

# ከሌሎች ጋር እንደገና መሆን የምችለው መቼ ነው?

ራስን በማግለል (ከታመሙ) ከሌሎች ጋር መሆን የሚችሉት:

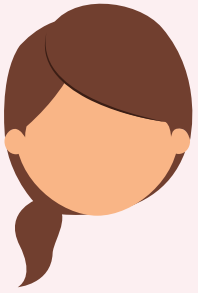
- ለ24 ሰዓታት ትኩሳት ሳይኖርቦት እና
- የመጀመሪያ ምልክቶች ከታዩ ከ 10 ቀናት በኋላ እና
- ሌሎች ምልክቶች መሻሻል ካሳዩ በኋላ ነው

ከሌሎች ጋር ራስን ለይቶ ማቆየት (መጋለጥዎን ካወቁት ) የሚችሉት:

- ለመጨረሻ ጊዜ መጋለጥዎን ካወቁበት ጊዜ አንስቶ ለ 14 ሙሉ ቀናት እራስዎን አግልለው ካቆዩ (አስተማማኝ የሆነው አማራጭ) **ወይም**
- ለመጨረሻ ጊዜ መጋለጥዎን ካወቁበት ጊዜ አንስቶ ለ 10 ቀናት እራስዎን አግልለው ካቆዩ **ወይም**

ለመጨረሻ ጊዜ መጋለጥዎን ካወቁበት ጊዜ አንስቶ ለ 7 ቀናት እራስዎን አግልለው በማቆየት እና በ5ኛ ቀን ምርመራ አድርገው ውጤትዎ ኔገቲቭ ከሆነ

**ሙሉ ክትባት ከወሰዱ እና ከተጋለጡ በኋላ የሕመም ምልክቶችን የማያሳዩ ከሆነ ራስዎን ማግለል አያስፈልግዎትም።**



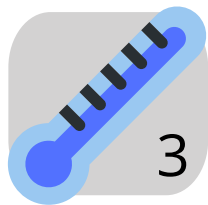
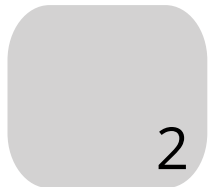
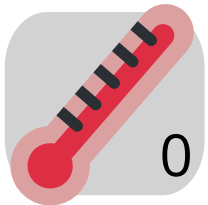
# ትዕይንት 1

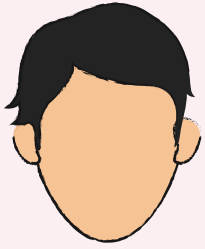
ኤሚ ስኞ አለት ታመመች። ሳሏ የተሻለት ከመሆኑም በላይ ሃሙስ አለት ምንም ትኩሳት አልነበራትም። ምንም እንኳ ወደ መደበኛ ጤንነትዋ እንደምትመለስ ቢሰማትም ፡ ከቤት ከመውጣትዋ በፊት እስከ ሚቀጥለው ዓርብ ድረስ (10 ሙሉ ቀናት) መጠበቅ ይኖርባታል።

## ስኞ      ማክስኞ      ረቡዕ      ሳሙስ      ዓርብ      ቅዳሜ      ዕብድ

ትኩሳት የጀመረበት

ትኩሳት ያቆመበት



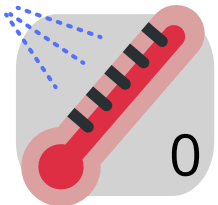


## ትዕይንት 2

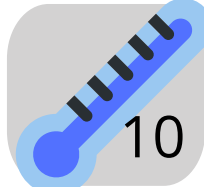
አልበርት ሰኞ ዕለት የታመመ ሲሆን ለ10 ሙሉ ቀናት ትኩሳት እና ሳል ነበረበት። ትኩሳቱ ከተሻለው በኋላ ለተጨማሪ 24 ሰዓታት እቤት መቆየት ይኖርበታል። ይህ ማለት እስከ ዓርብ ድረስ እራሱን አግልሎ እቤቱ ውስጥ መቆየት ይኖርበታል ማለት ነው። የመተንፈሻ አካላቶቹ ምልክቶች መሻሻል/ለውጥ እስካሳዩ ድረስ ቅዳሜ እለት ወደ ውጭ ሊወጣ ይችላል።

