



ኮቪድ-19 ዝተረኽቦም/ፖዘቲቭ ዝኾኑ ሰባት (ምፍላይ)	ተመራጺ ዝኾነ ተግባር
<p>እንተዳኣ ብ ኮቪድ-19 ተመርጫርኩም ፖዘቲቭ ጸኒሕኹም: ንስኹም ናይ ክታቦት ኩነታትኩም ወይ ምልክታት ዘይምህላው ብዘየገድስ ምፍላይ ከድልዩኩም እዩ።</p>	<ul style="list-style-type: none"> ብውሒዱ ን 5 መዓልታት ኣብ ገዛ ጽንሑ። ምልክታት እንተድኣ ዘይሃልዩም ወይ ይመሓየሹ እንተልዩም ምፍላይ ድማ ድሕሪ 5ይ መዓልቲ ደው ክብል ይኸእል እዩ ከምኡ-ከኣ ዝተመርጸ መርመራ ነጸርታ (ኣንቲጀን) ከኣነጋቲብኹም እንተኾይኑ እዩ። ክትምርመሩ እንተዘይኪኢልኩም ወይ ክትምርመሩ እንተዘይመሪጹኩም: ክሳብ 10ይ መዓልቲ ክትንጸሉ ዝበለጸ እዩ። እንተድኣ ረስኒ ኣሎ ከይኑ: ምንጻል ክቕጽል ይኸእል እዩ: እዚ ድማ ክሳብ ረስኒ ብውሒዱ ን 24 ሰዓታት ትተመሓይሹ እዩ (እዚ ከኣ ረስኒ ዘገድል መድሃኒታት ከም ታይሊኖል/ኢብሩፎን ብዘይ ምውሳድ እዩ)። እንተድኣ ካልኣት ምልክታት ዘይምሓየሹ ኣለዉ ከይኖም: ክሳብ እቶም ምልክታት ዝምሓየሹ ወይ ክሳብ ድሕሪ 10 ምፍላይ ቀጽሉ። ኣብ ከባቢ ካልኣት ሰባት ንጠቕላላ 10 መዓልታት ዓቕንኩም ዝኾነ ጉቡእ ማስክ ግባሩ: ብፍላይ ከኣ ኣብ ናይ ውሽጢ ገዛ ቦታታት (ንተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ ታሕቲ መምርሒ ናይ ማስክ ኣገባብራ ርኣዩ)።

ኣስተብህሉ:

እዞም ኣብ ላዕሊ ዘለው መምርሒታት ከኣ ነቶም ናይ ቀረባ ግዜ ለበቦታት ናይ CDC ከምኡ'ውን CDPH (California Department of Public Health/ክፍሊ ህዝባዊ ጥዕና ካሊፎርኒያ) የንጸባርቑ። እዚ ኣቶም ከም ኣማራጺ እዮም ንዓኹም ዘለው: እዚ ከኣ ዋላ'ኪ ክብ 5 መዓልታት ኣሕሊፍ ሪስክ ናይ ምትሕልላፍ እንተሃለዉ እዩ። ክብ ካልኣት ን 10 መዓልታት ምፍላይ ድማ እቲ ውሒስ ዝኾነ ኣማራጺ ከይኑ ይቕጽል።

ናይ ማስክ ኣገባብራ መምርሒ:

ብጉቡእ ዝገጠመ ማስክ ምግባር ከኣ ኣብ ሙሉእ እዚ 10 መዓልታት ድሕሪ መልክፍቲ ምጅማሩ ንካልኣት ንምክልኻል ኣገዳሲ እዩ ከመይ ጌርካ ማስክታት ብኣድማዕነት ትጥቀም ከኣ ንዝያዳ ሓበሬታ ብኸብረትኩም ኣብ'ዚ ሊንክ ተወከሱ:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>



**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

www.acphd.org

ቀጻሊ ዝሕተቱ ሕቶታት

ኣን ክሰብ መዓስ እዩ ኣብ ውሽባ ክጸንሕ ዘሎኒ?



ውሽባ እንታይ እዩ?

