



ብኮሮና ቫይረስ (COVID-19) ዝተጠቐሙ ሰባትን ስድራቤቶምን፣ ብቐረባ ዝራኽቡዎም ሰባትን፤ ካብ ካልኦት ተፈልዮም ኣብ ውሽጢ ገዛ ኣብ ዝጸንሑሉ እዋንን ኣብ ኪረንቲን(ውሽባ Quarantine) ኣብ ዘለውሉ እዋንን ክኸተልዎ ዘድሊ መምሪሒታት

ዝተሓደሰሉ ዕለት 21 ግንቦት፡ 2021

ኣብ ሞንጎ በይንኻ ምፍላይን (Isolation) ኪረንቲንን (ውሽባ-Quarantine) ዘሎ ፍልልይ እንታይ እዩ?

1. በይንኻ ምፍላይ (Isolation) ኪብሃል ከሎ ብኮቪድ-19 (COVID-19) ዝሓመመ ወይ ድማ ዝኾነ ምልክት ከየርአዩ ዝተመርመረ'ዎ ኮቪድ-19 (COVID-19) ኣለካ ዝተባህለ ሰብ፤ ኣብ ውሽጢ ገዛኡ'ውን እንተኾነ፤ ካብ ካልኦት ራሒቐ በይኑ ኪኸውን ኣለዎ። ብመርመራ ላቦራቶሪ ወይ ድማ ብሓኪም ኮቪድ-19 (COVID-19) ከምዘለኩም እንተተረጋገጹ፤ ሰበስልጣን ሓለዎ ጥዕና ብዛዕባ በይንኻ ምዃን ኣብ <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine> ዘውጽኦ መምሪሒታት ኪትክተሉ ኣለኩም።
2. ኪረንቲን (ውሽባ-QUARANTINE) ድማ ኮሮና ምስዝተትሓዘ ሰብ ዝተራኸበ ሰብ፤ ምስ ካልኦት ሰባት ከይራኽቡ ዝእግድ እዩ። ብኮቪድ-19 (COVID-19) ዝተትሓዘ ሰብ ኣባል ስድራ ቤት እንተኾይንካ ወይ ድማ ምስቲ ብኮቪድ ዝተትሓዘ ሰብ ናይ ቀረባ ርክብ ዘለካ ሰብ እንተኾይንካ፤ ሰበስልጣን ሓለዎ ጥዕና ብዛዕባ ኪረንቲን ኣብ <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine> ንዘውጽኦ መምሪሒታት ኪትክተሉ ኣለኩም።
3. ምልክት ሕማም ዘየራኡ (asymptomatic) ሰራሕተኛታትን ሰብ ሓለዎ ጥዕናን፤ ናይ ስራሕ ስሩዕ መርመራ ኪግበረሎም ከሎ ውጽኢት መርመራኦም ክሰብ ዝረኽቡ፤ ካብ ሰብ ኪርከቁ ምግባር ኣድላይነት የብሉን። ካብ ሰብ ኪርከቁ ዘለዎም፤ ውጽኢት መርመራኦም ብኣዎንታ እንድሕር ተገሊጹን እንድሕር ኮቪድ-19 (COVID-19) ይህልዎም ይኸውን ተባሂሎም እንድሕር ተጠርጢሮም ጥራሕ እዩ።



መምረሒታት አብ ውሽጢ ገዛ ካብ ካልኣት ተፈሊኻ ምቕናይ

ኮቪድ-19 (COVID-19) ኣለኩም እንድሕር ተባሂልኩም፤ እቲ ሕማም ካብ ሓይ ናብቲ ካልእ ከይመሓለፍን ከይራብሕን፤ አብ ገዛ ተዓዲኻ ናይ ምቕማጥ (Home Isolation) ስጉምትታት ኪትክተሉ ኣለኩም። ኮቪድ-19 (COVID-19) ኣለኩም እንድሕር ተባሂልኩም፤ ከመይ ይስመዓኩም ከምዘሎን ምስ መን ከምዘተራኹብኩም ንምፍላጥን ካብ ወይ ድማ ካብ ከባቢኹም ክፍለ ሓለዎ ጥዕና ዳወዲት ስልኪ ኪግበረልኩም እዩ፤ ገለ ምልክታት ሕማም ኮቪድ-19 (COVID-19) ስለዘርእኹም ኪትምርመሩ እንተ ተኣዚዝኩም፤ እቲ ውጽኢት መርመራኹም ክሳብ ዝመጽእ፤ ነቲ መምረሒታት ናይ በይንኻ ምፍላይ (Isolation) ኪትክታተሉ ይድሊ።

ክሳብ ትሓውዩ አብ ገዛ ጽንሑ

- መብዛሕትኦም ኮቪድ-19 (COVID-19) ዝሓዘም ሰባት፤ ሕማምም ፍኹስ ዝበለ ምስዝኾውን፡ አብ ገዛ እኹል ክንክን እንድሕር ተገሩሎም፤ ሓኪም ከይራእዩ ኪሓውዩ ይኸእሉ እዮም። ዕድመኹም 65 ወይ ድማ ካብኡ ዕብይ ዝተባህሉ እንተኾይኑ ወይ ድማ ነፍሰጹር እንተኾይንክን ወይ ድማ ከም ሕማም ልቢ፤ አዝማ ወይ ድማ ሕማም ሳንቡእ፤ ሕማም ኩሊት ወይ ድማ ድኹም ዓቕሚ ምክልኻል ሕማም እንተለኩም ግና ፤ ብኮቪድ-19 (COVID-19) ኪትጥቅዑ ከለኹም፤ ናብ ዕብይ ዝበለ ሓይጋ ሕማም ከብጽሓኩም ይኸእል እዩ።
- ናብ ስራሕ፤ ቤት ትምህርቲ ወይ ድማ ብዘሕ ሰብ ናብ ዝእከበሉ ቦታታት ኣይትኺዱ።
- **ነዚ 3 መለክቲታት እዚ ኸሳዕ እተማልኡ ኣብ ቤትካ ጽናሑ:**
 - ምልክታት ሕማም ካብ ዚርእ እንተ ወሓደ 10 መዓልቲ
 - ረስኒ ዘይብሉ እንተ ወሓደ 24 ሰዓት ብዘይ ረስኒ መድሃኒት (ንኣብነት ታይለኖል ወይ ኣይቡፕሮፈን)
- ካልእ ምልክታት (ንኣብነት ሰዓል፡ ሕጽረት እስትንፋስ ወዘተ) ናይ ኮቪድ-19 ይመሓየሽ ኣሎ
 - ንኣብነት ሕማም ኮቪድ 19 (COVID-19) ጥሪ ሓይ እንተጀመርኩም፤ አብ ውሽጢ ገዛ ካብ ሰብ ረሕቕኩም ክሳብ 11 ጥሪ ኪትጸንሑ ኣለኩም። ድሕሪኡ እቲ ረስኒ እንተገዳፍኩምን እንድሕር ሓሽኩምን፤ ናብ ስራሕ ወይ ድማ ናብ ቤት ትምህርቲ 12 ጥሪ ኪትምለሱ ትኸእሉ።
- ፍጹም ሓሚምኩም ዘይትፈልጡ ግን ሕማም ኮቪድ-19 (COVID-19) ከኸትል ዝኸእል ሕማም ሳርስ -ኮቭ 2 (SARS-CoV 2) እንተለኩም ተመርመርኩም ውጽኢቱ ኣዎንታዊ እንተኾይኑ፤ ካብቲ ውጽኢት ዝሰማእኹሙሉ ዕለት ጀመሩ እንተውሓደ ን10 መዓልታት አብ ገዛ ኪትጽንሑ ኣለኩም።
- እቶም አብ ውሽጢ ገዛኹም ዘለዉ ሰባት፡ ቀረባ መሓተትኹምን ዝኣልይኹም ሰባትን “ ናይ ቀረባ ርክብ ዘለዎም ” ስባት ስለዝከብሩ፤ ነቲ መምረሒታት ኪራንቲን ውሽጢ ገዛ (Home Quarantine Instructions) ኪኸተሉ ኣለዎም። እዚ ድማ ነቶም ቅድሚ በይንኹም ምፍላይኩም አብ ዘሎ 48 ሰዓታት ዝተራኹብኩም ሰባትን ደገፊል እዩ። ነዚ ዝሰዕብ ዶኩመንት ድማ ከንብቡዎ ሃቡዎም። “ ቀረባ ርክብ ” ኣለዎ ዝከብሩ ሰብ መን ከምዝኾነ ዝያዳ ሓበሬታ ኪትረኽቡ እንተደሊኹም ነዚ ዝሰዕብ ተወከሱ፡ <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/close-contact-infographic-eng-2020.10.12.pdf>



ከብ ካልኦት ነፍስኹም ክትፍለዩ ዘይትኸእሉ እንተኾይኑኹ?

