የኮሮናቫይረስ (ኮቪድ - 19) ስርጭትን እንዴት መከላከል ይቻላል

እራስዎን እና ሌሎችንም ይከላከሉ

ይህ መመሪያ እያንዳንዳችን በኮሮናቫይረስ (ኮቪድ - 19) እንዳንያዝ እና ወደሌሎች እንዳናስተላልፍ ለማገዝ ነው የተዘጋጀው። እነኝህን ምክሮች በመከተልም እራስዎትን፣ የሚወዷቸውን ሰዎች እና የማኅበረሰብዎትን አባላት ለመከላከል ያግዛሉ።

ምንም የህመም ምልክት ሳይታይ ኮቪድ - 19 ሊኖርብዎ ይችላል። መጠነኛ የህመም ምልክቶች ኖሮዎት ወይም ጭራሽም ሳይኖርብዎ፣ ኮቪድ - 19 ወደ ሌሎች ሰዎች ሊያስተላልፉ ይችላሉ።

ዋነኛው የኮቪድ - 19 መተላለፊያ መንገድ ካለበት ሰው ጋር የሚደረግ የቅርብ ንክኪ ነው። ኮቪድ - 19 ያለባቸው ሰዎች በሚተነፍሱበት፣ በሚናገሩበት፣ በሚስሉበት ወይም በሚያስነጥሱበት ጊዜ፣ ኮቪድ - 19 የሚያስከትለውን ቫይረስ የያዙ ቅንጣጢቶች (የፈሳሽ ጠብታዎች እና ብናኞች) ያስወጣሉ። እነኝህ ቅንጣጢቶችም በሌላ ሰው እስትንፋስ ወይም ሰውነት ውስጥ ሊገቡ ይችላሉ።

የተያዙ ሰዎች ሰዎች በአቅራቢያ ሆነው ሚስሉበት ወይም በሚያስነጥሱበት ጊዜ ወይንም ከነኳቸው የነገሮች አካል ወይም ዕቃዎችም በኮቪድ-19 ሊበከሉ ይችላሉ።

ኮቪድ-19 ካለብዎ በቀጥታ ሳይነኳቸውም እንደ በቤት ዕቃዎች፣ በአግዳሚዎች ወይም በበር መክፈቻ እጀታዎች እና በመሳሰሉት ነገሮች አካል ላይ ሊያሰራጩት ይችላሉ። ከዚያም ቀጥሎ ያን ነገር የሚነካ ሰው በቫይረሱ ይያዝ ይችላል።

ከሌሎች ሰዎች ላለመገናኘት ቢሞክሩ፣ ባይገናኙም እንኳ ከቫይረሱ ጋር ንክኪ ላለማድረግዎ እርግጠኛ መሆን አይችሉም። ጤነኛነት እየተሰማዎትም ቢሆን እንኳ ሁልግዜም በዚህ መመሪያ ውስጥ ያሉትን ምክሮች መከተል የኮቪድ-19 ስርጭትን ለመከላከል ሊረዳ ይችላል። ይህን ማድረግ በጣም አስፈላጊ ነው፣ በተለይም የሚኖሩት ሲበዛ የጤና ተጋላጭነት ካለው/ካላት ሰው ጋር ከሆነ።

Withdrawn 21 July 2021

ርቀዎትን ይጠብቁ

ሌሎች ሰዎች ወደ ተገኙባቸው/ሚገኙባቸው ስፍራዎች ከመሄድዎ ወይም አብሮዎት የማይኖር ሰው ከመገናኘትዎ በፊት በኮቪድ-19 ሊያዙ ወይም ወደሌሎች ሰዎች ሊያስተላልፉ የመቻልዎትን አደጋ ከግምት ውስጥ ማስገባት አለብዎ። ምንም ሁኔታ አደጋ የለሽ ባይሆንም፣ ኮቪድ-19 የማሰራጨት አደጋን ለመቀነስ፣ ከቤተሰብ እና ጓደኞችዎ ጋር የሚያደርጉትን ግንኙነት ጥንቃቄ ያለበት ለማድረግ፣ የሚከተሉትን ይፈጽሙ:

- አብሮዎት ከማይኖር ሰው ወይንም የቤተሰቡ አጋዥ ካልሆነ ሰው ሁለት ሜትር ይራቁ
- የሚያገኟቸውን ሰዎች ቁጥር እና የሚያገኙበትን ጊዜ ርዝማኔ ያሳንሱ
- ማኅበራዊ ርቀት ለመጠበቅ በሚያስቸግሩ ሰው በሚበዛባቸው ቦታዎች የሚያሳልፉትን ጊዜ ይቀንሱ

- አብረዋቸው ከማይኖሩ ሰዎች ጋር ቀጥተኛ ግንኙነት ከማድረግ እና ፊት ለፊት ከመገናኘት ይቆጠቡ
- የጽዳት ወይም የሽያጭ ሠራተኛ ዓይነት፣ የግድ መፈጸም ያለባቸውን ወይም አስቸኳይ ሥራዎችን ለማከናዎን ወደ ቤትዎ ከሚመጣ ማንኛውም ሰው ሁለት ሜትር ይራቁ

ጤነኛነት እየተሰማዎትም ቢሆን እንኳ፣ ጓደኞችዎት እና ቤተሰብ ሲያገኙም መጠንቀቅ አለብዎ። መጠነኛ የህመም ምልክቶች ኖሮዎት ወይም ጭራሽም ሳይኖርብዎ ኮቪድ - 19 ወደ ሌሎች ሰዎች ሊያስተላልፉ ይችላሉ።

አንዳንድ ሰዎች ከሌሎች የበለጠ በኮቪድ-19 ህመም ክፉኛ ለመጠቃት ተጋላጭ እንደሆኑ ያስታውሱ፣ እናም ማንኛውም የሚደረግ የቅርርብ ግንኙነት ለእነሱ አደገኛ ነው። ለምሳሌ ሲበዛ የጤና ተጋላጭነት ያለባቸው ወይንም ያልተከተቡ ሰዎች።

ጓደኞች እና ቤተሰብ ስለመገናኘት ተጨማሪ ምክር አለ።

ርቀት መጠበቅ ለምን አስፈላጊ ነው

ኮቪድ-19 ባብዛኛው የሚሰራጨው በቅርርብ (በሁለት ሜትር ርቀት) በሚገናኙ ሰዎች መካከል ነው። ለረጅም ጊዜ በቅርርብ መገናኘት አደጋውን ከፍ ያደርገዋል፣ ግን ለአጭር ጊዜም ተገናኝተው ኮቪድ-19 ሊተላለፍ ይችላል።

ከሌሎች ሰዎች ርቀዎትን በጨመሩ እና ከእነሱ ጋር የሚኖረዎትን የቅርርብ ግንኙነት ቆይታ በአሳጠሩ ቁጥር በኮቪድ-19 የመያዝ እና ወደ ሌሎች የማስተላለፍዎትን አደጋ ይቀንሳሉ። መተቃቀፍን ጨምሮ የቅርርብ ግንኙነት የኮቪድ-19 ስርጭት አደጋን ከፍ ያደርጋል።

የጥሩ ንጽህና አጠባበቅን መሠረታዊ ቁም ነገሮች ያስታውሱ

የትም ይሁኑ ወይንም ምንም ይስሩ፣ የጥሩ ንጽህና አጠባበቅ መሠረታዊ ህጎች መከተል እራስዎት እና ሌሎችን ከኮቪድ-19 ለመከላከል ይረዳል። እነሱም የሚከተሉት ናቸው፡

