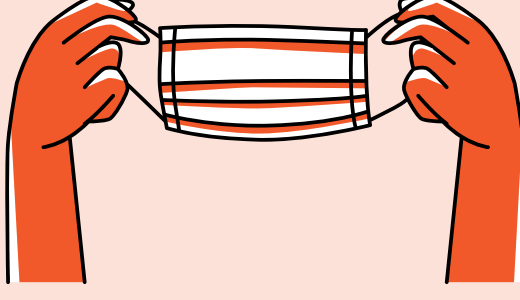


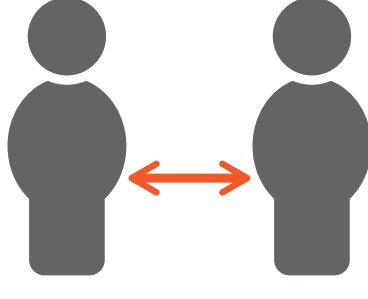
የ COVID-19 ምልክቶችን በቤት ውስጥ ሆነው መከታተል

የ COVID-19 በሽታ ፍርቀት ከሌሎች ሰዎች ጋር የሚኖሩ ከሆነ፣ ህመሙን ቤት ውስጥ ላሉ ሌሎች ሰዎች የማስተላለፍ እድል ከፍተኛ ነው። የ COVID-19 ህመም ተገኝቶት እና/ወይም ምልክቶች ካሉት፣ ቤት ውስጥ ያሉ ሰዎችን ከህመሙ ለመከላከል የሚከተሉትን ጥቆማዎች ይከተሉ፡

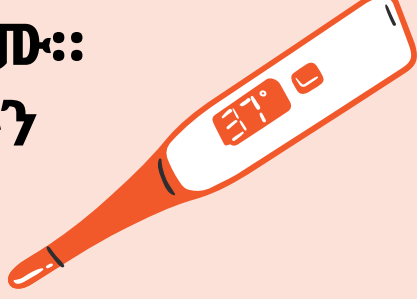
1 በማንኛውም ጊዜ ቤት ውስጥ በማንኛውም ሰው አካባቢ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ያድርጉ።



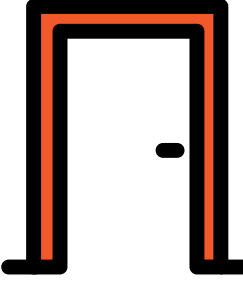
2 በማንኛውም ጊዜ ቢያንስ የ6 ጫማ (2 ሜትር) አካላዊ ርቀትን ይጠብቁ።



3 የጋራ የሆኑ እንደ ምግብ ማብሰያ ክፍል ወይም መታጠቢያ ቤትን በተለያዩ ሰዓት ይጠቀሙ። በየተጠቀሙ ቁጥር ወለሎችን ሁሌም ያጽዱ። የምግብ ማብሰያ እቃዎችን እና ወለሎችን በየተጠቀሙ ቁጥር ይጠቡ።



4 በተለይ መታጠቢያ ቤትን የሚጋሩ ከሆነ፣ መስኮቶችን በመክፈት አየር እንዲገባና የአየር ዝውውር እንዲጨምር ያድርጉ።



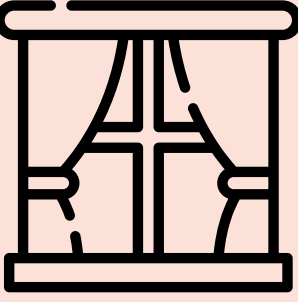
5 የበር እጅታዎች ወይም እቃ መደርደሪያዎች የመሳሰሉ በብዛት የሚነኩ ሁሉንም ቦታዎች ከተጠቀሙ በኋላ ሁሌም ያጽዱ።



6 አብራችሁ ከምትኖሯቸው ሰዎች ጋር እንደ የምግብ ማብሰያ መገልገያዎች፣ ፎጣዎች እና የአልጋ ልብሶችን የመሳሰሉ የግል ንብረቶችን አይጋሩ።



