



ከሌሎች ሰዎች አቅራቢያ መሆን አስተማማኝ የሚሆነው መቼ ነው፡- ራስን ማግለል/መነጠል እና መቼ ራስን ማግለል/መነጠልን ማብቃት*

8/22/22



የተረጋገጠ ወይም የተጠረጠረ ኮቪድ-19 ካሉብዎት፣ ራስዎን ማግለል (ቤት ውስጥ መቆየትና ከሌሎች ሰዎች መራቅ) አለብዎት

- ይህ ተፈጻሚ የሚሆነው ፖዘቲቭ የኮቪድ-19 ምርመራ ውጤት ሲኖርዎት ነው - ክትባቱን የወሰዱም ቢሆንና የሕመም ምልክቶች ባይኖርዎትም ጭምር። የሕመም ምልክቶች ሲኖሩብዎትና የምርመራ ውጤት እየተጠበቁ እያሉ ወይም ምርመራ ለማድረግ ባይችሉም እንኳን ይህ ሁኔታ ተፈጻሚ ይሆናል።
- ቢያንስ ለ 5 ቀናት (ቀናት 0-5) ድረስ ቤት ውስጥ ይቆዩ
 - የሕመም ምልክቶች ካሉብዎት ፣ የመጀመሪያ የሕመም ምልክት የታየበትን ቀን እንደ ቀን 0 ይቆጠሩ
 - የሕመም ምልክቶች ከሌሉብዎት ፣ የተመረመሩበትን ቀን እንደ ቀን 0 ይቆጠሩ
- ቤትዎ ውስጥ ራስዎን አግልለው እያሉ፡-
 - ጤናዎን ይከታተሉ እና የሕመም ምልክቶችዎ ከተባባሱ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ
 - በተቻለ መጠን ራስዎን ከሌሎች ሰዎችና የቤት እንስሳት ይነጥሉ
 - ከሌሎች ሰዎች መነጠል ካልቻሉ፣ ከፍተኛ ጥራት ያለው ማሰክ ያድርጉ
 - ከተቻለ በተለየ “የታማሚ ክፍል” ውስጥ ይቆዩ እና የተለየ መጸዳጃ ቤት ይጠቀሙ
 - ወደ ሕዝባዊ ቦታዎች እይሄዱ ወይም ጉዞ አያድርጉ
 - ከተቻለ፣ ቤት ውስጥ የአየር ዝውውርን ለማሻሻል የሚያስችሉ እርምጃዎችን ይውሰዱ



የ ኮቪድ-19 ምልክቶች ካሉብዎት፣ ከ5ኛ ቀን በኋላ ራስዎን ማግለል/መነጠል ማብቃት (ከቤትዎ መውጣት) የሚችሉት እነዚህ ነገሮች ከተከሰቱ ነው፡-

- የሕመም ምልክቶች መጀመሪያ ከታዩበት ጀምሮ ቢያንስ 5 ሙሉ ቀናት ካለፉ፣ እና
- ትኩሳት የሚቀንስ መድሃኒት ሳይወሰዱ ለ24 ሰዓት ያህል ከትኩሳት ነጻ ከሆኑ እና
- ሌሎቹ የሕመም ምልክቶችዎ ከተሻሻሉ
 - ጣዕም የመለየትና የማሸተት ችሎታን ማጣት ለሳምንታት ወይም ለወራት ሊቀጥል እንደሚችል ይህም ራስን የማግለል/የመነጠል የማቆሚያ ጊዜን ማዘግየት እንደሌለበት ልብ ይበሉ።



የ ኮቪድ-19 ምልክቶች ከሌሉብዎት፣ ከ5ኛ ቀን በኋላ ራስዎን ማግለል/መነጠል ማብቃት (ከቤትዎ መውጣት) የሚችሉት እነዚህ ነገሮች ከተከሰቱ ነው፡-

- ምርመራ ካደረጉበት ጊዜ እንስሳት ቢያንስ 5 ሙሉ ቀናት ካለፉ



ራስን ማግለል/መነጠል ከቀን 5 በኋላ ካቆሙ፣ በ ቀናት 6-10 ውስጥም እነዚህን እርምጃዎች መከተል አለብዎት፡-

- በቤት ውስጥና ከቤት ውጭ በሌሎች ሰዎች አቅራቢያ ሲሆኑ ከፍተኛ ጥራት ያለው ማሰክ ያድርጉ። ማሰክ ማድረግን ቀደም ብለው እንዴት ማቆም እንደሚችሉ ለማወቅ የ CDC ድረ-ገጽን ይመልከቱ።
- ጉዞ አያድርጉ፣ በሽታ የመከላከል አቅማቸው ደካማ የሆነ ወይም ለከባድ ኮቪድ-19 የመጋለጥ ስጋታቸው ከፍተኛ ከሆኑ ሰዎች ይራቁ፣ ማሰክ ማድረግ ከማይችሉባቸው ቦታዎች ይራቁ እና ምግብ በሚመገቡበት ወቅት ሌሎች ሰዎች አጠገብ አይሁኑ።

* በ CDC ራስን የማግለል/የመነጠል መመሪያ ላይ የተመሰረተ። ይህ የ VDH መመሪያ በአጠቃላይ የማህበረሰብ ስፍራዎች ላይ ተፈጻሚ ይሆናል፣ እነዚህም K-12 ት/ቤቶች፣ ኮሌጆችና ዩኒቨርሲቲዎች፣ እና የሰራ ቦታዎችን ይጨምራል። የሕጻናት እንክብካቤ ተቋማት ዕድሜያቸው 2 ዓመትና ከዚያ በላይ ለሆናቸው ልጆች እና በደንብ ግጥም ተደርገው የሚለበሱ ማሰኮችን በወጥነት እና በትክክል ማድረግ ለሚችሉ ሰራተኞች ይህን መመሪያ ተግባራዊ ማድረግ ይችላሉ። መመሪያው የጤና እንክብካቤ ተቋማት ወይም ከፍተኛ ስጋት ባለባቸው የመሰብሰቢያ ስፍራዎች (ለምሳሌ፡- የማረሚያና የአሰር ቤቶች፣ የቤት አልባዎች መጠለያዎች ወይም ለሽርሽር/ለመዝናኛ የሚሆኑ (ክሩዝ) መርከቦች) ላይ ተፈጻሚ አይሆንም። ከባድ ኮቪድ-19 ያለባቸው ወይም የሰውነት በሽታን የመከላከል ስርዓታቸው ደካማ የሆነባቸው ሰዎች ከ10 ቀናት በላይ ራሳቸውን ማግለል (ቤት ውስጥ መቆየት) ሊያስፈልጋቸው ይችላል። ከሌሎች ሰዎች አቅራቢያ መሆን አስተማማኝ የሚሆነው መቼ እንደሆነ ከጤና እንክብካቤ አቅራቢያቸው ጋር መነጋገር አለባቸው።