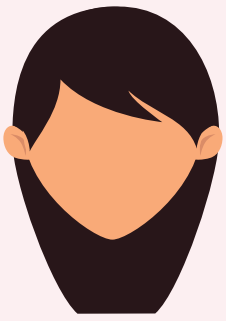
### ሰኞ      ማክሰኞ      ረቡዕ      ገመስ      ዓርብ      ቅዳሜ      ዕብድ

ትኩሳት የጀመረበት



ትኩሳት ያቆመበት





# ትዕይንት 3

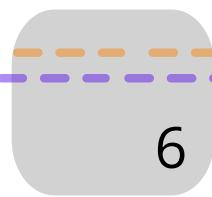
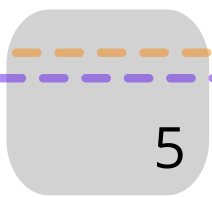
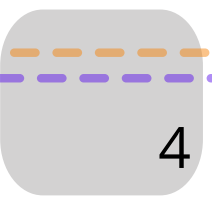
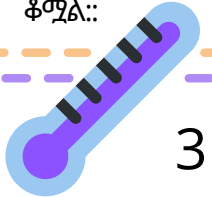
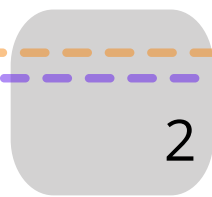
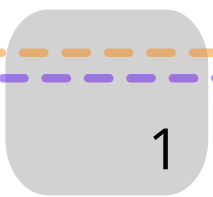
ግሬስ እና ሴት ልጅዎ በ COVID-19 ታመዋል። ሴት ልጅዎ ቶሎ ያገገመች በመሆኗ ከ10 ቀናት በኋላ ከቤት ልትወጣ ትችላለች። ግሬስ ከሳምንት በላይ ምልክቱ የታየባት በመሆኗ ትኩሳቷ ከተሻላት በኋላ ለ24 ሰዓታት እራስዋን አግልላ ማቆየት ይኖርባታል።

## ሰኞ      ማክሰኞ      ረቡዕ      ገመት      ዓርብ      ቅዳሜ      ዕቃድ

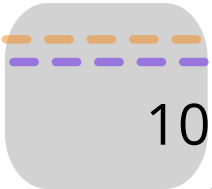
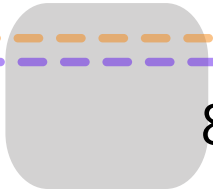
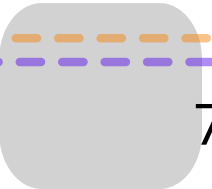
ግሬስ እና ሴት ልጅዎ በመታመማቸው እቤት መቆየት ጀምረዋል



የሴት ልጅዎ ትኩሳት ቆሟል።



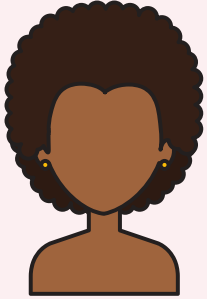
የግሬስ ትኩሳት ቆሟል።



የሴት ልጅዎ ሻይረሱን ስለማታስተላልፍ መውጣት ትችላለች።



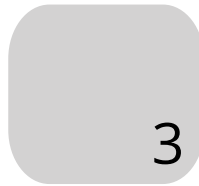
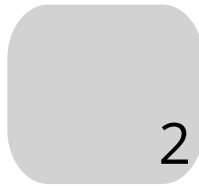
# ትዕይንት 4

