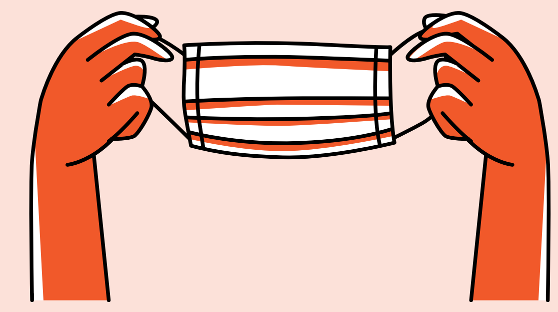
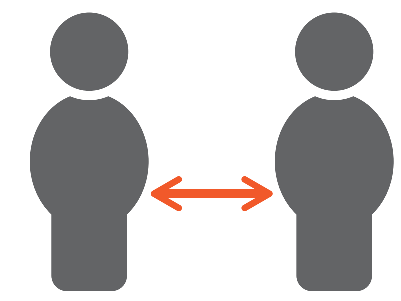
ኣብ ገዛኹም ብኸመይ ንናይ ኮቪድ-19 ምልክታትኩም ከምትከታትልዎ/ ከምእትኣልይዎ

ኮቪድ-19 እንተሒዙኩም እሞ ምስ ካልኦት ትቕመጡ እንተሊኹም፡ ነቶም ምሳኹም ዝነብሩ ናይ ምልባድ ተኽእሎ ልዑል እዩ። ኮቪድ-19 ከምዘለኩም ብመርመራ እንተተረጋጊጹ ወይ ምልክታት እንተልዩኩም፡ ቤትኩም ካብ'ዚ ለበዳ ንምክልኻል ነዞም ዝስዕቡ ምኽርታት ሰዓቡ።

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

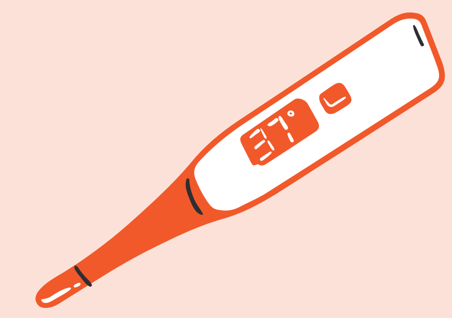


2 **ኩሉሳዕ ናይ 6ጫማ (2 ሜትሮ) ኣካላዊ ርሕቀት ሓልዉ።**

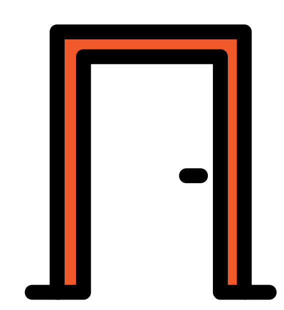


3 **ምልክታትኩም ብዕቱብ ተኸታተሉ።**

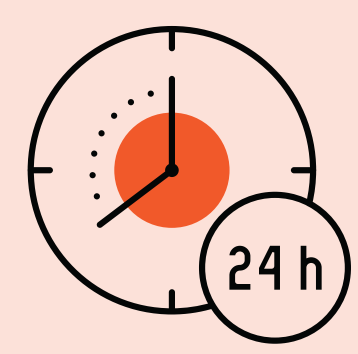
ምልክታትኩም እናገደዱ እንተኸይዶም ናብ ሓኪምኩም፡ ሓኪም እንተዘይብልኩም ከኣ ናብ ናይ ኪንግ ካውንቲ ናይ ኮቪድ-19 ማእከል ጻውዒት ስልኪ ደውሉ።



4 **ብዝተኻእለ መጠን ኣብ ሓንቲ ንዓኹም ዝተሓዝአት ክፍሊ፡ ካብ ካልኦት ተነጺልኩም ጽንሑ።**

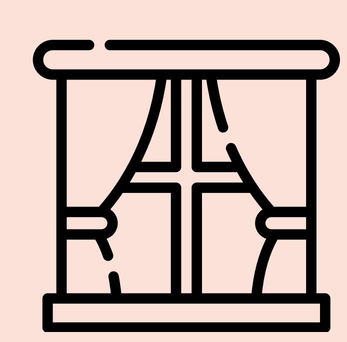


5 **ናይ ሓባር ክፍልታት ከም ክሽነ፡ ሽንቲ-ቤት (bathroom) ምስ ካልኦት ኣብ ዝተፋላለየ ግዜ ተጠቐሙ** ኩሉሳዕ ድሕሪ ምጥቃምኩም ዝባን/ምድሪ/ገጽ ዝተጠቐምኩምሉ ነገራት ኣጽርዩ። ኣቑሑ/ንብረት መምስተጠቐምኩምሎም ኣጽርዩ።



