



ውሽባ ንሓደ ናብ ኮቪድ-19 ተቓሊዑ ክኾውን ዝኽእል ዝነበረ ሰብ ካብ ካልኣት ሰባት ይፈልዮ። ትእዛዝ ውሽባ ወረዳ ኣላሜዳ ንኩሎም ሕግታት ውሽባ ይዝርዝር።

እንድሕር ምሉእ ብምሉእ ተኸቲቦ ክውሽብ የድልየኒ ዲዩ 1።

ኣብ ዝበዝሒ ኣጋጣሚታት ኣይፋልን! እንድሕር ምሉእ ብምሉእ ተኸቲብኩምን ምልክታት ሕማም እንተዘይብልኩምን ምውሻብ ኣየድልየኩምን ኢዩ ድሕሪ ናይ ቀረባ ምትንኻፍ 2 ምስ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ። b

ብተወሳኺ፡ ዝበዝሒ ምሉእ ብምሉእ ዝተኸትቡን ምልክታት ሕማምን ዘይብሎም ሰባት ናብ ስራሕ ክምለሱ ይኽእሉ ኢዮም ድሕሪ ናይ ቀረባ ምትንኻፍ ምስ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ።

- እዚ እም ገለ ካብ ልሙድ ወጻኢ ኢዮም፡
 - ዋላ ምሉእ ብምሉእ ኣብ ናይ ሓባር ቦታ ብጉጅለ ናይ ዝነበሩ ሰባት³ ክውሽቡ ኣለዎም ን14 መዓልታት ድሕሪ ናይ ቀረባ ምትንኻፍ።
 - ወሃብቲ ክንክን ጥዕና⁴ ነቲ ናብ ስራሕ ናይ ምምላስ መምርሒ ክኸተሉ ኣለዎም ኣብ [ክፍሊ ጥዕና ህዝቢ AFL 21-08.2](#)

እንድሕር ምሉእ ብምሉእ ዘይተኸተብኩ ኣብ ውሽባ ክንደይ ንውሓት ግዜ ክጸንሕ ኣለኒ።

እንድሕር ምሉእ ብምሉእ ዘይተኸተብካ፡ ናይ 14 መዓልታት ውሽባ ኢዩ እቲ ዝበለጸ ውሕስነት ዘለዎ ንካልኣት ሰባትን ንምክልኻል ከምኡውን ነቲ ስግኣት ለበዳ ኮቪድ-19 ንምቕናስ።

እዚ ኣዝዩ ኣገዳሲ ብፍላይ እንድሕር ቀጻሊ ናይ ቀረባ ምትንኻፍ ኣለካ ምስ ዝኾነ ልዑል ስግኣት ናይ ከበድቲ ሕማማት ዘለዎ ከም ኣደ ዝተባላሸወ ስርዓተ ብይነት ዘለዎ ሰብ።

እንድሕር ኣብ ናይ ሓባር ቦታ ብጉጅለ ትነብር ወይ ትሰርሕ ኮይንካ³፡ ግድን ን14 መዓልታት ክትውሽብ ኣለካ ድሕሪ ናይ መወዳእታ ናይ ቀረባ ምትንኻፍካ።

ብኸመይ ኢዩ ዝቐጽር 14 መዓልታት ውሽባ፡

እታ ናይ መወዳእታ መዓልቲ ናይ ቀረባ ምትንኻፍ ምስ ዝሓመመ ሰብ "መዓልቲ 0" ኢዩ ትበሃል። እንድሕር ምልክታት ሕማም ዘይብልካ ከምኡውን ውጽኢት መርመራኻ ኣሉታ ምስ ዝኾውን (እንድሕር ተመርጫርካ)፡ ናይ 14 መዓልታት ምውሻብካ ኣብ መዓልቲ 15 ይውዳእ።

ንኣብነት፡ እንድሕር ናይ መወዳእታ ናይ ቀረባ ምትንኻፍካ ኣብ ሰነ 1 ኔሩ፡ እታ ቀዳመይቲ መዓልቲ ውሽባ ሰነ 2 ኢዩ ከምኡውን እታ ናይ መወዳእታ መዓልቲ ድማ ሰነ 15 ኢዩ።

1 ምሉእ ብምሉእ ምኽታብ ማለት ≥ 2 ወይ ልዕሊኡ ኮይኑ ኣሎ ማለት ኢዩ ድሕሪ ናይ መወዳእታ (ወይ እንኮ) ዶዝ ዝጸድቐ ብ ምምሕዳር መግብን መድሃኒትን (FDA) ወይ ውድብ ጥዕና ዓለም (WHO)።

