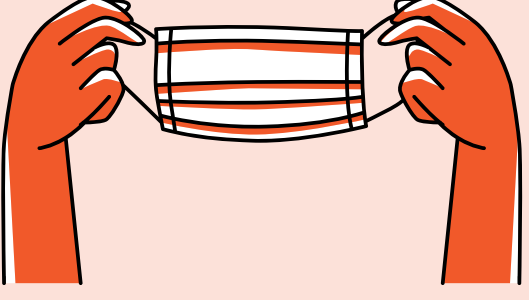


# ኣብ ገዛኹም ብኸመይ ንናይ ኮቪድ-19 ምልክታትኩም ከምትከታተልዎ/ ከምእትኣልይዎ

ኮቪድ-19 እንተሓዘኩም እሞ ምስ ካልኣት ትቐመጡ እንተሊኹም፡ ነቶም ምሳኹም ዝነብሩ ናይ ምልገድ ተኸእሎ ልዑል እዩ። ኮቪድ-19 ከምዘለኩም ብመርመራ እንተተረጋገጹ ወይ ምልክታት እንተልዩኩም፡ ቤትኩም ካብ'ዚ ለበዳ ንምክልኻል ነዞም ዝሰዕቡ ምክርታት ሰዓቡ።

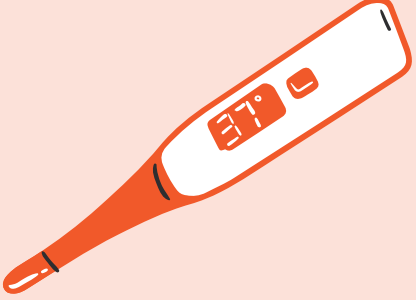
**1** ኣብ ገዛኹም ኣብ ጥቓ ካልእ ሰብ ኣብ እትህልዉሉ ኩሉሳዕ ማስክ ልበሱ።



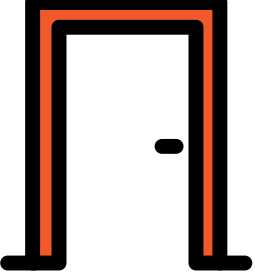
**2** ኩሉሳዕ ናይ 6ጫማ (2 ሜትር) ኣካላዊ ርሕቀት ሓልዉ።



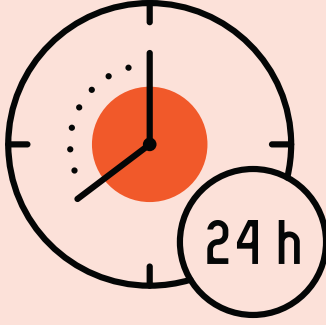
**3** ምልክታትኩም ብዕቱብ ተኸታተሉ።  
ምልክታትኩም እናገደዱ እንተኸይዶም ናብ ሓኪምኩም፡ ሓኪም እንተዘይብልኩም ከኣ ናብ ናይ ኪንግ ካውንቲ ናይ ኮቪድ-19 ማእከል ጸውዒት ስልኪ ደውሉ።




**4** ብዝተኸኣለ መጠን ኣብ ሓንቲ ንዓኹም ዝተሓዘኣት ክፍሊ፡ ካብ ካልኣት ተነጺልኩም ጽንሑ።



**5** ናይ ሓባር ክፍልታት ከም ክሸነ፡ ሸንቲ-ቤት (bathroom) ምስ ካልኣት ኣብ ዝተፋላለዩ ግዜ ተጠቐሙ ኩሉሳዕ ድሕሪ ምጥቃምኩም ዝባን/ምድሪ/ገጽ ዝተጠቐምኩምሉ ነገራት ኣጽርዩ። ኣቕሑ/ንብረት መምስተጠቐምኩምሎም ኣጽርዩ።




**6** ብሕታዊ ኣቕሑ/ንብረት ምሳኹም ምስዝነብሩ ሰባት ምክፋል ወይ ብሓባር ካብ ምጥቃም ተቐጠቡ፡ ከም ኣቕሑ ገዛ፡ ሸጎማዮ፡ መናጽፍ ዓራት ... ወዘተ



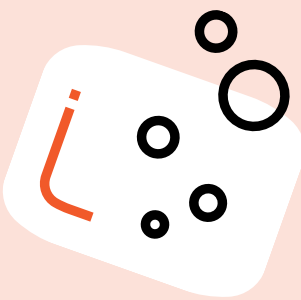
**7** መጠን ዝኣቱን ዝወጽኣን ኣየር ንኸዛይድ መሳኹቲ ክፈቱ፡ ብፍላይ ከኣ፡ ንዓኹም ጥራይ ተባሂሉ ዝተሓዘኣ ሸንቲ-ቤት እንተዘይብልኩም።