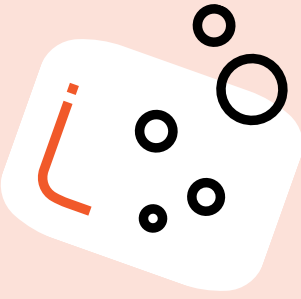
7 ምልክቶችዎን ይከታተሉ። ምልክቶችዎት እየባሱ ከሄዱ፣ የጤና እርዳታ አቅራቢዎ ጋር ይደውሉ ወይንም ከሌሎች ደግሞ የኪንግ ካውንቲ የ COVID-19 የጥሪ ማእከል ጋር ይደውሉ።



8 በተቻለ አቅም ለብቻው በተለየ ክፍል ውስጥ በመሆን ከዋናው ቤት ይራቁ።



9 ጽዳቱን የጠበቀ የአኗኗር ዘዴን ይከተሉ። ሲያስሉ እና ሲያስነጥሱ አይትን በሶፍት ወረቀት ወይንም በክንዶ የውስጥ ክፍል ይሸፍኑ። እጅትን በሳሙና እና በውሃ በተደጋጋሚ ይታጠቡ ወይም ቢያንስ 60% አልኮል ባለው አልኮልን መሰረት ባደረገ የእጅ ማጽጃ ይታጠቡ።



January 11, 2021

የጤና እርዳታ አቅራቢ ከሌሎች ወይም ራሶትን ከቤት ለማግለል እርዳታ ከፈለጉ፣ የኪንግ ካውንቲ የ COVID-19 የጥሪ ማእከል፡ 206-477-3977 ጋር ይደውሉ። አስተርጓሚዎች አሉ።



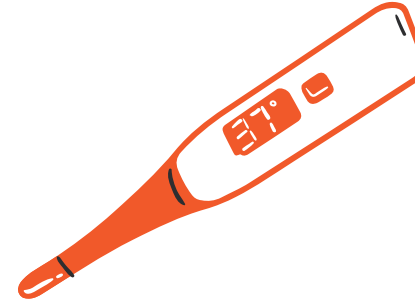
COVID-19 ይዟቸው ቤት ውስጥ ላሉ ሰዎች እንክብካቤ ማድረግ

COVID-19 ከያዘው ሰው ጋር መኖር፣ በ COVID-19 ለመያዝ እጅግ አጋላጭ ከሚባሉት ሁኔታዎች መካከል አንዱ ነው። ምንም እንኳን ማህበራዊ ርቀትን በሚገባ ቢጠብቁና የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ቢያደርጉ፣ COVID-19 ከያዘው ሰው ጋር አብረው ሲኖሩ በ COVID-19 የመያዝ እድሎች ከሌሎች ሁኔታዎች አንጻር እጅጉን ይጨምራል።

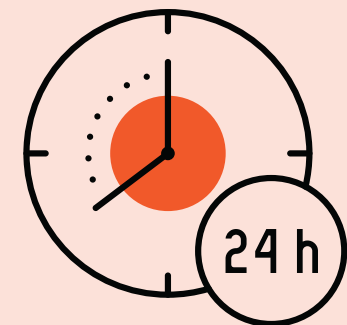
COVID-19 ከያዘው ሰው ጋር የሚኖሩ ከሆነ፣ የሚከተሉትን ጥንቃቄዎች እንዲያደርጉ እንመክራለን፡

1 ዋና እንክብካቤ እንዲሰጥ አንድ ሰው ምረጡ። በ COVID-19 የተያዘው ሰው በቂ እረፍት እያገኘ እንደሆነ ያረጋግጡ። ለትኩሳት፣ የጉሮሮ መድረቅ እና አጠቃላይ ለሆነ ምች ማጣት በመድሃኒት መደብር ውስጥ ያለሃኪም ትእዛዝ የሚሸጡ መድሃኒቶችን ይጠቀሙ። ከእነርሱ የጤና እርዳታ አቅራቢ የሚሰጡ ትእዛዞችን ይከተሉ።