2 ናይ ቀረባ ምትንኻፍ ማለት ኣብ ውሽቢ ናይ 6 ጫማ ርሕቀት ካብ ኮቪድ-19 ኣወንታ ዝኾነ ሰብ ብጠቐላላ ን15 ደቓይቕ ወይ ልዕሊኡ ኔርካ ማለት ኢዩ፡ ዋላ ክልቴኹም መሸፈኒ ገጽ ጌርኩ እንተነበርኩም። ብተወሳኺ፡ ሓጻርቲ ግዜያት ተደግሮም 15 ደቓይቕ ዝኾኑ ኣብታ ልክዕ መዓልቲውን ይሕሰቡ ኢዮም። ብተወሳኺ፡ ናይ ቀረባ ምትንኻፍ ማለት ሓጻር ግን ከኣ ዓቢ ተቓልዖ ናብ ናይ ኮቪድ-19 ኣወንታ ዝኾነ ሰብ ናይ ትንፋሱ ነጠብጣባት ኔርኩም ማለት ኢዩ። ንኣብነት፡ እቲ ዝሓመመ ሰብ ብቐጥታ ኣባኹም ሰዓሉ። ናይ ቀረባ ምትንኻፍ ዝገበረኡ ወሃብቲ ክንክን ጥዕና ክኸተሉ ኣለዎም [ንመምርሒታት ገምጋም ስግኣት CDC](#)።

3 ናይ ቦታ የጠቓልል ናይ ነዊሕ ግዜ ትካላት ክንክን፡ ናይ መኣረሚ ትካላት፡ ናይ ኣብ ንጽል ክፍሊ ምቕማጥ (SRO)፡ መዳቕሶታት፡ መዕቆቢታት ናይ ዝዛ ዘይብሎም ሰባት።

4 ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ከም ሰብ ኢዮም ዝግለጹ፡ ክልቲኦም ኢዮም ዝኸፈሉን ዘይከፈሉን፡ ኣብ ሕሙማት ክንክን ዝረኽቡሉ ቦታ ዝሰርሑን ክቃልዑ ዝኽእሉ ንኣማሓላለፍቲ ሕማማትን (ንኣብነት፡ ደም፡ ቲሹ፡ ፈሰሰቲ ናይ ኣካል ከምኡውን ዝተበከለ መሳርሒ፡ ጽፍሕታት ወይ ኣየር)። HCP ም ኣብ ስራሕ ከም ዝተቓልዑ ክሕሰቡ ኣለዎም ብምጥቃም ናይ CDC [መምርሒታት ናይ ስግኣት ገምጋም ከምኡውን ክልክላ ስራሕ ናይ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ምስ ተኸእሎ ተቓልዖ ናብ ኮቪድ-19](#)።



መን ኢዩ ውሽባ ድሕሪ 10 መዓልታት ክውድእ ዝኽእል።

ውሽባ ድሕሪ 10 መዓልታት ክትውድእ ትኽእል ኢኻ እንድሕር ዝኾነ ምልክታት ሕማም ዘይብልካ ከምኡውን ኣብ ቀጻሊ ናይ ቀረባ ምትንኻፍ ምስ ዝኾነ [ልዑል ሰግኣት ናይ ከቢድ ሕማም ዘለዎ ሰብ እንተዘይሃሊኻ](#)። ንኣብነት፡ እንድሕር ናይ መወዳእታ ናይ ቀረባ ምትንኻፍካ ኣብ 1 ሰነ ኔራ፡ እታ ቀዳመይቲ መዓልቲ ናይ 10 መዓልቲ ውሽባ ሰነ 2 ኢያ ከምኡውን እታ ናይ መወዳእታ መዓልቲ ድማ ሰነ 11 ኢያ።

እንድሕር ንትሕጢ 14 መዓልታት ተወሺብካ፡ ግድን፡

- ን14 መዓልታት ንነብስኻ ተኸታተል ካብ ምልክታት ኮቪድ-19። እንድሕር ምልክታት ሕማም ኣማዕቢልካ፡ ብህጹጽ ነብስኻ ገልል፡ ንወሃቢ ከንክን ጥዕናኻ ተወከሶ ከምኡውን ተመርመር።
- ን14 መዓልታት መኽልከሊ ገጽ (መሸፈኒ ገጽ) ተጠቀም ከምኡውን ካብ ገዛኻ ኣብ እትወጸሉ ብውሑዱ 6 ጫማ ርሓቕ ካብ ካልኣት ሰባት።

