

ጤናዎን ያገናኘህ የክረምት ወቅት ያሳልፉ



ለከባድ በሽታ የመጋለጥ ስጋትን ለመቀነስ **ወቅታዊ** የCOVID-19፣ የጉንፋን እና የRSV ክትባቶችን ይከተቡ።



ከታመሙ **በቤት ውስጥ ይቀመጡ** እና የCOVID-19 **ምርመራ** ያድርጉ። የመጀመሪያው የአንቲጅን ምርመራ ውጤትዎ ኔጋቲቭ ከሆነ ከ24 እስከ 48 ሰዓት ጊዜ ውስጥ ደግመው መመርመርዎን ያረጋግጡ! ምልክቶች ከተባባሱብዎ ወይም ስጋት ከገባዎ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ያነጋግሩ።



የCOVID-19 የምርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ **የሚታከሙበት እቅድ** ይኑርዎ። ምልክቶች መታየት ከጀመሩብዎ ከ5 ቀናት በኋላ በአፍ የሚወሰዱ ህክምናዎችን መጀመር አለብዎ።



የሚያገኙቸውን ሰዎች ብዛትና የውጭ ግንኙነትዎን ይቀንሱ ወይም **አየር በአግባቡ እንዲገባ ያድርጉ**።



በቤት ውስጥ ሰዎች በሚሰባሰቡባቸው ቦታዎች ሲሆኑ በተለይም ከፍተኛ በከባድ የመታመም ስጋት ካለብዎ (ዕድሜዎ ከ65 ዓመት በላይ ከሆነ እና/ ወይም የተወሰኑ የጤና እክሎች ያሉብዎት ሰው ከሆኑ) **የፊት ጭምብል** ስለማድረግ ያስቡ።



እጆችዎን ደጋግመው ይታጠቡ እና በሚስሉበት ወይም በሚያስነጥሱበት ወቅት በእጅዎ ይሸፍኑ።



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት
covid-19.aegov.orgን
ይጎብኙ ወይም የQR ኮዱን ስካን
ያድርጉ።