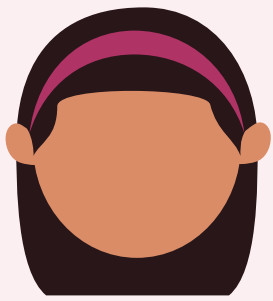


የሳሻ ጓደኛ ሰኞ ዕለት COVID እንዳለባት/እንዳለበት በማወቅ ለብቻ ባለ ክፍል ውስጥ እራሱን/እራሷን ይለያል/ትለያለች። ሳሻ በግድሰሪ ስቶር ውስጥ በገንዘብ ተቀባይነት የምትሰራ ሲሆን እስካሁን ጤንነት ይሰማታል። ይሁን እንጂ ሳሻ ከታማሚ ጓደኛዋ ጋር የቅርብ ግንኙነት ያላት በመሆኗ በቤት ውስጥ እራሷን አግልላ መቆየት ይኖርባታል። እርሷም ለ14 ሙሉ ቀናት (አስተማማኝ የሆነው አማራጭ) እቤት መቆየት መቻል ስላለባት ይህንኑ አድርጋለች። ሳሻ ፈጽሞ ምልክት አላሳየችም።

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ኅሙስ	ዓርብ	ቅዳሜ	ዕብድ
----	------	-----	-----	-----	-----	-----

ሳሻ እራስዋን ለይታ እቤት ቆይታለች



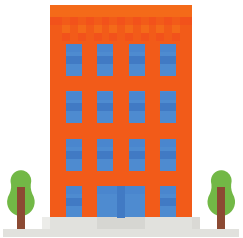


# ትዕይንት 5

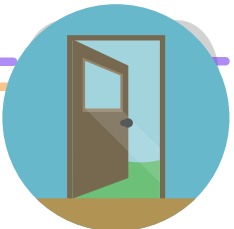
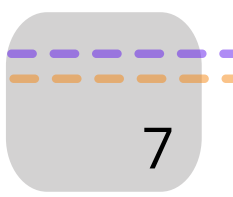
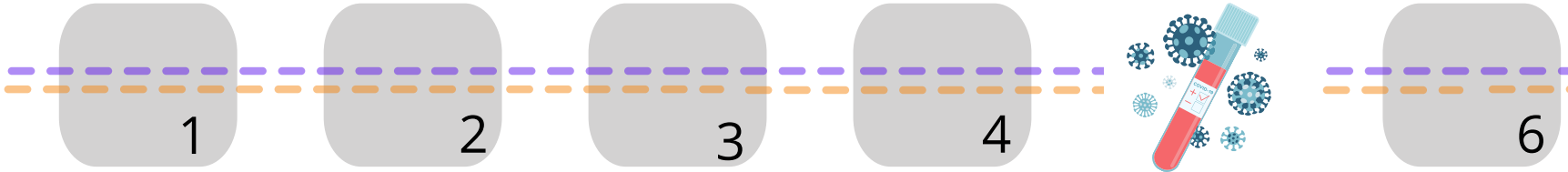
እሌና በምግብ ቤት ውስጥ ትሰራለች። አብሯት ከሚሰሩት ሰራተኞች አንዱ የ COVID ምርመራ አድርጎ ፖዘቲቭ በመሆኑ እቤት እንድትቆይ የተነገራት ቢሆንም በምግብ ቤቱ ውስጥ የሰራተኛ ዕጥረት ስላለ ቶሎ ወደ ስራዋ እንድትመለስ ይፈለጋል። ለ 7 ቀናት እራሷን ለብቻዋ በመለየት እና በ5ኛው ቀን ምርመራ አድርጋ ውጤቷ ኔገቲቭ ከሆነ ከ7 ቀናት በኋላ ወደ ስራዋ ልትመለስ ትችላለች። ይህ በአንዲህ አንዳለ ጎረቤቷ ፒተርም በሚሰራበት የመጽሃፍ መደብር ለቫይረሱ ተጋልጧል። ምርመራውን ሳያደርግ እራሱን ለይቶ ለ10 ቀናት እቤቱ መቆየት ይችል ዘንድ ተራውን ሊሸፍንለት የሚችል የስራ ኃይኛ አለው። ከ10 ቀናት በኋላ ወደ ስራው ይመለሳል።

