

የኮሮናቫይረስ (ኮቪድ - 19) ስርጭትን እንዴት መከላከል ይቻላል

እራስዎን እና ሌሎችንም ይከላከሉ

ይህ መመሪያ እያንዳንዳችን በኮሮናቫይረስ (ኮቪድ - 19) እንዳንያዝ እና ወደሌሎች እንዳናስተላልፍ ለማገዝ ነው የተዘጋጀው። እነኚህን ምክሮች በመከተልም እራስዎን፣ የሚወዷቸውን ሰዎች እና የማጎበረሰብዎትን 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 ጥቅርታ ነው። ኮቪድ - 19 ያለባቸው ሰዎች በሚተነፍሱበት፣ በሚናገሩበት፣ በሚሰሉበት ወይም በሚያስነጥሱበት ጊዜ፣ ኮቪድ - 19 የሚያስከትለውን ቫይረስ የያዙ ቅንጣጦች (የፈሳሽ ጠቃሚዎች እና ብናኞች) ያስወጣሉ። እነኚህ ቅንጣጦችም በሌላ ሰው እስተንፋስ ወይም በጥንት ውስጥ ሊገቡ ይችላሉ።

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

ኮቪድ-19 ካለብዎ በቀጥታ ሳይነኳቸውም እንኳ በቤት ዕቃዎች፣ በአግዳሚዎች ወይም በበር መክፈቻ እጅታዎች እና በመሳሰሉት ነገሮች ለካል ላይ ሊያሰራጩት ይችላሉ። ከዚያም ቀጥሎ ያን ነገር የሚነካ ሰው በቫይረሱ ይያዝ ይቻላል።

ከሌሎች ሰዎች ላለመገናኘት ቢመኮሩ፣ ባይገናኙም እንኳ ከቫይረሱ ጋር ንክኪ ላለማድረግም እርግጠኛ መሆን አይችሉም። ለጤናነት እየተሰማዎትም ቢሆን እንኳ ሁልጊዜም በዚህ መመሪያ ውስጥ ያሉትን ምክሮች በመከተል የኮቪድ-19 ስርጭትን ለመከላከል ሊረዳ ይችላል። ይህን ማድረግ በጣም አስፈላጊ ነው። በተለይም የሚኖሩት [ሲበዛ የጤና ተጋላጭነት](#) ካለው/ካላት ሰው ጋር ከሆነ።

ርቀዎትን ይጠብቁ

ሌሎች ሰዎች ወደ ተገኛባቸው/ሚገኛባቸው ስፍራዎች ከመሄድ 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 የማስራጨት አደጋን ለመቀነስ፣ ከቤተሰብ እና ጓደኞችዎ ጋር የሚያደርጉትን ግንኙነት ጥንቃቄ ያለበት ለማድረግ፣ የሚከተሉትን ይፈጽሙ፡

- አብሮዎት ከማይኖር ሰው ወይም የቤተሰብ አጋዥ ካልሆነ ሰው ሁለት ሜትር ይራቁ
- የሚያገኙቸውን ሰዎች ቁጥር እና የሚያገኙበትን ጊዜ ርዝማኔ ያሳንሱ
- ማጎበራጫ 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 ለማከናወን ወደ ቤትዎ ከሚመጣ ማንኛውም ሰው ሁለት ሜትር ይራቁ

ጤነኛነት እየተሰማዎትም ቢሆን እንኳ፣ ጓደኞቻችን 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 [ሲባዩ የጤና ተጋላጭነት](#) ያለባቸው ወይም 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 ያደርጋል። ግን ለአጭር ጊዜም ተገናኝተው ኮቪድ-19 ሊተላለፍ ይችላል።

ከሌሎች ሰዎች ርቀዎትን በጨመሩ እና ከእነሱ ጋር የሚደረግ 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 ማስፈታዊ ቁም ነገሮች ያስታውሱ

የትም ይሁኑ ወይም ምንም ይህን፣ የጥሩ ንጽህና አጠባበቅ መሠረታዊ ህጎች መከተል እራስዎን እና ሌሎችን ከኮቪድ-19 ጋር ጠቅላላ ይረዳል። እነሱም የሚከተሉት ናቸው፡

- በየጊዜው እጆቻችንን ይታጠቡ
- አካባቢዎን ያጽዱ
- በሚሰሉ እና በሚያስነጥሱ ጊዜ አፍንጫ እና አፍዎትን ይሸፍኑ

በየጊዜው እጆቻችንን ይታጠቡ

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

ከታቻለ ዓይኖቻችን፣ አፍንጫዎችን እና አፍዎችን ከመንካት ይታቀቡ። ፊትዎችን መንካት ካለብዎ ለምሳሌ የፊት መሸፈኛዎችን ለማድረግ ወይም ለመግለጥ ይህን ከማድረግዎ በፊት እና ካደረጉ በኋላ እጆቻችን ይታጠቡ ወይም በማጽጃ ፈሳሽ (ሳኒታይዘር) ይሹ።