- ምሳኹም ናይ ቐረባ ርክብ ምግባር ዘድልዩ ዘይተኸተበ ሰብ ንኣብነት ኣላይኹም ወይ ኣላይትኩም ምሳኹም ካብቲ ዝተራኸበሉ ወይ ድማ ዝተራኸበትሉ መዓልቲ ጀሚራ ወይ ጀሚሩ ኪራንቲን ከናውሕ ኣለዎ። እቲ ርክብ ዝተገብረሉ ዕለት ዜሮ (0) እንተተባህሉ፡ እቲ ኪራንቲን ዕለት 10 ኪውዳእ ኣለዎ።

ኣብ ኣለዎ ጥዕና ንዝሰርሑን ናይ ነዊሕ እዋን ክንክን ኣብ ዝገበረሉ ቦታታትን (ኤል-ቲ-ሲ-ኤፍ- LTCF)፤ ከም ነርሲንግ ሆሙስን (nursing homes) ወይም ድማ ኣለይቲ ዘድልዩም ሰባት ኣብ ዝነብሩሉ ቦታታት (assisted living facilities) ንዝሰርሑ ስባትን ዝግበር ፍሉይ ቆላሕታ ኣሎ'ዩ?

ኣደገኛ ሕጻናት(ን ኣብነት ከም ኣብ ሆስፒታል ኣደ ለይቲ ዘሕለፉ ወይ ድማ ከም ኬሞተራፒ(chemotherapy) ዝኣመሰሉ ሕክምና ዝገብሩ ዘለው ሰራሕተኛታት ኣለዎ ጥዕና፤ ምልክታት ምርኣይ ምስዝጀምሩ፡ ነተን ዝቕጽላ 20 መዓልታት ናብ ስራሕ ኪምለሱ ከድልዩም ይኸእል። ኣብዚ ክል'ዚ እንተለኹም ብዛዕባ'ዚ ኮነ ንኸንደይ መዓልታት ኣብ ገዛ ኮፍ ኪትብሉ ከምዘለኩም ተወሳኺ ሓበሬታ ምእንታን ኪትረኽቡ ሓኪምኩም ተወከሱ።

ኣንሳብ ኮቪድ-19 (COVID-19) ዝኣዞ ሰብ እንደገና ኪተኣዝ 'ዩ ይኸእል?

እዚ ልሙድ ኣይኹን'እምበር፤ ካልኣይ ኢንፌክሽን (ብፍላይ ድማ እቲ ግዜ ካብቲ ኮቪድ ኣለካ ዝተብሃለሉ መዓልቲ ጀሚሩ 90 መዓልታት እንተዘይሓለፉ) እንደገና ኪሕዘካ ይከኣል እዩ ።

- ካብ ሕጻም ኮቪድ ምስተወኸ እንደገና ኣዲሽ ምልክታት ኮቪድ (COVID-19) እንተጀሚሩካ ፤ ምስ ሓኪምካ ተዘራረብ። እቲ ሓኪም ብፍላይ ካብ ትምርመርን ኮቪድ ኣለካ ካብ ትብሃልን ዝያዳ 90 መዓልታት እንተሓለፉ፤ ኣዲሽ መርመራ ኪትገብር ኪእዝዝ ይኸእል ይኸውን።
- ኮቪድ ከምዘለካን ዘይብልካን ንምፍላጥ ካብ ትምርመርን ኣለካ ካብ ትብሃለሉ ዕለት ጀሚርካ ኣብ ውሽጢ 90 መዓልታት፤ኣዲሽ ምልክታት ሕጻም ዘይብልካ ክነስኽ፤ ተመርመርካ ኮቪድ ኣለካ እንተተባህልካ ኣብ ውሽጢ ገዛ ካብ ካልኦት ተፈሊኻ ኪትቅመጥ ኣድላይነት የብሉን። ምሳኽ ናይ ቐረባ ርክብ ኣለዎም ዝብሃሉ ሰባት'ውን ኪራንቲን ኪኣትው የብሎምን። ምልክታት ሕጻም ከይህልወካ ግን በቐረባ ንነፍስኻ ተኸታተል፤ ምልክታት ምስትራኢ ድማ ንሓኪምካ ኣፍልጥ።
- እንድሕር ናብ ካልእ ኮቪድ (COVID-19) ዘለዎ ሰብ ተቐላጥኦ ኣብ ውሽጢ 90 መዓልታት ድሕሪ ምሕዋይካ ካብቲ ሓሚምካዮ ዝንበረካ፡ ኪራንቲን ክትኣቱ ኣድላይነት የብሉን፡ ግን ክትትል ክትገብር ኣለካ ንምልክታት ሕጻም ን14 መዓልታት ከምኡ'ውን ዝኾነ ኣዲሽ ምልክታት ሕጻም ምስተማዕብል ተገለል ከምኡ ድማ ንሓኪምካ ኣፍልጥ።

ኣቐድም ኣቢላ ብኮቪድ (COVID-19) ተታሒዞ ስለዝነበርኩ፤ ሕጂ ኪኸተብ ኣለኒ'ዩ ?

- ኣብዚ እዋን'ዚ ብኮቪድ (COVID-19) ዝተትኣዝኩም እንተኾይንኩም ወይ ድማ ተመርመርኩም ሳርስ-ኮቭ- 2(SARS-CoV-2) ኣለኩም እንተተብሃልኩም፤ ቅድሚ ምኽታብኩም፤ እቲ ምልክታት ሕጻም (ምልክታት ሕጻም ዝረእ እንተኾይኑ) ክሳብ ዝጠፍእን ካብ ሰብ ተነጽልኩም ኪትጸንሑ ኣለኩም ዝብል መምርሒ መዓልታት ክሳብ ዝውዳእ ኪትጽበዩ ኣለኩም።



- አቅድም አቢሉ ኮቪድ (COVID-19) ሒድሎም እንተኔሩ፤ ካብቲ ዝገደፈኩም ሕጻንም ክሳብ ክንደይ ግዜ ተኸላኺልኩም ኪትጸንጹ ከምትኸእሉ አጸቢቕ ብሩህ ስለዘይኮነ፤ ብቑዕ ምስ ኮንኩም ክትክተቡ ትኸእሉ ኢኹም።
- እንተድኣ ኮቪድ-19 ሓሚምካ ነይርካ'ሞ ኣብ ውሽጢ እዘን ዝሓለፉ 90 መዓልታት ብ ሞኖክሊኒካል ኣንቲቦዲታት ወይ ኮንቫለሰንት ፕላዝማ ተሓኪምካ እንተነይርካ፡ ብዛዕባ መኣስ ክትክተብ ከምዘለካ ምስ ሓኪምካ ተዘራረብ።
- መምርሒ ካብቲ CDC (ሲዲሲ) ኣብዚ ዝሰዕብ ክርከብ ይኸእል <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html>።

መምርሒታት ኪራንቲን ውሽጢ ገዛ (HOME QUARANTINE INSTRUCTIONS)

ኮቪድ (COVID-19) ኣለካ ምስ ዝተብሃለ ሰብ ኣብ ውሽጢ ሓይ ገዛ ትነብሩ እንተኾይንኩም ወይ ድማ ኮቪድ ኣለካ ምስ ዝተብሃለ ሰብ፤ ኮቪድ ኣለካ ተባሂሉ ንበይኑ ኪኸውን ኣብ ውሽጢ ዝንገሮ ቅድሚ 48 ሰዓታት ናይ ቀረባ ርክብ እንተገርኩም፤ ነዚ ናይ ውሽጢ ገዛ መምሪሒታት ኪራንቲን ክትክተሉ ኣለኩም። ምርኣይ ምልክታት ሕጻንም ካብ 2 ክሳብ 14 መዓልታት ኪወስድ ይኸእል እዩ። ስለዚ ክሳብ 14 መዓልታት ዝሓልፍ ቦቲ ሕጻንም ተታሒዝኩም ምኪንኩምን ዘይምኪንኩምን ብትኸክል ኣይፍለጥን እዩ። ስለዚ ኣብዚ እዋንዚ ፤ እቲ ሕጻንም ናብ ካልኣት ከይመሓለፍ፤ ካብ ገዛ ከይወጸኹም ኩነታት ጥዕናኹም ኪትከታተሉ ኣገዳሲ ይኸውን።

ሓይ ሰብ ናይ ቀረባ ርክብ ሰብ እዩ ዝብሃል እንታይ ምስ ዝኸውን እዩ ?

