙዎቸውን ሰዎች ዝርዝር ያዘጋጁ።

- ከእርስዎ ጋር ማን ይኖራል?
- ወደ ሥራ ወይም ትምህርት ቤት ሄደዋል?
- ከሌሎች ጋር ተሰብስበዋል?
- ወደ ማንኛውም የአካል ቀጠሮዎች ሄደዋል?
- የጋራ ወይም የሕዝብ መጓጓዣ ተጠቅመዋል?
- በአምልኮ ቦታ ውስጥ ገበተው ነበር?

እርስዎ በቫይረሱ ተይዘው አስተላላፊ ሊሆኑ በሚችሉበት ጊዜ በቤተሰብዎ ውስጥ ያሉትን ሰዎች ሁሉ ይዘርዝሩ (ከእርስዎ ጋር የሚኖሩ ሰዎችን፣ የጎበኙዎትን ሰዎች ወይም የቤት ውስጥ አገልግሎቶችን የሚሰጡ ሰዎችን ጨምሮ)፡-

እርስዎ በቫይረሱ ተይዘው አስተላላፊ ሊሆኑ በሚችሉበት ወቅት በቅርብ ያገኙዎቸውን ሌሎች ሰዎች ይዘርዝሩ፤ በሥራ ቦታ ወይም በትምህርት ቤት፡-

በቤትዎ ውስጥ ወይም በአቅራቢያዎ፡-

በጎበኙዎቸው ሌሎች ቦታዎች (መደብሮች፣ ምግብ ቤቶች፣ የአምልኮ ቦታዎች፣ ዝግጅቶች፣ ወዘተ)
