



**ብኩሮና ቫይረስ (COVID-19) ዝተጠቐሱ ሰባትን ስድራቤቶምን፣ ብቐረባ ዝራኸቡዎም ሰባትን፤ ካብ ካልኣት ተፈልዮም ኣብ ውሽጢ ዝላ ኣብ ዝጸንሑሉ እዋንን ኣብ ኳረንቲን(ውሽባ Quarantine) ኣብ ዘለውሉ እዋንን ክኸተልዎ ዘድሊ መምሪሒታት**  
**19 ሰካቲት 2021 ዝተሓደሰ**

**ኣብ ሞንጎ ባይንኻ ምፍላይን (Isolation) ኳረንቲንን (ውሽባ-Quarantine) ዘሎ ፍልልይ እንታይ እዩ?**

1. ባይንኻ ምፍላይ (Isolation) ኪብሃል ከሎ ብኮቪድ-19 (COVID-19) ዝሓመመ ወይ ድማ ዝኾነ ምልክት ክየርአዩ ዝተመርመረ'ሞ ኮቪድ-19 (COVID-19) ኣለካ ዝተባህለ ሰብ፤ ኣብ ውሽጢ ዝኸውን እንተኾነ፤ ካብ ካልኣት ራሒቐ ባይኑ ኪኸውን ኣለዎ። ብመርመራ ላቦራቶሪ ወይ ድማ ብሓኪም ኮቪድ-19 (COVID-19) ክምዘለኩም እንተተረጋገጹ፤ ሰበስልጣን ሓለዎ ጥዕና ብዛዕባ ባይንኻ ምዃን ኣብ <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine> ዘውጽኦ መምሪሒታት ኪትክተሉ ኣለኩም።
2. ኳረንቲን (ውሽባ-QUARANTINE) ድማ ኮሮና ምስዝተትሓዘ ሰብ ዝተራኸበ ሰብ፤ ምስ ካልኣት ሰባት ክይራኸብ 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 ኳረንቲን ኣብ <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine> ንዘውጽኦ መምሪሒታት ኪትክተሉ ኣለኩም።
3. ምልክት ሕማም ዘየሪኡ (asymptomatic) ሰራሕተኛታትን ሰብ ሓለዎ ጥዕናን፤ ናይ ስራሕ ስሩዕ መርመራ ኪግበረሎም ከሎ ውጽኢት መርመራኦም ክሳብ ዝረኸቡ፤ ካብ ሰብ ኪርሕቁ ምግባር ኣድላይነት የብሉን። ካብ ሰብ ኪርሕቁ ዘለዎም፤ ውጽኢት መርመራኦም ብኣዎንታ እንድሕር ተገሊጹን እንድሕር ኮቪድ-19 (COVID-19) ይህልዎም ይኸውን ተባሂሎም እንድሕር ተጠርጢሮም ጥራሕ እዩ።



### መምሪሒታት ኡብ ውሽጢ ገዛ ካብ ካልኣት ተፈሊኻ ምቕናይ

ኮቪድ-19 (COVID-19) ኣለኩም እንድሕር ተባሂልኩም፤ እቲ ሕማም ካብ ሓደ ናብቲ ካልእ ከይመሓላልፍን ከይራባሕን፤ ኡብ ገዛ ተዓጺኻ ናይ ምቕማጥ (Home Isolation) ስጉምታታት ኪትከተሉ ኣለኩም። ኮቪድ-19 (COVID-19) ኣለኩም እንድሕር ተባሂሉ፤ ከመይ ይስመዓኩም ከምዘለኩም ምስ መን ከምዘተራኹብኩም ንምፍላጥን ካባና ወይ ድማ ካብ ከባቢኹም ክፍሊ ሓለዎ ጥዕና ጸወዲት ስልኪ ኪግበረልኩም እዩ፤ ገለ ምልክታት ሕማም ኮቪድ-19 (COVID-19) ስለዘርእኹም ኪትምርመሩ እንተ ተአዚዝኩም፤ እቲ ውጽኢት መርመራኹም ክሳብ ዝመጽእ፤ ነቲ መምሪሒታት ናይ ባይንኻ ምፍላይ (Isolation) ኪትከታተሉ የድሊ።

### ክሳብ ትሓውዩ ኡብ ገዛ ጽንሑ

- መብዛሕትኦም ኮቪድ-19 (COVID-19) ዝሓዙ ሰባት፤ ሕማም ፍኹስ ዝበለ ምስዝኸውን፡ ኡብ ገዛ እኹል ክንክን እንድሕር ተገሩሎም፤ ሓኪም ከይራእዩ ኪሓውዩ ይኸእሉ እዮም። ዕድመኹም 65 ወይ ድማ ካብኡ ዕብይ ዝብል እንተኾይኑ ወይ ድማ ነፍሰጹር እንተኾይኑን ወይ ድማ ከም ሕማም ልቢ፤ ኣዝማ ወይ ድማ ሕማም ሳንቡእ፤ ሕማም ኩሊት ወይ ድማ ድኹም ዓቕሚ ምክልኻል ሕማም እንተለኩም ግና ፤ ብኮቪድ-19 (COVID-19) ኪትጥቅዑ ከለኹም፤ ናብ ዕብይ ዝበለ ሓዲጋ ሕማም ከብጽሓኩም ይኸእል እዩ።
- ናብ ስራሕ፤ ቤት ትምህርቲ ወይ ድማ ብዙሕ ሰብ ናብ ዝእከበሉ ቦታታት ኣይትኺዱ።
- ካብቲ ሕማም ዝሓዝኩም ዕለት ጀሚሩ እንተውሓደ 710 መዓልታት ካብ ገዛ ኣይትውጽኡ፤ ምስ ሓሽኩም ድማ ድሕራ እንተውሓደ ንሓደ መዓልቲ ካብ ገዛ ኣይትውጽኡ። ሕሽኩም ኣሎ ዝብሃል ድማ ኣፋውስ መዝሓል ረስኒ (ንኡብነት ከም ታይለኖል (Tylenol®) ወይ ድማ ኣይቡፕሮፊን (ibuprofen) ዝኣመሰሉ ከይወሰድኩም፤ ብዘይ ረስኒ 24 ሰዓታት እንተሕሊፍኩምን ምልክታት ሕማም (ከም ሰዓል፤ ሕጽረት ትንፋሲ...ወዘተ) ዝኣመሰሉ ኪመሓየሹ ከለውን እዩ።
  - ንኡብነት ሕማም ኮቪድ 19 (COVID-19) ጥሪ ሓደ እንተጀሚርኩም፤ ኡብ ውሽጢ ገዛ ካብ ሰብ ሪሕቕኩም ክሳብ 11 ጥሪ ኪትጽንሑ ኣለኩም። ድሕራ እቲ ረስኒ እንተገዲፍኩምን እንድሕር ሒሽኩምን፤ ናብ ስራሕ ወይ ድማ ናብ ቤት ትምህርቲ 12 ጥሪ ኪትምለሱ ትኸእሉ።
- ፍጹም ሓሚምኩም ዘይትፈልጡ ግን ሕማም ኮቪድ-19 (COVID-19) ክኸትል ዝኸእል ሕማም ሳርስ -ኮቭ 2 (SARS-CoV 2) እንተለኩም ተመርመርኩም ውጽኢቱ ኣዎንታዊ እንተኾይኑ፤ ካብቲ ውጽኢት ዝሰማእኹሙሉ ዕለት ጀሚሩ እንተውሓደ 710 መዓልታት ኡብ ገዛ ኪትጽንሑ ኣለኩም።
- እቶም ኡብ ውሽጢ ገዛኹም ዘለዉ ሰባት፤ ቀረባ መሓተኹምን ዝኣልይኹም ሰባትን “ ናይ ቀረባ ርክብ ዘለዎም ” ሰባት ስለዝብሃሉ፤ ነቲ መምርሒታት ኳራንቲን ውሽጢ ገዛ (Home Quarantine Instructions) ኪኸተሉ ኣለዎም። እዚ ድማ ነቶም ቅድሚታ ባይንኹም ምፍላይኩም ኡብ ዘሎ 48 ሰዓታት ዝተራኹብኩም ሰባትን የጠቓልል እዩ። ነዚ ዝሰዕብ ዶኩመንት ድማ ከንብቡዎ ሃቡዎም። “ ቀረባ ርክብ ” ኣለዎ ዝብሃል ሰብ መን ከምዝኾነ ዝያዳ ሓበሬታ ኪትረኽቡ እንተደሊኹም ነዚ ዝሰዕብ ተወከሱ፡ <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/close-contact-infographic-tig-2020.10.12.pdf>