- ናይ ቀረባ ርክብ ሰብ ኢኹም ትብሃሉ ኮቪድ (COVID-19) ምስ ዝሓዘ ሰብ፤ ዋላ ክልቴኹም መሸፈኒ (ማስክ) ግበሩ ኣይትግበሩ ኣብ ውሽጢ ርሕቀት 6 ፊት(6 feet)፤ እንተውሓይ 15 ደቓይቕ ኣብ ጥቕዑ እንተጸኒሑኩም ናይ ቀረባ ርክብ ሰብ ትብሃሉ። ካልኣይ ድማ ብዘይ ግቡእ መከላኸሊ ካብኡ ዝወጽእ ፈሳሲ እንተተንኪፍኩም'ውን ናይ ቀረባ ርክብ ሰብ ትብሃሉ።
- ኣብ ውሽጢ ሓይ መዓልቲ እቲ ርክብኩም ተደማሚሩ 15 ደቓይቕ እንተመሊኡን ካብኡ እንተዘይዱ'ውን ናይ ቀረባ ርክብ ኢኹም ኪትባሃሉ ትኸእሉ ኢኹም። እዚ ድማ እቲ ኮቪድ ዝሓዘ ሰብ ክንዲ ምንታይ ነቲ ሓጻንም ከምዝተቐለጠ ዝውሰን እዩ (ንኣብነት እቲ ሰብ፤ ምስ ሕጻንም ኮቪድ ዝሓዘ ሰብ፤ ብዙሕ ግዜ በተደጋጋሚ ኣብ ጸቢብ ቦታ ጸኒሑ ዶ ኔሩ ዝብል ሕቶ ኪምልስ ኣለዎ) ።
- ዝኾነ ናይ ቀረባ ርክብ ዘለዎን ክንክን ዝገብር ዘይተኸተበ ሰብ'ውን፤ ካብቲ ነቲ ሕጻንም ኮቪድ ዝሓዘ ሰብ ዝርኣዮሉ መጨረሻታ መዓልቲ ወይም ካብ ሰብ ምፍላይ ዝጀመረሉ መዓልቲ ኣትሒተ ዝቐጸር ኪራንቲን ግዜ ከናውሑ ኣለዎ 0 ናይ መወዳእታ ምስ ናይ ፖዘቲቭ ኬዝ ዘለዎ ሰብ ኣብ ዓርኡ ምግላል ንኸክእ ዝገበረሉ መዓልቲ እንተኾይን።

ኣብ ገዛ ክሳብ ክንደይ መዓልቲ እዩ ኪጽናሕ ዘለዎ?

ንመብዛሕትኦም ዘይተኸተቡ ሰባት፤ ናይቲ ካሪንቲን ግዜ ንምውሳን ክልተ መማሪቲታት ኣለዉ። እቲ ዝተቃለሎ መዓልቲ ከም መዓልቲ 0 ይውሰድ። ሙሉእ ክታቦት ዝወሰድኩም እንተ ኾይንኩም ነዚ ቀጽሊ ዘሎ ክፍሊ ረኣይዎ።

መማሪዲ 1: ናይ COVID ምርመራ እንተዘገኙኩም ድሕሪ እዚ ምቅላዕ ን 10 መዓልቲታት ካብ ገዛ ከይትወጹ።

መማሪዲ 2: ን7 መዓልቲ ኣብ ቤትካ ኸትጸንሕ ኣሎካ ኣብ 8ይ መዓልቲ ድማ ኣሉታዊ ፈተና ምስ ዝህልወካ ክትወጽእ ትኸእል ኢኻ (ፈተና ኣብ 5ይ መዓልቲ ወይ ድሕሪኡ ኺፍጸም ኣለዎ) ። ውጽኢትካ ኣወንታዊ እንተ ኹይኑ፡ ወይ ዝኹነ ይኹን ምልክታት ሕጻንም ኮቪድ እንተ ኣማዕቢልካ፡ ብህጹጽ ነብስኻ ክትወሽብ ኣለካ ከምኡ ወን መምርሒ ምእንቲ



ክትረከብ ብኡንብኡ ንኣላዩ ክንክን ጥዕናኻ ወይ ምስ ክፍሊ ጥዕና ህዝቢ ክትራኹብ ኣሎካ።

ንሙሉእ 14 መዓልቲታት ኪረንቲን ክገብር ኣለዎ?

ሓደገኛ ዝኾኑ ዓበይቲ ሕጻናት ምስ ዘለዎምን በሕጻንም ኮቪድ (COVID-19) ንኪተሓተ ኣብ ቀረባ ምስ ዘለው ሰባትን ብቐጻሊ ዝራኹሱ ሰባትን ግን ካብ ገዝኦም ን14 መዓልታት ኪወጹ ይገባዎም። (ንኣብነት ሕጻንም ካንሰር፤ ሕጻንም ሸኮርያ ዘለዎም ወይ ድማ ብተሓት ሰባት ብጻዕቂ ኣብ ዝቐመጡሉ ከባቢ ዝቐመጡን ዝሰርሑን ሰባት)። ሰባት ብጻዕቂ ዝቐመጡሉ ክብሃል ከሎ እዞን ዝሰዕባ ቦታታት ይጠቓልል።

- ናይ መንበሪ ክንክን መሳለጢያታትናይ ስነ ኣእምሮኣዊ ጥዕና መገገሚ መሳለጢያታት
- ቤት ህንጻት
- ናይ ክኢላ ነርስታት መሳለጢያታት
- መንበሪ ክንክን ኣረጋውያን መሳለጢያታት
- ናይ በጽሒ መንበሪ ክንክን መሳለጢያታት
- ደገፋዊ ምንባር
- ናይ ደገፋዊ ምንባር ምዝካር ክእለት
- ኣብ መንጎ ክንክን ዚግበረሉ መሳለጢያታት
- ነባሪ ክንክን ዚግበረሉ መሳለጢያታት

እቲ ሓላፊ ጥዕና ነቶም ኣብ ካልእ ቦታታት ዚነብሩ ተቐማጦ በብደረጃኡ ን14 መዓልቲ ንበይኖም ኺውሸቡ ኺእዝዞም ከም ዚክእል ኣስተብህል።

ኣገደስቲ ስራሓት ዝሰርሑ ገለገለ ሰራሕተኛታት ናብ ስራሕ ኣቐድም ኣቢሎም ኪምለሱ ይክእሉ። ኣብተን ሕጽረት ሰራሕተኛታት ዘጋጠመን

ቦታታት ዝሰርሑ ከም ሰራሕተኛታት ሓለዎ ጥዕና፣ ሰራሕተኛታት ህጹጽ ኩነታትን ምስ ሰባት ገጽ ንገጽ ብምርኻብ ዝሰርሑ ሰራሕተኛታት ትካላት ቆልዑን ከመኡ'ውን ኣብ ንምንባር ሓገዝ ዘድልዮም ሰባት ዝቐመጡሉ ቦታታት ዝሰርሑ ሰራሕተኛታት ማሕበራዊ ኣገልግሎትን፣ ድሕሪ 5 መዓልታት ተመርሚርም ኮቪድ ከምዘይብሎም ክሰብዩ ዝተረጋገጸ፣ ድሕሪ 7 መዓልታት ናብ ስርሓም ኪምለሱ ይክእሉ። ሕጽረት ሰራሕተኛታት ኣብ ዚህልዉሉ እዞን እዞም ሰራሕተኛታት እዚኣቶም ቅድሚ 7ይ መዓልቲ ናብ ስራሕ ክምለሱ ይክእሉ እዮም፣ ግን ቅድሚ 7ይ መዓልቲ ኣብ ዘሎ እተፈላለዩ መዓልታት ኣሉታዊ ወጽኢት ናይ PCR ክህልዎም ኣለዎ (ንኣብነት ኣብ 3 መዓልቲ ኣሉታዊ ፈተና PCR ከምኡ ወን ኣብ 5ይ መዓልቲ ኣሉታዊ ወጺኢት PCR)። ብዛዕባ'ዚ ተወሳኺ ሓበሬታ ንምርካብ ን <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine#quarantine> ዌብሳይት ኮቪድ ኣላሜዳ ካውንቲ ተወስኑ።

