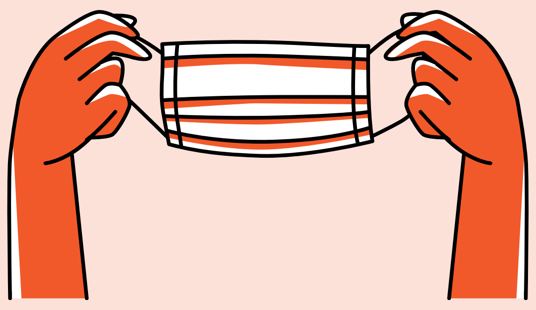
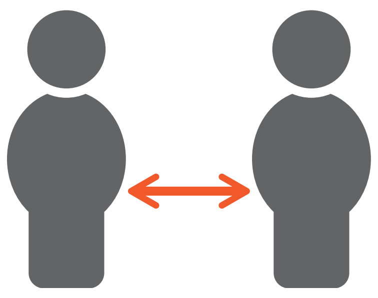
የ COVID-19 ምልክቶችዎን በቤትዎ ውስጥ ሆነው መከታተል

የ COVID-19 በሽታ ኖሮቦት ከሌሎች ሰዎች ጋር የሚኖሩ ከሆነ፣ ህመሙን ቤት ውስጥ ላሉ ሌሎች ሰዎች የማስተላለፍ እድልዎ ከፍተኛ ነው። የ COVID-19 ህመም ተገኝቶቦት እና/ወይም ምልክቶች ካሎት፣ ቤትዎ ውስጥ ያሉ ሰዎችን ከህመሙ ለመከላከል የሚከተሉትን ጥቆማዎች ይከተሉ:

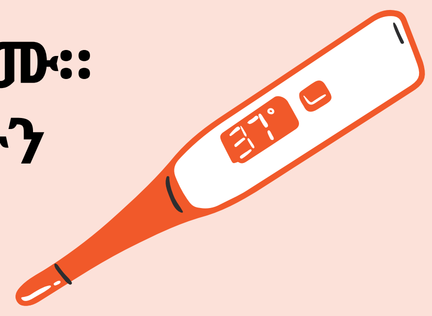
1 **በማንኛውም ጊዜ ቤት ውስጥ በማንኛውም ሰው አካባቢ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ያድርጉ።**



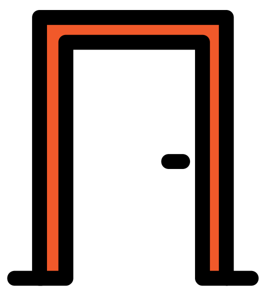
2 **በማንኛውም ጊዜ ቢያንስ የ6 ጫማ (2 ሜትር) አካላዊ ርቀትን ይጠብቁ።**



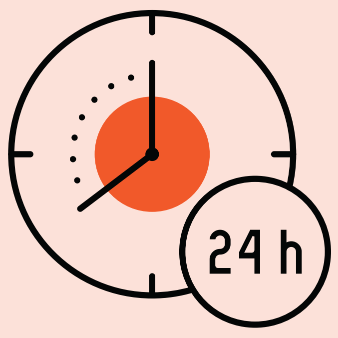
3 **የጋራ የሆኑ እንደ ምግብ ማብሰያ ክፍል ወይም መታጠቢያ ቤትን በተለያየ ሰአት ይጠቀሙ። በየተጠቀሙ ቁጥር ወለሎችን ሁሌም ያጽዱ። የምግብ ማብሰያ እቃዎችን እና ወለሎችን በየተጠቀሙ ቁጥር ይጠቡ።**



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

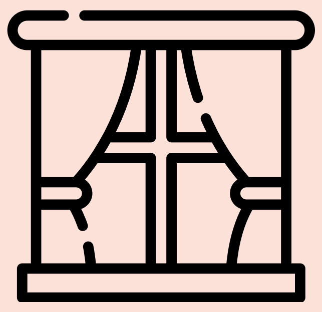


5 **የበር እጀታዎች ወይም እቃ መደርደሪያዎች የመሳሰሉ በብዛት የሚነኩ ሁሉንም ቦታዎች ከተጠቀሙ በኋላ ሁሌም ያጽዱ።**



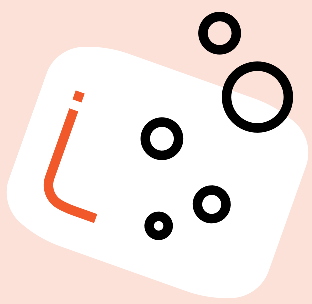
6 **አብራችሁ ከምትኖሯቸው ሰዎች ጋር እንደ የምግብ ማብሰያ መገልገያዎች፣ ፎጣዎች እና የአልጋ ልብሶችን የመሰሉ የግል ንብረቶችን አይጋሩ።**