**8** ኩሉ ብተደጋጋሚ ዝትሓዝ/ዝትንከፍ ገጸት/ዝባን፡ ከም መኸፈቲ ማዕጾ፡ ወይ ጠረጴዛታት መምስተጠቐምኩምሉ ኣጽርዩ።



**9** ናይ ንጽህና መደብ/ስርዓት ተኸተሉ/ይሃልኹም።  
ክትሰዕሉን ክትህንጥሱን ከለኹም ብናይ ንጽህና ወረቐት ወይ ብጉምቦ ኢድኩም ሸፍኑዎ። ኢድኩም ደጋጊምኩም ብሳምናን ማይን ተሓጸቡ ወይ ብውሑዱ 60% ኣልኮል ብዝኸነ ናይ ንጽህና ፈሳሲ (ሳኒታይዘር) ኣጽርዩ።



January 11, 2021

ሕክምናዊ ኣገልግሎት ዝህብ እንተዘይብልኩም ወይ ካብ'ቶም ምሳኹም ዝነብሩ ተነጺልኩም ንምጽናሕ (ኣይሶለሽን) ሓገዝ ምስዘድልዩኩም፡ ናብ ኪንግ ካውንቲ ማእከል ጸውዒት ኮቪድ-19፡ 206-477-3977 ደውሉ። ተርጎምቲ ኣለዉ።

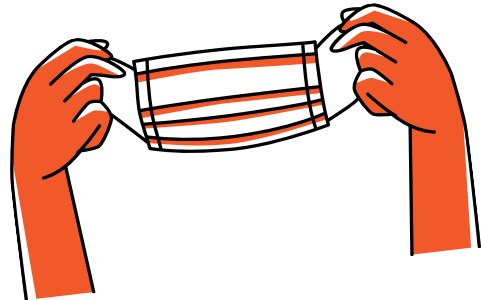


# አብ ገዛኹም ዝርከቡ ኮቪድ-19 ዘለዎም ምክንኻን

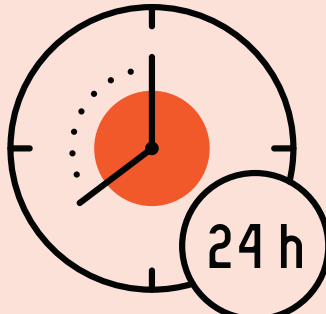
ሓደ ካብቶም ንልዑል ሓደጋ ኮቪድ-19 ዘቃልዑ ኩነታት፡ ኮቪድ-19 ምስ ዘለዎ ሰብ ብሓገር ምንገር እዩ። ዋላኳ እኹል ኣካላዊ ምርሕሓቕ እንተገበርኩምን ማስክ እንተለበስኩምን፡ ካብ ኣብ ካልእ ኩነታት፡ ምስ ኮቪድ-19 ዝሓዘ ሰብ ኣብ እትነብረሉ ብኮቪድ-19 ናይ ምትሓዝ ዕድልኩም ዝለዓለ እዩ። ኮቪድ-19 ከምዘለዎ ምስዝተረጋገጸ ሰብ ትነብሩ እንተሊኹም፡ ነዞም ዝስዕቡ ስጉምታታ ክትስዕቡ ንመክር።

**1 ሓደ ቀንዲ ወሃብ ክንክን ዝኸውን ሰብ መድቡ።**  
እቲ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ እኹል ዕረፍቲ ይረክብ ምህላዉ ኣረጋግጹ። ንረስኒ ሕማም ጎርፎን ሓፈሻዊ ምጽላእን ዝኸውን ናይ ሓኪም ትእዛዝ ዘየድልዮም መድሃኒታት (ኣቫር ዘ ካውንተር) ተጠቐሙ። ሓኪምም ዝሃቦም መምርሒ ተኸተሉ።

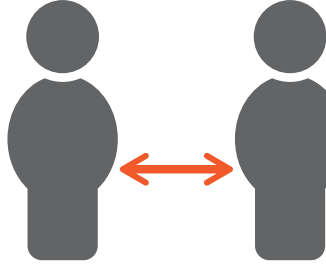
**2 ኣብ ውሽጢ ገዛኹም ይኹን ካብ ገዛኹም ወጻኢ ኣብ ጥቓ ካልኣት ሰባት ክትቀርቡ ምስእትደልዩ ማስክ ልበሱ።**