### ካብ ካልኣት ነፍሰኹም ክትፍለዩ ዘይትኸእሉ እንተኾይኑኻ?

- ምሳኹም ናይ ቐረባ ርክብ ምግባር ዘድልዩ ሰብ ንኡብነት ኣላይኹም ወይ ኣላይትኩም ምሳኹም ካብቲ ዝተራኸበሉ ወይ ድማ ዝተራኸበትሉ መዓልቲ ጀሚሩ ወይ ጀሚሩ ኳራንቲን ክጅምር ወይ ኪትጅምር ኣለዎ። እቲ ርክብ ዝተገብረሉ ዕለት ዜሮ (0) እንተተባሂሉ፤ እቲ ኳራንቲን ዕለት 10 ኪውዳእ ኣለዎ።
  - ንኡብነት ርቢን ዝብሃል ሰብ ኮቪድ እንተለዎ ንምፍላጥ መረመራ ጌሩ ኡብ ሓደ ጥሪ ኮቪድ ኣለካ እንተተባሂሉ፤ ርቢን ካብቲ ካብ ገዛ ንኸይወጽእ ዝእዝዝ ትእዝዝ ናጻ ዝኸውንን ናብ ስራሕ ኪምለስ ዝኸእልን 12 ጥሪ እዩ። ንርቢን ዝኣልዩ ኣሌክስ ድማ ኳራንቲን ኪኣቱ ዘለዎ ዕለት 12 ጥሪ እዩ። ናብ ስራሕ ኪምለስ ዝኸእሉሉ ዕለት ድማ 22 ጥሪ እዩ።



### አብ ሓለዋ ጥዕና ንዝሰርሑን ናይ ነዊሕ እዋን ክንክን አብ ዝገበረሉ ቦታታትን (ኤል-ቲ-ሲ-ኤፍ-LTCF)፤ ከም ነርሲንግ ሆመስን (nursing homes) ወይም ድማ አለይቲ ዘድልዮም ሰባት አብ ዝነበሩሉ ቦታታት (assisted living facilities) ንዝሰርሑ ሰባትን ዝግበር ፍሉይ ቆላሕታ አሎዮ?

ሓደገኛ ሕማማት(ን አብነት ከም አብ ሆስፒታል ሓደ ለይቲ ዘሕለፉ ወይ ድማ ከም ኬሞተራፒ( chemotherapy) ዝአመሰሰ ሕክምና ዝገብሩ ዘለው ሰራሕተኛታት ሓለዋ ጥዕና፤ ምልክታት ምርኣይ ምስዝጀምሩ፡ ነተን ዝቐጽላ 20 መዓልታት ናብ ስራሕ ኪምለሱ የብሎምን። አብዚ ክል'ዚ እንተለኹም ብዛዕባዚ ኮነ ንክንደይ መዓልታት አብ ገዛ ኮፍ ኪትብሉ ከምዘለኩም ተወሳኺ ሓበሬታ ምእንታን ኪትረኽቡ ሓኪምኩም ተወከሱ።

### ሓንሳብ ኮቪድ-19 (COVID-19) ዝሓዞ ሰብ እንደገና ኪተሓዝ 'ዶ ይኽእል?

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

- ካብ ሕማም ኮቪድ ምስሓወኻ እንደገና ሓዲሽ ምልክታት ኮቪድ (COVID-19) እንተጀሚሩካ ፤ ምስ ሓኪምካ ተዘራረብ። እቲ ሓኪም ብፍላይ ካብ ትምርመርን ኮቪድ አለካ ካብ ትብሃልን ዝያዳ 90 መዓልታት እንተሓለፉ፤ ሓዲሽ መርመራ ኪትገብር ኪእዝዝ ይኽእል ይኸውን።
- ኮቪድ ከምዘለካን ዘይብልካን ንምፍላጥ ካብ ትምርመርን አለካ ካብ ትብሃለሉ ዕለት ጀሚርካ አብ ውሽጢ 90 መዓልታት፤ ሓዲሽ ምልክታት ሕማም ዘይብልካ ክነስኻ፤ ተመርመርካ ኮቪድ አለካ እንተተባሂልካ አብ ውሽጢ ገዛ ካብ ካልኣት ተፈሊኻ ኪትቐመጥ አድላይነት የብሎን። ምሳኻ ናይ ቀረባ ርክብ አለዎም ዝብሃሉ ሰባት-ውን ኳራንቲን ኪኣትው የብሎምን። ምልክታት ሕማም ከይህልወካ ግን በቀረባ ንንፍሰኻ ተኸታተል፤ ምልክታት ምስትሪኢ ድማ ንሓኪምካ አፍልጥ።

### አቐድም አቢሉ ብኮቪድ (COVID-19) ተታሒዞ ስለዝነበርኩ፤ ሕጂ ኪኸተብ አለኒ'ዶ ?

- አብዚ እዋንዚ ብኮቪድ ( COVID-19) ዝተትሓዝኩም እንተኾይንኩም ወይ ድማ ተመርመርኩም ሳርስ-ኮቭ- 2( SARS-CoV-2) አለኩም እንተተብሃልኩም፤ ቅድሚ ምኽታብኩም፤ እቲ ምልክታት ሕማም (ምልክታት ሕማም ዝረእ እንተኾይኑ) ክሳብ ዝጠፍእን ካብ ሰብ ተነጻጽሎም ኪትጸንሑ አለኩም ዝብል መምርሒ መዓልታት ክሳብ ዝውዳእ ኪትጸብዩ አለኩም። እንድሕር ኣድላይነት አሊዎ ኮይኑ 90 መዓልታት ተጸቢኹም ክትከተቡ ኪትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም።
- አቐድም አቢሉ ኮቪድ (COVID-19) ሒዙኩም እንተኔሩ፤ ካብቲ ዝገደፈኩም ሕማም ክሳብ ክንደይ ግዜ ተኸላኺልኩም ኪትጸንሑ ከምትኽእሉ አጸቢቑ ብሩህ ስለዘይኮነ፤ ብቐጥታ ምስ ኮንኩም ክትከተቡ ትኽእሉ ኢኹም።
- አቐድም አቢሉ ኮቪድ (COVID-19) ሒዙኩም እንተኔሩን ኣብዘን 90 መዓልታት ሞኖክሎናል አንቲባዲስ( monoclonal antibodies) ወይ ድማ ኮንቫለሰንት ፕላዝማ (convalescent plasma) ዝባሃሉ አፋውስ ተዋሂቡኩም እንተኔሩ፤ መዓስ ኪትከተቡ ከምዘለኩም ንሓኪምኩም ተወከሱ። ካብ ሲዲሲ (CDC) ዝውሃብ መመሪሒታት አብ [እንተሓሚምኩም፤ ናይ COVID-19 ስርጭት ተከላኸሉ \(cdc.gov\)](#) ኪርከብ ይከአል። [\(Tigrinya\) You Should Get a COVID-19 Vaccine - YouTube](#)

### መምርሒታት ኳራንቲን ውሽጢ ገዛ (HOME QUARANTINE INSTRUCTIONS)

ኮቪድ (COVID-19) አለካ ምስ ዝተብሃለ ሰብ አብ ውሽጢ ሓደ ገዛ ትነበሩ እንተኾይንኩም ወይ ድማ ኮቪድ አለካ ምስ ዝተብሃለ ሰብ፤ ኮቪድ አለካ ተባሂሉ ንባይኑ ኪኸውን ካብ ዝገብር ቅድሚ 48 ሰዓታት ናይ ቀረባ ርክብ እንተገርኩም፤ ነዚ ናይ ውሽጢ ገዛ መምሪሒታት ኳራንቲን ክትከተሉ አለኩም። ምርኣይ ምልክታት ሕማም ካብ 2 ክሳብ 14 መዓልታት ኪወስድ ይኽእል እዩ። ስለዚ ክሳብ 14 መዓልታት ዝሓልፍ ብቲ ሕማም ተታሒዝኩም ምዃንኩምን ዘይምዃንኩምን ብትኸክል ኣይፍለጥን እዩ። ስለዚ ኣብዚ እዋንዚ ፤ እቲ ሕማም ናብ ካልኣት ከይመሓለፍ፤ ካብ ገዛ ከይወጽኹም ኩነታት ጥዕናኹም ኪትከታተሉ አገዳሲ ይኸውን።