ውሽባ ንሓደ ናብ ኮቪድ-19 ዘምጽእ ቫይረስ እዚ ከኣ SARS-CoV-2 ተቐላብ ክኸውን ዝኸእል ሰብ ካብ ካልኦት ፈልዩ እዩ ዝዕቅቦ።

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ውሽባ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ዘይተኸትቡ፡ ወይ • ዝተኸትቡን ቡስተር/መሐየሊ ዝግበኡምን** ግን ከኣ ገና ናቶም ዶዝ ናይ ቡስተር ዘይተቐበሉ 	<ul style="list-style-type: none"> • ካብ ገዛ ኣይትውጽኡ እዚ ከኣ ብውሒዱ ን 5 መዓልታት፡ ድሕሪ ናይ መወዳእታ ርክብኩም ምስ ሓደ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ። • ውሽባ ከኣ ድሕሪ 5ይ መዓልቲ ክውዳእ ይኸእል እዩ፡ እዚ ድማ ምልክታት እንተዘይገርኩም ከምኡ ድማ ኣብ 5ይ መዓልቲ ተወይ ድሓር መርመርኩም ነጋቲቭ እንተድኣ ኮንኩም <ul style="list-style-type: none"> ➢ እንተድኣ መርመራ ፖዘቲቭ ኮይኑ፡ ናይ ምፍላይ ለበዋታት ተኸታተሉ ኢኹም። • ክትምርመሩ እንተዘይኪኣልኩም ወይ ከኣ ክትምርመሩ እንተዘይደሊኹም፡ ክሰብ 10ይ መዓልቲ ክትውሽቡ ዝበለጸ እዩ። • ኣብ ከባቢ ካልኦት ሰባት ጠቕላላ ን 10 መዓልታት ማስክ ግበሩ፡ ብፍላይ ድማ ኣብ ናይ ውሽባ ገዛ ክፍልታት። • ምልክታት እንተድኣ ኣልዮሙኹም ኮይኖም፡ ካብ ገዛ ኣይትውጽኡ ኢኹም እንተተኸኢሉ ከኣ ተመርመሩ። ክትምርመሩ እንተዘይኪኣልኩም ወይ መርመራኹም ፖዘቲቭ እንተኾይኑ፡ ናይ ምፍላይ ለበዋታት ተኸታተሉ ኢኹም።
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ኣላን ላላን</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ቡስተር ወሲድኩም፡ ወይ • ተኸቲብኩም፡ ግን ከኣ ገና ቡስተር ኣይግብኣኩምን 	<ul style="list-style-type: none"> • ኣብ 5ይ መዓልቲ ተመርመሩ። <ul style="list-style-type: none"> ➢ እንተድኣ መርመራ ፖዘቲቭ ኮይኑ፡ ናይ ምፍላይ ለበዋታት ተኸታተሉ ኢኹም። • ኣብ ከባቢ ካልኦት ሰባት ን 10 መዓልታት ግጥም ዝብላኩም ማስክ ግበሩ ኢኹም፡ እዚ ድማ ብፍላይ ኣብ ናይ ውሽባ ገዛ ቦታታት (ንተወሰኺ ሓበሬታ ናይ ማስክ ኣገባብራ መምርሒ ኣብ ታሕቲ ርክቡ)። • ምልክታት እንተድኣ ኣልዮሙኹም ኮይኖም፡ ካብ ገዛ ኣይትውጽኡ ኢኹም እንተተኸኢሉ ከኣ ተመርመሩ። ክትምርመሩ እንተዘይኪኣልኩም ወይ መርመራኹም ፖዘቲቭ እንተኾይኑ፡ ናይ ምፍላይ ለበዋታት ተኸታተሉ ኢኹም።

****ናይ ስራሕ ቦታ ኣቀማምጫ** (እዚ ንናይ ክንክን ጥዕና ፐርሰናል ኣይምልከትን)፡ ዝተኸትቡ ሰባትን ኮይኖም ቡስተር ዝግብኡም ሰባትን፡ ግን ከኣ ገና ቡስተር ዘይወሰዱ ሰባት ምልክታት እንተድኣ ዘይብሎም ኮይኖም ናብ ስራሕ ክምለሱ ይኸእሉ እዮም፡ ከምኡ-ከኣ

- ሓደ **ነጋቲቭ** ናይ ነጻርታ መርመራ ከኣ ኣብ ውሽባ 3-5 መዓልታት ድሕሪ ናይ መወዳእታ ምቅላዕ ናብ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ እዩ ዝውሰድ።