እጅ መታጠብ አሰፈላጊ 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 በሚሰሉበት ወይም በሚናገሩበት ወቅት በአፍንጫዎና አፍዎ በኩል ወደ እጆቻችን ሊያስተላልፉ እና የሚነካቸውን ነገሮች ሊበክሉ ይችላሉ።

እጆቻችን መታጠብ ወይም በማጽጃ ፈሳሽ (ሳኒታይዘር) ማሸት ከእጆቻችን ላይ ቫይረሶቹን እና ሌሎች ጀርሞችን ያስወግዳል፣ ስለዚህም ፊትዎችን ቢነኩ የማስተላለፍዎ ለደጋ ያነሰ ይሆናል። በተለይም እጆቻችን በግልጽ ቆሽሸው ከሆነ በሳሙናና ውኃ መታጠብ የተሻለ መንገድ ነው። ሳሙናና ውኃ ከሌለ የእጅ ማጽጃ ፈሳሽ (ሳኒታይዘር) መጠቀም ይቻላል።

አካባቢዎችን ያጽዱ

በየጊዜው ዕቃዎችን/ነገሮችን ያጽዱ። ብዙ ለሚነኩ ነገሮች ለምሳሌ እጅታዎች፣ የሙብራት ማጥፊያና ማብሪያዎች፣ የመስሪያ ቤታዎች እና የኤሌክትሮኒክ ዕቃዎች ልዩ ትኩረት ይሰጡ።

ሁሉንም ጠንካራ ነገሮች፣ ወለሎች፣ ወንበሮች፣ የበር እጅታዎች፣ 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 ቆሻሻዎችን በሚያስወግዱበት መንገድ ሊወገድ ይችላል።

ዘወትር የሚጠቀሙበትን የመወልወያ ኬሚካል ቢገለገሉ ምንም ችግር የለውም። [ስለ ቤት ማጽዳት እና ቆሻሻ ስለመጣጥ ተጨማሪ መረጃ ይገኛል።](#)

አካባቢዎችን ማጽዳት ለምን አሰፈላጊ ነው

ኮቪድ-19 በጥቃቅን ጠብታዎች፣ ብናኞች እና በቅርርብ ግንኙነት አማካይነት ይሰራጫል። የተያዙ ሰዎች ሰዎች በአቅራቢያ ሆነው ሚሰሉበት ወይም በሚያስነጥሱበት ጊዜ ወይም ከነካቸው 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 የምረዘውን መጠን ይቀንሳል፣ በዚህም ስርጭቱን ይቀንሳል።

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

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 አስፈላጊ ነው

መሳሪያ 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 ኮሚቴ ተለው ማግኘት ይቻላል [ጅርምመከላከያ](#) ።

የፊት መሸፈኛ ያድርጉ

አንዳንድ ቦታዎች አሉ [የፊት መሸፈኛ የግድ ማድረግ ያለብዎ](#) በህጉ መሠረት።

በቤት ውስጥ አካላዊ ርቀትን ለመጠበቅ ለጥቅም በሚሆንባቸው እና ዘወትር ከማይገናኙቸው ሰዎች ጋር የቅርርብ ግንኙነት ማድረግ ግድ በሚሆንባቸው ጊዜያትም የፊት መሸፈኛ ማድረግ አለብዎ።

ሁልጊዜም የፊት መሸፈኛ ማድረግ የማይቻል ሊሆን ይችላል፣ ወይም አንዳንድ ሰዎች አሉ [የሚፈቀዱላቸው](#) የሰባት 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 ላልታዩዎቸው 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 መጠበቅ እና በየጊዜው እጆችን መታጠብን የሚተካ አይደለም።

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 ክፍል 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 ይዘገጡ፣ የተመረዘ አየር ወደተቀረው የቤቱ ክፍል/ሎች የመሰራጨቱን አደጋ ለመቀነስ። ለሥራ የመጣ ሰው ለምሳሌ የጽዳት ወይም የሽያጭ ሠራተኛ ከቤትዎ ከሄደ በኋላ መስኮቶችዎን ሙሉ ለሙሉ ከፍተው ለአጭር ጊዜ ይተቀው።

ድምጽ ካስቸገርዎት፣ የደህንነት ወይም የማሞቂያ ኃይል ፍጆታ ዋጋ ጉዳይ ካሳሰብዎት፣ ለአጭር ጊዜ መስኮት መክፈት የቫይረሱን ስርጭት ለመቀነስ ሊረዳ እንደሚችል ያስታውሱ። የሚያሞቅ ልብስ መልበስ ወይም ደራርቦ መልበስ እራስዎን ለማሞቅ ሊረዳዎ ይችላል። የቦታ አጠቃቀምዎን ሊያስተካክሉ ይችላሉ፣ በዚህም በተከፈተ መስኮት ወይም በር ጉብዳ ቦርቶ ሊመታዎት በሚችልበት ቦታ ከመቀመጥ ይቀይራሉ።