### ሓደ ሰብ ናይ ቀረባ ርክብ ሰብ እዩ ዝብሃል እንታይ ምስ ዝኸውን እዩ ?

- ናይ ቀረባ ርክብ ሰብ ኢኹም ትብሃሉ ኮቪድ ( COVID-19 ) ምስ ዝሓዞ ሰብ፤ ዋላ ክልቴኹም መሸፈኒ (ማሰክ) ግበሩ ኣይትግበሩ ኣብ ውሽጢ ርክብታት 6 ፊት(6 feet)፤ እንተውሓደ 15 ደቓይቓ ኣብ ጥቕዑ እንተጸኒሕኩም ናይ ቀረባ ርክብ ሰብ ትብሃሉ። ካልኣይ ድማ ብዘይ ግቡእ መከላኸሊ ካብኡ ዝወጽእ ፈሳሲ እንተተንኪፍኩምውን ናይ ቀረባ ርክብ ሰብ ትብሃሉ።
- ኣብ ውሽጢ ሓደ መዓልቲ እቲ ርክብኩም ተደማሚሩ 15 ደቓይቓ እንተመለኡን ካብኡ እንተዛይዱውን ናይ ቀረባ ርክብ ኢኹም ኪትባሃሉ ትኸእሉ ኢኹም። እዚ ድማ እቲ ኮቪድ ዝሓዞ ሰብ ክንዲ ምንታይ ነቲ ሓማም ከምዝተቐለፀ ዝውሰን እዩ (ንኣብነት እቲ ሰብ፤ ምስ ሕማም ኮቪድ ዝሓዞ ሰብ፤ ብዙሕ ግዜ በተደጋጋሚ ኣብ ጸቢብ ቦታ ጸኒሑ ዶ ኔሩ ዝብል ሕቶ ኪምልስ ኣለዎ) ።
- ዝኾነ ናይ ቀረባ ርክብ ዘለዎን ክንክን ዝገብር ሰብውን፤ ካብቲ ነቲ ሕማም ኮቪድ ዝሓዞ ሰብ ዝርአየሉ መጨረሻታ መዓልቲ ወይም ካብ ሰብ ምፍላይ ዝጀመረሉ መዓልቲ ኣትሒዙ ዝቐጸር ሓድሻ ናይ ኳራንቲን ግዜ ኪጀምር ኣለዎ። ምስቲ ኮቪድ ዝሓዞ ሰብ እተራኸበሉ ናይ መዓልታ መዓልቲ ዕለት 0 እንተተባሂሉ፤ እቲ ናይ መጨረሻታ መዓልቲ ኳራንቲን ዕለት 10 እዩ ማለት እዩ።
  - ንኣብነት ኣሌክስ፤ ኣብ ሓደ ጥሪ፤ ኮቪድ ከምዝሓዞ በመርመራ ንዝተረጋገጸ ሮቢን ዝብሃል ሰብ ክንክን ዝገብር እንተኾይኑ፤ ሮቢን ካብ ሰብ ተፈልዮ ናይ ምቕማጥ ግዜኡ (isolation) 12 ጥሪ ወዲኡ ስራሕ ኪኸይድ ይኸእል። ኣሌክስ ድማ ኣብ 12 ጥሪ ሓዲሽ ካብ ገዛ ናይ ዘይምውጻእ ኳራንቲን (quarantine) ኪጀምርን ናብ ስራሕ 22 ጥሪ ኪምለስን ኣለዎ።

### ኣብ ገዛ ክሳብ ክንደይ መዓልቲ እዩ ኪጸናሕ ዘለዎ?

መብዛሕትኡ ሰብ ፤ ካብቲ ኮቪድ ( COVID-19 ) ምስ ዝሓዞ ሰብ ዝተራኸበሉ መጨረሻታ መዓልቲ ጀሚሩ፤ ንዝቐጸል 10 መዓልታት ካብ ገዛ ኪወጽእ የብሉን። ኮቪድ ምስዝሓዞ ሰብ ዝተራኸበሉ ናይ መዓልታ መዓልቲ ዕለት ዜሮ እንተተባሂሉ፤ ካብ ዕለት 1 ክሳብ ዕለት 10 ኣብ ገዛ ኮፍ ኪብል ኣለዎ። ኣብ መበል 11 መዓልቲ ድማ ካብ ኳራንቲን ነጻ ይኸውን።

### ካብቲ መምርሒ ናይ 10 መዓልቲ ፍልይ ዝበለ እንታይ ኣሎ ?

ሓደገኛ ዝኾኑ ዓባይቲ ሕማማት ምስ ዘለዎምን በሕማም ኮቪድ ( COVID-19 ) ንኺተሓዙ ኣብ ቀረባ ምስ ዘለው ሰባትን ብቐጻሊ ዝራኸቡ ሰባት ግን ካብ ገዝኦም ን14 መዓልታት ኪወጹ የብሎምን። ( ንኣብነት ሕማም ካንሰር፤ ሕማም ሸኮርያ ዘለዎም ወይ ድማ ብዙሓት ሰባት ብጻዕቂ ኣብ ዝቐመጡሉ ከባቢ ዝቐመጡን ዝሰርሑን ሰባት)። ሰባት ብጻዕቂ ዝቐመጡሉ ክብሃል ከሎ እዞን ዝሰዕባ ቦታታት የጠቓልል።

- ነዊሕ እዎን ክንክን ዘድልዮም ሰባት ዝነብሩሉ ቦታታት (Long-term care facilities (LTCF)
- ቤት ማእሰርቲ ወይ መክሪሚ ትካላት
- ኣብ ሆቴል ሓንቲ ስታንዝ ተኸርኻ ትቐመጡሉ ቦታታት (Single Room Occupancy (SRO) hotels)
- መደቀሲታት ተምሃሮ (Dormitories)
- ገዛ ዘይብሎም ሰባት ዝጽግዑሉ መንበሪ ቦታታት (Shelters)

ኣገደስቲ ስራሓት ዝሰርሑ ገለገለ ሰራሕተኛታት ናብ ስራሕ ኣቐድም ኣቢሎም ኪምለሱ ይኸእሉ። ኣብተን ሕጽረት ሰራሕተኛታት ዘጋጠመን ቦታታት ዝሰርሑ ከም ሰራሕተኛታት ሓለዎ ጥዕና፤ ሰራሕተኛታት ህጹጽ ኩነታትን ምስ ሰባት ገጽ ንገጽ ብምርኻብ ዝሰርሑ ሰራሕተኛታት ትካላት ቆልዑን ከመኡውን ኣብ ንምንባር ሓገዝ ዘድልዮም ሰባት ዝቐመጡሉ ቦታታት ዝሰርሑ ሰራሕተኛታት ማሕበራዊ ኣገልግሎትን፤ ድሕሪ 5 መዓልታት ተመርሚሮም ኮቪድ ከምዘይብሎም ክሳብ ዝተረጋገጸ፤ ድሕሪ 7 መዓልታት ናብ ስርሓም ኪምለሱ ይኸእሉ። ብዘዕባዚ ተወሳኺ ሓበሬታ ንምርካብ ን <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine#quarantine> ዌብሳይት ኮቪድ ኣላሜዳ ካውንቲ ተወክሱ።



### ሐንሳብ መከላከል ዝተኸትቡ ሰባት ነብሶም ኳራንቲን ኪገብሩ የድልዮም ድዩ?

- መከላከል ዝተኸትቡ ሰባት፤ ኮቪድ ምስዝተትሓዘ ወይም ኮቪድ ሒዘዎ ይኸውን ተባሂሉ ምስ ዝተጠርጠረ ሰብ እንድሕር ተራኺቦም፤ እዘን ዝስዕባ እንተማሊኡም ካብ ሰብ ሪሒቕም ኣብ ገዛ ምዕጻው፤ ኳራንቲን ምእታው ኣየድልዮምን እዩ።
- መከላከል ክታቦት ካብ ትወስዱ እንተውሓደ 2 ሰሙናት እንተጌርኩም፤ ወይ ድማ ነቲ ናይ መወዳእታ ክታባት ካብ ትወስዱ ካብ 3 ኣዋርሕ ንላዕሊ እንተዘይኮይኑ (ናይ መወዳእታ ክታቦት ዝብሃል ድማ ዝተኸተብኩሙዎ ፋይዘር ወይ ሞዴርና (Pfizer ወይ Moderna) እንተኾይኑ- ክልቲኡ ክታባት ተወጊእኩም ምስወዳእኹም ወይ ድማ ሓደ ጥራይ ዘድሊ እንተኾይኑ፤ ድሕሪ እቲ ሓደ ማለት እዩ) ኣየድልዮኩምን።