6 **ብሕታዊ ኣቑሑ/ንብረት ምሳኹም ምስዝነብሩ ሰባት ምክፋል ወይ ብሓባር ካብ ምጥቃም ተቖጠቡ :** ከም ኣቑሑ ገዛ፡ ሽጎማኖ፡ መናጽፍ ዓራት . . . ወዘተ

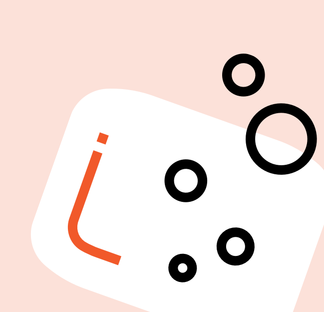
7 **መጠን ዝኣቱን ዝወጽእን ኣየር ንኽዛይድ መሳኹቲ ክፈቱ፡ ብፍላይ ከኣ፡** ንዓኹም ጥራይ ተባሂሉ ዝተሓዝአ ሽንት-ቤት እንተዘይብልኩም።



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

9 **ናይ ንጽህና መደብ/ስርዓት ተኸተሉ/ይሃልኹም።**

ክትስዕሉን ክትህንጥሱን ከለኹም ብናይ ንጽህና ወረቐት ወይ ብጉምቦ ኢድኩም ሸፍኑዎ። ኢድኩም ደጋጊምኩም ብሳምናን ማይን ተሓጸቡ ወይ ብውሑዱ 60% ኣልኮል ብዝኾነ ናይ ንጽህና ፈሳሲ (ሳኒታይዘር) ኣጽርዩ።



January 1, 2024

Public Health
Seattle & King County

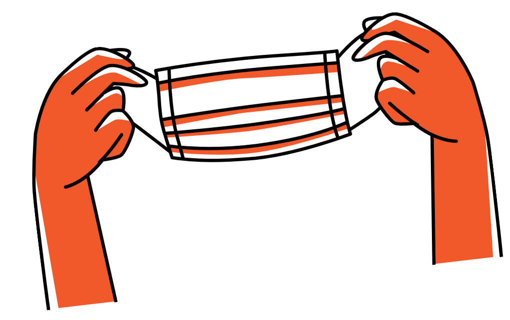
ኣብ ገዛኹም ዝርከቡ ኮቪድ-19 ዘለዎም ምክንኻን

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

1 **ሓደ ቀንዲ ወሃብ ክንክን ዝኾውን ሰብ መድቡ።**

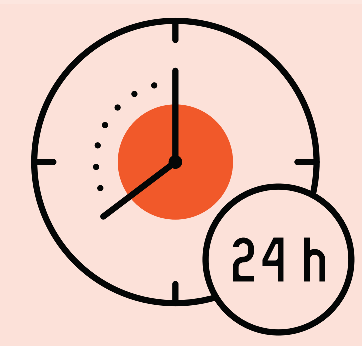
እቲ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ እኹል ዕረፍቲ ይረክብ ምህላዉ ኣረጋግጹ። ንረስኒ ሕማም ጎሮሮን ሓፈሻዊ ምጽላእን ዝኸውን ናይ ሓኪም ትእዛዝ ዘየድልዮም መድሃኒታት (ኦቨር ዘ ካውንተር) ተጠቐሙ። ሓኪሞም ዝሃቦም መምርሒ ተኸተሉ።