2 በተለይ መታጠቢያ ቤትን የሚጋሩ ከሆነ፣ መስኮቶችን በመክፈት አየር እንዲገባና የአየር ዝውውር እንዲጨምር ያድርጉ።



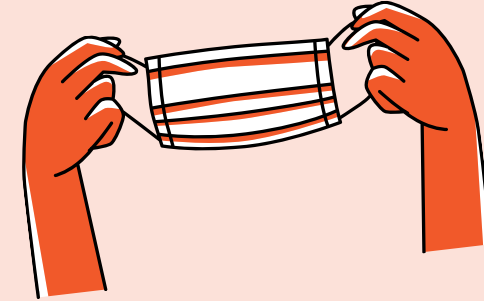
3 የጋራ የሆኑ እንደ ምግብ ማብሰያ ክፍል ወይም መታጠቢያ ቤትን በተለያዩ ሰዓት ይጠቀሙ። በየተጠቀሙ ቁጥር ወለሎችን ሁሌም ያጽዱ። የምግብ ማብሰያ እቃዎችን እና ወለሎችን በየተጠቀሙ ቁጥር ይጠቡ።




4 የበር እጅታዎች ወይም እቃ መደርደሪያዎች የመሳሰሉ በብዛት የሚነኩ ሁሉንም ቦታዎች ከተጠቀሙ በኋላ ሁሌም ያጽዱ።



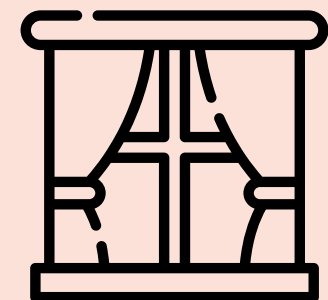
5 በቤትዎ ውስጥ ወይም ከቤትዎ ውጪ ከሌሎች ሰዎች ጋር መሆን ካስፈለገት የአፍና የአፍንጫ መሸፈኛ ያድርጉ።




6 አብራችሁ ከምትኖሯቸው ሰዎች ጋር እንደ የምግብ ማብሰያ መገልገያዎች፣ ፎጣዎች እና የአልጋ ልብሶችን የመሰሉ የግል ንብረቶችን አይጋሩ።



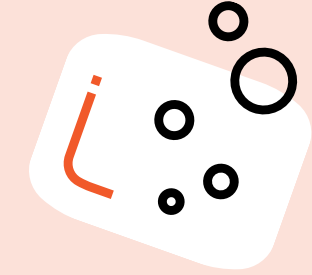
7 ምናልባት COVID-19 ይዘት ከሆነ ምልክቶችዎትን ይከታተሉ።



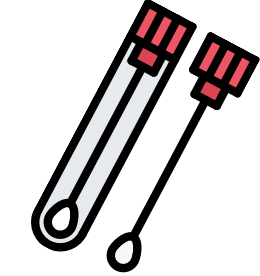
8 ምናልባት COVID-19 ይዘት ከሆነ ምልክቶችዎትን ይከታተሉ።



9 ጽዳቱን የጠበቀ የአኗኗር ዘዴን ይከተሉ። እጅትን በሳሙና እና በውሃ በተደጋጋሚ ይታጠቡ ወይም ቢያንስ 60% አልኮል ባለው አልኮልን መሰረት ባደረገ የእጅ ማጽጃ ይታጠቡ።



10 የ COVID-19 ምርመራ ያድርጉ። በቤትዎ ውስጥ ያለው የ COVID-19 ታካሚ ራሱን/ራሷን መለያ ጊዜውን ከሚያጠናቅቅበት የመጨረሻው ቀን ጀምረው ራሶትን ያግልሉ።



የጤና እርዳታ በአቅራቢያ ከሌሎት ወይም ራሶትን ከቤትዎ ለማግለል እርዳታ ከፈለጉ፣ የኪንግ ካውንቲ የ COVID-19 የጥሪ ማእከል፡ 206-477-3977 ጋር ይደውሉ። አስተርጓሚዎች አሉ።

January 11, 2021

COVID-19 ለያዛቸው ሰዎች እንዴት እንክብካቤ ማድረግ እንዳለባቸው ተጨማሪ ጥቆማዎች ለማግኘት፣ እባክዎ ይህንን ይጎብኙ፡ www.kingcounty.gov/covid/self-care (ድህረ-ገጹ በእንግሊዘኛ ብቻ ነው ያለው)