### ከምኡውን

- ካብቲ መጨረሻታ ናይ ቀረባ ርክብ ዝገበርኩሙሉ ዕለት ንነጀው፤ ዝኾነ ምልክት ኮቪድ (COVID-19) እንተዘይርእኹም
- ንኡብነት ኣሌክስ ነቲ ካልኣይ ክፋል ክታቦት ሞዴርና ኣብ ሓደ ጥሪ እንተወሲዳ፤ ድሕሪ ቁሩብ ኮቪድ ሒዘዎ ኣሎ ምስዝተብሃለ ሰብ ድማ 31 መጋቢት ናይ ቀረባ ርክብ ጌራ እንተገበረት፤ ኣሌክስ ኳራንቲን(ወሽባ) ኪትኣቱ ኣየድልዮን እዩ። ይኹንእምበር፤ ክሳብ 12 ሚያዝያ ገለ ምልክታት ኮቪድ (COVID-19) ሒዘዎ ከይከውን ንነፍሳ ብቐረባ ኪትከታተል ኣለዎ። ኣብዚ እዋንዚ ገለ ምልክታት ኮቪድ (COVID-19) እንተሪኣ፤ ቀልጢፋ ነፍሳ ካብ ካልኣት ፈልጎ በይና ክትከውንን ንሓኪማ ክትነግርን ኣለዎ።

### ክትምርመሩ ዶ ኣለኩም?

- ጽቡቕ ናይ መመርመሪ ዕድል እንተተረኺቡ፤ ናይ ቀረባ ርክብ ኣለዎም ዝብሃሉ ኩሎም ሰባት ኪምርመሩ ከምዘለዎም ርእይቶና ንህብ። ኣስተውዕሉ፤ ኣብ ውሽጢ 10 መዓልታት መርመራ ጌርኩም እቲ ውጺኢት ኣሉታዊ እንተኾይኑ፤ ድሕሪኡ ኣምንታዊ ኪትኮኑ ኣይትኸእሉን ማለት ኣይኮነን ። ንብሙሉኡ እተን 10- መዓልታት ኣብ ውሽጢ ገዛኹም ኳራንቲን ኪትኣትዉ ኣለኩም።

### ምልክታት እንደገና እንተሪኣኹምኻ ?

- ናይ ኮቪድ (COVID-19) ምልክታት፤ ረስኒ ወይ ድማ ቁሪ ቁሪ ከብለካ ከሎ፤ ሰዓል፤ ሕጽረት ትንፋስ፤ ድኻም፤ ናይ ሰራውር ወይ ድማ ናይ ኣካል ቃንዝ፤ ሕማም ርእሲ፤ ናይ መቐረትን ጨናን ኣቕምኻ ኪጠፍእ ከሎ፤ ሕማም ጉሮሮ፤ ኣፍንጫ ክዕበስ ከሎ ወይ ድማ ካብ ኣፍንጫ ንፋጥ ከም ማይ ኪፈስስ ከሎ፤ ዕግርግር ምባል፤ ምምላስ ወይ ድማ ውጽኣት እዩ።

ኣብ ላዕሊ ዝተዘርዘሩ ነገራት ምስ ትዕዘቡ፤ ሕማም ኮቪድ ኪኸውን ስለዝኸእል፤ ነቲ መምሪሒታት ኣብ ገዛ ምጽናሕ ተኸተሉ። ምስ ሓኪም ተራኸቡ፤ ምናልባትውን እንተተኻኢሉ መርመራ ኮቪድ ግበሩ።





### አብ ውሽጢ ገዛ ካብ ካልኣት ተፈልዮም ዘለውን አብ ኳራንቲን ዘለውን ኪግበሩዎ ዝኽልክልን ሓበሬታ ዝህብን

- አብ ገዛ ጽንሑ፣ ስራሕ፣ ቤት ትምህርቲ ወይ ድማ እኩብ ሰባት ናብ ዘለዎ ቦታታት ኣይትኺዱ።
- ብዝከክልል፣ አብ ውሽጢ ገዛኹምውን ካብ ካልኣት ሰባት ተፈለዩ፤ ካልኣት አብ ዘለውሉ ቦታውን መሸፈኒ ገጽ (face covering) ግበሩ። ብዝከክልል፣ አብ ውሽጢ ንዓኹም ዝተወሰነት ስታንዛ፤ ምስ ካልኣት ከይተራኹብኩም ተቐመጡ። ብፍላይ ዓበይቲ ሕማማት ካብ ዘለዎምን ኮቪድ እንተተረዘዎም ብቐሊሉ አብ ሓዲጋ ኪወደቁ ካብ ዝኽእሉን ሰባት ርሓቑ።
- ተረፍ እንዳሽቓቕ እንተለኩም ናይ በይንኹም ሽቓቕ ተጠቐሙ።
- መግቢ ኣይትስርሑ ወይ ድማ መግቢ ንኽልኣት ኣይትቐርቡ።
- በጻሕቲ ገዛኹም ከይመጹ ግበሩ።
- መጻዕዲ ህዝቢ ኣይትጠቐሙ፣ ካልኣት ዘለዎም ታክሲ ኣይትካረዩ ወይ ብታክሲ ኣይትኺዱ።

### ከይዘርጋሕ ግበሩ:

- ከትስዕሉ ወይ ድማ እንጥሾ ከትብሉ 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 እንተውሓደ ን 20 ሴኮንድታት ኣእዳውኩም ጽቡቕ ጌርኩም ብማይን ብሳሙናን ቀቀልጢፍኩም ተሓጸቡ። ኣእዳውኩም ብሩኡይ ከምዘይረሰሓ እንተኣረጋገጽኩም፤ ከክንዲ ማይን ሳሙናን፤ 62% ኣልኮል ብዘለዎ መድረዚ ሳሙና ( sanitizer ) ኪትጥቀሙ ትኽእሉ።
- ብሓዲ ኣቐሑ ገዛ ኣይትጠቐሙ። አብ ውሽጢ ገዛ ዘሎ ሓዲ በቲ ናይቲ ካልእ ቢያቲ፣ ኩባያ፣ መሳሪሒ ኣቐሑት፣ ሽጎማን፣ ክዳውንቲ ዓራት ኣይጠቐሙ። እቲ በዓል ዋናውን ነቲ ዝተጠቐመሉ ኣቐሑት ቀልጢፉ በሳሙናን ማይን ይሕጸቡ። ኩሉ ክዳውንቲ፣ አብ መሕጸቢ ማሽን ኣትዩ፣ ብወዑይ ማይን፣ መሕጸቢ ክዳውንትን በቲ ልሙድ ኣገባብ ኪሕጸቡ ይከክል። ፈውሲ መጻዕዲዊ (bleach) ከትጥቀሙ ትኽእሉ ግን ናይ ግድን ኣይኮነን።
- ነቲ ብቐጻሊ “ብኢድ ኪትንክፍ” ዝኽእል ቦታታት መዓልታዊ ኣጽርዩ፣ ፈውሲ (disinfect) ድማ ግበሩሉ። እዚ ድማ ባንኮታት፣ ጣውላታት፣ መኽፈትን መዕጸውን ማዕጸታት፣ ስልኪታት፣ ጥብቆታት፣ ሽቓቓት፣ ቴሌቪዥን መወልዒን መጥፍኢን፣ ጥቓ ኣራውቲ ዘሎ ጣውላታትን መቐመጢ መብርሃቲን፣ መፋትሕ፣ ፊደላት ዝጸሓፈሉ ኪቦርድ (keyboards) ኮምፑተርን የጠቓልል። ከምኡውን ዝኾነ ካብ ኣካላትና ዝፈሰስ ፈሳሲ ዝትንክፎ ቦታታት፣ አብ ልዕሊ”ቲ መሕጸቢ ወይ መወልወሊ ዘሎ መምሪሒታት ብምኽታል ብስርዓት ኣጽርዩ።

