

የኮቪድ-19 ምልክቶች ወይም ተመርምሮ ፖዘቲቭ የሆነ:-

ሌሎች ዙሪያ መቼ መሆን እንደሚችሉ ይወቁ

የኮቪድ-19 ምልክቶች ወይም ተመርምሮ የኮቪድ-19 ፖዘቲቭ የሆነ ምርመራ የክትባቱ ሁኔታ ምንም ይሁን ምን በእኩል ደረጃ መታከም አለበት።

የሚከተሉትን እርምጃዎች ይውሰዱ*:-



- ራስን ካገለገሉ በኋላ በደንብ ጥልቅ የሚል፣ ከፍተኛ ጥራት ያለው እንደ በልብስ ማስክ ላይ እንዳለ የቀዶ ጥገና ማስክ ወይም KN95 ማስክ አይነት ለተጨማሪ 5 ቀናት ያድርጉ። ማስክ ማድረግ የማይችሉ ከሆነ የ10-ቀን ራስን የማግለል ምክርን መከተል አለብዎት።

- መጀመሪያ ምልክት ካሳዩበት ወይም ከፖዘቲቭ ውጤትዎ በኋላ ምልክት ከሌለብዎ ቀን በኋላ ለ 10 ሙሉ ቀናት ጉዞ አያድርጉ።

A

የኮቪድ-19 ምልክቶች ነበሩብኝ

ብዙ ሰዎች እነዚህ 3 ነገሮች በሙሉ ከሆኑ በኋላ “የህመም ክፍላቸውን” እና ቤታቸውን መተው ይችላሉ:-

- ✓ ቢያንስ ለ24 ሰዓታት ትኩሳት ካልነበረብዎት (ትኩሳትን የሚቀንሱ መድሃኒቶችን ሳይጠቀሙ ማለት ነው)።

እና

- ✓ እንደ ንፍጥ መኖር፣ መታፈን፣ ራስ ምታት፣ ድካም፣ ሳል፣ የትንፋሽ ማጠር፣ የሰውነት ማሳከክ ወይም ሌሎች የኮቪድ-19 ምልክቶች ከተሻሻሉ።

እና

- ✓ ምልክቶቹ ከጀመሩ ቢያንስ 5 ቀናት አልፏቸዋል።

ከር ቀን የሚገለው ምልክቶችዎ መታየት የጀመረበት ጊዜ ነው ስለዚህ ከዚህ ቀን ጀምሮ መቁጠር ይጀምሩ።

B

በኮቪድ-19 ምርመራ ፖዘቲቭ ሆኛለሁ ነገር ግን ምንም ምልክቶች አልነበሩም

ብዙ ሰዎች እነዚህ ሁለት ነገሮች በሙሉ ከሆኑ በኋላ “የህመም ክፍላቸውን” እና ቤታቸውን መተው ይችላሉ:-

- ✓ የእርስዎ ኮቪድ-19 ፖዘቲቭ ውጤት ከመጣቢያንስ 5 ቀናት አልፏቸዋል።

እና

- ✓ ከምርመራው ጀምሮ እንደ ንፍጥ መኖር፣ መታፈን፣ ራስ ምታት፣ ድካም፣ ሳል፣ የትንፋሽ ማጠር፣ የሰውነት ማሳከክ ወይም ሌሎች የኮቪድ-19 ያሉ ማናቸውም ምልክቶችን አልሳዩም።

ከር ቀን የሚገለው ምርመራው የተወሰደበት ቀን ነው፣ ስለዚህ ከዚህ ጀምሮ መቁጠር ይጀምሩ።

የበሽታ የመከላከል እቅድዎ የተዳከመ ከሆነ፣ እራስዎን ማግለል ከማድረግ በፊት ዶክተርዎን ያግኙ።

*የተለያዩ ኳራንታይን ወይም ራስን ማግለል ሂደቶች በጤና እንክብካቤ፣ በወሳኝ መሰረተ ልማት፣ በተጨማሪ አኗኗር፣ እና ከ K-12 አቀማመጦች ውስጥ ሊተገበር ይችላል። ለተጨማሪ መመሪያ ከእርስዎ ድርጅት ያረጋግጡ።

መረጃ እንዲደርስዎ ከፈለጉ፣ **ALEXCOVID19** ብለው ወደ **888777** ይላኩ።
 አሌክሳንድሪያ ኮቪድ-19 የስልክ መስመር: 703.746.4988 ከሰኞ-አርብ ከ9am-6pm



ALEXANDRIA.GOV/CORONAVIRUS



ለኮቪድ-19 መጋለጥ:-

ሌሎች ዙሪያ መቼ መሆን እንደሚችሉ ይወቁ

መጋለጥ ማለት በኮቪድ-19 ከተያዘ ግለሰብ በ6 ጫማ ርቀት ውስጥ በድምሩ ለ15 ደቂቃዎች ወይም ከዚያ በላይ በ 24 ሰዓት ክፍለ ጊዜ ውስጥ ሲቆዩ ነው።