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

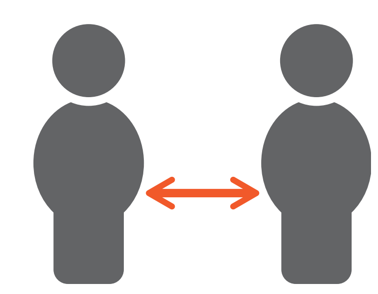


3 **ናይ ሓባር ክፍልታት ከም ክሽነ፡ ሽንቲ-ቤት (bathroom) ምስ ካልኦት ኣብ ዝተፋላለየ ግዜ ተጠቐሙ።**

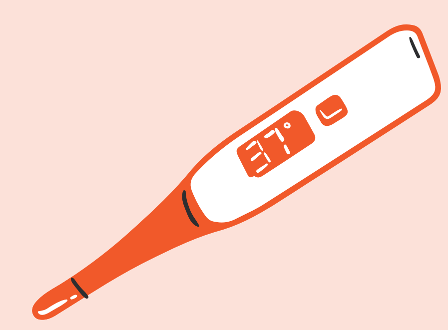
ኩሉሳዕ ድሕሪ ምጥቃምኩም ዝባን/ምድሪ/ገጽ ዝተጠቐምኩምሉ ነገራት ኣጽርዩ። ኣቑሑ/ንብረት መምስተጠቐምኩምሎም ኣጽርዩ።



4 **ቀንዲ ወሃቢ ክንክን ዘይኮነ ዘበለ ኩሉ ካብ'ቲ ኮቪድ-19 ዝሓዞ ክርሕቁ (ኣካላዊ ምርሕሓቕ ክዘውትሩ) ይግባእ።**

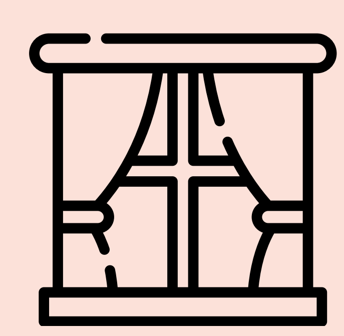


5 **ምናልባት ኮቪድ-19 ሒዝኩም ከይህሉ፡ ምልክታትኩም ብዕቱብ ተኸታተሉ።**



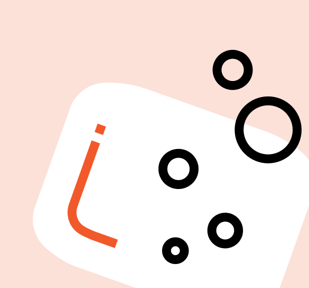
6 **ብሕታዊ ኣቑሑ/ንብረት ምሳኹም ምስዝነብሩ ሰባት ምክፋል ወይ ብሓባር ካብ ምጥቃም ተቖጠቡ ፡ ከም ኣቑሑ ገዛ፡ ሽጎማኖ፡ መናጽፍ ዓራት . . . ወዘተ**

7 **ዝኣቱን ዝወጽእን ኣየር ንኽዛይድ መሳኹቲ ክፈቱ፡** ብፍላይ ከኣ፡ ንዓኹም ጥራይ ዝተሓዝአ ሽንት-ቤት እንተዘይብልኩም።



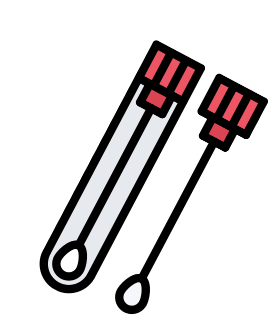
8 **ኩሉ ብተደጋጋሚ ዝትሓዝ/ዝትንከፍ ገጻት/ዝባን፡ ከም መኽፈቲ ማዕጾ፡ ጠረጴዛታት መምስተጠቐምኩምሉ ኣጽርዩ።**

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



10 **ናይ ኮቪድ-19 መርመራ ግበሩ።**

እቲ ምሳኹም ዝነብር ብኮቪድ-19 ተታሒዙ ዝነበረ ሰብ ተነጺልካ ናይ ምጽናሕ ግዚኡ ኣብ ዝወድኣላ መዓልቲ፡ ናትኩም መዓልቲ ኳራንቲን (ካብ ካልኦት ርሕቕ ምባል) ጀምሩ።



January 1, 2024

ኣብ ገዛኹም ንዝርከቡ ኮቪድ-19 ዘለዎም ብኸመይ ከምእትከናኸኑ ተወሳኺ ምኽሪ ንምርካብ www.kingcounty.gov/covid/self-care ተወከሱ። (ሓበሬታ ብእንግሊዝኛ እዩ።)

Public Health
Seattle & King County