

# ከሌሎች ጋር እንደገና መሆን የምችለው መቼ ነው?

ራስን በማግለል (ከታመሙ) ከሌሎች ጋር መሆን የሚችሉት:

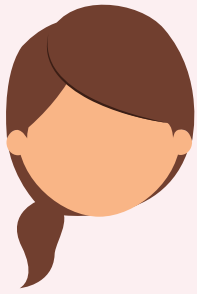
- ለ24 ሰዓታት ትኩሳት ሳይኖርቦት እና
- የመጀመሪያ ምልክቶች ከታዩ ከ 10 ቀናት በኋላ እና
- ሌሎች ምልክቶች መሻሻል ካሳዩ በኋላ ነው

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።**



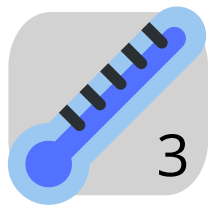
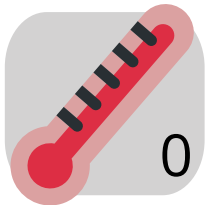
# ትዕይንት 1

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      ዕድረ

ትኩሳት የጀመረበት

ትኩሳት ያቆመበት



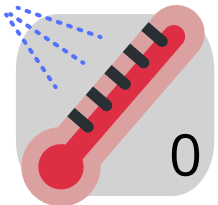


## ትዕይንት 2

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      ገመት      ዓርብ      ቅዳሜ      ዕብድ

ትኩሳት የጀመረበት



0



1



2



3



4



5



6

ትኩሳት ያቆመበት



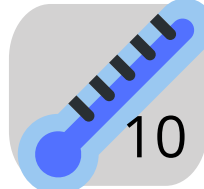
7



8



9

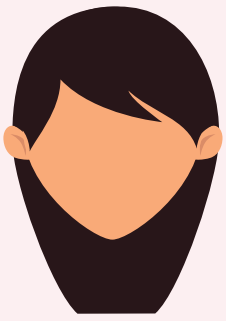


10



11





### ትዕይንት 3

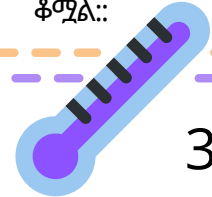
ግሬስ እና ሴት ልጅዎ በ COVID-19 ታመዋል። ሴት ልጅዎ ቶሎ ያገገመች በመሆኗ ከ10 ቀናት በኋላ ከቤት ልትወጣ ትችላለች። ግሬስ ከሳምንት በላይ ምልክቱ የታየባት በመሆኗ ትኩሳቷ ከተሻላት በኋላ ለ24 ሰዓታት እራስዋን አግልላ ማቆየት ይኖርባታል።

