



ምፍላይ መዓስ እየ ዝገድፎ?

ነጥብታ

ተመርጫሮም ኮቪድ-19 ዝተረኽቦም ሰባት

ዝምከር ስጉምቲ

ተመርጫሮም ኮቪድ-19 እንተዳኣ ተረኺብኩም፡ ንስኹም ድማ ብዘየገድስ ናይ ክታቦት ኩነታትኩም ወይ ምልክታት ዋላ ኣይሃልኹም ክትንጸሉ ኣለኩም።

ነዚ ዝተባህለ ስጉምቲ ዘይምኽታል ድማ ን ተኸእሎ ምስፍሕፋሕ ኮቪድ-19 ናብ ካልኣት ከዕብዮ ይኸእል እዩ።

- **ብውሕዱ ን 5 መዓልታት ካብ ገዛ ኣይትውጽኡ።**
- **ምፍላይ ድማ ድሕሪ 5 መዓልቲ ክውዳእ ይኸእል እዩ፡ እዚ ድማ እንተድኣ**
 - **ምልክታት ዘይሃለው ኮይኖም ወይ ፎካላትን ዝመሓየሹን እንተድኣ ሃልዮም፡ ከምኡ ድማ**
 - **ን 24 ሰዓታት ካብ ረስኒ ናጻ እንተኾንኩም (እዚ ድማ ናይ ረስኒ መሀድኢ መድሃኒት ብዘይ ምጥቃም እዩ)።**
- ረስኒ እንተድኣ ኣሎ ኮይኑ፡ ክሳብ ረስኒ ብውሕዱ ን 24 ሰዓታት ዝውገድ ምፍላይ ቀጽሎ ((እዚ ድማ ናይ ረስኒ መሀድኢ መድሃኒት ከም ታይለኖል/ኡብርፎን፡ ብዘይ ምጥቃም እዩ)።
- ካልኣት ምልክታት ዘይከዱ እንተድኣ ሃልዮም፡ ምፍላይ ቀጽሎ ኢኹም፡ እዚ ድማ ክሳብ እቶም ምልክታት ዝኸዱ ወይ ክሳብ ድሕሪ 10 መዓልቲ።
- ኣብ ከባቢ ካልኣት ን ጠቕላላ 10 መዓልታት ግጥም ዝተለኮም ማስክ ግብሩ፡ ብፍላይ ድማ ኣብ ናይ ውሽጢ ገዛ ቦታታት (ኣብ ታሕቲ ዘሎ ናይ ማስክ ኣገባብራ መምርሒ ተመልከቱ ኢኹም)።
- መድሃኒታት ከኣ ከቢድ ሕማም ኮቪድ-19 ንምክልኻል ድሉዎት እዮም። ብኸብረትኩም ኣብ'ዚ ብጽሑ፡ <https://covid-19.acgov.org/treatment.page>

ከቢድ ናይ ምትሕልላፍ ረስክ ናይ ኮቪድ-19 ኣብ ዘለዎ ቦታታት ዝነብሩ፡ ዝሰርሑ ወይ ዝበጽሑ ሰባት ወይ ተነቀፍቲ ውልቀ-ሰባት ዘለዉዎም ሰባት (ንኣብነት፡ ናይ ክንክን ጥዕናን ከሙኡ ድማ ናይ ህጹጽ ኣገልግሎታትን፡ እስርቤታትን፡ ናይ ግዳም ሓደር መጽላልን) ድማ ዝኾነ ተወሳኺ ጠለባት ወይ መምርሒ ካብቲ መሳላጥ ይኸተል ኣለዎ።

መተሓሰሲ፡

ኣብ ላዕሊ ዘለው መምርሒታት ድማ ነቲ ቀንዲ ናይ ቀረባ እዋን ለበዎታት ናይ (ናይ ካሊፎርኒያ ክፍሊ ህዝባዊ ጥዕና) (CDC and CDPH (California Department of Public Health) የንጸባርቕ። ንዓኹም ድማ እዚኣም ከም ኣማራጺ ድሉዎት እዮም፡ ስለ'ዚ ድማ ሓደጋ ናይ ምትሕልላፍ ድሕሪ 5 መዓልታት ክህልው ይኸእል እዩ። ን 10 መዓልታት ካብ ካልኣት ምፍላይ ድማ እቲ ውሑስ ዝኾነ ኣማራጺ ኮይኑ ይቕጽል።