ንጹህ አየር እንዲገባ ማድረግ ለምን አስፈላጊ ነው

ኮቪድ-19 የያዘው ሰው በሚሰልበት፣ በሚናገርበት ወይም በሚተነፍስበት ጊዜ፣ ሌላ ሰው በትንፋሹ ወደ ውስጥ ሊያስገባቸው የሚችሉ ጠብታዎች እና በጭንቆ 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 የሚሰራለው ቦታ በሰፊ ቁጥር፣ ወደ ውስጥ የምናስገባው ንጹህ አየር መጠን ከፍ ይላል፣ እና ማንኛውንም ሰው የተመረዘ ቅንጣጦች ወደ ውስጥ የማስገባት ዕድሉ ያነሰ ይሆናል።

የህመም ምልክቶች ካሉብዎ ይመርመሩ

እንደት ነው መመርመር የሚቻለው

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

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

እነኝህ ምልክቶች ካሉብዎ 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 ይዘዎት ቢሆንም እንኳ ምርመራ ለማድረግ ቀጠሮ መያዝ አለብዎ።

ምርመራ ማድረግ ለምን አስፈላጊ ነው

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

በምርመራው ውጤት እንዳለብዎ ከተረጋገጠ፣ ከርስዎ ተላልፎባቸው ሊሆን የሚችል ሰዎች (በቅርቡ ያገኛቸው 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 ማንኛውንም ምልክቶች የታዩበት ሰው ምርመራ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

የኮቪድ-19 ህመም ምልክቶች ካሉብዎ ወይም ምርመራ 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 የሚቆዩት ምልክቶች መታየት ከጀመሩበት ቀን (ምልክቶች ካልታዩበዎት ግን ምርመራውን ካደረጉበት ቀን) አንስቶ ለሚቀጥሉት 10 ቀናት ነው።

እራስን ማግለል ማለት ሁልጭም በቤት ውስጥ መቆየት አለብዎ፣ በጣም ከተወሰኑ ሁኔታዎች ለምሳሌ የህክምና ዕርዳታ ለማግኘት 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 ምልክቶች ላሉባቸው ሰዎች፣ እንዲሁም ከሌሎች የጠና የህክምና ተጋላጭነት ካለባቸው ወይም 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 የማስራጨትዎ ዕድል

ከፍተኛ ስለሆነ ነው። ስለዚህም መመሪያውን መከተል እና ሙሉውን የራስ ማግለጫ ጊዜ ማጠናቀቅ በጣም አስፈላጊ ነው።

በምርመራ ኮቪድ-19 እንዳለብዎት ከታወቀ፣ ወዲያውኑ ለሚቀጥሉት 10 ቀናት እራስዎን ከሰው አግልለው መቆየት አለብዎት። በነኝህ ቀናት ውስጥ ቫይረሱ ወደሌሎች የመተላለፍ አደጋ ከፍተኛ ስለሆነ።

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

ወዲያውኑ እራስዎን ከሰው አግልለው ይቆዩ፡

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

እራስን ከሰው አግልሎ ማቆየት ማለት ሁልጭም በቤተሰብ ውስጥ መቆየት አለብዎት ማለት ነው። ከተወሰኑ ሁኔታዎች ለምሳሌ የህክምና ዕርዳታ ለማግኘት ካልሆነ በቀር። ወደ ቤትዎ ወይም ወደ አትክልት ቦታ ሌሎች ጎብኚዎችን አይጋቡ። ተጨማሪ እራስን ከሰው አግልሎ ስለመቆየት ምክር እና ስለሚሰጥ እገዛ እራሳቸውን ከሰው አግልለው ላሉ።

ኮሮናቫይረስ ካለበት ሰው ጋር የሚኖሩ ወይም ተገናኝተው ከሆነ እራስዎን 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 እራስዎን ከሰው አግልለው መቆየት አለብዎት።

ለ10 ቀናት እራስዎን ከሰው አግልለው መቆየት አለብዎት። ምክንያቱም ከተጋለጡ በኋላ ህመሙ ለመከሰት ያን ያህል ይፈጃል (የመፈልፈያ ጊዜ)።

ጤነኛነት ቢሰማዎት እና የህመም ምልክቶች ጭራሽም የማይታዩበት ቢሆንም እንኳ፣ እራስዎን ከሰው አግልለው እንዲቆዩ ከታዘዙ፣ ምክንያቱ ኮቪድ-19ን ወደ ሌሎች የማስራጨት ዕድል ከፍተኛ ስለሆነ ነው። ስለዚህም መመሪያውን መከተል እና ሙሉውን የራስ ማግለጫ ጊዜ ማጠናቀቅ በጣም አስፈላጊ ነው።

ክትባት

ኤንኤችኤስ በአሁኑ ወቅት [የኮቪድ-19 ክትባት](#) ለኮቪድ-19 ክፍተኛ 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 የጓደኞቻቸውን፣ የቤተሰብዎን እና የማህበረሰብዎን ጤንነት ለመከላከል ከዚህ በላይ የተሰጡትን ምክሮች መከተል አለብዎ።

Withdrawn 19 July 2021