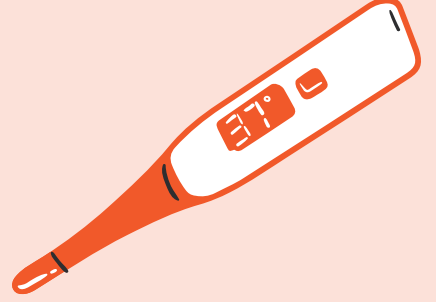
**3 ናይ ሓገር ክፍልታት ከም ክሸነ፡ ሸንጉ-ቤት (bathroom) ምስ ካልኣት ኣብ ዝተፋላለዩ ግዜ ተጠቐሙ።**  
ኩሉጎዕ ድሕሪ ምጥቃምኩም ዝገን/ምድሪ/ገጽ ዝተጠቐምኩምሉ ነገራት ኣጽርዩ። ኣቕሑ/ንብረት መምስተጠቐምኩምሎም ኣጽርዩ።



**4 ቀንዲ ወሃብ ክንክን ዘይኮነ ዘበለ ኩሉ ካብ'ቲ ኮቪድ-19 ዝሓዘ ክርሕቁ (ኣካላዊ ምርሕሓቕ ከዘውትሩ) ይግባእ።**



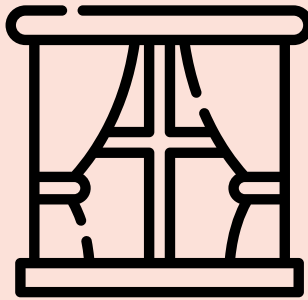
**5 ምናልባት ኮቪድ-19 ሒዘኩም ከይህሉ፡ ምልክታትኩም ብዕቱብ ተኸታተሉ።**



**6 ብሕታዊ ኣቕሑ/ንብረት ምሳኹም ምስዝነብሩ ሰባት ምክፋል ወይ ብሓገር ካብ ምጥቃም ተቐጠቡ፡ ከም ኣቕሑ ገዛ፡ ሸጎማኖ፡ መናጽፍ ዓራት ... ወዘተ**



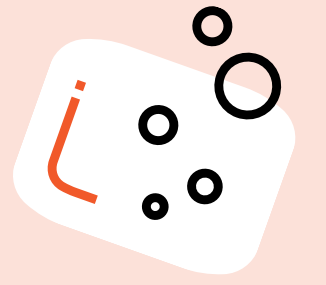
**7 ዝኣቱን ዝወጽእን ኣየር ንክዛይድ መሳኹቲ ክፈቱ፡ ብፍላይ ከኣ፡ ንዓኹም ጥራይ ዝተሓዘእ ሸንጉ-ቤት እንተዘይብልኩም።**



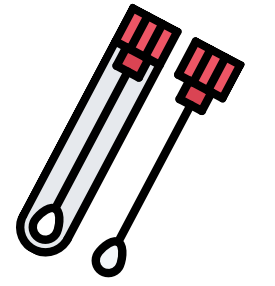
**8 ኩሉ ብተደጋጋሚ ዝትሓዝ/ዝትንከፍ ገጸት/ዝገን፡ ከም መኸፈቲ ማዕጾ፡ ጠረጴዛታት መምስተጠቐምኩምሎም ኣጽርዩ።**



**9 ናይ ንጽህፍ መደብ/ስርዓት ተኸተሉ/ይሃልኹም። ኢድኩም ደጋጊምኩም ብሳምናን ማይን ተሓጸቡ ወይ ብውሑዱ 60% ኣልኮል ብዝኾነ ናይ ንጽህፍ ፈሳሲ (ሳኒታይዘር) ኣጽርዩ።**



**10 ናይ ኮቪድ-19 መርመራ ግበሩ።**  
እቲ ምሳኹም ዝነብር ብኮቪድ-19 ተታሒዙ ዝነበረ ሰብ ተነጻልካ ናይ ምጽናሕ ግዚኡ ኣብ ዝወድኣሉ መዓልቲ፡ ናትኩም መዓልቲ ኳራንቲን (ካብ ካልኣት ርሕቕ ምገል) ጀምሩ።



ሕክምናዊ ኣገልግሎት ዝህብ እንተዘይብልኩም ወይ ካብ'ቶም ምሳኹም ዝነብሩ ርሒቕኩም ንምጽናሕ (ኳራንቲን) ሓገዝ ምስዘድልዮኩም፡ ናብ ኪንግ ካውንቲ ማእከል ጸውዒት ኮቪድ-19፡ 206-477-3977 ደውሉ። ተርጎምቲ ኣለዉ። ኣብ ገዛኹም ንዝርከቡ ኮቪድ-19 ዘለዎም ብኸመይ ከምእትከፍኹኩ ተወሳኺ ምክሪ ንምርካብ [www.kingcounty.gov/covid/self-care](http://www.kingcounty.gov/covid/self-care) ተወከሱ። (ሓበሬታ ብእንግሊዝኛ እዩ።)

January 11, 2021