## ሰኞ      ማክሰኞ      ረቡዕ      ገመት      ዓርብ      ቅዳሜ      ዕቃድ

ግሬስ እና ሴት ልጅዎ በመታመማቸው እቤት መቆየት ጀምረዋል



የሴት ልጅዎ ትኩሳት ቆሟል።

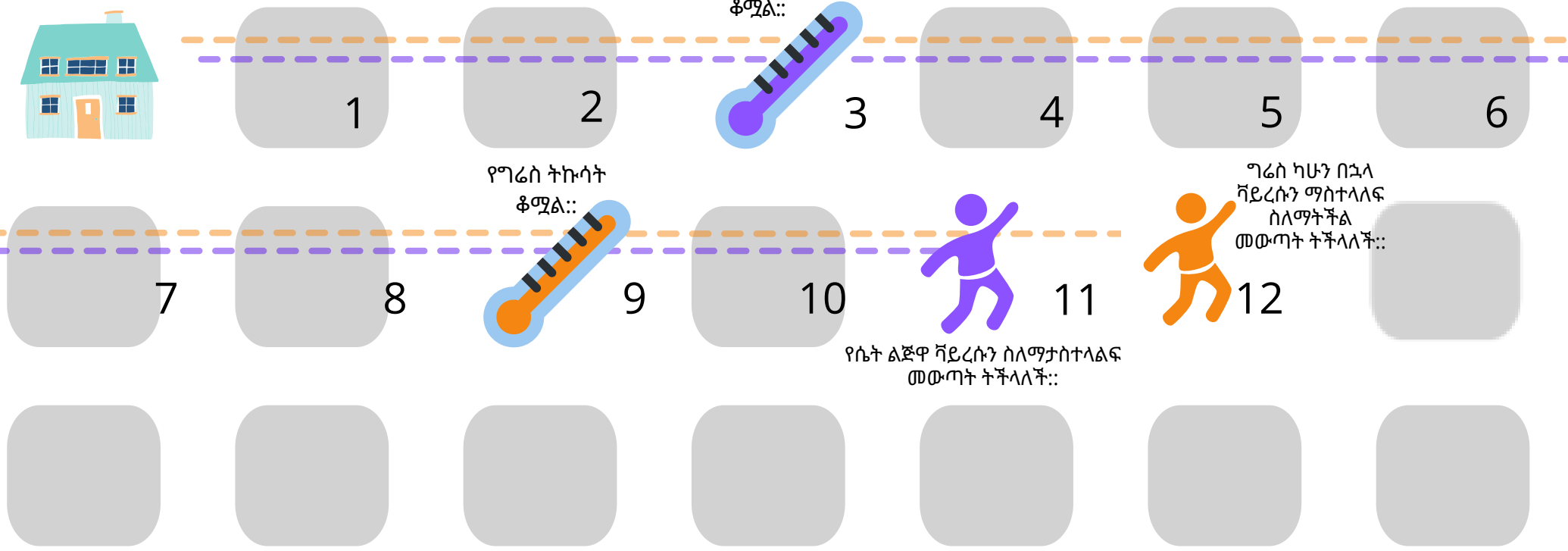


የግሬስ ትኩሳት ቆሟል።

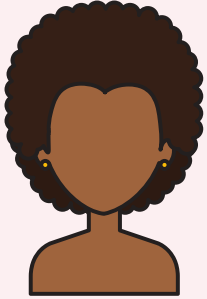


የሴት ልጅዎ ሻይረሱን ስለማታስተላልፍ መውጣት ትችላለች።

ግሬስ ካሁን በኋላ ሻይረሱን ማስተላለፍ ስለማትችል መውጣት ትችላለች።



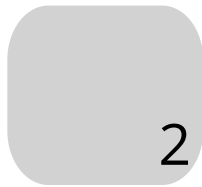
# ትዕይንት 4

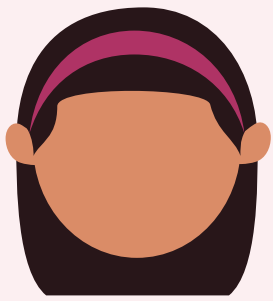


የሳሻ ጓደኛ ሰኞ ዕለት COVID እንዳለባት/እንዳለበት በማወቅ ለብቻ ባለ ክፍል ውስጥ እራሱን/እራሷን ይለያል/ትለያለች። ሳሻ በግድሰሪ ስቶር ውስጥ በገንዘብ ተቀባይነት የምትሰራ ሲሆን እስካሁን ጤንነት ይሰማታል። ይሁን እንጂ ሳሻ ከታማሚ ጓደኛዋ ጋር የቅርብ ግንኙነት ያላት በመሆኗ በቤት ውስጥ እራሷን አግልላ መቆየት ይኖርባታል። እርሷም ለ14 ሙሉ ቀናት (አስተማማኝ የሆነው አማራጭ) እቤት መቆየት መቻል ስላለባት ይህንኑ አድርጋለች። ሳሻ ፈጽሞ ምልክት አላሳየችም።

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ኅመሳ	ዓርብ	ቅዳሜ	ዕብድ
----	------	-----	-----	-----	-----	-----