## ሰኞ      ማክሰኞ      ረቡዕ      ጎሙስ      ዓርብ      ቅዳሜ      ዕቡድ

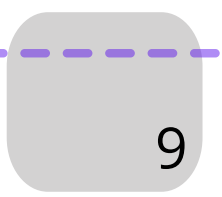
እሌና እና ፒተር እቤት መቆየት ጀምረዋል።



እሌና በ5ኛው ቀን ምርመራ አድርጋለች።



እሌና ወደ ስራዋ ተመልሷል።

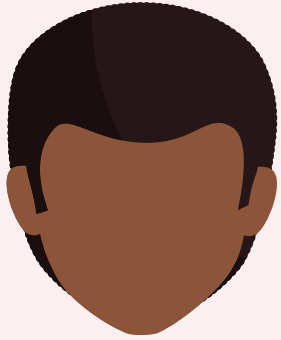


ፒተር ወደ ስራው ተመልሷል።



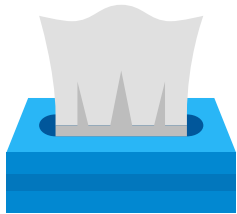
# ትዕይንት 6

አዳም ሰቅ ዕለት በመታመሙ ማክሰቅ ለCOVID-19 ሲመረመር ውጤቱ ፖዘቲቭ ሆኖ ተገኘ። ለ10 ቀን ራሱን ማግለል በመጀመሩ ዓርብ ዕለት ትኩሳቱ እንደተሻለው ደህንነት ተሰምቶታል። ሆኖም ግን፡ እስከሚቀጥለው ሃሙስ ድረስ መውጣት ስለማይችል ለ10 ሙሉ ቀናት እቤት መቆየት ያስፈልገዋል። አዳም ምንም ምልክት ከሌለባቸውና ተመርምረው ውጤታቸው ኔገቲቭ ከሆኑ ቤተሰቦቹና ሁለት ወንድሞቹ/እህቶቹ ጋር አብሮ ይኖራል። አዳም በራሱ ክፍል ውስጥ መቆየት ስለማይችል ወይም የተለየ መጻዳጃ ቤት ስለማይጠቀም እራሱን ለይቶ በሚቆይባቸው ጊዜያት የቤተሰብ አባላቱ ለበሽታው የተጋለጡ ናቸው። ስለሆነም፡ ሁሉም የቤተሰብ አባላት አዳም እራሱን ለይቶ ለሚቆይባቸው ጊዜያትና ከዚያም በኋላ አለመታመማቸውን እርግጠኛ ለመሆን ለ14 ቀናት እቤት መቆየት ያስፈልጋቸዋል። If any one in the family tests positive or show symptoms, the 14-day quarantine period restarts for everyone again.



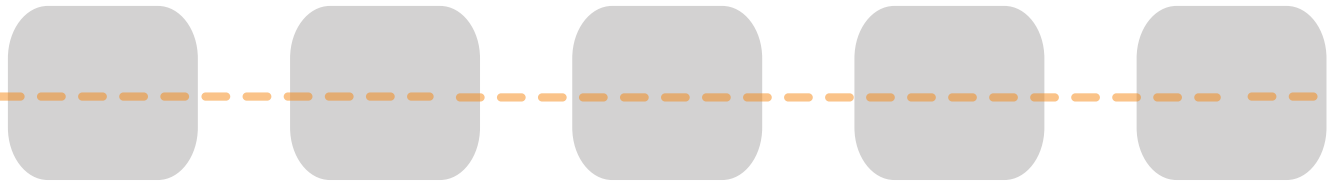
ሰቅ	ማክሰቅ	ረቡዕ	ኅሙስ	ዓርብ	ቅዳሜ	ዕቃድ
----	------	-----	-----	-----	-----	-----