የክትባት ሁኔታዎ ምንም ይሁን ምን፣ የሚከተሉትን እርምጃዎች ይውሰዱ*:-



- ከተጋለጡ ከ 5 ቀናት በኋላ ይመርመሩ ወይም ምልክቶችን ካሳዩ ወዲያውኑ ይመርመሩ (በቀድሞው ምርመራ ላይ ኔጌቲቭ ቢሆኑም እንኳን)።
- ከታመሙ ሰው የመጨረሻ ከተጋለጡበት ጊዜ በኋላ ሌሎች ሰዎች ዙሪያ ሲሆኑ ለ10 ቀናት በደንብ ጥልቅ የሚል ማስክ ያድርጉ (በህዝባዊ ቦታ፣ በቤት፣ እና በስራ ቦታ ወይም በት/ቤት እና በማህበራዊ መሰብሰቢያዎች)
- የኮቪድ-19 ካለበት ከአንድ ሰው ጋር የሚኖሩ ከሆነ፣ በተቻለ እቅም በቤት ውስጥ ካሉ የታመሙ የቤተሰብ አባላት ርቀው ይቆዩ። በአንድ ክፍል ውስጥ መሆንን ጨምሮ በቤት ውስጥ ተመሳሳይ ቦታ መጋራትን ይቀርቡ። የሚቻል ከሆነ የተለያዩ መኝታ ክፍል ወይም መታጠቢያ ክፍል ይጠቀሙ።



በኮቪድ-19 ክትባቶች የቅርብ ጊዜውን አልወሰድኩም፡- ከመጋለጡ በፊት booster ወስጄ ነበር ወይም ሙሉ በሙሉ ተከትሎ ነበር (ባለፉት የመጨረሻዎቹ 5 ወራት ውስጥ Pfizer መውሰድ ወይም ባለፉት 2 ወራት ውስጥ Moderna ወይም J&J መውሰድ)

በቤትዎ ውስጥ መቆየት እና ስልጠናዎችን ማድረግ ያለብዎት፡-

- ✓ ለ10 ቀናት ምልክቶችዎን ይከታተሉ፤ እና
- ✓ ምልክቶች ከታዩ፣ በ 5 ተኛው ቀን እና ወዲያውኑ ይመርመሩ

ዜሮ ቀን የሚባለው እርስዎ የተጋለጡበት የነበረው በጣም የቅርብ ቀን ነው፣ ስለዚህ ከዚህ ጀምሮ መቁጠር ይጀምሩ።

* የተለያዩ ኳራንታይን ወይም ራስን ማግለጫ ሂደቶች በጤና እንክብካቤ፣ በወሳኝ መሰረት ልማት፣ በተጨማሪም አኗኗር፣ እና ከ K-12 አቀማመጦች ውስጥ ሊተገበር ይችላል። ለተጨማሪ መመሪያ ከእርስዎ ድርጅት ያረጋግጡ።



በኮቪድ-19 ክትባቶች የቅርብ ጊዜውን አልወሰድኩም፡- ሙሉ በሙሉ ተከትሎ ያለሁ ነገር ግን booster አላገኘሁም። ወይም እኔ አልተከተብኩም።

ለመጨረሻ ከተጋለጡበት ጊዜ ጀምሮ ቢያንስ ለ5 ቀናት በቤትዎ መቆየት እና ራስዎን ማግለጫ ያስፈልግዎታል። ማድረግ ያለብዎት፡-

- ✓ ለ10 ቀናት ምልክቶችዎን ይከታተሉ፤ እና
- ✓ በ5 ተኛው ቀን እና ወዲያውኑ ይመርመሩ ምልክቶችን ካሳዩ፤ እና
- ✓ ራስዎን ካገለጹ ከ 6-10 ቀናት ውስጥ በደንብ ጥልቅ የሚል ማስክ ያድርጉ

ፖዘቲቭ የሆነ ውጤት በቤተሰብ ውስጥ አለ እና ከእነርሱ ለመለየት አልቻልኩም፡-

- የእርስዎ የ 5 ቀናት ራስን ማግለጫ የሚጀምረው የታመሙ ሰው ከቤት መውጣት በሚጀምርበት ቀን ነው

ዜሮ ቀን የሚባለው እርስዎ ከተጋለጡበት የነበረ በጣም ቅርብ ቀን ነው፣ ስለዚህ ከዚህ ጀምሮ መቁጠር ይጀምሩ።

መረጃ እንዲደርስዎ ከፈለጉ፣ **ALEXCOVID19** ብለው ወደ **888777** ይላኩ።
አሌክሳንድሪያ ኮቪድ-19 የስልክ መስመር: 703.746.4988 ከሰኞ-እርብ ከ9am-6pm



ALEXANDRIA.GOV/CORONAVIRUS