ሳሻ እራስዋን ለይታ እቤት ቆይታለች



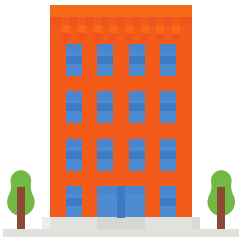


# ትዕይንት 5

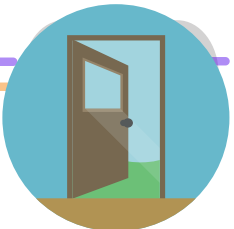
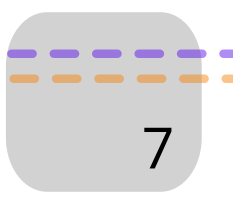
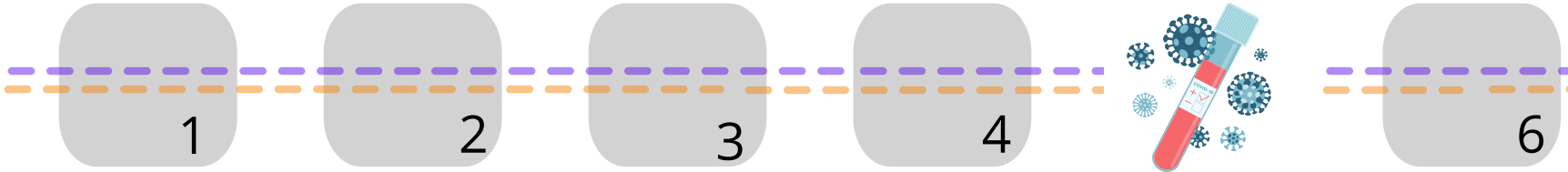
እሌና በምግብ ቤት ውስጥ ትሰራለች። አብሯት ከሚሰሩት ሰራተኞች አንዷ የ COVID ምርመራ አድርጎ ፖዘቲቭ በመሆኑ እቤት እንድትቆይ የተነገራት ቢሆንም በምግብ ቤቱ ውስጥ የሰራተኛ ዕጥረት ስላለ ቶሎ ወደ ስራዋ እንድትመለስ ይፈለጋል። ለ 7 ቀናት እራሷን ለብቻዋ በመለየት እና በ5ኛው ቀን ምርመራ አድርጋ ውጤቷ ኔገቲቭ ከሆነ ከ7 ቀናት በኋላ ወደ ስራዋ ልትመለስ ትችላለች። ይህ በአንዲህ አንዳለ ጎረቤቷ ፒተርም በሚሰራበት የመጽሃፍ መደብር ለቫይረሱ ተጋልጧል። ምርመራውን ሳያደርግ 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

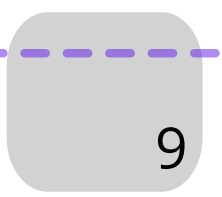
እሌና እና ፒተር እቤት መቆየት ጀምረዋል።



እሌና በ5ኛው ቀን ምርመራ አድርጋለች።



እሌና ወደ ስራዋ ተመልሷል።

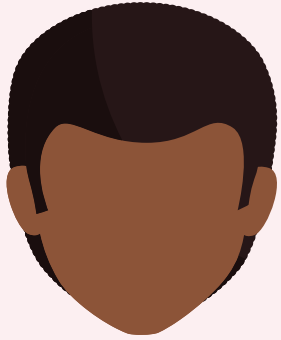


ፒተር ወደ ስራው ተመልሷል።



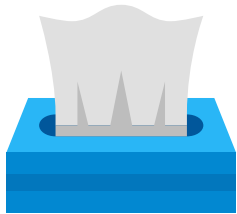
# ትዕይንት 6

አዳም ሰቅ ዕለት በመታመሙ ማክሰኞ ለCOVID-19 ሲመረመር ውጤቱ ፖዘቲቭ ሆኖ ተገኘ። ቢሆንም ግን፡ አሁንም ለ10 ሙሉ ቀናት እቤት መቆየት ይኖርበታል። ስለሆነም እስከሚቀጥለው ዓርብ ድረስ መውጣት አይችልም። ሆኖም ግን፡ እስከሚቀጥለው ሃሙስ ድረስ መውጣት ስለማይችል ለ10 ሙሉ ቀናት እቤት መቆየት ያስፈልገዋል። አደም ምንም ምልክት ከሌለባቸውና ተመርምረው ውጤታቸው ኔገቲቭ ከሆኑ ቤተሰቦቹና ሌሎች ወንድሞቹ/ አህቶቹ 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። በቤተሰቡ ውስጥ ማንኛውም ሰው ፖዘቲቭ ከሆነ ወይም ምልክቶች ከታዩበት፡ ለ14 ቀናት ተለይቶ እቤት የመቆያው ጊዜ (quarantine period) ለሁሉም ሰው እንደገና ይጀምራል።



ሰቅ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ኅሙስ	ዓርብ	ቅዳሜ	ዕቃድ
----	------	-----	-----	-----	-----	-----