አዳም ታመመ

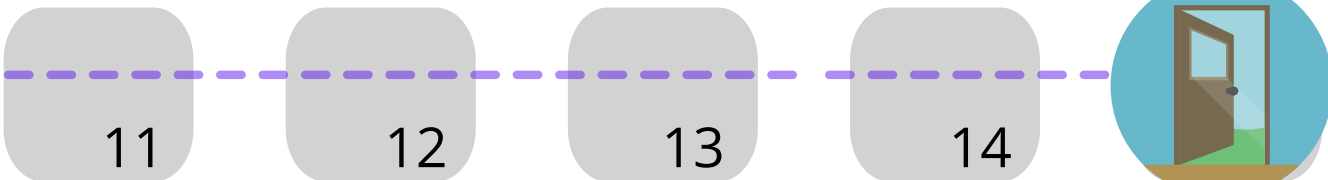
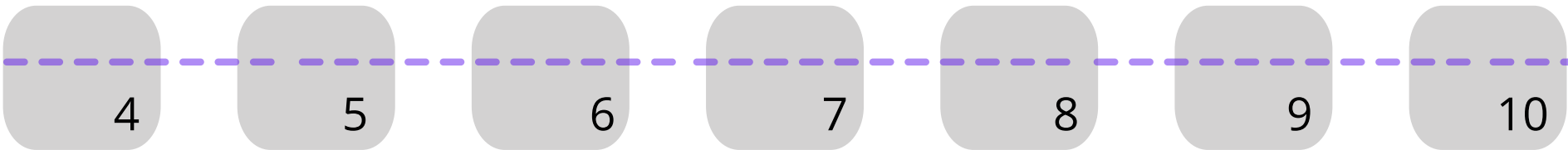