ብኸብረትኩም ን ቡስተር ዝግብኡም ዝምልከት ትርጉማት ኣብ'ዚ ሊንክ ርክቡ፡ www.bit.ly/Vx-Eligible


ኣስተባህሉ፡

እዞም ኣብ ላዕሊ ዘለው መምርሒታት ከኣ ነቶም ናይ ቀረባ ግዜ ለበዋታት ናይ CDC ከምኡ'ውን CDPH (California Department of Public Health/ክፍሊ ህዝባዊ ጥዕና ካሊፎርኒያ) የንጸባርቑ። እዚ ኣቶም ከም ኣማራጺ እዮም ንዓኹም ዘለው፡ እዚ ከኣ ዋላ'ኪ ካብ 5 መዓልታት ኣሕሊፍ ሪስክ ናይ ምትሕልፋ እንተሃለወ እዩ። ካብ ካልኦት ን 10 መዓልታት ምውሻብ ከኣ እቲ ዝበለጸ ውሒስ ኣማራጺ ኮይኑ ይቕጽል።

ናይ ማስክ ኣገባብራ መምርሒ፡

ብጉቡእ ዝገጠመ ማስክ ምግባር ከኣ ኣብ ሙሉእ እዚ 10 መዓልታት ድሕሪ መልክፍቲ ምጅማሩ ንካልኦት ንምክልኻል ኣገዳሲ እዩ ከመይ ጌርኻ ማስክታት ብኣድማዕነት ትጥቀም ከኣ ንዝያዳ ሓበሬታ፡ ብኸብረትኩም ኣብ'ዚ ሊንክ ተወከሱ፡ <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>