- በየጊዜው እጆችዎትን ይታጠቡ
- አካባቢዎት ያጽዱ
- በሚስሉ እና በሚያስነጥሱ ጊዜ አፍንጫ እና አፍዎትን ይሸፍኑ

በየጊዜው እጆችዎትን ይታጠቡ

ቀኑን ሙሉ እጆችዎትን በሳሙና እና ውኃ ይታጠቡ፣ ወይንም ማጽጃ ፈሳሽ (ሳኒታይዘር) በየጊዜው ይጠቀሙ። ከሳሉ፣ ካስነጠሱ እና ከተናፈጡ በኋላ፣ እንዲሁም ከመብላትዎ ወይንም ምግብ ከማዘጋጀትዎ በፊት እጆችዎትን መታጠብ አለብዎ። እጀታዎች፣ የድጋፍ አግዳሚዎች፣ የመብራት ማብሪያ ማጥፊያዎች እና የመሳሰሉትን ዕቃዎች እንደዚሁም የሚጋሯቸውን ነገሮች ለምሳሌ ምግብ ማብሰያ እና የመታጠቢያ ክፍሎች ከነኩ በኋላ እጆችዎትን ይታጠቡ። ከቤትዎ ወጥተው መሄድ ካለብዎ፣ ሲመለሱ ወዲያው እጆችዎትን ይታጠቡ።

Withdrawn 21 July 2021

ከታቻለ ዓይኖችዎትን፣ አፍንጫዎትን እና አፍዎትን ከመንካት ይታቀቡ። ፊትዎትን መንካት ካለብዎ ለምሳሌ የፊት መሸፈኛዎትን ለማድረግ ወይንም ለመግለጥ ይህን ከማድረግዎ በፊት እና ካደረጉ በኋላ እጆችዎትን ይታጠቡ ወይንም በማጽጃ ፈሳሽ （ሳኒታይዘር）ይሹ።

እጅ መታጠብ አስፈላጊ የሚሆነው ለምንድን ነው

እጅ ብዙ ነገሮችን ይነካል፣ እናም ቫይረሱን ይዞ ሊነሳ ይችላል። ቫይረሱን ይዘው ከተነሱ፣ እጆቻችን ቫይረሱን ወደ ዓይኖቻችን፣ አፍንጫችን ወይም አፋችን ሊያስተላልፉ ይችላሉ። ከዚያም ቫይረሶቹ ወደ ሰውነትዎ ሊገቡና ሊያሳምሙዎት ይችላሉ።

በኮቪድ-19 ከተበከሉ በሚስሉበት ወይም በሚናገሩበት ወቅት በአፍንጫዎና አፍዎ በኩል ወደ እጆችዎ ሊያስተላልፉ እና የሚነኳቸውን ነገሮች ሊበክሉ ይችላሉ።

እጆችዎትን መታጠብ ወይንም በማጽጃ ፈሳሽ （ሳኒታይዘር）ማሸት ከእጆችዎ ላይ ቫይረሶቹን እና ሌሎች ጀርሞችን ያስወግዳል፣ ስለዚህም ፊትዎትን ቢነኩ የማስተላለፍዎ አደጋ ያነሰ ይሆናል። በተለይም እጆችዎ በግልጽ ቆሸሸው ከሆነ በሳሙናና ውኃ መታጠብ የተሻለ መንገድ ነው። ሳሙናና ውኃ ከሌለ የእጅ ማጽጃ ፈሳሽ （ሳኒታይዘር）መጠቀም ይቻላል።

አካባቢዎትን ያጽዱ

በየጊዜው ዕቃዎችን/ነገሮችን ያጽዱ። ብዙ ለሚነኩ ነገሮች ለምሳሌ እጀታዎች፣ የመብራት ማጥፊያና ማብሪያዎች፣ የመስሪያ ቦታዎች እና የኤሌክትሮኒክ ዕቃዎች ልዩ ትኩረት ይስጡ።

ሁሉንም ጠንካራ ነገሮች፣ ወለሎች፣ ወንበሮች፣ የበር እጀታዎች፣ የፍሳሽ ግጥሞች ለማጽዳት አንድ ጊዜ ብቻ ግልጋሎት ላይ የሚውሉ ጨርቆች፣ ጥቅል ወረቀቶች ወይም መወልወያዎች ይጠቀሙ፣ “አንድ ነገር፣ አንድ ጊዜ ብቻ መጥረግ፣ ወደ አንድ አቅጣጫ” የሚለውን ምክር ልብ ይበሉ። ማንኛውም ጨርቅ፣ ጥቅል ወረቀት ወይም መወልወያ ሌላውን የቤት ቆሻሻዎትን በሚያስወግዱበት መንገድ ሊወገድ ይችላል።