ሓደ ዘይተከትበ ተመሃራይ K-12 ንክንደይ ዚእክል ግዜ እዩ ንበይኑ ኺውሸብ ዘለዎ፣

ሓደ ኣብ ቤት ትምህርቲ ዚመሃር ዘሎ ዘይተከትበ ተመሃራይ ካብቲ ኣብ ካሊፎርንያ ኣብ ዚርከብ ኣብያተ-ትምህርቲ ኩ-12 (2021-22 ዓመት ቤት ትምህርቲ) ዚርከብ መምርሒ ህዝባዊ ጥዕና COVID-19 ንበይኖም ኪከላኸሉሉ ዚክእሉ ኣማራጺታት ኪስዕቡ ካብ ቤት ትምህርቲ/ኣውራጃ ፍቓድ ኪወሃቦ ይክእል እዩ። ቤት ትምህርቲኻ ንበይኖም ከም ዚውሸቡ ዚገልጽ መምርሒ ንምርግጋጽ በጃኻ ንቤት ትምህርቲኻ ተኸታተሎ።



- FAQ: <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Schools-FAQ.aspx>
- ሰፊሕ መምርሒ: (<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/K-12-Guidance-2021-22-School-Year.aspx>).
- ተወሳኺ ምንጭ: <https://www.acoe.org/schoolguidance>

ሓንሳብ መከላከሊ ዝተኸትቡ ሰባት ነብሶም ኪራንቲን ኪገብሩ የድልዮም ድዩ?

- መከላከሊ ዝተኸትቡ ሰባት፤ ኮቪድ ምስዝተተሓዘ ወይም ኮቪድ ሒዝዎ ይኸውን ተባሂሉ ምስ ዝተጠርጠረ ሰብ እንድሕር ተራኪቦም፤ እዘን ዝስዕባ እንተማሊኡም ካብ ሰብ ሪሒቕም ኣብ ገዛ ምዕዳው፤ ኪራንቲን ምእታው ኣየድልዮምን እዩ።
- መከላከሊ ክታበት ካብ ትወስዱ እንተውሓደ 2 ሰሙናት (ናይ መወዳእታ ክታበት ዝብሃል ድማ ዝተኸተብኩሙዎ ፋይዘር ወይ ሞዴርና (Pfizer ወይ Moderna) እንተኾይኑ- ክልቲኡ ክታበት ተወጊእኩም ምስወዳእኹም ወይ ድማ ኣደ ጥራይ ዘድሊ እንተኾይኑ፤ ድሕሪ እቲ ኣደ ማለት እዩ) ኣየድልዮኩምን።

ከምኡውን

- ካብቲ መጨረሻታ ናይ ቀረባ ርክብ ዝገበርኩሙሉ ዕለት ንነጀው፤ ዝኸነ ምልክት ኮቪድ (COVID-19) እንተዘይርክኩም
- ንኣብነት ኣሌክስ ነቲ ካልኣይ ክፋል ክታበት ሞዴርና ኣብ ኣደ ጥሪ እንተወሲዳ፤ ድሕሪ ቁሩብ ኮቪድ ሒዞም ኣሎ ምስዝተተብሃሉ ሰብ ድማ 31 መጋቢት ናይ ቀረባ ርክብ ጌራ እንተገበረት፤ ኣሌክስ ኪራንቲን(ወሽባ) ኪትኣቱ ኣየድልዮን እዩ። ይኹን'እምበር፤ ንክልተ ሰሙናት፤ ክሳብ 14 ሚያዝያ ገለ ምልክታት ኮቪድ (COVID-19) ሒዞም ከይከውን ንነፍሳ ብቐረባ ኪትከታተል ኣለዎ። ኣብዚ እዋንዚ ገለ ምልክታት ኮቪድ (COVID-19) እንተረኣ፤ ቀልጢፋ ነፍሳ ካብ ካልኣት ፈልጎ በይና ክትከውንን ንኣኪማ ክትነግርን ኣለዎ።
- ብዘይ ምልክታት እውን፤ ዝተኸተቡ ሰባት ን COVID-19 ምስ ተቃልዑ 3-5 መዓልቲታት ከምርመሩ ኣለዎም።

ክትምርመሩ ዶ ኣለኩም?

- ጽቡቕ ናይ መመርመሪ ዕድል እንተተረኪቡ፤ ናይ ቀረባ ርክብ ኣለዎም ዝብሃሉ ኩሎም ስባት ኪምርመሩ ከምዘለዎም ርእይቶና ንህብ። ኣስተውዕሉ፤ መርመራ ጌርኩም እቲ ውጺኢት ኣሉታዊ እንተኾይኑ፤ ድሕሪኡ ኣብቲ ናይ ምቕልዑ 14 መዓልቲታት ውሽጢ። ኣዎንታዊ ኪትኮኑ ኣይትኸእሉን ማለት ኣይኮነን ። ንብሙሉኡ እተን ገዛኹም ኪራንቲን ኪትኣትዉ ኣለኩም። ኣብዚ ሰነድ እዚ ቅድም ክብል ከም ዝተገለጸ ነቶም ዝተለቀቁ ሓበሬታታት ተኸታተሉ።

ምልክታት እንደገና እንተረኣኹምኻ ?

- ናይ ኮቪድ (COVID-19) ምልክታት፤ ረስኒ ወይ ድማ ቁሪ ቁሪ ከብለካ ከሎ፤ ሰዓል፤ ሕጽረት ትንፋስ፤ ድኻም፤ ናይ ሰራውር ወይ ድማ ናይ ኣካል ቃንዛ፤ ሕማም ርእሲ፤ ናይ መቐረትን ጨናን ኣቕምኻ ኪጠፍእ ከሎ፤ ሕማም ጉሮሮ፤



Alameda County Health Care Services Agency

Public Health Department

www.acphd.org

Colleen Chawla, Director
Kimi Watkins-Tartt, Director
Nicholas Moss, MD, Health Officer

Public Health Department: Main Line (510) 267-8000

COVID-19 Information: (510) 268-2101

አፍንጫ ክዕበስ ከሎ ወይ ድማ ካብ አፍንጫ ንፋጥ ከም ማይ ኪፈስስ ከሎ፤ ዕግረግረ ምባል፤ ምምላስ ወይ ድማ ውጽአት እዩ።

አብ ላዕሊ ዝተዘርዘሩ ነገራት ምስ ትዕዘቡ፤ ሕማም ኮሺድ ኪኸውን ስለዝኽእል፤ ነቲ ምምራሒታት አብ ገዛ ምጽናሕ ተኸተሉ። ምስ ሓኪም ተራኽቡ፤ ምናልባት'ውን እንተተኸኢሉ መርመራ ኮሺድ ግበሩ።



አብ ውሽጢ ገዛ ካብ ካልኦት ተፈልዮም ዘለውን አብ ኪራንቲን ዘለውን ኪግበሩዎ ዝኽእልን ሓበሬታ ዝህብን

- አብ ገዛ ጽንሑ፣ ስራሕ፣ ቤት ትምህርቲ ወይ ድማ እኩብ ሰባት ናብ ዘለዉዎ ቦታታት ኣይትኪዱ።
- ብዝከአል፤ አብ ውሽጢ ገዛኹም'ውን ካብ ካልኦት ሰባት ተፈለይ፤ ካልኦት አብ ዘለውሉ ቦታ'ውን መሸፈነ ገጽ (face covering) ግበሩ። ብዝከአል፤ አብ ውሽጢ ንዓኹም ዝተወሰነት ስታንዛ፤ ምስ ካልኦት ከይተራኹብኩም ተቐመጡ። ብፍላይ ዓባይቲ ሕማማት ካብ ዘለዎምን ኮቪድ እንተሓዘዎም ብቐሊሉ አብ ሓደጋ ኪወደቁ ካብ ዝኽእሉን ሰባት ርሓቑ።
- ተረፍ እንዳሽቓቕ እንተለኩም ናይ በይንኹም ሽቓቕ ተጠቐሙ።
- መግቢ ኣይትስርሑ ወይ ድማ መግቢ ንካልኦት ኣይትቐርቡ።
- በጻሕቲ ገዛኹም ከይመጹ ግበሩ።
- መጓዕዝያ ህዝቢ ኣይትጠቐሙ፣ ካልኦት ዘለውዎ ታክሲ ኣይትካረዩ ወይ ብታክሲ ኣይትኪዱ።

ከይዝርጋሕ ግበሩ:

- ክትስዕሉ ወይ ድማ እንጥሾ ክትብሉ ከለኹም፤ ኣፍንጫኹምን ኣፍኩምን ብወረቐት ጽሬት ሸፍኑ ወይ ድማ አብ እጅጌኹም ሰዓሉ ወይ እንጥሾ በሉ። ኣፍኩምን ኣፍንጫኹምን ሸፍኑ። ነቲ ዝተጠቐምኩሙሉ ወረቐት ጽሬት ድማ አብ እንዳ ርስሓት ደርብዩዎ፤ ኣእዳውኩም ድማ ቀልጢፍኩም ተሓጸቡ።
- ብፍላይ ደድሕሪ ምስዓልኩም፣ እንጥሾን ፊጥ ምስበልኩምን ወይ ድማ ሽቓቕ እንተተጠቐምኩምን እንተውሓደን 20 ሴኮንድታት ኣእዳውኩም ጽቡቕ ጌርኩም ብማይን ብሳሙናን ቀቀልጢፍኩም ተሓጸቡ። ኣእዳውኩም ብሩኡይ ከምዘይረስሓ እንተኣረጋገጽኩም፤ ከክንዲ ማይን ሳሙናን፤ 62% ኣልኮል ብዘለዎ መድረዚ ሳሙና (sanitizer) ኪትጥቀሙ ትኽእሉ።
- ብሓይ ኣቐሉ ገዛ ኣይትጠቐሙ። አብ ውሽጢ ገዛ ዘሎ ሓይ በቲ ናይቲ ካልእ ቢያቲ፣ ኩባያ፣ መሳሪሒ ኣቐሉት፣ ሽጎማኒ፣ ክዳውንቲ ዓራት ኣይጠቐሙ። እቲ በዓል ዋና'ውን ነቲ ዝተጠቐመሉ ኣቐሉት ቀልጢፍ በሳሙናን ማይን ይሕጸቡ። ኩሉ ክዳውንቲ፣ አብ መሕጸቢ ማሽን ኣትዩ፤ ብወዑይ ማይን፣ መሕጸቢ ክዳውንትን በቲ ልሙድ ኣገባብ ኪሕጸብ ይከአል። ፈውሲ መጻዕደዊ (bleach) ክትጥቀሙ ትኽእሉ ግን ናይ ግድን ኣይኮነን።
- ነቲ ብቐጻሊ “ብኢድ ኪትንከፍ” ዝኽእል ቦታታት መዓልታዊ ኣጽርዩ፣ ፈውሲ (disinfect) ድማ ግበሩሉ። እዚ ድማ ባንኮታት፣ ጣውላታት፣ መሽፈትን መዕጸውን ማዕጸታት፣ ስልክታት፣ ጥብቆታት፣ ሽቓቓት፣ ቴሌቪዥን መወልዒን መጥፍኢን፣ ጥቓ ኣራውቲ ዘሎ ጣውላታትን መቐመጢ መብርሃቲን፤ መፋትሕ፣ ፊደላት ዝጸሓፈሉ ኪቦርድ (keyboards) ከምቱተርን የጠቓልል። ከምኡ'ውን ዝኾነ ካብ ኣካላትና ዝፈስስ ፈሳሲ ዝትንክፎ ቦታታት፣ አብ ልዕሊ”ቲ መሕጸቢ ወይ መወልወሊ ዘሎ መምሪሒታት ብምሽታል ብስርዓት ኣጽርዩ።

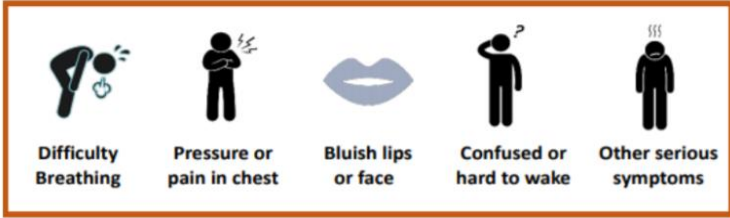
አብ ገዛ ኪግበር ዝከአል ክንክን፤

- ዕረፍቲ ምግባር፤ ብዙሕ ማይ ምስታይ፤ ረስንን ቃንዛን ንምሽልኻል ኣሲታሚኖሬን (acetaminophen) ወይ ታይለኖል (Tylenol®) ምውሳድ
 - ካብ 2 ዓመት ዕድሜ ንታሕቲ ንዝኾኑ ቆልዑ፤ ምስ ሓኪም ከይተዘራረብካ ካብ ፋርማሲ ዝገዛእኹ ፈውሲ ሰዓል ክትህበም ጽቡቕ ከምዘይኮነ ኣስተብህሉ።



- ንሕማም ኮቪድ (COVID-19) ዝፍውስ ዝኾነ ፈውሲ ከምዘየለን ነቲ ሕማም ካብ ሰብ ናብ ሰብ ንኹይመሓለፍ ዝኽእል ፈውሲ ከምዘየለን ኣስተብህሉ።
- እቲ ምልክታት ሕማም እናገደደ እንተመዲኡ፤ ብፍላይ ድማ ኣብቲ ላዕላዎይ ክሊ ሓደጋ ጥዕና እንተለኹም፣ ሕክምና ኪግበረልኩም ሕተቱ።

- ሕክምና ብህጽጽ ኪግበረልኩም ኪትሓቱ ትኽእሉ እዘን ዝሰዕባ ምልክታት ኪትረኡ ከለኹም እዩ፤ ሽግር ምትንፋስ እናገደደ ምስ ዝመጽእ፣ ኣብ ኣፍ ልብኹም ቀጻሊ ቃንዝ ወይ ድፍኢት ምስ ዝህልወኩም፣ ሓዲሽ ዓይነት ኩነታት ምድንጋር ከጓንፈኩም ከሎ፣ ካብ ድቃስ ናይ ምብርባር ጸገም ወይ ድማ ተበራቢርካ ንንውሕ ዝበለ ግዜ ኪትጸንኡ ዘይምኽኣል ሽግርን ከገገግኩም ከሎን ገጽካ ወይ ከፍፍርካ ናብ ሰማያዊ ሕብረ ኪቕየርን ከሎ። እዚ ዝርዝር ነቲ ኩሉ ኪኸውን ዝኽእል ኣደገጠቓልልን እዩ። ክብድ ዝበለ ወይ ድማ ዘተሓሰስኩም ክልእ ምልክታት ምስ ትረኡ፤ ናብ ሓኪምኩም ደውሉ።



ጸገም ምትንፋስ (Difficulty Breathing)
 ቃንዝ ወይ ጸቕጢ ኣብ ኣፍ ልብ (Pressure or pain in chest)
 ምቕየር ከፍፍር ወይ ገጽ ናብ ሰማያዊ ሕብረ (Bluish lips or face)
 ምድንጋር ወይ ድማ ጸገም ካብ ድቃስ ምትሳእ (Confused or hard to wake)
 ካልኣት ተመሳሳሊ ምልክታት (Other serious symptoms)

- እንተተኸኢሉ ናብ ሓኪምኩም ወይ ድማ ናብ ሕክምና ቅድሚያ ምኽድኩም ስልኪ ደውሉ። ምስ ደወልኩም ድማ ምእንታን እቶም ሰራሕተኛታት ሓለዎ ጥዕና፤ ድሕነት ነፍሶምን ድሕነት ካልኣትን ንምሕላው ኪኽእሉ፣ ኮቪድ (COVID-19) ሓዙኩም ኣብ ቦይንኻ ተፈሊኻ ኣብ ምንባር (isolation)) ከምዘለኹም ኪትገልጹሎም ይግባእ፤
 - ኣብ ዝኾነ መጸበይ ኣጋይሽ ኮፍ ኣይትበሉ፡ መሸፈኒ ገጽ (facemask) ድማ ኣይፈለዩኩም
 - 911 ኪመዱኹም እንተደዊልኩም፤ ነቲ ስልኪ ዝተቐበለኩም ሰብን ነቶም ዝመዱኹም ሓኪምን ኮቪድ ከምዝሓዘኩምን ኣብ ተፈሊኻ ምንባር (isolation) ወይ ኣራንቲን ከምዘለኹም ኪትገልጹሎም ይደሊ
 - መጓዓዝያ ህዝቢ ኣይትጠቐሙ

ማእከል ሓለዎ ጥዕና ነቶም ኣስራሕቲ ስራሕ ኩነታተይ ከፍልጥዎም ድዮም?