**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

www.acphd.org

Alameda County Resources

ጸጋታት ሓገዝ



ፋይናንሳዊ ጸጋታት

ውድብ	ሓበሬታ:	መራሽቢ
CA ኮቪድ-19 ናይ ክራይ ረዴኤት	ብኣታዊኤን መሰረት ዝግበእን ዘበላ ስድራቤታት ክራይን ዝጥቀምቅሉ ዘበለን (ማይን ልቸን.) ክኸፍላ ምሕጋዝ ምምዋል : እዚ ድማ ክልቲኡ ናይ ቅድም መዓልቱ ዝኣኸለን ናይ ዝመጽእ ክፍሊትን:	1-833-430-2122 https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter
ናይ ኣላመዳ ካውንቲ መደብ ህጹጽ ሓገዝ ክራይ	ብኣታዊኤን መሰረት ዝግበእን ዘበላ ስድራቤታት ክሳብ ናይ 15 ኣዋርሕ ክራይን ናይ ዝጥቀምቅሉ ዘበለን (ማይን ልቸን.) ክኸፍላ ምሕጋዝ ምምዋል : እዚ ድማ ክልቲኡ ናይ ቅድም መዓልቱ ዝኣኸለን ናይ ዝመጽእ ክፍሊትን:	https://www.ac-housingsecure.org/
HELP (ሓገዝን ፕሮግራም ናይ ህጹጽ ኩነታት መቆጠን)	ቤት ኣልቦ መጻኢን ንምክልኻልን ናብ ቀዋሚ መንበሪ ንምስግጋርን ናይ ሓዲ ግዜ ህጹጽ ሓገዝ ን ነበርቲ ኣላማዳ ካውንቲ ይቐርብ።	510-259 2200 ኢ.ሜይል: HoEmLodgP@acgov.org ክተመልከቱ ድማ ነዚ ምልእም: ኦንላይን መመልከቲ
Alameda County Social Services SSA (ማሕበራዊ ኣገልግሎታት ኣላሜዳ ካዊንቲ)	ሓፈሻዊ ደገፍን (GA) ደገፍ ገንዘብ ስደተኛታት (RCA) Cash Assistance Program for Immigrants (CAPI: ናይ ካሽ መደብ ናይ ኢምግራንትስ) ድማ ነቶም ዝግብኦም ሓገዝን ደገፍን ይህቡ።	510-263-2420 https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm
Catholic Charities East Bay (ግብረሰናይ ካቶሊክ ኢስት ባይ)	ናይ ክራይ ሓገዝ ንነበርቲ ኣክላንድ	510-768-3100; 510-860-4985 www.cceb.org
Season of Sharing (ወቕቲ ምክፋል)	ሓገዝ ክራይን ትሕጃን ንስድራ-ቤታት	510-272-3700; https://seasonofsharing.org/
One Fare Wage Emergency Fund (ናይ ሓዲ ደምዝ ደገፍ ኣብ ግዜ ህጹጽ ኩነታት)	ናይ ገንዘብ ገጸበረከት ንብሰዓት ዝሰርሑ ስራሕተኛታት	https://ofwemergencyfund.org/help
The Unity Council (ቤት-ምኽሪ ሓድነት)	ደገፍ EDD ከምኡ-ውን CalFresh: መሰረታዊ-ያን ቀረባት ከምኡ ድማ ምስ ስራሕ ዝዛመዱ ኣገልግሎታት (እንግልዝኛ: እስጳንኛ ከምኡ-ውን ቋንቋ ማም)	510-535-6101 ኢ.ሜይል: admin@unitycouncil.org ; www.unitycouncil.org/career-center
Centro Legal de la Raza	ህጹጽ ናይ ክራይ ሓገዝ ንነበርቲ ኣልሜዳ ካውንቲ ከምኡ-ውን ካልኣት ጸጋታትን።	https://www.centrolegal.org/ 510-437-1554
Street Level Health Project (ፕሮጀክት ጎደና ደረጃ ጥዕና)	ደገፍ ናይ CA ናይ ኮቪድ-19 ናይ ክራይ ረዴኤት ምልክታን ጸጋታትን። ቋንቋታት: እንግሊዝኛ: እስጳንኛ ከምኡ-ውን ቋንቋ ማም (ማይም)	510-306-4835; http://streetlevelhealthproject.org/
Housing Resources (ጸጋታት መንበሪ)	ሓበሬታ ኣብ ምርካብ መጽሓፊ: ግዝያዊ መንበሪን ካልእ ናይ ህጹጽ ኣባይቲ ኣብ ኣላመዳ ካውንቲ	ደውሉ ናብ 211; http://211alamedacounty.org/
PG&E	ናይ ሓዲ ግዜ ሓገዝ ቢል: ምስትኸኻል ክፍሊት ከምኡ-ውን ምንዋሓት (ፕሮግራም ምምጥባር)	1-800-933-9677 ምጉዳል ዋጋ PG&E (ፕሮግራም ክንክን)
EBMUD Customer Assistance Program (ፕሮግራም ሓገዝ ዓሚል EBMUD)	ሓገዝ ቢል ማይ	1-866-403-2683;
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	ሓበሬታ	መራሽቢ
Alameda County Food Bank (አልሜዳ ካዊንቲ ባንክ ናይ መግቢ)	ሓጋዚ መስመር ድማ ኣብ'ታ ዝደወልኩሙላ መዓልቲ ናብ ትሕዝቶ ዘለዎ ዱኳን ወይ ውዑይ መግቢ ከተሓሕዘኩም እዩ። Cal Fresh application assistance (ካል ፍረሽ ናይ ደገፍ ኣፕሊኬሽን)	510-635-3663 (ሰኒ - ዓርቢ 9ቅ.ቀ - 4ድ.ቀ) ሓበሬታ መግቢ: www.foodnow.net ከምኡ ውን www.comidaahora.net
Food Distribution Services (ኣገልግሎታት ምዘርጋሕ መግቢ)	ዝርዝር ናይ መግቢ ምንጭታት እንክላይ ኣብ ቤት ትምህርቲ ዝውሃቡ መግብታትን ፍሉይ ናይ ሸመታ ሰዓትን ብመገዲ ኣብ'ዚ ዝርዝር ዘሎ ሊንክታት	https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf
CalFresh (ካልፍረሽ)	CalFresh (ካልፍረሽ) ድማ ናይ Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP: መደብ ደገፍ ናይ ተወሳኺ መግቢ) ኮይኑ ንስድራቤታት ጸብቕ ትሕዝቶ መግቢ ዘለዎም መግብታት ንክገዝኡ ደገፍ ይገብር።	መመልከቲ መስመር ሓገዝ CalFresh: 1-510-272-3663 ወይ www.getcalfresh.org Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, ፕሮግራም ሓገዝ ናይ መመላእታ ኣመጋግቢ); https://www.mybenefitscalwin.org/ ; 1-800-422-9495

Health Insurance and Medication Resources (መድኃኒን ጥዕናን ጸጋታት ሕክምናን)

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

ስምዒታዊ ደገፍ/ምኽርን፥

ውድብ	መራሽቢ
በሪ ኣልሜዳ ካውንቲ ጠባያዊ ጥዕና (Alameda County Behavioral Health ACCESS)	1-800-491-9099 ካብ 8:30-5:00 ሰኒ-ዓርቢ
Crisis Support Services of Alameda County (24 ሰዓታት) (ሓገዝ ኣገልግሎታት ቅልውላው ኣልሜዳ ካውንቲ)	1-800-309-2131; ናብ SAFE (ሰይፍ) ናብ 20121 ደውሉ https://www.crisissupport.org/
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