ዘወትር የሚጠቀሙበትን የመወልወያ ኬሚካል ቢገለገሉ ምንም ችግር የለውም። [ስለ ቤት ማጽዳት እና ቆሻሻ ስለመጣል] ተጨማሪ መረጃ ይገኛል።

አካባቢዎትን ማጽዳት ለምን አስፈላጊ ነው

ኮቪድ-19 በጥቃቅን ጠብታዎች፣ ብናኞች እና በቅርርብ ግንኙነት አማካይነት ይሰራጫል። የተያዙ ሰዎች ሰዎች በአቅራቢያ ሆነው ሚስሉበት ወይም በሚያስነጥሱበት ጊዜ ወይንም ከነኳቸው የነገሮች አካል ወይም ዕቃዎችም ሊመረዙ ይችላሉ።

ነገሮቹም በሌላ ሰው ከተነኩ እና በማስከተልም ሰውዬው ዓይኖቹን፣ አፍንጫውን እና አፉን ከነካ፣ ቫይረሶቹ ወደ ግለሰቡ ሊተላለፉ ይችላሉ። ነገሮችን/ዕቃዎችን ማጽዳት የምረዛውን መጠን ይቀንሳል፣ በዚህም ስርጭቱን ይቀንሳል።

በአጸዱ ቁጥር፣ እርስዎ ወይም ሌላ ሰው የተመረዘውን ነገር/ዕቃ ከመንካታችሁ በፊት ቫይረሶቹን ከላዩ ላይ ያስወግዳሉ።

Withdrawn 21 July 2021

በሚስሉ እና በሚያስነጥሱ ጊዜ አፍንጫ እና አፍዎትን ይሸፍኑ

በሚስሉበት ወይም በሚያስነጥሱበት ጊዜ አፍ እና አፍንጫዎትን በሚጣል ሶፍት ይሸፍኑ።

ሶፍር ከሌለዎ፣ በመዳፍዎ ውስጥ ሳይሆን በክርንዎ ውስጥ ይሳሉ ወይም ያስነጥሱ።

የተጠቀሙበትን ሶፍት ወደ ቆሻሻ መጣያ ይወርውሩ እና ወዲያው እጆችዎትን ይታጠቡ።

በሚስሉ እና በሚያስነጥሱ ጊዜ አፍንጫ እና አፍዎትን መሸፈን ለምን አሰፈላጊ ነው

መሳል እና ማስነጠስ፣ አንድ ሰው የሚያወጣቸውን የጠብታዎች እና የብናኞች ቁጥር፣ የሚጓዙበትን ርቀት እና በአየር ላይ የሚቆዩበትን ጊዜ ይጨምራል።

ቫይረሱ ያለበት ሰው ሳይሸፈን ከሳለ ወይም ካስነጠሰ በአካባቢው ያሉ ሌሎችን የማስያዙ አደጋ ከፍ ያለ ነው።

አፍንጫና አፍዎትን ከሸፈኑ፣ ቫይረሱን የተሸከሙ ጠብታዎች እና ብናኞችን ስርጭት ይቀንሳሉ።

በቤት ውስጥ የኮቪድ-19 አደጋን ስለመቀነስ የበለጠ ምክር ከሚከተለው ማግኘት ይቻላሉ ጀርምመከላከያ ።

የፊት መሸፈኛ ያድርጉ

አንዳንድ ቦታዎች አሉ የፊት መሸፈኛ የግድ ማድረግ ያለብዎ በህጉ መሠረት።

በቤት ውስጥ አካላዊ ርቀትን ለመጠበቅ ከሌሎችጋሪ በሚሆንባቸው እና ዘወትር ከማይገናኗቸው ሰዎች ጋር የቅርርብ ግንኙነት ማድረግ የግድ በሚሆንባቸው ጊዜያትም የፊት መሸፈኛ ማድረግ አለብዎ።