Adam tests positive

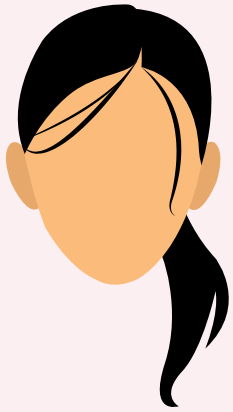
አዳም ተሻለው



አዳም መውጣት ይችላል



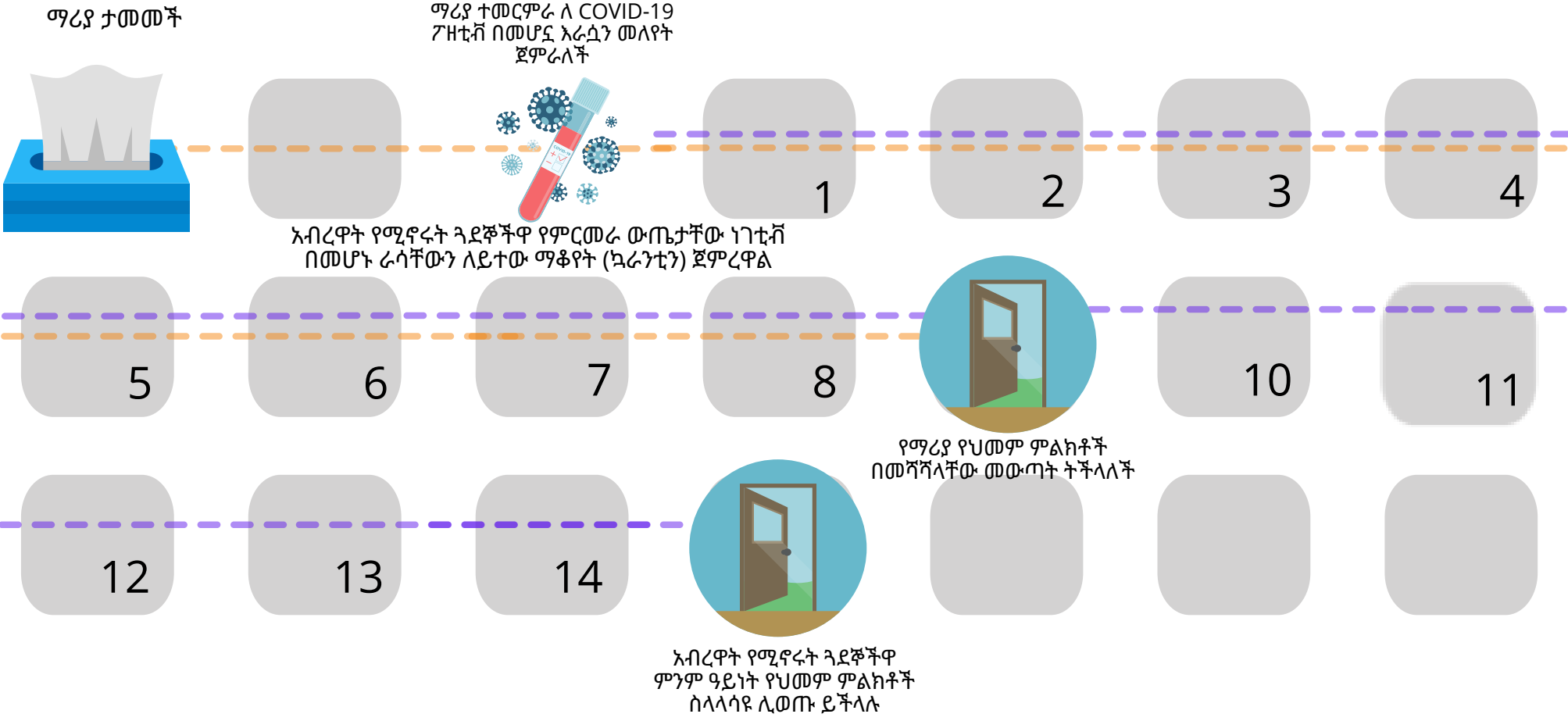
ቤተሰቡ መውጣት ይችላል  
(assuming no one has symptoms or becomes infected)



# ትዕይንት 7

ማሪያ ሰቅ ዕለት በመታመሟ ረቡዕ ለ COVID-19 ስትመረመር ውጤቷ ፖዘቲቭ ሆኖ ተገኘ። ማሪያ ከሁለት ዓይነት ጋር የምትኖር ሲሆን ከረቡዕ ጀምሮ ሙሉ በሙሉ እራሷን በመለየት በክፍሏ መቆየት የጀመረች ሲሆን የተለየ መጻዳጃ እየተጠቀመች አብራቸው የምትኖር ዓይነት የሚያስፈልጋትን ምግብ ከውጭ በሯ ላይ ያስቀምጡላታል። አብረዋት የሚኖሩት ዓይነት የምርመራ ውጤታቸው ነገቲቭ ሲሆን ምንም ምልክት የለባቸውም። ማሪያ እራሷን ለይታ መቆየት በመቻሏ አብራቸው የምትኖረው ዓይነት የ14 ቀናት የኳራንቲን (የመለየት) ጊዜያቸውን ከ እርሷ ጋር ለመጨረሻ ጊዜ በተገናኙበት ቀን ዕርብ ዕለት መጀመር ይችላሉ። ማሪያ እየተሻላት በመምጣቱ እና ትኩሳትም ስለሌለባት በሚቀጥለው ዓርብ ከቤት መውጣት ትችላለች። አብረዋት የሚኖሩት ዓይነት ምንም ዓይነት ምልክት ካላሳዩ፣ ከማሪያ በመቀጠል ሃሙስ ዕለት ከቤት ሊወጡ ይችላሉ።