ናይ ማስክ ኣገባብራ መምርሒ፡

ምውዳይ ስጡም ማስክ ከኣ ድሕሪ ናትኩም መልክፍቲ ምጅማሩ ንካልኣት ኣብ ምሉእ ናይ 10 መዓልታት ንምክልኻል ኣገዳሲ እዩ። ምፍላይ ድሕሪ ምዝሙ ከኣ፡ ሰባት ን ማስከም ካብ 10ይ መዓልቲ ብዝቕልጥፍ ብክልተ ተኸታተልቲ ኣሉታዊ መርመራታት (መርመራ ኣንቲጀን ይምረጽ) ኣብ ናይ 24 ሰዓታት ከውጽእዎ ይኸእሉ እዮም። መተሓሰሲ፡ እዚ ድማ ንሓፋሽ ጥራይ ክትንክፍ እዩ፡ ኮይኑግን ን ሸፈነ ዘለዎም ሰራሕተኛታት ብሰንኪ ኣብ ናይ ህልው ቋንቋ ኣብ CalOSHA ዘሎ መምሪሒታት ኣይምልከትን እዩ። እቲ ቀንዲ መከላኸሊ ካብ ማስክታት ከመይ ጌርካ ትረክብኩ ዝያዳ ኣብ'ዚ ተምሃሩ፡ <https://www.bit.ly/3TayrUV>



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



ንስኩም ናይ ቀረባ ምትንኻፍ ኣለኩም ድዩ?

ምስ ሓደ ን 15 ደቓይቕ ወይ ዝያዳ ኣብ ውሽጢ 24 ሰዓታት ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ኣብ ሓደ ኣየር ዘለዎ ናይ ውሽጢ ቦታ ትካፈሉ ኮንኩም ንስኩም ናይ ቀረባ ርክብ ኣለኩም። ን ኮቪድ-19።

Table with 2 columns: 'ን ኮቪድ-19 እንተድኣ ተቓሊዕኩም (ናይ ቀረባ ርክብ)' and 'ንካልኣት ናይ ምክልኻል ስጉምታት'. Contains detailed instructions and a list of actions to take.

መተሓሰስቢ: ምውሻብ ዘዩድልዩኩም ዋላ ይኹን: ን 10 መዓልታት ኣብ ከቢድ ሪስክ ናይ ኮቪድ-19 ሕማም ዘለው ሰባት ምውጋድ ሕሰቡሉ: እዚ ድማ ከም ዓበይቲ ዝኾኑ ምስ ሕዳር ሕማም ዝነብሩ እኹላት ሰባት: ማለት ን ስርዓተ ምክልኻሎም ዘዳኽም ኩነታት ዘለዎም ሰባትን ዘይተኸትቡ ሰባትን እዩ። ዝያዳ ሓበረታ።ምንጭታት ድማ ኣብዚ <https://bit.ly/AC-C19> ርኽቡ

ንዝያዳ ሓበረታ ኣብ ክታቦታት ወይ ብቕዓት ን መበርቲዒ ዶዛት ድማ ብኸብረትኩም ኣብዚ ብጽሑ: www.bit.ly/Vx-Eligible

ናይ ማስክ ኣገባብራ መምርሒ:

ድሕሪ ምቕላዕ ግጥም ኣቢሉ ዝሕዘኩም ማስክ ን 10 መዓልታት ምግባር ንካልኣት ንምክልኻል ኣድላዪ እዩ። ማስክታት ብኣድማዕነት ንምውዳይ ሓበረታ ንምርካብ: ብኸብረትኩም ነዛ ሊንክ ተወከሱ:

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





ገንዘባዊ ምንጭታት

ትክል	ሓበረታ:	ምውክስ
ሓገዝ (ሓገዝን ናይ ኢመርጀንሲ ናይ ሎጂንግ መደብ)	ቤት ኣልባነት ንምክልኻልን ናብ ቀዋሚ ገዛ ንምስግጋርን ንነበረቲ ኣላማዳ ካውንቲ ናይ ሓደ እዋን ናይ ኢመርጀንሲ ደገፍ ይህብ።	510-259 2200 ኢ-መይል: HoEmLodgP@acgov.org https://www.alamedacountysocialservice.s.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/HELP
ማሕበራዊ ኣገልግሎታት ኣላማዳ ካውንቲ SSA	ሓፈሻዊ ሓገዝ (GA): ናይ ስደተኛ ናይ ካሽ ደገፍ (RCA): ናይ ካሽ ደገፍ መደብ ን ስደተኛታት (CAPI): ድማ ነቶም ዝግብኡም ደገፍን ሓገዝን ይህብ።	510-263-2420 https://www.alamedacountysocialservice.s.org/contact-us/online-self-services-virtual-kiosk
ግብረ-ሰናይ ካቶሊክ ኢስት-በይ	ናይ ክራይ ሓገዝ ን ነበርቲ ኣክላንድ	510-768-3100; 510-860-4985 www.cceb.org
ወቕቲ ምክፋል	ደገፍ ክራይን ዲፖዚትን ንስድራቤታት	510-272-3700 https://www.alamedacountysocialservice.s.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing
ናይ ሓደ ክፍሊት ደሞዝ ናይ ኢመርጀንሲ ፋንድ	ናይ ካሽ ህያባት ንናይ ሰዓታት ሰራሕተኛታት ብኸብረትኩም ኣስተብህሉ: ንሕና ድማ ብንጥፈት ነዚ ናይ ኢመርጀንሲ ፋንድ ገንዘብ ነዋጽእ ኣሎና: ነዚ ድማ ግዝያዊ ናይ ካሽ ህያብ ንሰራሕተኛታት ክንገብር ኢና: እዚ ድማ ፋንድ ምስ ተረኽቦ እዩ።	https://ofwemergencyfund.org/help
ጸጋታት ናይ ገዛ	መጽለሊ ናይ ምርካብ ሓበረታ: ግዝያዊ ገዛን ካልእ ናይ ህጹጽ እዋን ገዛ ኣብ ኣላማዳ ካውንቲ	211 ደውሎ http://211alamedacounty.org/
PG&E	ናይ ሓደ ግዜ ናይ ቢል ደገፍ: ናይ ክፍሊት ስርርዕን ኤክስተንሽንን (ናይ ምብጻሕ መደብ)	1-800-933-9677 PG&E ቅናሽ ዋጋ (መደብ ክንክን)
EBMUD ደገፍ ዓሚል ዝኾነ መደብ	ደገፍ ናይ ማይ ቢል ወይ ክፍሊት	1-866-403-2683 https://www.ebmud.com/customers/billing-questions/financial-assistance
ስፕክትሩም ኮማዊ ማእከል	ናይ ጸዓት ናይ ቢል ደገፍ (LIHEAP መደብ)	510-881-0300 ex. 216 & ex.226 https://www.spectrumcs.org/
4C's ኣላማዳ ካውንቲ	ጸጋታት ክንክን ቆልዓ: ናይ ዳይፐር መትሓዚ: ገንዘባዊ ደገፍ	510-582-2182 ኢ-መይል: info@4c-alameda.org https://4calameda.org/



ምንጭታት መግቢ

ትክል	ሓበሬታ	ምውከስ
አላመዳ ካውንቲ ባንክ መግቢ	አብታ ዝደወልኩሙላ ናይ ሓገዝ መስመር ካብ ምንጭን ምሽማት ካብ ዱኪን ወይ ድማ ውዑይ መግቢ ከተሓሕዘኩም እዩ። Cal Fresh ናይ አፕሊኬሽን ደገፍ።	510-635-3663 (ሰኒ-ዓርቢ 9ቅ/ቀ-4ድ/ቀ) ሓባር መግቢ: www.foodnow.net and www.comidaahora.net
ምክፍፋል መግቢ አገልግሎታት	ዝርዝር ጸጋታት መግቢ እንከላይ ናይ ቤት ትምህርቲ መግቢን ሌሎታት ናይ ሸመተ ሰዓታት ብመገዲ አብቲ ሊስታ ዘሎ ሊንክታት።	https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf
Calfresh	Calfresh ናይ መመላእታ ናይ አመጋግባ ደገፍ መደብ እዩ (Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP); እዚ ከኣ ን ስድራ-ቤታት ትሕዝቶ ዘለዎ መግቢ ንክገዝኡ።	Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) https://www.mybenefitscalwin.org/ 510-272-3663

ናይ ጥዕና ኢንሹራንስን ምንጭታት መድሃኒታትን

ትክል/ሓበሬታ	ምውከስ
ናይ ጥዕና ኢንሹራንስ ናይ ምዝገባ ደገፍ (መዲ-ካልን ካልእ መድባትን)	1-800-422-9495 https://www.mybenefitscalwin.org/ https://www.alamedacountysocialservices.org/index.page
ናይ ቀረባኹም ሓኪም ወይ ናይ ጥዕና ክሊኒክ ርኽቡ	https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/ ; http://www.alamedahealthsystem.org/locations/
ባይ ኤርያ ኮሞዩኒቲ ጥዕና (Bay Area Community Health (BACH))	http://www.bach.health ምዝገባ ረብሓታት: 510-252-6808 ምሓዝ ቆጶራ: 510-770-8040

ስምዒታዊ ደገፍ/ምክርን:

ትክል	ምውከስ
ናይ አላመዳ ካውንቲ ጥዕና ባህሪ ACCESS	ካብ 8:30-5:00 ሰኒ ክሰብ-ዓርቢ 1-800-491-9099
ናይ አላመዳ ካውንቲ ናይ ቅልውላው ደገፍ አገልግሎታት (24 ሰዓታት)	1-800-273-8255
ሓገዚ መስመር ናይ ስድራ መገዲ (24 ሰዓታት)	1-800-829-3777