ሁልጊዜም የፊት መሸፈኛ ማድረግ የማይቻል ሊሆን ይችላል፣ ወይንም አንዳንድ ሰዎች አሉ የሚፈቀድላቸው፣ ያስቡ እና ሁኔታዎችን ያገናዝቡ።

የፊት መሸፈኛ ማድረግ ለምን አስፈላጊ ነው

ኮቪድ-19 የያዛቸው ሰዎች በሚተነፍሱበት፣ በሚናገሩበት፣ በሚስሉበት ወይም በሚያስነጥሱበት ጊዜ ከአፍና ከአፍንጫቸው ወጥተው በሚበተኑ ጠብታዎችና ብናኞች አማካይነት ወደ አየር ይሰራጫል።

እስካሁን ባለው ሳይንሳዊ ማስረጃ መሠረት፣ በትክክል ጥቅም ላይ ከዋለ፣ የፊት መሸፈኛ ማድረግ የኮቪድ-19 ተሸካሚ ብናኞችን ስርጭት ይቀንሳል፣ ሌሎችንም ለመከላከል ይረዳል።የፊት መሸፈኛ ማድረግ የህመሙ ምልክቶች ላልታዩዋቸው ሰዎች እንኳ በሚናገሩበት እና በሚተነፍሱበት ወቅት የሚያስወጡትን ቫይረስ መጠን በማቀብ ስርጭቱን ይቀንሳል።

የፊት መሸፈኛ ማድረግ በዋናነት ከአድራጊው ይልቅ ሌሎችን ከኮቪድ-19 ለመከላከል የታለመ ነው፣ እናም አካላዊ ርቀትን መጠበቅን እና በየጊዜው እጆችን መታጠብን የሚተካ አይደለም።

Withdrawn 21 July 2021

ንጹህ አየር እንዲገባ መስኮቶችን ይክፈቱ (አየር ማቀዝቀዣ)

ግጣም በመክፈት፣ እንዲሁም በሮችንና መስኮቶችን በመክፈት በቂ ንጹህ አየር ወደ ቤትዎ ውስጥ እንዲገባ ያድርጉ፣ በመጠኑና ለአጭር ጊዜም ቢሆን እንኳ። አየር ማጽጃ መሣሪያ ካለዎት (ለምሳሌ በመታጠቢያ ወይም በምግብ ማብሰያ ክፍልዎ ውስጥ) ክፍሉን ሌላ ሰው ከተጠቀመበት በኋላ፣ መሣሪያው ከፍተው ለረጅም ጊዜ እንዲሰራ ያድርጉት፣ የክፍሉን በር በመዝጋት።

ከቤትዎ ውስጥ ኗሪዎች አንድ ሰው እራሱን አግሎ ከሆነ፣ ግለሰቡ ያለበትን ክፍል መስኮት ይክፈቱ፣ የክፍሉን በር ግን ይዝጉ፣ የተመረዘ አየር ወደተቀረው የቤቱ ክፍል/ሎች የመሰራጨቱን አደጋ ለመቀነስ። ለሥራ የመጣ ሰው ለምሳሌ የጽዳት ወይንም የሽያጭ ሠራተኛ ከቤትዎ ከሄደ በኋላ መስኮቶችዎን ሙሉ ለሙሉ ከፍተው ለአጭር ጊዜ ይተዋቸው።

ድምጽ ካስቸገርዎ፣ የደህንነት ወይም የማሞቂያ ኃይል ፍጆታ ዋጋ ጉዳይ ካሳሰብዎም፣ ለአጭር ጊዜ መስኮት መክፈት የቫይረሱን ስርጭት ለመቀነስ ሊረዳ እንደሚችል ያስታውሱ። የሚያሞቅ ልብስ መልበስ ወይም ደራርቦ መልበስ እራስዎትን ለማሞቅ ሊረዳዎ ይችላል። የቦታ አጠቃቀምዎትን ሊያስተካክሉ ይችላሉ፣ በዚህም በተከፈተ መስኮት ወይም በር ገብቶ ብርድ ሊመታዎት በሚችልበት ቦታ ከመቀመጥ ይቆጠቡ ይቀይራሉ።