ጥዕናኹምን ጥዕና ካልኣት ሰራሕተኛታትን ንምሕላው እንተዘይኮይኑ፤ ማእከል ሓለዎ ጥዕና ንንዳስራሕኩም ውልቃዊ ሓበሬታኹም ኣይህብን እዩ።

በዚ ኣገዳሲ ጉዳይ ጥዕና ህዝብና፤ ስለምትሕብባርኩም ነመስግነኩም



Alameda County Health Care Services Agency
Public Health Department
www.acphd.org

Colleen Chawla, Director
Kimi Watkins-Tartt, Director
Nicholas Moss, MD, Health Officer

Public Health Department: Main Line (510) 267-8000

COVID-19 Information: (510) 268-2101

አብዚ ሕመም ኮቪድ አብ ዘለዎሉ እዋን ከመይ ጌርካ ጭንቀት ከምትከላኸል፤ ማእከል ተላጋቢ ሕመማት(CDC)ዝህበ ጠቓሚ ምክርታት አብ

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html> ተወከሱ፡

ብዛዕባ'ዘን መምሪሒታት ዝተናወሐ ዝርዝራትን ትእዛዛት ክፍሊ ሓለዎ ጥዕናን ኪትፈልጡ እንተደሊኹም፡ አብ

<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine> እተው

ተወሳኺ ሕቶታት እንተለኩም፤ አብ www.acphd.org እተው ወይ ድማ አጠቓላሊ ስልኪ መስመር ኮቪድ አብ 510-268-2101 ደውሉ ወይ ብ ncov@acgov.org ኢሜል ግበሩልና።



- ገ:** **ንኩሎም ሰራሕተኞቻችን ካውንቲ አላሜዳ (Alameda County)**
- ካብ:** **ኒኮላስ ጄ. ሞስ (Nicholas J. Moss) ሓኪም (MD)፣ ምሁር ህዝባዊ ሓለዋ ጥዕና (MPH)፣ ቤት ጽሕፈት ጥዕና (Health Office)**
- ጉዳይ:** **ንኬዛትን ናይ ቀረባ ንክክኣትን ናብ ስራሕ መመለሲ ግዜ መምርሒ**

ክፍሊ ሓለዋ ጥዕና አውራጃ አላሜዳ (Alameda County)፣(ኤ-ሲ-ፒ-ኤች-ዲ ACPHD)፣ ጥዕናን ድሕነትን ኩሎ አብ አውራጃ አላሜዳ ዝነገርን ዝሰርሕን ሰብ ንምሕላው ዝቐመ እዩ። አብ ስራሕ ክህሉ ብዛዕባ ዝግብኡ ሓለዋ ጥዕናን ድሕነትን ሰራሕተኞቻችን ንምሕላው፤ ምምሕዳር ክፍለሃገርን ማእከል ከባቢን ዘውጽኡዎ መምራሒታት አብ ግብረ ኪወዕል ስለዝገበርኩሞ ምትሕብባር ነመስግነኩም። እዚ ድማ መኸወሊ ገጽ(ማስክ) ምግባር፣ ኩሎ ሰብ ካብ ነገሕድሕድ 6 ፊት ኪርሕቕ፤ በብግዜኡ ምልክታት ሕማም እንተሎ መርመራ ምግባርን ዝሓመሙ ሰራሕተኞቻችን ድማ አብ ገዛ ኪጽንሑ ደገፍ ምሃብን የጠቓልል።

አብ ከባቢና ኮቪድ (COVID-19) ብብዝሒ ተባቢሎ ስለዘሎ፤ በቲ ሕማም ዝተትሓዙ ሰራሕተኞቻችን ይህልውኹም ይኹን። በመሰረት

ትእዛዝ ማእከል ሓለዋ ጥዕና፤ በቲ ሕማም ዝተጠቐሙ ሰራሕተኞቻችን አብ ገዛኦም ኪኹን ካብ ካልኦት ሪሒቕም እንተውሓደ ን10 መዓልታት በይኖም ኪጸንሑ ይእዝዝ። አብ መበል እቲ 11 መዓልቲ፤ ረስኒ እንተዘይብሎምን እቲ ዝተርአዩ ምልክታት እናተመሓየሹ እንተኸይዱን ናብ ስራሕ ኪምለሱ ይክእሉ። **ኤ-ሲ-ፒ-ኤች-ዲ (ACPHD)፣ አስራሕቲ፤ ኮቪድ (COVID-19) ዝሓዘም ሰራሕተኞቻቶም፣ ምልክት ሕማም ካብ ዘሪኡሉ፣ (ምልክት ዘየሪኡ ግን መርመራ ንሮም ኣለኩም ካብ ዝተብሃሉሉ ዕለት) ዝቐጸር ድሕሪ 10 መዓልታት ናብ ስራሕ ኪመለሱ ከፍቅዱ ኣለዎም።**

እቶም ምልክታት ሕማም ዘይብሎም እተኸተቡ ሰባት ንበይኖም ኪወሸቡ ኣየድልዮምን እዩ የግዳስ ን14 መዓልቲ ምልክታት ክከታተልዎ ኣለዎም። ዘይተከትበ ሰብ ምስ ኣደ COVID-19 ዘለዎ ሰብ ጥብቂ ርክብ ምስዝህልዎም ንበይኖም ኣብ ቤቶም ኪጸንሑ ኣለዎም። ንውሓት ናይ ምወሻብ እዋን ንምውሳኔ ክልተ ኣማራጺታት ኣሎ።

1ይ ኣማራጺ: ናይ ኮቪድ ፊተና እንተ ዘይረኺብካ ድሕሪ እቲ እተቐላገላሉ እዋን ን10 መዓልቲ ኣብ ቤትካ ክትጸንሕ ኣለካ።

2ይ ኣማራጺ: ን7 መዓልቲ ኣብ ቤትካ ክትጸንሕ ኣለካ ከምኡ ወን ኣብ 8ይ መዓልቲ ድማ ኣሉታዊ ወጽኢት እንተ ኣጋጢሙካ ክትወጽእ ትክእል ኢኻ (ፊተና ኣብ 5 ወይ ድሕሪኡ ኺፍጸም ኣለዎ) ። ውጽኢትካ ኣወንታዊ እንተ ኹይኑ፡ ወይ ዝኹን ይኹን ምልክታት ሕማም ኮቪድ እንተ ኣማዕቢልካ መምርሒ ምእንቲ ክትረክብ ብኡንብኡ ተወሺብካ ምስ ኣለዩ ክንክን ጥዕና ክፍሊ ጥዕና ክትራኽብ ኣለካ።

ኮቪድ (COVID-19) ምስ ዝሓዘ ሰብ ናይ ቀረባ ርክብ ዘለዎም መብዛሕትኦም ሰባት፤ ካብቲ ናይ መወዳእታ እዋን ምስቲ ሰብ ዝተራኸቡሉ መዓልቲ ዝቐጸር፤ እንተውሓደ ን10 መዓልታት፤ ካብ ሰብ ሪሒቕም አብ ውሽጢ ገዛ ከፍ ኪብሉ ወይ ንነብሶም ኪራንቲን ከእትው ይግባእ። አብ መበል 11 መዓልቲ፤ ዝኹን ዓይነት ምልክት ሕማም እንተዘየረአይ፤ ናብ ስራሕ ኪምለሱ ይክእሉ። ገለ ጉጅለታት ነቲ ናይ 14 መዓልታት ኪራንቲን ኪኸተሉ ይግባእ። እዚ ድማ እቶም ዓበይቲ ሕማማት ምስ ዘለዎም ሰባት ናይ ቀረባ ርክብ ዘለዎም ሰባት(ን አብነት ሕማም ሽኮርያ ዘለዎም ሕሙማት ወይ ድማ ካንሰር ሒዞምዎ ሕክምና ካንሰር አብ ምግባር ዘለዉ ሰባት)፤ አብ እኩብ ሰባት ዝነገሩሉ ቦታታት ዝሰርሑ ሰባትን (ንአብነት አብ ቤት ማእሰርቲ፣ ወይ ድማ ነርሲንግ ሆም (nursing homes) ተባሂሉ አብ ዝጽዋዕ መጻንሒ ቦታታት)ዝሰርሑ የጠቓልል።



እቶም ሓንሳብ አብ ገዛ ጸኒሖም፤ አብ ኪራንቲን(**quarantine**) አትዮም ዝነበሩ'ሞ ናብ ስራሕ ዝምለሱ ሰባት፤ ኮቪድ ከምዘይብልኩም መረጋገጺ ወረቀት መርመራ አምጽኡ ኪብሃሉ ከምዘይግባእ ምኽሪና ንህብ።