### አብ ገዛ ኪግበር ዝከክል ክንክን፤

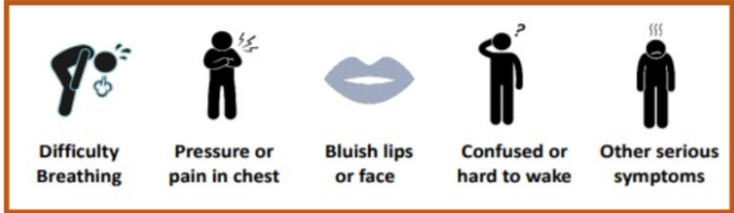
- ዕረፍቲ ምግባር፣ ብዙሕ ማይ ምስታይ፣ ረስንን ቃንዛን ንምኽልኻል ኣሲታሚኖሬን (acetaminophen) ወይ ታይለኖል (Tylenol®) ምውሳድ
  - ካብ 2 ዓመት ዕድሜ ንታሕቲ ንዝኾኑ ቆልዑ፤ ምስ ሓኪም ከይተዘራረብካ ካብ ፋርማሲ ዝዛእኻሩ ፈውሲ ሰዓል ከትህቦም ጽቡቕ ከምዘይኮነ ኣስተብህሉ።
  - ንሕማም ኮቪድ ( COVID-19 ) ዝፍውስ ዝኾነ ፈውሲ ከምዘየለን ነቲ ሕማም ካብ ሰብ ናብ ሰብ ንኺይመሓላፍ ዝኽልክል ፈውሲ ከምዘየለን ኣስተብህሉ።
- እቲ ምልክታት ሕማም እናገደደ እንተመጹኡ፣ ብፍላይ ድማ አብቲ ላዕላዊ ክሊ ሓዲጋ ጥዕና እንተለኹም፣ ሕክምና ኪግበረልኩም ሕተቱ።
  - ሕክምና ኪግበረልኩም ኪትሓቱ ትኽእሉ እዘን ዝስዕባ ምልክታት ኪትራኡ ከለኹም እዩ፤ ሽግር ምትንፋስ እናገደደ ምስ ዝመጽእ፣ አብ ኣፍ ልብኹም ቀጻሊ ቃንዛ ወይ ድፍኢት ምስዝህልወኩም፣ ሓዲሽ ዓይነት ኩነታት ምድንጋር ከገንገልኩም ከሎ፣ ካብ ድቃስ ናይ ምብርባር ጸገም ወይ ድማ ተበራቢርካ ንንውሕ ዝበለ ግዜ ኪትጸንሕ ዘይምኽክል ሽግርንከጋጥመካ



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

COVID-19 Information: (510) 268-2101

ከሎን ገጽካ ወይ ከናፍርካ ናብ ሰማያዊ ሕብሪ ኪቕየርን ከሎ። እዚ ዝርዝር ነቲ ኩሉ ኪኸውን ዝኸ እል ኣያጠቓልልን እዩ። ክብድ ዝበለ ወይ ድማ ዘተሓሳስበኩም ካልእ ምልክታት ምስ ትሪኡ፤ ናብ ሓኪምኩም ደውሉ።



Reference:  
ጸገም ምስትንፋስ (Difficulty Breathing)  
ቃንዛ ወይ ጸቕጢ ኣብ ኣፍ ልሲ (Pressure or pain in chest)  
ምቕየር ከናፍር ወይ ገጽ ናብ ሰማያዊ ሕብሪ (Bluish lips or face)  
ምድንጋር ወይ ድማ ጸገም ክብ ድቃስ ምትሳእ (Confused or hard to wake)  
ካልኣት ተምሳሳሊ ምልክታት (Other serious symptoms)

- እንተተኸኢሉ ናብ ሓኪምኩም ወይ ድማ ናብ ሕክምና ቅድሚ ምኽድኩም ስልኪ ደውሉ። ምስ ደወልኩም ድማ ምእንታን እቶም ሰራሕተኛታት ሓለዎ ጥዕና፤ ድሕነት ነፍሶምን ድሕነት ካልኣትን ንምሕላው ኪኸእሉ፤ ኮቪድ (COVID-19) ሓዙኩም ኣብ ቢይንኻ ተፈሊኻ ኣብ ምንባር (isolation) ከምዘለኹም ኪትገልጹሎም ይግባእ፤
  - ኣብ ዝኾነ መጻቢይ ኣጋይሽ ኮፍ ኣይትበሉ፡ መሽፈኒ ገጽ (facemask) ድማ ኣይፈለዩኩም
  - 911 ኪመጹኹም እንተደዊልኩም፤ ነቲ ስልኪ ዝተቐበለኩም ሰብን ነቶም ዝመጹኹም ሓካይምን ኮቪድ ከምዝሓዘኩምን ኣብ ተፈሊኻ ምንባር (isolation) ከምዘለኹም ኪትገልጹሎም የድሊ
  - መጓጓዣያ ህዝቢ ኣይትጠቐሙ

**ማእከል ሓለዎ ጥዕና ነቶም ኣሰራሕቲ ሰራሕ ኩነታተይ ክፍልጥዎም ድዮም?**

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

**በዚ ኣገዳሲ ጉዳይ ጥዕና ህዝብና፤ ስለምትሕብባርኩም ነመስግነኩም**

ኣብዚ ኩነታት ኣብ ዘይተረጋገጸሉ እዋናት ኮቪድ (COVID-19) ንገለገለ ሰባት ጭንቀት ከኸትል ይኸእል እዩ። ከመይ ጌርካ ነዚታት ከትጻወሮ ከምትኸእል ዝሕብር ምኽርታት ናብ

<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/coping/coping-with-stress-during-c-19-pandemic.pdf> ብምእታው ተወከሱ

ኣብዚ ሕመም ኮቪድ ኣብ ዘለወሉ እዋን ከመይ ጌርካ ጭንቀት ከምትከላኸል፤ ማእከል ተላጋቢ ሕመማት (CDC) ዝህቦ ጠቓሚ ምኽርታት ኣብ

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

ብዛዕባዎን መምሪሒታት ዝተናወጠ ዝርዝራትን ትእዛዛት ክፍሊ ሓለዎ ጥዕናን ኪትፈልጡ እንተደሊኹም፡ ኣብ

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

ተወሳኺ ሕቶታት እንተለኩም፤ ኣብ [www.acphd.org](http://www.acphd.org) እተው ወይ ድማ ኣጠቓላሊ ስልኪ መስመር ኮቪድ ኣብ 510-268-2101 ደውሉ ወይ ብ [ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org) ኢሜል ግበሩልና።



- ን:** **ንኹሎም ሰራሕተኛታት ካውንቲ አላሜዳ (Alameda County)**
- ካብ:** **ኒኮላስ ጄ. ሞስ (Nicholas J. Moss) ሓኪም (MD)፣ ምሁር ህዝባዊ ሓለዋ ጥዕና (MPH)፣ ቤት ጽሕፈት ጥዕና (Health Office)**
- ጉዳይ:** **ናብ ሰራሕተኛታት ኮቪድ (( COVID-19) ከምዘይብልኩም ዘርኢ ውጻኢት መርመራ ኮቪድ አየድልን**

ክፍሊ ሓለዋ ጥዕና አውራጃ አላሜዳ (Alameda County)፣(ኤ-ሲ-ፒ-ኤች-ዲ ACPHD)፣ ጥዕናን ድሕነትን ኩሉ ኣብ አውራጃ አላሜዳ ዝነብርን ዝሰርሕን ሰብ ንምሕላው ዝቐመ እዩ። ኣብ ሰራሕ ክህሉ ብዛዕባ ዝግብኡ ሓለዋ ጥዕናን ድሕነትን ሰራሕተኛታት ንምሕላው፣ ምምሕዳር ክፍለሃገርን ማእከል ከባቢን ዘውጽኡዎ መምሪሒታት ኣብ ግብሪ ኪወዕል ስለዝገበርኩም ምትሕብባር ነመስግነኩም። እዚ ድማ መኸወሊ ገጽ(ማስከ) ምግባር፣ ኩሉ ሰብ ካብ ነንሕድሕድ 6 ፊት ኪርሕቕ፣ በብግዜኡ ምልክታት ሕማም እንተሎ መርመራ ምግባርን ዝሓመሙ ሰራሕተኛታት ድማ ኣብ ዝዛ ኪጽንሑ ደገፍ ምሃብን የጠቓልል።