ንጹህ አየር እንዲገባ ማድረግ ለምን አስፈላጊ ነው

ኮቪድ-19 የያዘው ሰው በሚስልበት፣ በሚናገርበት ወይም በሚተነፍስበት ጊዜ፣ ሌላ ሰው በትንፋሹ ወደ ውስጥ ሊያስገባቸው የሚችሉ ጠብታዎ እና ብናኞች ይበትናል። ትልልቆቹ ጠብታዎች በፍጥነት ወደ መሬት ቢወድቁም እንኳ፣ ኮቪድ-19 የሚያስከትል ቫይረስ የያዙ ጥቃቅን ጠብታዎችና ብናኞች በአየር ላይ በቤቱ ውስጥ ሊቆዩ ይችላሉ፣ በተለይም የአየር ማቀዝቀዣ ከሌለ።

[የአየር ማቀዝቀዣ](#) ይህን ከሌሎች ጋር የተጋሩትን አየር ከውጭ በገባ ንጹህ አየር የሚተካበት ሂደት ነው። የአየር ማቀዝቀዣው የሚካለለው ቦታ በሰፋ ቁጥር፣ ወደ ውስጥ የምናስገባው ንጹህ አየር መጠን ከፍ ይላል፣ እናም አንድ ሰው የተመረዙ ቅንጣጢቶች ወደ ውስጥ የማስገባት ዕድሉ ያነሰ ይሆናል።

Withdrawn 21 July 2021

የህመም ምልክቶች ካሉብዎ ይመርመሩ

እንዴት ነው መመርመር የሚቻለው

ዘወትር የሚከሰቱ የኮቪድ-19 ህመም ምልክቶች፣ ከሚከተሉት ውስጥ ወዲያውኑ የሚታዩት ናቸው፡

- አዲስ የማያቋርጥ ሳል
- ከፍተኛ ትኩሳት
- የመቅመስ ወይም የማሽተት ስሜትዎትን ማጣት ወይም ለውጥ ማየት

እነኝህ ምልክቶች ካለብዎ የሚከተለውን ማስፈንጠሪያ ይጫኑ [ነፃ የኤንኤችኤስ ምርመራ ይውሰዱ](#) ወይም ለኤንኤችኤስ በ119 ላይ በመደወል ለነፃ የኮቪድ-19 ምርመራ ቀጠሮ ይያዙ።

የኮቪድ-19 ክትባት ወስደው ወይም ከዚህ በፊት ኮቪድ-19 ይዞዎት ቢሆንም እንኳ ምርመራ ለማድረግ ቀጠሮ መያዝ አለብዎ።

ምርመራ ማድረግ ለምን አስፈላጊ ነው

ኮቪድ-19 ይዞዎት ከሆነ ማወቁ አስፈላጊ ነው፣ ከሆነም እቤት ውስጥ ይቆያሉ፣ እራስዎትን ነጥለውም ወደሌሎች ሰዎች አያስተላልፉም።

በምርመራው ውጤት እንዳለብዎ ከተረጋገጠ፣ ከርስዎ ተላልፎባቸው ሊሆን የሚችል ሰዎች （በቅርቡ ያገኟቸው ሰዎች） በአድራሻ ፍለጋ （እርስዎ [አግኝተዋቸው](#) ሊሆን የሚችል ሰዎችን በማፈላለግና በማገኘት） ሊደረስባቸውና እራሳቸውን ከሰው ለይተው እንዲቆዩ ሊመከሩ ይችላሉ። ይህም የኮቪድ - 19 ስርጭትን ለማስቆም አስፈላጊ ተግባር ነው።

በኮቪድ-19 የተያዘ ሰው ዳግመኛ ሳይያዝ ለመቆየት ለምን ያህል ጊዜ አቅም እንዳለው ወይም ክትባቱ ለምን ያህል ጊዜ እንደሚከላከልለት አናውቅም፣ ስለዚህ ማንኛውም ምልክቶቹ የታዩበት ሰው ምርመራ ማድረጉ አስፈላጊ ነው።