አዳም ታመመ

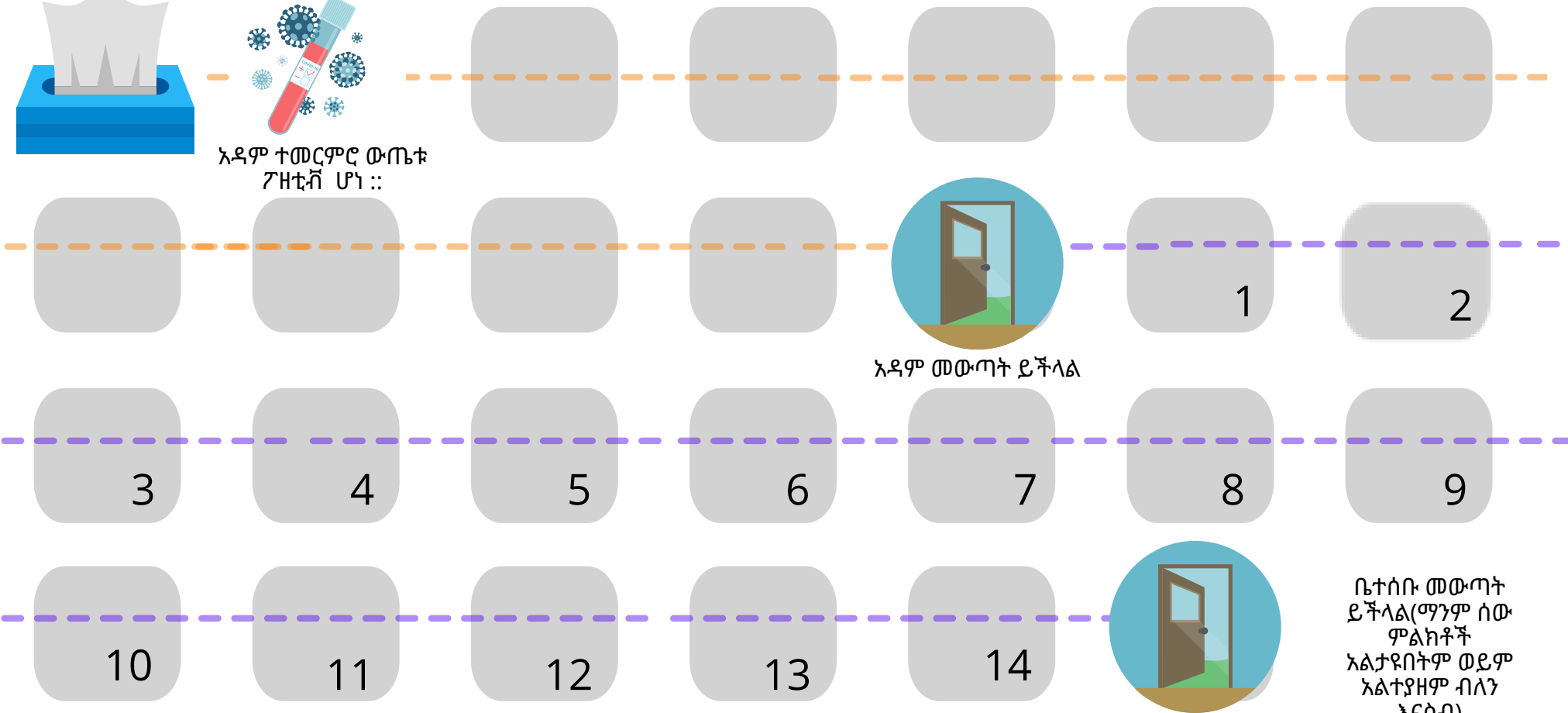


አዳም ተመርምሮ ውጤቱ ፖዘቲቭ ሆነ።

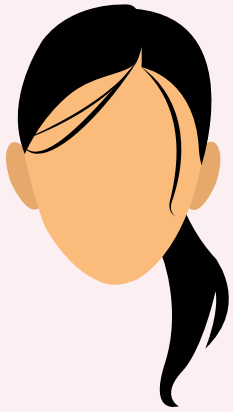
አዳም ተሻለው



አዳም መውጣት ይችላል



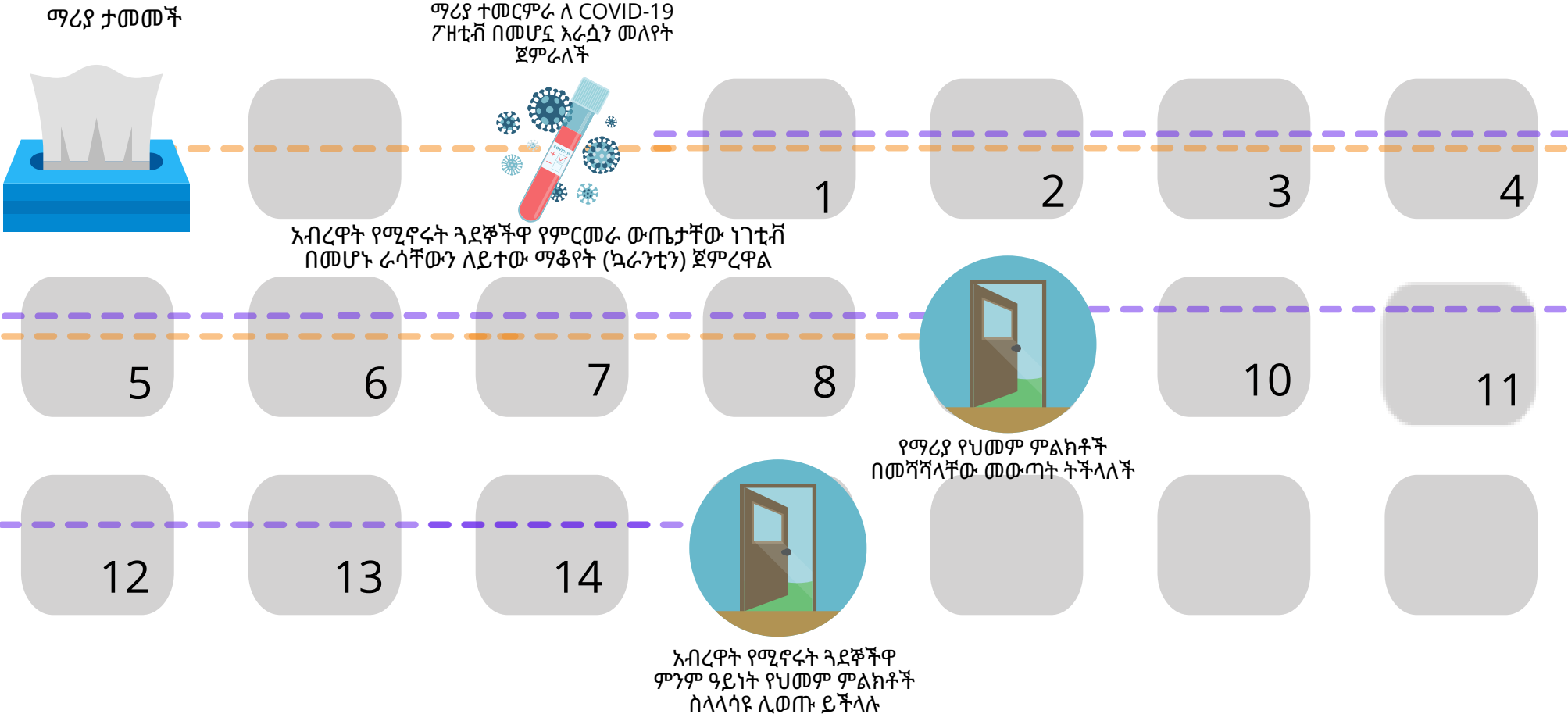
ቤተሰቡ መውጣት ይችላል (ማንም ሰው ምልክቶች አልታዩበትም ወይም አልተያዘም ብለን እናስብ)



# ትዕይንት 7

ማሪያ ሰቅ ዕለት በመታመሟ ረቡዕ ለ COVID-19 ስትመረመር ውጤቷ ፖዘቲቭ ሆኖ ተገኘ። ማሪያ ከሁለት ጓደኞቿ ጋር የምትኖር ሲሆን ከረቡዕ ጀምሮ ሙሉ በሙሉ እራሷን በመለየት በክፍሏ መቆየት የጀመረች ሲሆን የተለየ መጻዳጃ እየተጠቀመች አብራቸው የምትኖር ጓደኞቿ የሚያስፈልጋትን ምግብ ከውጭ በሯ ላይ ያስቀምጡላታል። አብረዋት የሚኖሩት ጓደኞቿ የምርመራ ውጤታቸው ነገቲቭ ሲሆን ምንም ምልክት የለባቸውም። ማሪያ እራሷን ለይታ መቆየት በመቻሏ አብራቸው የምትኖረው ጓደኞቿ 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 ጓደኞቿ 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) -----

- ሰቅ እለት የሰሚዝ 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።

### ሰቅ      ማክሰቅ      ረቡዕ      ጎሙስ      ዓርብ      ቅዳሜ      ዕሁድ