ኣብ ከባቢና ኮቪድ (COVID-19) ብብዝሒ ተባቢሑ ስለዘሎ፣ በቲ ሕማም ዝተትሓተ ሰራሕተኛታት ይህልውኹም ይኾኑ። በመሰረት ትእዛዝ ማእከል ሓለዋ ጥዕና፣ በቲ ሕማም ዝተጠቐሙ ሰራሕተኛታት ኣብ ዝዘኣም ኪኾኑን ካብ ካልኣት ሪሒቕም እንተውሓደ 310 መዓልታት በይኖም ኪጸንሑ ይእዝዝ። ኣብ መበል እቲ 11 መዓልቲ፣ ረስኒ እንተዘይብሎምን እቲ ዝተርአየ ምልክታት እናተመሓየሸ እንተኸይዱን ናብ ሰራሕ ኪምለሱ ይኸእሉ። ኤ-ሲ-ፒ-ኤች-ዲ (ACPHD)፣ አስራሕቲ፣ ኮቪድ (COVID-19) ዝሓዘም ሰራሕተኛታቶም፣ ምልክት ሕማም ካብ ዘሪኡሉ፣ (ምልክት ዘየሪኡ ግን መርመራ ጌሮም አለኩም ካብ ዝተብሃሉ ሰለት) ዝቐጸር ድሕሪ 10 መዓልታት ናብ ሰራሕ ኪመለሱ ክፍቅዱ አለዎም።

ኮቪድ (COVID-19) ምስ ዝሓዘ ሰብ ናይ ቀረባ ርክብ ዘለዎም መብዛሕትኦም ሰባት፣ ካብቲ ናይ መወዳእታ እዋን ምስቲ ሰብ ዝተራኸቡሉ መዓልቲ ዝቐጸር፣ እንተውሓደ 310 መዓልታት፣ ካብ ሰብ ሪሒቕም ኣብ ውሽጢ ዝዛ ኮፍ ኪብሉ ወይ ንነብሶም ኣራንጉቲን ከእትው ይግባእ። ኣብ መበል 11 መዓልቲ፣ ዝኾነ ዓይነት ምልክት ሕማም እንተዘየረአዩ፣ ናብ ሰራሕ ኪምለሱ ይኸእሉ። ገለ ጉጅለታት ነቲ ናይ 14 መዓልታት ኣራንጉቲን ኪኸተሉ ይግባእ። እዚ ድማ እቶም ዓቢይቲ ሕማማት ምስ ዘለዎም ሰባት ናይ ቀረባ ርክብ ዘለዎም ሰባት ( ን ኣብነት ሕማም ሽኮርያ ዘለዎም ሕሙማት ወይ ድማ ካንሰር ሒዞም ሕክምና ካንሰር ኣብ ምግባር ዘለዉ ሰባት)፣ ኣብ እኩብ ሰባት ዝነብሩሉ ቦታታት ዝሰርሑ ሰባትን (ንኣብነት ኣብ ቤት ማእሰርቲ፣ መደቀሲታት ተምሃሮ፣ ወይ ድማ ነርሲንግ ሆም ( nursing homes) ተባሂሉ ኣብ ዝጽዎዕ መጻንሒ ቦታታት)ዝሰርሑ የጠቓልል። እቶም ሓንሳብ ኣብ ዝዛ ጸኒሖም፣ ኣብ ኣራንጉቲን( quarantine) ኣትዮም ዝነበሩሉ ናብ ሰራሕ ዝምለሱ ሰባት፣ ኮቪድ ከምዘይብልኩም መረጋገጺ ወረቀት መርመራ ኣምጽኡ ኪብሃሉ ከምዘይግባእ ምኽሪና ንህብ።

እዚ ንህቦ ዘለና ርእይቶታት፣ ሓለዋ ጥዕና ካብ ዝኸተሎ ስራሕ መምሪሒታት ዝመንጨውን ካብ ክፍሊ ሓለዋ ጥዕና ካሊፎርኒያ (California Department of Public Health (CDPH)፣ሳይንሳዊ መጽናዕቲን ካብ ማእከናት ምቁጽጽርን ምውጋድን ሕማማት ማእከላይ መንግስቲ( Disease Control and Prevention (CDC) ዝተመሰረትን እዩ። ምስ ተመረመሩ ኮቪድ አለኩም ንዝተብሃሉ ሰባት እንደገና ኪምርመሩ ምሕታት ኣድላይነት የብሉን። ሕክምናዊ ረብሓ የብሉን። እቲ ምስክር-ሓዘል ሓበሬታ ከምዘሪኡ ድማ መብዛሕትኡ ሰብ ድሕሪ 10 መዓልታት ምስሓለፊ ነቲ ሕማም ከላግብ ኣይከልን እዩ።

አሉታ መልሲ ዝሃበ ውጽኢት መርመራ ሕማም፣ ሓደ ሰብ ሕማም ከምዘየማሓላልፍ ዝውሰን ኣይኮነን። ምኽንያቱ እቲ ሰብ ሕማም አመሓላሌ ምዃን ጠጠው ምስ አበለውን ኣብ ዝምተ ቫይረስ( dead virus) ተጸጊዑ ዝጸንሕ ቫይረስ ኪቐልብ ስለዝኸእል እዩ። ብሓፊሽ ኡውን በዚ ናጻ ምኳንን ዘይምዃንን ንምርዳእ ዝግበር መረመራ ነቲ ሓፊሻዊ አገባብ ጥዕና ይተናኸፎ እዩ።ኤ-ሲ-ፒ-ኤች-ዲ (ACPHD) ሰባት ናብ ሰራሕ ንኸምለሱ ካብቲ ሕማም ናጻ እዮም ዝብል ወረቐት ኣይህቡን እዩ፣ ሓካይምውን ኪህቡ ኣይመከርን እዩ።

ንምትሕብባርኩምን ጥዕና ማእበረሰብና ንምሕላው ብዛዕባ ዝተጻወትኩም አገዳሲ ተራን ነመስግነኩም።

**ምንጭታት ንተወሰኹቲ 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 መራሽቢታት:**

- አብ አውራጃ አላሜሪካ ብዛዕባ ካብ ሰብ ተፈሊኻ ንገለ መዓልታት ብዛዕባ ምጽናሕ፤ ብዛዕባ ርክባት ዘለዎም ሰባት ብዛዕባ ኪገብሩዎ ዝግባእ ኳራንቲን ወይ ወሽባ (Quarantine) ፤ ከምኡውን ብዛዕባ ምፍላይን ኳራንቲንን መምሪሒታት ማእከል ጥዕና  
<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine.page>
- ብዛዕባ ካብ ባይንኻ ተፈሊኻ ምጽናሕ ናጻ ክትወጽእ <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>
- መምርሒ ሲ-ዲ-ፒ-ኤች (CDPH) ብዛዕባ ብሳርስ ኮቭ-2 (SARS-CoV-2) ዝተትሓዙ ሰራሕተኛታት ሓለዋ ጥዕና [2https://www.cdph.ca.gov/Programs/CHCQ/LCP/Pages/AFL-21-08.aspx](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 አውራጃ አላሜሪካ ዝርከቡ አስራሕቲ ዝምልከቱ ምንጭታት <https://covid-19.acgov.org/recovery.page>