Withdrawn 21 July 2021

የኮቪድ-19 ህመም ምልክቶች ካሉበዎ ወይም ለምርመራ ኮቪድ-19 እንዳለብዎ ከታወቀ እራስዎን ከሰው አግልለው ይቆዩ

ወዲያውኑ እራስዎትን ከሰው አግልለው ይቆዩ፡

- የኮቪድ-19 ህመም ምልክቶች ከታዩበዎት፣ ለምርመራ ቀጠሮ ይያዙና ውጤቱን እስከሚያውቁ እራስዎትን ከሰው አግልለው በቤት ውስጥ ይቆዩ
- በምርመራው ኮቪድ-19 እንዳለብዎ ከታወቀ

እራስዎትን ከሰው አግልለው የሚያዩት ምልክቶቹ መታየት ከጀመሩበት ቀን （ምልክቶቹ ካልታዩበዎት ግን ምርመራዎን ካደረጉበት ቀን） አንስቶ ለሚቀጥሉት 10 ቀናት ነው።

እራስን ማግለል ማለት ሁልዬም [በቤት ውስጥ መቆየት](#) አለብዎ፣ በጣም ከተወሰኑ ሁኔታዎች ለምሳሌ የህክምና ዕርዳታ ለማግኘ ካልሆነ በስተቀር ከሌሎች ሰዎች ጋር መገናኘት የለብዎትም። ዕቃዎችን ሌሎች እንዲገዙለዎት መጠየቅ፣ የሚረዷቸው ሰዎች ካሉም ሌሎች የርስዎን ቦታ እንዲተኩ ማድረግ ይኖርብዎ ይሆናል። ወደ ቤትዎ ወይም ወደ አትክልት ቦታዎ ሌሎች ጎብኚዎችን አይጋብዙ።
[የህመም ምልክቶቹ ላሉባቸው ሰዎች፣ እንዲሁም ከሌሎች የጠና የህክምና ተጋላጭነት ካለባቸው ወይንም ዕድሜያቸው ከ70 በላይ ከሆነ ግለሰቦች ጋር እየኖሩ በምርመራ ኮሮናቫይረስ እንዳለባቸው ለታወቀ ሰዎች ተጨማሪ ምክር](#) አለ።

እራስን ከሰው አግልሎ መቆየት ለምን አስፈላጊ ነው

ጤነኛነት ቢሰማዎት እና የህመም ምልክቶች ጭራሽም የማይታዩበዎት ቢሆንም እንኳ፣ እራስዎን ከሰው አግልለው እንዲቆዩ ከታዘዙ፣ ምክንያቱ ኮቪድ-19ን ወደ ሌሎች የማሰራጨትዎ ዕድል

ከፍተኛ ስለሆነ ነው። ስለዚህም መመሪያውን መከተልዎ እና ሙሉውን የራስ ማግለያ ጊዜ ማጠናቀቅዎ በጣም አስፈላጊ ነው።

በምርመራ ኮቪድ-19 እንዳለብዎ ከታወቀ፣ ወዲያውኑ ለሚቀጥሉት 10 ቀናት እራስዎን ከሰው አግልለው መቆየት አለብዎ፣ በነኝህ ቀናት ውስጥ ቫይረሱ ወደሌሎች የመተላለፉ አደጋ ከፍ ያለ ስለሆነ።

ኮቪድ-19 ከያዘው ሰው ጋር የሚኖሩ ከሆነ ወይም ተገናኝተው ከሆነ እራስዎን ከሰው አግልለው ይቆዩ

ወዲያውኑ እራስዎትን ከሰው አግልለው ይቆዩ:

- እርስዎ የሚኖሩት በምርመራ ኮቪድ-19 እንዳለበት ከታወቀ ወይንም የህመሙ ምልክቶች ከታዩበት ግን የምርመራ ውጤቱን ለማወቅ በመጠባበቅ ላይ ካለ ሰው ጋር ከሆነ - እራስዎትን ከሰው አግልለው የሚቆዩት በቤተሰቡ ውስጥ በግለሰቡ ላይ ምልክቶቹ መታየት ከጀመሩበት ቀን （ምልክቶቹ ካልታዩበት ግን ምርመራውን ካደረገበት ቀን） አንስቶ ለሚቀጥሉት 10 ቀናት ነው።
- እርስዎ የተገናኙት በምርመራ ኮቪድ-19 እንዳለበት ከታወቀ ግን የቤተሰብዎ አባል ካልሆነ ሰው ጋር ከሆነ - እራስዎትን ከሰው አግልለው የሚቆዩበት የሚጀምረው ለመጨረሻ ጊዜ ከግለሰቡ ጋር ከተገናኙበት ቀን አንስቶ ለሚቀጥሉት 10 ቀናት ይሆናል።

እራስን ከሰው አግልሎ ማቆየት ማለት ሁልዬም በቤት ውስጥ መቆየት አለብዎ ማለት ነው፣ ከተወሰኑ ሁኔታዎች ለምሳሌ የህክምና ዕርዳታ ለማግኘት ካልሆነ በቀር። ወደ ቤትዎ ወይም ወደ አትክልት ቦታዎ ሌሎች ጎብኚዎችን አይጋብዙ።
ተጨማሪ እራስን ከሰው አግልሎ ስለመቆየት ምክር እና ስለሚሰጥ እገዛ እራሳቸውን ከሰው አግልለው ላሉ።

ኮሮናቫይረስ ካለበት ሰው ጋር የሚኖሩ ወይም ተገናኘተው ከሆነ እራስዎትን ከሰው አግልሎ ማቆየት ለምን አስፈላጊ ነው

ተገናኝተው ከሆነ （በምርመራ እንዳለበት ከታወቀ ወይም የኮቪድ-19 ህመም ምልክቶች ከታዩበት ሰው ጋር በቅርቡ ተገናኝተው ከሆነ） ከዚያ ግለሰብ ጋር ለመጨረሻ ጊዜ ከተገናኙበት ዕለት አንስቶ ለ10 ቀናት እራስዎትን ከሰው አግልለው መቆየት አለብዎ።

ለ10 ቀናት እራስዎትን አግልለው መቆየት አለብዎ፣ ምክንያቱም ከተጋለጡ በኋላ ህመሙ ለመከሰት ያን ያህል ይፈጃል (የመፈልፈያ ጊዜ)።

ጤነኛነት ቢሰማዎት እና የህመም ምልክቶች ጭራሽም የማይታዩበዎት ቢሆንም እንኳ፣ እራስዎን ከሰው አግልለው እንዲቆዩ ከታዘዙ፣ ምክንያቱ ኮቪድ-19ን ወደ ሌሎች የማሰራጨትዎ ዕድል ከፍተኛ ስለሆነ ነው። ስለዚህም መመሪያውን መከተልዎ እና ሙሉውን የራስ ማግለያ ጊዜ ማጠናቀቅዎ በጣም አስፈላጊ ነው።

Withdrawn 21 July 2021

ክትባት

ኤንኤችኤስ በአሁኑ ወቅት የኮቪድ-19 ክትባት ለኮቪድ-19 ከፍተኛ ተጋላጭ የመሆን አደጋ ላለባቸው ሰዎች በመስጠት ላይ ይገኛል።

ክትባቶቹ በጠና መታመምን እንደሚቀንሱ አሳይተዋል፣ የኮቪድ-19 ስርጭትን ማቆም አለማቆማቸውን ግን ገና አናውቅም።

ክትባት ወስደውም ኮቪድ-19ን ወደ ሌሎች ሊያስተላልፉ ይችላሉ።

ክትባት ወስደውም ካልሆነ የጓደኞችዎን፣ የቤተሰብዎን እና የማህበረሰብዎን ጤንነት ለመከላከል ከዚህ በላይ የተሰጡትን ምክሮች መከተል አለብዎ።

Withdrawn 21 July 2021