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



8 **በተቻለ አቅም ለብቻው በተለየ ክፍል ውስጥ በመሆን ከዋናው ቤትዎ ይራቁ።**

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



January 1, 2024

Public Health
Seattle & King County

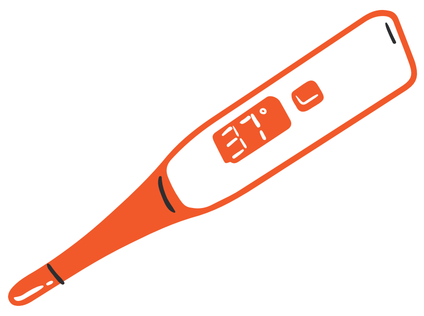
COVID-19 ይዟቸው ቤት ውስጥ ላሉ ሰዎች እንክብካቤ ማድረግ

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

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

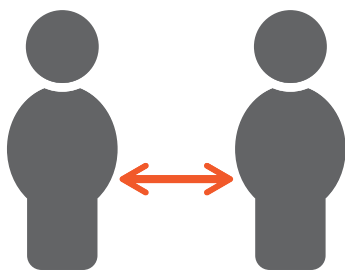
1 **ዋና እንክብካቤ እንዲሰጥ አንድ ሰው ምረጡ። በ COVID-19 የተያዘው ሰው በቂ እረፍት እያገኘ እንደሆነ ያረጋግጡ። ለትኩሳት፣ የጉሮሮ መድረቅ እና አጠቃላይ ለሆነ ምቾት ማጣት በመድሃኒት መደብር ውስጥ ያለሃኪም ትእዛዝ የሚሸጡ መድሃኒቶችን ይጠቀሙ። ከእነርሱ የጤና እርዳታ አቅራቢ የሚሰጡ ትእዛዞችን ይከተሉ።**

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

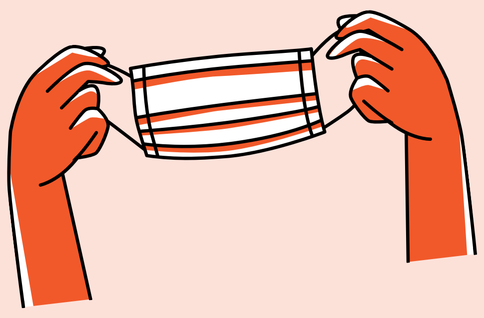


3 **የጋራ የሆኑ እንደ ምግብ ማብሰያ ክፍል ወይም መታጠቢያ ቤቶትን በተለያየ ሰአት ይጠቀሙ። በየተጠቀሙ ቁጥር ወለሎችን ሁሌም ያጽዱ። የምግብ ማብሰያ እቃዎችን እና ወለሎችን በየተጠቀሙ ቁጥር ይጠቡ።**

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

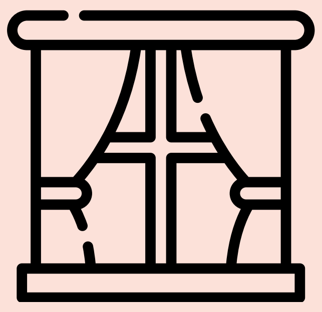


5 **በቤትዎ ውስጥ ወይም ከቤትዎ ውጪ ከሌሎች ሰዎች ጋር መሆን ካስፈለጎት የአፈና የአፍንጫ መሸፈኛ ያድርጉ።**



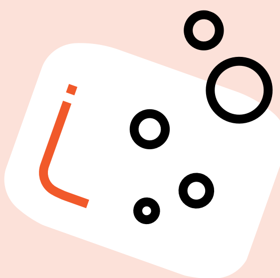
6 **አብራችሁ ከምትኖሯቸው ሰዎች ጋር እንደ የምግብ ማብሰያ መገልገያዎች፣ ፎጣዎች እና የአልጋ ልብሶችን የመሰሉ የግል ንብረቶችን አይጋሩ።**

7 **ምናልባት COVID-19 ይዞት ከሆነ ምልከቶችዎትን ይከታተሉ።**

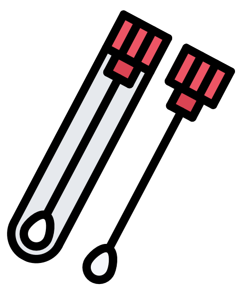


8 **ምናልባት COVID-19 ይዞት ከሆነ ምልከቶችዎትን ይከታተሉ።**

9 **ጽዳቱን የጠበቀ የአኗኗር ዘዴን ይከተሉ።   እጆችን 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።



January 1, 2024

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

Public Health
Seattle & King County