**አገልጻታት**

<p><b>በዓል ጉዳይ (Case)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ብመርመራ ላቦራቶሪ ሕማም ኮቪድ (COVID-19) ከምዝሓዙ ዝተረጋገጸ ሰብ</li> <li>• ካብ ሰብ ተነጺሉ ባይኑ አብ ውሽጢ ገዛ እንተውሓደ ንዓሰርተ (10) መዓልታት ዝጸንሕን ካብ ስራሕ ደው ዝበለን ሰብ። በዓል ጉዳይ፤ ካብ ሰብ ተነጺሉ ንዓሰርተ መዓልታት አብ ገዛ ምስ ጸንሕ፤ አብተን ናይ መጨረሻታ 24 ሰዓታት፤ ከም ታይለኖል ወይ ካልእ ዓይነት መዝሓል ረስኒ ከይወሰደ ረስኒ ዘይብሉ ምኳኑ ዝተረጋገጸሉን ካልእ ኩሉ ዝነበረ ምልክታት ሕማም ብቐጻሊ እናተመሓየሸ ዝኸደሉን ሰብ። ሓደ ሰብ ነዚ አብ ላዕሊ ዝተጠቐሰ ኩሉ እንተማለኡ፤ ድሕሪሉ ሕማም ከላግብ ኣይክእልን እዩ ይበሃል። ነቲ ኩሉ ዝተጠቐሰ ዘየማልእ እንተኸይኑ ግና ክሳብ ኩሉ ዘማልእ አብቲ ዝነበሮ ካብ ሰብ አልጊስካ ምጽናሕ ተመሊሱ ኪእቱ አለዎ። ካብኡ ንድሓር ባዕሉ ንባዕሉ ንነፍሱ ናጻ ጌሩ ናብ ስራሕ ኪምለስ ዝኸኸል ሰብ በዓል ጉዳይ ይብሃል።</li> </ul>
<p><b>ርክብ ዘለዎ ሰብ (Contact)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• አብ ሓደ ገዛ ዝነበሩ ኩሎም አባላት ስድራ፤ ነቲ በዓል ጉዳይ ክንክን ዝገብሩ ሰባት ወይ ድማ ምስቲ በዓል ጉዳይ (አብቲ ከራብሐሉ ዝኸኸል እዋናት) ካብ 6 ፊት (feet) ከይርሓቑ፤ ን15 ደቓይቓ ወይ ካብኡ ንላዕሊ (ማስክ ይግበር ኣይግበር ብዘየገድስ) ዝጸንሐ ሰብ ርክብ ዘለዎ ሰብ ይብሃል።</li> <li>• ርክብ ዘለዎ ሰብ ኪብሃል ከሎ እቲ በዓል ጉዳይ ነቲ ሕማም ከመሓላልፍ አብ ዝኸኸለሉ እዋን ዝተቐለበ ሰብ እዩ። ሲዲሲ (CDC) ምቕላዕ እዩ ኢሉ ዝጽውዖ፤ አብ ውሽጢ 6 ፊት (ማስክ ጌርካ ኣይገበርካ ብዘየገድስ) ምስቲ ዝሓመመ ሰብ፤ 15 ደቓይቓ ንዝመልእ ወይ ካብኡ ዝያዳ ንዝኸውን ግዜ እንድሕር ጸኒሕካ፤ ርክብ ዘለካ ሰብ ኢኻ ይብል። ምስቲ ዝሓመመ ሰብ፤ አብ ውሽጢ ሓደ መዓልቲ፤ ምስ ተደማመረ 15 ደቓይቓ ወይ ድማ ካብኡ ንላዕሊ ንዝኸውን ግዜ በሓደ እንተጸኒሕኻ ናይ ቀረባ ርክብ ዘለካ ሰብ ኢኻ ይብል።</li> </ul>
<p><b>ዝላገበሉ ግዜ (Infectious Period)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• እዚ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ዝመሓላለፈሉ ግዜ ማለት እዩ ( እንዲሕር እቲ ሕማም ተላጋቢ ኮይኑ ማለት እዩ)።</li> <li>• ዝጀመረሉ እዋን (ምልጋብ)፤ 48-ሰዓታት ቅድሚ እቲ ናይ መጀመርታ ምልክት ኪረኣ ምጅማሩ (እዚ ምልክታት ንዘርእዩ ሰባት ጥራይ እዩ)</li> <li>• ዝውድአሉ (ምልጋብ)፤ እንተውሓደ 10 መዓልታትን ድሕሪ ምስቐይ ድማ 24 ሰዓታት</li> </ul>
<p><b>ብኮቪድ ምስ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• እዚ ማለት ኮቪድ ምስ ዝሓዙ ሰብ ካብ ትራኽብ ንንየው፤ ምልክታት ኮቪድ ምርኣይ ትጅምረሉ ግዜ</li> </ul>



<p><b>ተትሐዝካ እቲ ምልክታት ክትሪኢ ትጅመረሉ ግዜ (Incubation Period)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ንውሓት ናይዚ ግዜ 'ዚ (Incubation period ፤ ንኮቪድ ካብ ትቃለዓሉ ዕለት ጀሚርካ ካብ 2-14 መዓልታት ኪውድእ ይኽእል ( እቲ ምቅላዕ ቀጻሊ ኪኸውን ይኽእል)</li> </ul>
--	---

### ስድራሹም ንምሕጋዝ ክትክእሉ ዝሕግዙ ምንጭታት

ክፍለ ሃገራዊ ህጹጽ ናይ ስልኪ መስመር Statewide COVID-19 Hotline: 1-833-422-4255 - በሰሙን ሸዋዓተ መዓልቲ

ማእከል ሓለዎ ጥዕና ኣውራጃ ኣላሜዳ (Alameda County Public Health Department (ACPHD) ናይ ኮቪድ (COVID-19) ዌብሳይት

<https://covid-19.acgov.org/index.page>

ገጽ ምንጭታት: <https://covid-19.acgov.org/help>

ናይ ኡ-ሲ-ፕ-ኤች-ዲ ኮቪድ (ACPHD COVID-19 Hotline ሕጹጽ መስመር ስልኪ: (510) 268-2101 [ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org)

#### መግቢ

- ባንካ መግቢ (Food Bank): (510) 635-3663 – መደባት ምዝርጋሕ መግቢ ንኹሉ ናብ <https://covid-19.acgov.org/food-housing-finance.page> እተውጥዎ ኣብቲ መግቢ ዝርከቡሉ ዝርዝር ምንጭታት ጸዓኑ

#### ጠቕሚታታት ሓለዎ ጥዕና (Health Care Benefits)

- ምዝገባ ሓገዝ ኢንሹራንስ ጥዕና (The Health Insurance Enrollment Assistance) ኪኣላታት ኢንሹራንስ ጥዕና: 1-800-422-9495
- ኢንሹራንስ ጥዕና፤ ሜዲካልን ካልኦት ፕሮግራማትን ንምርካብ ኣመልክቱ <https://www.mybenefitscalwin.org/>

#### ሕክምናን ምኽሪን ኣእምሮ ( Mental Health/Counseling)

- ኣክሰስ (ACCESS): 1-800-491-9099 ካብ ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ ካብ ሰዓት 8:30-5:00 ኣገልግሎት ሓገዝ ኩነታት ሓዲጋ ኣውራጃ ኣላሜዳ (Crisis Support Services of Alameda County) (24 ሰዓታት): 1-800-273-8255
- ኣገልግሎት ሓገዝ ኩነታት ሓዲጋ መናእሰይ ኣውራጃ ኣላሜዳ ዝኸውን መስመር መልእኽቲ (Crisis Support Services of Alameda County Crisis Support Services of Alameda County Teen Text Line): ናብ ቁጽሪ 20121፤ ቴክስት “ሴፍ-SAFE” ካብ ሰዓት 4 ድሕሪ ቀትሪ ክሳብ ሰዓት 11 ናይ ምሽት ዕለታዊ ቴክስት ኪትገብሩ ትኽእሉ።
- ሕክምና ድራግ ወይ ድማ ናብ ካልኦት ዝመርሖ መስመር ሓገዝ (Substance Use Treatment and Referral Helpline: 1-844-682-7215 ካብ ሰዓት 8:30 ናይ ንግሆ ክሳብ 9:00 ናይ ምሽት፤ ካብ ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ፤ ካብ ቅድሚ ወይ ድማ ድሕሪ ሰዓታት ስራሕ ዝግበር መልእኽትታት ድምጺ ( voicemail)
- ንገዛእ ነፍስኻ ብኢድካ ምጥፋእ ዘውግድ ሃገራዊ መስመር ሂወት (National Suicide Prevention Lifeline (24 hours): 1-800-273-8255 (ቋንቋ እንግሊዝ) ወይ ድማ 1-888-628-9454 (ቋንቋ ስፓኒሽ)



- መስመር ሓገዝ ጭንቀት ( Disaster Distress Helpline) (24 ሰዓታት): 1-800-985-5990 ወይ ድማ አብ 66746 “TalkWithUs” ቴክስት ግብሩ።
- ዝያዳ ሓበሬታ ምንጭታት ኪትረኽቡ ናይ ኮቪድ ዌብሳይት ኣውራጃ ኣላሜዳ: <https://covid-19.acgov.org/coping.page> ርክቡ

