

ጅርም ያቁሙ፤ ጉንፋን ያቁሙ!

ጉንፋን አለብዎት? እራስዎን ሁለት ፈጣን ጥያቄዎችን ይጠይቁ፤

1. ትኩሳት አለብዎት?
2. ሌሎች ምልክቶች አለብዎት? ሳል፤ የነሮሮ መቁሰል፤ የሰውነት ሕመም፤ ራስ ምታት፤ ቅዝቃዜ፤ ትቅማጥ ወይም ትውከት ለሁለቱም ምላሽዎ አዎን ከሆነ፤ ጉንፋን ይዘዎት ይሆናል።

ጉንፋን ቢኖርብዎ፤ ምን ያደርጋሉ?

- እቤት ይቆዩ፤ ብዙ ፈሳሽ ይጠጡ እንዲሁም እረፍት ያግኙ።
- ከሕዝብ ገለል በማለት፤ ሲያስሉዎት በመሸፈን፤ እንዲሁም እጅዎን ዘወትር በመታጠብ የሌሎችን ጤና ይጠብቁ።

ለርስዎ ካልተሻልዎት፤ ወደ ጤና አጠባበቅ አቅራቢ ጋ ይደውሉ።

የጤና አጠባበቅ ብፈልጉና የጤና አጠባበቅ አቅራቢ ወይም የጤና እንሹራንስ ባይኖርዎት ለማህበረሰብ የጤና አቅርቦት መርኃ ግብር በ800-756-5437 ይደውሉ።
እርስዎ ስለ እምግሬሽንዎ ሁኔታ አይጠየቁበትም።



ሲያምዎት፤ እቤት ይቆዩ



እጆችን ዘወትር ለ20 ሴኮንድ ይታጠቡ



ሲያስልዎትና ሲያስነጥስዎት ይሸፍኑ

መታጠብ አይችሉም?
ከአልኮኮል የተዘጋጀ ማፅጃ ይጠቀሙ



Public Health
Seattle & King County



ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፡
www.kingcounty.gov/health
ይጎብኙ የሚፈልጉት ዓይነት ሲጠይቁ ይቀርባል