ክውሽብ ኣለኒ ዲዩ እንድሕር ኮቪድ-19 ኔርኒ ግን ከኣ ምሉእ ብምሉእ ኣይተኸተብኩን ዘለኹ።

እንድሕር ኣብ ዝሓለፉ 3 ኣዋርሕ ኮቪድ-19 ሒዝካ ኔሩ ከምኡውን ዝኾነ [ምልክታት ሕማም](#) ዘይብልካ ምስ እትኾውን፡ ክትውሽብ ወይ ክትምርመር ኣየድልየካን ኢዩ። እንድሕር ኣብ ውሽቢ 3 ኣዋርሕ ምልክታት ሕማም ኣማዕቢልካ፡ ንወሃቢ ከንክን ጥዕናኻ ተወከሶ። ዳግማይ ክትምርመር ከድልየካ ይኽእል ኢዩ።

ኣብ ግዜ ውሽባ ክምርመር የድልየኒ ዲዩ።

እንድሕር ምልክታት ሕማም ኣማዕቢልካ ኣብ ግዜ ውሽባ፡ ቀልጢፍካ ክትምርመር ኣለካ። ዋላ ምልክታት ሕማም ኣይተማዕብል ኣብ ግዜ ውሽባ፡ ACPHD ምምርማር ኣብ ወይ ድሕሪ 5ይ መዓልቲ ይመክር (ግን ቅድሚ 10ይ መዓልቲ)።

መን ኢዩ ናብ ስራሕ ክምለስ ዝፍቀደሉ ቅድሚ ውሽባ ምውድኡ።

ወሃብቲ ከንክን ጥዕና (HCP) ዝርከቡ ኣብ ሊቸንሳ ዘለዎ ብርቱዕ ከንክን ከምኡውን ኣብ ናይ ሞያውያን ትካላት ነርሳት ክኸተሉ ኣለዎም ነቲ [መምርሒ ናይ ክፍሊ ጥዕና ህዝቢ ካሊፎርንያ AFL 21.08.2](#)። እንተኾነ ግን፡ HCP ኣብ ካልኣት ቦታታት ከንጸል ኣለዎ ካብ ስራሕ ኣብ ግዜ ውሽባ፡ በጀካ ኣብቲ ናይ ስራሕተኛታት ሕጻረት ዘጋጥሙ ግዜ።⁵

ናይ ህጹጽ ኩነታትን ማሕበራዊያን ስራሕተኛታትን ምስ ዓማዊል ገጽ ንገጽ ተራኺቦም ዝሰርሑ ኣብ ስርዓተ ድሕንነት ቆልዑ ወይ ትካላት ተሓጊዝካ ምንባር ክምለሱ ይኽእሉ ኢዮም ናብ ስራሕ ቅድሚ ውሽባ ምውድኡ ኣብ ግዜ ወሰንቲ ሕጻረታት ስራሕተኛታት።

[ንዝያዳ ሓበሬታ ብዛዕባ ዝም ፍሉይት ኩነታት ብኸብረትኩም ርኣዩ ነቲ ትእዛዝ ውሽባ ወረዳ ኣላጫዳ።](#)

5 ወሰንቲ ሕጻረታት ስራሕተኛታት የጋጥሙ እኹላት ስራሕተኛታት ምስ ዘይህልዉ ውሑስ ዝኾነ ቀረብ ከንክን ንተሓከምቲ፡ ነበርቲ ወይ መተኣስርቲ ኣብ ዘይህልዉሉ። ኣብ ቦታ ከንክን ጥዕና ወሳኒ ሕጻረት ስራሕተኛታት ኣብ ዘጋጥሙ ግዜ፡ እቶም ትካላት ብዕቱብ ኣብ ግምት ክእትዉ ኣለዎም ምስራዝ ናይ ግድነታዊ ዘይኮነ ምብጻሕትን መስርሓትን፡ ምስትኸኻል መደባት ስራሕ ስራሕተኛታት፡ ምስራዝ ወይ ምድንጓይ ዕረፍቲ ስራሕተኛታት፡ ምቕጻር ተወሰኸቲ HCP ከምኡውን ምብርራይ HCP ናብ ንጥፊታት ከንክን ተሓካሚ ዝድግፉ ቦታታት። ዝያዳ ሓበሬታ ብዛዕባ ወሰንቲ ሕጻረታት ስራሕተኛታት ክርከብ ይከኣል ኢዩ ኣብ ናይ CDC [ስትራቴጂታት ንምፍቓድ ሕጻረታት ስራሕተኛታት ከንክን ጥዕና](#)። LTCF ወሳኒ ዝኾነ ሕጻረት ስራሕተኛታት ኣጋጢሞም ኣብ ግዜ ለበዳ ክውከስ ድማ ኣለዎ ምስ ACPHD ንተወሰኸቲ መምርሒታት ውሽባ።



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