

በዚህ የቦጋ ወቅት ጤናማ ሆነው ይቆዩ



በከባድ በሽታ የመያዝ ስጋትን ለመቀነስ የCOVID-19፣ የፍሉ እና የRSV ክትባቶችን ተከታትለው ይውሰዱ።



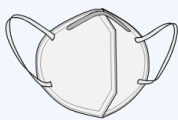
ስጋት ሲኖር ቤት ውስጥ ይቆዩ እና የCOVID-19 ምርመራ ያድርጉ። የመጀመርያው የአንቲጅን ምርመራ በበሽታው አለመያዝዎን የሚያሳይ ከሆነ፣ እንደገና ከ24 እስከ 48 ሰዓት ውስጥ በደጋሚ መመርመርዎን ያረጋግጡ! ምልክቶች እየተባባሱ ከመጡ ወይም ስጋቶች ካሉብዎት፣ ከአንድ የጤና ክብካቤ አቅራቢ ጋር ግንኙነት ያድርጉ።



ያደረጉት የCOVID-19 ምርመራ በበሽታው መያዝዎን ካረጋገጡ ህክምና ለማግኘት ያቅዱ። ምልክቶች መታየት በጀመሩ በ5 ቀናት ውስጥ በአፍ የሚሰጡ ህክምናዎችን መውሰድ መጀመር አለብዎት።



የሚያገኙዎቸውን ሰዎች ብዛት ጥቂት እና ከቤት ውጪ ወይም **በቂ አየር የሚተላለፍበት ቦታ ያድርጉ።**



በተለይ ከባድ በሽታ የመያዝ ስጋትዎ ከፍተኛ ከሆነ (እድሜዎ ከ65 ዓመት በላይ ከሆነ እና/ወይም አስጊ የጤንነት ሁኔታ ያለዎት ከሆነ) **ሰዎች በሚሰባሰቡባቸው የቤት ውስጥ አውድ ውስጥ** የአፍና የአፍንጫ መሸፈኛ ጭምብል መጠቀም እንዳለብዎ ያስቡ።



በተደጋጋሚ እጆቸዎን ይጣጠቡ እና ሲያስሉ ወይም ሲያስነጥሱ አፍና አፍንጫዎን ይሸፍኑ።



Public Health Department
Alameda County Health

ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ ይህን ድረገጽ ይጎብኙ [covid-19.acgov.org](https://www.covid-19.acgov.org) ወይም QR ኮዱን ስካን ያድርጉ።