እዚ ንህቦ ዘለና ርእይቶታት፤ ሓለዎ ጥዕና ካብ ዝኸተሎ ስሩዕ መምሪሒታት ዝመንጨውን ካብ ክፍሊ ሓለዎ ጥዕና ካሊፎርኒያ (California Department of Public Health (CDPH) ሳይንሳዊ መጽናዕቲን ካብ ማእከናት ምቁጽጻርን ምውጋድን ሕማማት ማእከላይ መንግስቲ(Disease Control and Prevention (CDC) ዝተመስረትን እዩ። ምስ ተመረመሩ ኮቪድ አለኩም ንዝተብሃሉ ሰባት እንደገና ኪምርመሩ ምሕታት አድላይነት ይከተሉን። ሕክምናዊ ረብሓ ይከተሉን። እቲ ምስክር-ሓዘል ሓበሬታ ከምዘራኦ ድማ መብዛሕትኡ ሰብ ድሕሪ 10 መዓልታት ምስሓለፈ ነቲ ሕማም ከላግብ አይከልን እዩ።

አሉታ መልሲ ዝሃበ ውጽኢት መርመራ ሕማም፤ ሓደ ሰብ ሕማም ከምዘየማሓለፈኩ ዝውስን አይኮነን። ምኽንያቱ እቲ ሰብ ሕማም አመሓላላፊ ምዃን ጠጠው ምስ አበሎ'ውን አብ ዝሞተ ቫይረስ(dead virus) ተጸጊዑ ዝጸንሕ ቫይረስ ኪቐልብ ስለዝኸእል እዩ። ብሓፈሽ ኡ'ውን በዚ ናጻ ምዃንን ዘይምዃንን ንምርዳእ ዝግበር መረመራ ነቲ ሓፈሻዊ አገባብ ጥዕና ይተናክፎ እዩ።ኤ-ሲ-ፒ-ኤች-ዲ (ACPHD) ሰባት ናብ ስራሕ **ንክምለሱ ካብቲ ሕማም ናጻ እዮም ዝብል ወረቐት አይህብን እዩ፤ ሓካይም'ውን ኪህቡ አይመክርን እዩ።**

ንምትሕብባርኩምን ጥዕና ማሕበረሰብና ንምሕላው ብዛዕባ ዝተጻወትኩም አገዳሲ ተራን ነመስግነኩም።



ምንጭታት ንተወሰኑት ሓበሬታታት:

- ሲ-ዲ-ፒ-ኤች (CDPH) - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Updated-COVID-19-Testing-Guidance.aspx>
- ሲዲሲ (CDC): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>

ንዝያዳ ሓበሬታ መራኽቢታት:

- አብ ኣውራጃ ኣላሜዳ፤ ብዛዕባ ካብ ሰብ ተፈሊኻ ንገለ መዓልታት ብዛዕባ ምጽናሕ፤ ብዛዕባ ርክባት ዘለዎም ሰባት ብዛዕባ ኪገብሩዎ ዝግባእ ኪራንቲን ወይ ወሽባ (Quarantine)፤ ከምኡውን ብዛዕባ ምፍላይን ኪራንቲንን መምሪሒታት ማእከል ጥዕና <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine.page>
- ብዛዕባ ካብ በይንኻ ተፈሊኻ ምጽናሕ ናጻ ክትወጽእ <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/when-can-i-leave-isolation-2021.02.08-eng.pdf>
- መምሪሒ ሲ-ዲ-ፒ-ኤች (CDPH) ብዛዕባ ብሰርስ ኮቭ-2 (SARS -CoV-2) ዝተትሓተ ሰራሕተኛታት ሓለዎ ጥዕና <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CHCQ/LCP/Pages/AFL-21-08.aspx>
- ስ እላዊ መግለጺ ፍልልይ ተፈሊኻ ምቕማጥ (Isolation)ን ወሽባ (Quarantine) ን ሲዲሲ (CDC) <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID-19-Quarantine-vs-Isolation.pdf>
- አብ ኣውራጃ ኣላሜዳ ዝርከቡ ኣስራሕቲ ዝምልከቱ ምንጭታት <https://covid-19.acgov.org/recovery.page>



አገልግሎቶች

<p>በዓል ጉዳይ (Case)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ብሙርመራ ለበራቸሪ ሕመም ኮቪድ (COVID-19) ከምዝሐዝ ዝተረጋገጸ ሰብ • ካብ ሰብ ተነጻሎ በይኑ አብ ውሽጢ ገዛ እንተውሓደ ንዓሰርተ (10) መዓልታት ዝጸንሕን ካብ ስራሕ ደው ዝበለን ስብ። በዓል ጉዳይ፣ ካብ ሰብ ተነጻሎ ንዓሰርተ መዓልታት አብ ገዛ ምስ ጸንሐ፤ አብተን ናይ መጨረሻታ 24 ሰዓታት፤ ከም ታይለኖል ወይ ካልእ ዓይነት መዝሓል ረስኒ ከይወሰደ ረስኒ ዚይብሉ ምዃኑ ዝ ተረጋገጸሉንን ካልእ ኩሉ ዝነበረ ምልክታት ሕመም ብቐጻሊ እናተመሓየሽ ዝኸደሉን ሰብ። ኣደ ሰብ ነዚ አብ ላዕሊ ዝተጠቐሰ ኩሉ እንተመሓየሱ፤ ድሕሪሉ ሕመም ከላግብ ኣይክእልን እዩ ይበሃል። ነቲ ኩሉ ዝተጠቐሰ ዘዋግደኡ እንተኾይኑ ግና ክሰብ ኩሉ ዘማልእ አብቲ ዝነበሮ ካብ ሰብ ኣልገስካ ምጽናሕ ተመሊሱ ኪኣቱ ኣለዎ። ካብኡ ንድሓር ባዕሉ ንባዕሉ ንነፍሱ ናጻ ጌሩ ናብ ስራሕ ኪምለስ ዝኸእል ስብ በዓል ጉዳይ ይብሃል።
<p>ርክብ ዘለዎ ሰብ (Contact)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • አብ ኣደ ገዛ ዝነበሩ ኩሎም ኣባላት ስድራ፣ ነቲ በዓል ጉዳይ ክንክን ዝገብሩ ሰባት ወይ ድማ ምስቲ በዓል ጉዳይ (አብቲ ከራብሐሉ ዝኸእል እዋናት) ካብ 6 ፊት (feet) ከይርሓቑ፣ ን15 ደቐይቕ ወይ ካብኡ ንላዕሊ (ማስክ ይግበር ኣይግበር ብዘዋገድስ) ዝጸንሐ ሰብ ርክብ ዘለዎ ሰብ ይብሃል። • ርክብ ዘለዎ ሰብ ኪብሃል ከሎ እቲ በዓል ጉዳይ ነቲ ሕመም ከመሓላልፍ አብ ዝኸለሉ እዋን ዝተቐለዕ ሰብ እዩ። ሲዲሲ((CDC) ምቅላዕ እዩ ኢሉ ዝጽውዖ፤ አብ ውሽጢ 6 ፊት (ማስክ ጌርካ ኣይገበርካ ብዘዋገድስ) ምስቲ ዝሓመመ ሰብ፡ 15 ደቐይቕ ንዝመልእ ወይ ካብኡ ዝደዳ ንዝኸውን ግዜ እንድሕር ጸኒሕካ፤ ርክብ ዘለካ ሰብ ኢኻ ይብል። ምስቲ ዝሓመመ ሰብ፤ አብ ውሽጢ ኣደ መዓልቲ፣ ምስ ተደማመረ 15 ደቐይቕ ወይ ድማ ካብኡ ንላዕሊ ንዝኸውን ግዜ በሓደ እንተጸኒሕኻ ናይ ቀረባ ርክብ ዘለካ ሰብ ኢኻ ይብል።
<p>ዝላገበሉ ግዜ (Infectious Period)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • እዚ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ዝመሓላለፈሉ ግዜ ማለት እዩ (እንዲሕር እቲ ሕመም ተላጋቢ ኮይኑ ማለት እዩ)። • ዝጀመረሉ እዋን (ምልጋብ)፤ 48-ሰዓታት ቅድሚ እቲ ናይ መጀመርታ ምልክት ኪረኣ ምጅማሩ (እዚ ምልክታት ንዘርእዩ ሰባት ጥራይ እዩ) • ዝውድአሉ (ምልጋብ)፤ እንተውሓደ 10 መዓልታት፣ አብ ዝሓለፉ 24 ሰዓታት ረስኒ እንተዘይኣርእዩ፣ ካልኣት ምልክታት እውን ይሓውዩ ኣለዉ እንተ ኾይኖም።
<p>ብኮቪድ ምስ ተትሓዝካ እቲ ምልክታት ክትረኣ ትጀመረሉ ግዜ (Incubation Period)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • እዚ ማለት ኮቪድ ምስ ዝሓዘ ሰብ ካብ ትራኸብ ንንዮው፤ ምልክታት ኮቪድ ምርኣይ ትጀምረሉ ግዜ • ንውሓት ናይዚ ግዜ 'ዚ(Incubation period ፤ ንኮቪድ ካብ ትቃለዓሉ ዕለት ጀመርካ ካብ 2-14 መዓልታት ኪውድእ ይኸእል (እቲ ምቅላዕ ቀጻሊ ኪኸውን ይኸእል)

