



ተመርጫርኩም ኮቪድ-19 ዝተረኽቦም ሰባት	ዝምከር ስጉምቲ
---------------------------	-----------

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

ነዚ ዝተባህለ ስጉምቲ ዘይምኽታል ድማ ን ተኽእሎ ምስፍሕፍሕ ኮቪድ-19 ናብ ካልኣት ከዕብዮ ይኽእል እዩ።

- **ብውሑዱ ን 5 መዓልታት ካብ ገዛ ኣይትውጽኡ።**
- **ምፍላይ ድማ ድሕሪ 5 መዓልቲ ከውዳእ ይኽእል እዩ፡ እዚ ድማ እንተድኣ፡**
 - ምልክታት ዘይሃለው ኮይኖም ወይ ፎክሰትን 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፡ ከሳብ ረስኒ ብውሑዱ 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 ከሳብ እቶም ምልክታት ዝኹዱ ወይ ከሳብ ድሕሪ 10 መዓልቲ።
- ኣብ ከባቢ ካልኣት ን ጠቕላላ 10 መዓልታት ግጥም ዝብለኩም ማስክ ግባር፡ 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 ሪስክ ናይ ኮቪድ-19 ኣብ ዘለዎ ቦታታት ዝነበሩ፡ ዝሰርሑ ወይ ዝበጽሑ ሰባት ወይ ተነቀፍቲ ውልቀ-ሰባት ዘለዉዎም ሰባት (ንኣብነት፡ ናይ ክንክን ጥዕናን ከመኡ ድማ ናይ ህጹጽ ኣገልግሎታትን፡ እስርቤታት፡ ናይ ግዳም ሓደር መጽለልን) ድማ ዝኾነ ተወሳኺ ጠለባት ወይ መምርሒ ካብቲ መሳላጥያ ክኸተል ኣለዎ።

መተሓሳስቢ፡

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 ይኽእል 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 ምዝዛሙ ከኣ፡ ሰባት ን ማስክም ካብ 10ይ መዓልቲ ብዝቐልጥፍ ብክልተ ተኸታተልቲ ኣሉታዊ መርመራታት (መርመራ ኣንቲጀን ይምረጽ) ኣብ ናይ 24 ሰዓታት ከውጽእዎ ይኽእሉ እዮም። መተሓሳስቢ፡ እዚ ድማ ንኣፋሽ ጥራይ ክትንክፍ እዩ፡ ኮይኑግን ን ሸፊነ ዘለዎም ሰራሕተኛታት ብሰንኪ ኣብ ናይ ህልው ቋንቋ ኣብ CalOSHA ዘሎ መምሪሒታት ኣይምልከትን እዩ። እቲ ቀንዲ መከላኸሊ ካብ ማስክታት ከመይ ጌርካ ትረኩብ 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



ንስኹም 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 ትክኒሉ ኮንኩም ንስኹም ናይ ቀረባ ርክብ ኣለኩም። ን ኮቪድ-19።