ሰቅ                      ማክሰቅ                      ረቡዕ                      ጎሙስ                      ዓርብ                      ቅዳሜ                      ዕሁድ





# ትእይነት 8:

## ቁልፍ:

- አኔት (አያት) -----
- ኤሪክ (አባት) -----
- ሶፊያ (እናት) -----
- ማያ (ልጅ) -----

- ሰኞ እለት የሰሜዝ ቤተሰቦች ማያ ከቅዳሜ ከሁለት ቀናት በፊት ከደይ ኬር ፖዘቲቭ ከነበረ የቅርብ ግንኙነት እንደነበራት ስለወቁ ማያ ራሷን ማግለል ጀምራለች። ማያ ራሷን ካጋለጠችበት አሁን 48 ሰዓት የሞላትና በሽታውን ማስተላለፍ ወደምትችልበት ደረጃ የገባችበት ጊዜ ነው።
- ኤሪክ ሳያቋርጥ ስራ መሄድ እንዲችል ራሱን ማጋለጥ አይፈልግም። እንዲሁም ሁሉም ሰው 71 ዓመት የሆናት አኔት ለከባድ ህመም ከፍተኛ ተጋላጭ እንደሆነች ስለሚያውቅ COVID-19 እንዳይዛት የበለጠ ጥንቃቄ እንዲደረግለት ይፈልጋል። ቤተሰቡ ሶፊያ ማያን እንድትንከባከብ እንዲሁም ኤሪክ እና አኔት ደግሞ ከማያ ጋር የቅርብ ግንኙነት እንዳያደርጉ ወሰኑ። ተንከባካቢዎችም እንዲሁ መገለል አለባቸው። ሶፊያ ግን ከኤሪክ እና አኔት ጋር ሙሉ በሙሉ ለመገለል አልቻለችም። ይህም ሶፊያ በ COVID-19 ብትያዝ ኤሪክ እና አኔትን ከፍ ላለ አደጋ ያጋልጣቸዋል።

እያንዳንዱ የቤተሰብ አባል ያደረገው እዚህ ነው።

### ሰኞ      ማክሰኞ      ረቡዕ      ገሙስ      ዓርብ      ቅዳሜ      ዕቃድ

ማያ ባለፈው ቅዳሜ ፖዘቲቭ ከሆነ ሰው ቀርባ ስለነበር ራሷን ዛሬ ማግለል ጀምራለች።

ማያ ምልክቶችን አሳይታለች; መገለል ጀምራለች።

1      3      4      5      6

የማያ ምልክቶች ተሻሽለዋል።

ሶፊያ ምልክቶችን አሳይታለች; ኤሪክ እና አኔት ለየብቻ ራሳቸውን አግልለዋል።

የሶፊያ የምርመራ ውጤት ፖዘቲቭ ሆኖ ተመልሷል።

10      11

ማያ ተገልላ የቆየችበት ሙሉ የመጨረሻ ቀን (ምልክቶች ከታየበት እና መፍትሄ ከተገኘበት 10 ቀናት ጀምሮ)

ማያ ከተገለለችበት መውጣት ትችላለች።

የሶፊያ ትኩሳት መፍትሄ ያገኛል።

15      16      17      18      19

ኤሪክ ተመርምሮ ፖዘቲቭ ሆኗል ነገርግን የ COVID-19 ልክቶች የሉትም። ኤሪክ ራሱን ማግለል ጀምሯል።

ሶፊያ ተገልላ የቆየችበት ሙሉ የመጨረሻ ቀን

የኤሪክ የመገለል የመጨረሻ ቀን

26

ሶፊያ ለብቻዋ ከተገለለችበት መውጣት ትችላለች። የአኔት ለ 14 ቀናት ተገልላ የቆየችበት የመጨረሻ ቀን

አኔት ምንም ዓይነት የበሽታ ምልክቶች ስላላሳየች ከተገለለችበት መውጣት ትችላለች።

ኤሪክ ከተገለለበት መውጣት ይችላል።