Alameda County Resources

ጸጋታት ሓገዝ

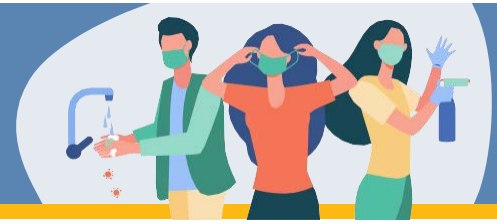


ፋይናንሳውያን ጸጋታት

ውድብ	ሓበሬታ:	መራሽቢ
Bay Area Community Services (BACS) (አገልግሎታት ማህበረሰብ በይዘርያ)	ማዕከን ገንዘብ ሓገዝ ክራይ (ነበርቲአክላንድ፣ ሄይዋርድ ከምኡ ውን ኢምሪቪል)	510 613-0330
Spark Point (ፕሮግራም ኣብ ገዛ ምንባር)	ፕሮግራም ድጎማ ክራይ (ነበርቲ ሄይዋርድ፣ ዩኒቨርሲቲ፣ ኒዋርክ፣ ፍሪሞንት)	510-574-2003
Catholic Charities East Bay (ግብረሰናይ ካቶሊክ ኢሰት ቢይ)	ሓገዝ ክራይ ንነበርቲ አክላንድ	510-768-3100; 510-860-4985 www.cceb.org
One Fare Wage Emergency Fund (ናይ ሓደ ደግዝ ደገፍ ኣብ ግዜ ህጹጽ ኩነታት)	ናይ ገንዘብ ገጸበረከት ንብሰዓት ዝሰርሑ ሰራሕተኛታት	https://ofwemergencyfund.org/help
The Unity Council (ቤት-ምክሪ ሓድነት)	ደገፍ EDD ከምኡ ውን CalFresh፣ መሰረታዊ-ዮን ቀረባት ከምኡ ድማ ምስ ስራሕ ዝዛመዱ አገልግሎታት (እንግልዝኛ፣ እስጳንኛ ከምኡ ውን ቋንቋ ማም)	(510) 535-6101 ኢ.ሜይል: admin@unitycouncil.org ; www.unitycouncil.org/career-center
Season of Sharing (ወቕቲ ምክፋል)	ሓገዝ ክራይን ትሕጃን ንስድራ-ቤታት	510-272-3700; https://seasonofsharing.org/
HELP (ሓገዝን ፕሮግራም ናይ ህጹጽ ኩነታት መዕቆብን)	ሓገዝ ክራይን ትሕጃን ንንጽላት እኹላት ሰባት	(510) 259 2200; ኢ.ሜይል: HoEmLodgP@acgov.org
Alameda County Social Services SSA (ማሕበራዊ አገልግሎታት ኣላሜዳ ካዊንቲ)	ሓፊሻዊ ደገፍን (GA) ደገፍ ገንዘብ ስደተኛታት (RCA)	510-263-2420 https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial assistance/cash assistance program for immigrants.cfm
Centro Legal de la Raza	ኣልሜዳ ካውንቲ ሓገዝ ህጹጽ ኩነታት ነበርቲ ዝተጸልዉ ብኮቪድ-19 ከምኡ ውን ካልኣት ጸጋታትን።	https://www.centrolegal.org/ 510-437-1554
Street Level Health Project (ፕሮጀክት ጎደና ደረጃ ጥዕና)	ሓገዝ ህጹጽ ኩነታት AC/Oakland መመልከቲ ሓገዝ ክራይ (እንግልዝኛ፣ እስጳንኛ ከምኡ ውን ቋንቋ ማም)	(510) 306-4835; http://streetlevelhealthproject.org/
CA Dept of Social Services (CDSS) (ክፍሊ ማሕበራዊ አገልግሎታት)	ፕሮግራም ደገፍ ገንዘብ ስደተኛታት (CAP)	916-651-8848; https://www.cdss.ca.gov/benefits-services
Housing Resources (ጸጋታት መንበሪ)	ኣብ ምክፋል ክራይን ካልእን	ደውሉ ናብ 211; http://211alamedacounty.org/
Fremont FRC Financial Navigation Services	ንነበርቲ ደድግፍ ኣብ ቦሪ ምርካብ ናብ ፕሮግራማት ንከመሓደሩ ፋይናንሳውያን ስክፍታታት	510-574-2000; https://finnav.org/alameda
PG&E	ናይ ሓደ ግዜ ሓገዝ ቢል፣ ምስትኽኻል ክፍሊት ከምኡ ውን ምንጥላት (ፕሮግራም ምምጥጣር)	1-800-933-9677 ምንጥል ዋጋ PG&E (ፕሮግራም ክንክን)
EBMUD Customer Assistance Program (ፕሮግራም ሓገዝ ሞላል EBMUD)	ሓገዝ ቢል ማይ	1-866-403-2683; questions/financial-assistance/customer-assistance-program https://www.ebmud.com/customers/billing-
Spectrum Community Center (ማእከል ማሕበረሰብ ስፔክትሩም)	ሓገዝ ቢል ጸዓት (ፕሮግራም LIHEAP)	510-881-0300 ex. 216 ከምኡ ውን 510-881-0300 ex.226 https://www.spectrumcs.org/

Alameda County Resources

ጸጋታት ሓገዝ



ጸጋታት መግቢ

ውድብ	መራኸቢ
Alameda County Community Food Bank (አልሜዳ ካዊንቲ ባንክ መግቢ ማሕበረሰብ)	መስመር ሓገዝ መግቢ ከምኡ ውን መመልከቲ CalFresh: 510-635-3663 (ሶንይ - ዓርቢ 9ቅ.ቀ - 4ድ.ቀ) ሓበሪት መግቢ: www.foodnow.net ከምኡ ውን www.comidaahora.net
Food Distribution Services (አገልግሎታት ምዝርጋሕ መግቢ)	finance/food-access-resource-list-2020.09.30.pdfhttps://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-
CalFresh Food Program (CalFresh ፕሮግራም መግቢ)	መመልከቲ መስመር ሓገዝ CalFresh: 1-510-272-3663 ወይ www.getcalfresh.org Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP); https://www.mybenefitscalwin.org/ ; 1-800-422-9495

Health Insurance and Medication Resources (መድኃኒን ጥዕናን ጸጋታት ሕክምናን)

ውድብ/ሓበሬታ	መራኸቢ
ምዝገባ ሓገዝ መድኃኒን ጥዕና (Medi-CAL ከምኡ ውን ካልኦት ፕሮግራማት)	1-800-422-9495 http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm ; https://www.mybenefitscalwin.org/ ;
ሓኪም ወይ ከሊኒክ ጥዕና ርኽቡ ኣብ ጥቓኹም	https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center 510 297-0230; http://www.alamedahealthsystem.org/locations/

ስምዒታዊ ደገፍ/ምምኽር፥

ውድብ	መራኸቢ
በሪ አልሜዳ ካውንቲ ጠባያዊ ጥዕና (Alameda County Behavioral Health ACCESS)	ካብ 8:30-5:00 ሶኒ-ዓርቢ 1-800-491-9099
Crisis Support Services of Alameda County (24 hours) (ሓገዝ አገልግሎታት ቅልውላው አልሜዳ ካውንቲ)	1-800-273-8255 https://covid-19.acgov.org/coping.page
መስመር ሓገዝ ስድራ-ቤት (24 ሰዓታት) (Family Paths Helpline)	1-800-829-3777



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

Colleen Chawla – Agency Director
Kimi Watkins-Tartt – Director
Nicholas Moss, MD – Health Officer

Contact
Public Health Department:
(510) 267-8000 Main Line
COVID-19 Information:
(510) 268-2101
Email: ncov@acgov.org
www.acphd.org