### ገንዘባዊ ሓገዝ

ብፍላይ ንኮቪድ (COVID ) ዝምልከት ገንዘባዊ ሓገዝ እንተሎ ን ኣማሓደርቲ ከተማኹም ሕተቲ፤

- ኣክላንድ (Oakland)- <https://www.oaklandca.gov/topics/covid-19>
- ኣላሜዳ (Alameda)- <https://www.alamedaca.gov/ALERTS-COVID-19>
- ሳን ሊያንድሮ (San Leandro)- <https://www.sanleandro.org/c19/>
- ሄዋርድ (Hayward)- <https://www.hayward-ca.gov/covid-19>
- ፍሬምንት (Fremont)- <https://www.fremont.gov/3571/Coronavirus-Disease-2019>
- ቦርክሊ (Berkeley)- <https://www.cityofberkeley.info/covid-19/>
- ኣልባኒ (Albany)- <https://www.albanyca.org/our-city/covid-19-response-resources>
- ኤምሪቪል (Emeryville)- <http://www.emeryville.org/coronavirus>
- ኑዋርክ (Newark)- <https://www.newark.org/residents/covid-19-coronavirus>
- ዱብሊን (Dublin)- <https://www.dublin.ca.gov/coronavirus>
- ፕሌዛንተን (Pleasanton)- <https://covid19.cityofpleasantonca.gov/index.html>
- ሊቨርሞር (Livermore)- <https://cityoflivermore.net/about/emergency/covid19.htm>
- ዩንየን ሲቲ (Union City)- <https://www.unioncity.org/445/Coronavirus-Disease-COVID-19>
- ፒድሞንት (Piedmont)- <https://piedmont.ca.gov/government/covid-19>

### ገዛውትን ካልኣት ምንጭታትን ብዝምልከት

- 211 ደውሉ

### ሰራሕ ( ማእከላት ሰራሕ -Career Centers)

- ቦታ ኤደን (Eden Area)

ዌብሳይት (Websites): [www.edenareaonestop.org](http://www.edenareaonestop.org)  
ኢሜል (Email): [edenareaajcc@rubiconprograms.org](mailto:edenareaajcc@rubiconprograms.org)  
ቁጽሪ ስልኪ (Phone): (510) 672-4150 or (925) 914-7675 (

- ሰለስተ ሰንጭሮታት ( ትራይ ቫሊ-Tri-Valley)

ዌብሳይት (Website): [www.trivalleyonestop.org](http://www.trivalleyonestop.org)  
ኢሜል (Email): [employerservices@clpccd.org](mailto:employerservices@clpccd.org)  
ቁጽሪ ስልኪ (Phone): (925) 560-9431

- ሰለስተ-ከተማታት (ትራይ -ሲቲስ Tri-Cities)

ዌብሳይት (Website): [www.ohlone.edu/careercenter](http://www.ohlone.edu/careercenter)  
ኢሜል (Email): [careercenter@ohlone.edu](mailto:careercenter@ohlone.edu)  
ቁጽሪ ስልኪ (Phone): (510) 742-2323

- ከተማታት ሰሜን (North Cities)

ኢሜል (Email): [coa-ncitiescc@peralta.edu](mailto:coa-ncitiescc@peralta.edu)  
ቁጽሪ ስልኪ (Phone): (510) 748-2208

# Tips

## ጠቅሚ ምክርታት፡ መዓስ እዩ ካብ ትእዛዝ ቢይንኻ ምዃን ( Isolation) ዝወጽኦ?

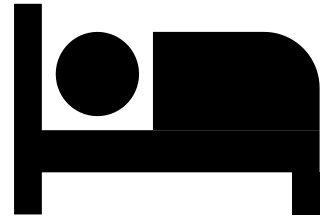


ከም ዝመስለኒን ከምዝፈልጦን ኮቪድ-19 (COVID-19) ሓዘኒ ኣሎ። እቲ መሕበሪ ምልክታት ኣለኒ።

መዓስ እዩ ካብ ትእዛዝ ቢይንኻ ምዃን ( Isolation) ዝወጽኦ?

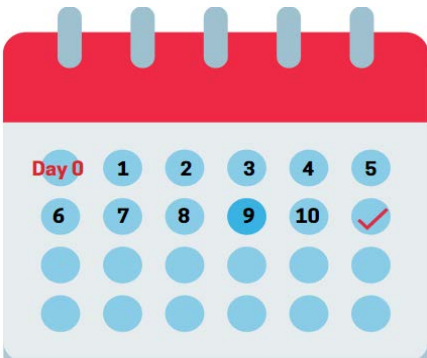
እዘን ዝቐጽላ ኩነታት ምስ ኣጋጠማ፤ ምስ ካልኣት ኪሕወስ እኽኣል፤

- እተን ምልክታት ካብ ዝሪኡ 10 መዓልታት እንተኣሊፉ
- ን24 ሰዓታት ዋላ ሓንቲ ምልክት ረስኒ ምስ ዘይሪኡ
- ከምኡ'ውን እቲ ኣቐድም ኣቢሊ ዝሪኡ ዝነበርኩ ምልክታት ኮቪድ እናተመሓየሻ ምስዝኸይድ



ኪምርመር ከለኹ ኮቪድ-19 (COVID-19) ኣለካ ተባሂላ ግና ዝረኣኹዎ ምልክት ኮቪድ-19 (COVID-19) የለን። መዓስ እዩ ካብ ትእዛዝ ቢይንኻ ምዃን ( Isolation) ዝወጽኦ?

ተመርመርኩም፤ ኮቪድ-19 (COVID-19) ኣለኩም ካብ ትብሃሉሉ ዕለት ጀሚሩ፤ ነተን ዝቐጽላ 10 መዓልታት ፍጹም ካብ ዝኣ ኣይትውጽኡ። ካብ ካልኣት ሰባት 'ውን ርኣቑ።



ዜሮ (0) መዓልቲ (Day zero (0) ዝብሃል ምልክት ኮቪድ ዝረኣኹሙሉ ናይ መጀመርታ መዓልቲ እዩ ወይ ድማ ኮቪድ ከይህልወኩም ንምፍላጥ ምርመራ ዝገበርኩሙሉ መዓልቲ እዩ።

ድሕሪ 10 መዓልታት፡ ኣብ መበል 11 መዓልትኹም ካብ ትእዛዝ ቢይንኻ ምዃን ((isolation) )ትውጹ።

**ካብ ትእዛዝ ቢይንኻ ምዃን ((isolation) ንምውጻእ ወይ ድማ ናብ ስራሕ ንምምላሳ፤ ካብ ኮቪድ ናጻ ከዝኾንኩም ዘረጋገጽ መርመራ ኮቪድ ኪትገብሩ የብልኩምን።**

\* ገለ ገለ ውሑዳት ሰባት ካብ ዝሃ፤ ን20 መዓልታት ከይወጹ ቡሓካይምም ኪእዘዙ ይኽእሉ።



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

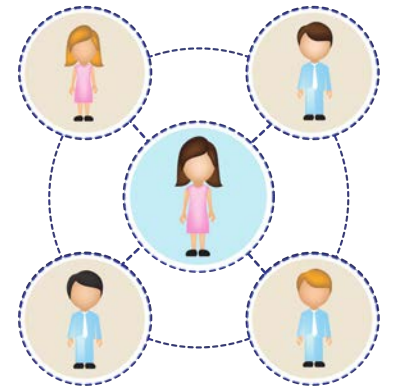
[www.acphd.org](http://www.acphd.org)



# ኮቪድ-19 ( COVID-19) ምስ ዝሓዘ ሰብ ናይ ቀረባ ርክብ ዶ ጌርኩም\?

ናይ ቀረባ ርክብ ጌርኩም ዝብሃል እንድሕር:

- ምስቲ ኮቪድ-19 ( COVID-19) ሓዘዎ እሎ ዝብሃል ሰብ፤ ኮቪድ ኣለካ ምስተብሃለ ወይ ድማ ምልክታት ኮቪድ ምሰርአየ ኣብ ውሽጢ ክልተ መዓልታት፤ እንተውሓደ ኣብ ውሽጢ 6 ፊት(ሳእኒ) ቅርብት፤ ን 15 ደቓይቕ ምሱ ጸኒሕኩም
- መኸውሊ ገጽ( mask.) ዋላ እንተጌርኩም፤ ብፍላይ ኣብ ውሽጢ ገዛ ፤ ተደማሚሩ 15 ደቓይቕ ንዘመልእ ግዜምስቲ ኮቪድ ዝሓዘ ሰብ ምስትጸንሑ
- እቲ ሕማም ዝሓዘ ሰብ እንጥቦ ኪብል ከሎ፤ ምስ ጥፍጣፉ ወይ ድማ ሰዓል ናቲ እንዲሕርተተናኺፍኩም



**ናይ ቀረባ ርክብ ኪብሃል ከሎ እቶም ሓያልን ጥንቁቕን መከላኸሊ ዘገበሩ ናይ ኮቪድ (COVID-19) ሕመማት ዝክናኹሉ ሓለውቲ ጥዕና ማለት ኣይኮነን።**