ን ኮቪድ-19 እንተድኣ ተቓሊዕኩም (ናይ ቀረባ ርክብ)	ንካልኣት ናይ ምክልኻል ስጉምታት
<p>ናብ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ እንተድኣ ተቓሊዕኩም ኮንኩም፡ ምውሻብ ኣየድልዩኩምን እዩ። ኮይኑ፡ ምልክታት ሕማም እንተዳኣ ኣማዕቢልኩም፡ ቀጥታ ተፈለዩን ን ኮቪድ-19 ድማ ተመርመሩን!</p> <p>ተቓሊዕኩም ማለት ድማ ጠቕላላ ኣብ ናይ ውሽጢ 24 ሰዓታት ግዜ ን 15 ደቓይቕ ንፋስ ዘለዎ ሓደ ናይ ውሽጢ ቦታ ምክፋል እዩ። (ንኣብነት፡ 3 ዝተፈላለዩ፡ 5-ደቐቕ ምርኻብ ድማ ናብ 15-ደቐቕ ምቕላዕ ማዕረ ይኸውን።)</p> <p>ኮቪድ-19 እንተድኣ ኣሊዩኩም ኮይኑ፡ 2 መዓልቲ ዝኾነ ምልክታት ክሰምዑኩም ቅድሚ ምጅማሩ ማለት ከም ሰዓል፡ ዝሕርሕር ጎርጎር፡ ውጽኣት፡ ድኻም ወይ ሕማም ርእሲ (ወይ 2 መዓልታት ቅድሚ ፖዘቲቭ ዝኾነ መርመራኹም ምውሳዕ፡ ፈጹምኩም ሕማም እንተዳኣ ዘይተሰሚዕኩም)፡ ከተመሓላልፉ ክትጅምሩ ትክእሉ ኢኹም።</p>	<ul style="list-style-type: none"> ድሕሪ ምቕላዕኩም ካብ 3 ክሳብ 5 መዓልታት መርመራ ኮቪድ-19 ግበሩ። ኣብ ከባቢ ካልኣት ን 10 መዓልታት ግጥም ዝብለኩም ማስክ ግበሩ፡ ብፍላይ ድማ ኣብ ውሽጢ ዝህፉ። ብቀረባ ነብስኹም ምልክታት ክይህልው ን 10 መዓልታት ተኸታተሉዎ። <ul style="list-style-type: none"> ምልክታት እንተድኣ ኣማዕቢልኩም፡ ኣብ ገዛ ኩነት፡ ካብ ካልኣት ድማ ክሳብ መርመራ ኮቪድ-19 ትገብሩ ርኣቑ። እንተድኣ ናይ ፈለማ መርመራኹም ኣሉታዊ ኾይኑ፡ ካብ 24 ክሳብ 48 ሰዓታት ጸረ-ኮቪድ ካልእ መርመራ ውሰዱ። እዚ ድማ ገለ ኮቪድ-19 ዘለዎም ሰባት ቀጥታ ተመርመሪም ኣይርከቡምን እዩ። ናይ ኮቪድ-19 መርመራኹም ፖዘቲቭ እንተድኣ ኮይኑ፡ ናይ ምፍላይ መምርሒ ተኸተሉ፡ https://bit.ly/AC-C19 ከቢድ ናይ ምትሕልላፍ ሪስክ ናይ ኮቪድ-19 ኣብ ዘለዎ ቦታታት ዝነበሩ፡ ዝሰርሑ ወይ ዝበጽሑ ሰባት ወይ ተነቀፍቲ ሰብ ዘለዎም ሰባት (ንኣብነት፡ ናይ ክንክን ጥዕናን ቤታት፡ እስርቤታት፡ ናይ ግዳም ሓደር መጽለልን) ድማ ዝኾነ ተወሳኺ ጠለባት ወይ መምርሒ ካብቲ መሳለጥያ ክኸተል ኣለዎ።

መተሓሳስቢ: ምውሻብ ዘየድልዩኩም ዋላ ይኹን፡ ን 10 መዓልታት ኣብ ከቢድ ሪስክ ናይ ኮቪድ-19 ሕማም ዘለው ሰባት ምውጋድ ሕሰቡሉ፡ እዚ ድማ ከም ዓቢይቲ ዝኾኑ ምስ ሕዳር ሕማም ዝነበሩ እኹላት ሰባት፡ ማለት ን ስርዓተ ምክልኻሎም ዘዳኻም ኩነታት ዘለዎም ሰባትን ዘይተኸትቡ ሰባትን እዩ። ዝያዳ ሓበረታ፡ ምንጭታት ድማ ኣብ'ዚ <https://bit.ly/AC-C19> ርኽቡ

ንዝያዳ ሓበረታ ኣብ ክታቦታት ወይ ብቐዓት ን መበርትዒ ዶክተር ድማ ብኸብረትኩም ኣብ'ዚ ብጽሑ፡ www.bit.ly/Vx-Eligible

ናይ ማስክ ኣገባብራ መምርሒ:

ድሕሪ ምቕላዕ ግጥም ኣቢሉ ዝሕዘኩም ማስክ ን 10 መዓልታት ምግባር ንካልኣት ንምክልኻል ኣድላዩ እዩ። ማስክታት ብኣድማዕነት ንምውዳይ ሓበረታ ንምርካብ፡ ብኸብረትኩም ነዛ ሊንክ ተወክሱ፡

<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



ገንዘባዊ ምንጭታት

ትካል	ሓበረታ:	ምውካስ
ሓገዝ (ሓገዝን ናይ ኢመርጀንሲ ናይ ሎጂንግ መደብ)	ቤት አልባነት ንምክልኻልን ናብ ቀዋሚ ገዛ ንምስግጋርን ንነበረቲ አላማዳ 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 አገልግሎታት አላማዳ ካውንቲ SSA	ሓፊሻዊ ሓገዝ (GA): ናይ ስደተኛ ናይ ካሽ ደገፍ (RCA): ናይ ካሽ ደገፍ መደብ ን ስደተኛታት (CAPI): ድማ ነቶም ዝግብኦም ደገፍን ሓገዝን ይህብ።	510-263-2420 https://www.alamedacountysocialservice.s.org/contact-us/online-self-services-virtual-kiosk
ግብረ-ሰናይ ካቶሊክ ኢስት-ቦይ	ናይ ክራይ ሓገዝ ን ነበርቲ አክላንድ	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 ደግሞ ናይ ኢመርጀንሲ ፋንድ	ናይ ካሽ ህያባት ንናይ ሰዓታት ስራሕተኝታት ብኸብረትኩም አስተብሁሉ: 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 ምርኩብ ሓበረታ: ግዝያዊ ገዛን ካልእ ናይ ህጹጽ እዋን ገዛ ኣብ አላማዳ ካውንቲ	211 ደውሉ http://211alameda.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 አላማዳ ካውንቲ	ጸጋታት ክንክን ቆልዓ: ናይ ዳይፐር መትሓዚ: ገንዘባዊ ደገፍ	510-582-2182 ኢ-መይል: info@4c-alameda.org https://4calameda.org/



ምንጭታት መግቢ		
ትካል	ሓበሬታ	ምውካሰ
አላመዳ ካውንቲ ባንክ መግቢ	አብታ ዝደወልኩሙላ ናይ ሓገዝ መስመር ካብ ምንጪ ን ምሽግት ካብ ዱኳን 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 ኣገልግሎታት	ዝርዝር ጸጋታት መግቢ እንክላይ ናይ ቤት ትምህርቲ መግቢን ሌሎታት ናይ ሸመተ ሰዓታት ብመገዲ ኣብቲ 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 ኣመጋግባ ደገፍ መደብ እዩ (Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP))። እዚ ክኣ ን ስድራ-ቤታት ትሕዝቶ ዘለዎ መግቢ ንክገዝኡ።	Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) https://benefitscal.com/ 510-272-3663

ናይ ጥዕና ኢንፎርገሽን ምንጭታት መድሃኒታትን

ትካል/ሓበሬታ	ምውካሰ
ናይ ጥዕና ኢንፎርገሽን ናይ ምዝገባ ደገፍ (መዲ-ካልን ካልእ መድባትን)	1-800-422-9495 https://benefitscal.com/ 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 ኮማዊ ጥዕና (Bay Area Community Health (BACH))	http://www.bach.health ምዝገባ ረብሓታት: 510-252-6808 ምሓዝ ቆጸራ: 510-770-8040

ስምዒታዊ ደገፍ/ምኽርን:

ትካል	ምውካሰ
ናይ አላማዳ ካውንቲ ጥዕና ባህሪ ACCESS	ካብ 8:30-5:00 ሰኒ ክሳብ-ዓርቢ 1-800-491-9099
ናይ አላማዳ ካውንቲ ናይ ቅልውላው ደጋፊ ኣገልግሎታት (24 ሰዓታት)	1-800-273-8255
ሓጋዚ መስመር ናይ ስድራ መገዲ (24 ሰዓታት)	1-800-829-3777