

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 ተቐሊፊ ክኸውን ዝኸእል ሰብ ካብ ካልኣት ፈልዩ እዩ ዝዕቅቦ።



<p>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 ብውሑዱ ን 5 መዓልታት: ድሕሪ ናይ መወዳእታ ርክብኩም ምስ ሓደ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ። • ውሽባ ከኣ ድሕሪ 5ይ መዓልቲ ክውጹእ 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 ካልኣት 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>ውሽባ የሎን</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 ካልኣት ሰባት ን 10 መዓልታት ግጥም ዝብሉኩም 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 ምትሕልላፍ እንተሃለወ እዩ። ካብ ካልኣት ን 10 መዓልታት ምውሻብ ከኣ እቲ ዝበለጸ ውሑስ ኣማራጺ ኮይኑ ይቕጽል።

ናይ ማስክ ኣገባብራ መምርሒ:

ብጉቡእ ዝገጠመ ማስክ ምግባር ከኣ ኣብ ሙሉእ እዚ 10 መዓልታት ድሕሪ መልክፍቲ ምጅማሩ ንካልኣት 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