ገለ ነጥብታ ት

መዓስ እየ ምፍላይ ዝገድፎ?

ኮቪድ-19 ዝተረኽቦም/ፖዝቲቭ ዝኾኑ ሰባት (ምፍላይ)	ተመራጺ ዝኾነ ተግባር
እንተዳኣ ብ ኮቪድ-19 ተመርሚርኩም **ፖዝቲቭ ጸኒሕኩም፡** ንስኹም ናይ ክታበት ኩነታትኩም ወይ ምልክታት ዘይምህላው ብዘየገድስ **ምፍላይ** ከድልየኩም እዩ።	• ብውሑዱ ን 5 መዓልትታት ኣብ ገዛ ጽንሑ። • ምልክታት እንተድኣ ዘይሃልዮም ወይ ይመሓየሹ እንተልዮም ምፍላይ ድማ ድሕሪ 5ይ መዓልቲ ደው ክብል ይኽእል እዩ **ከምኡከኣ** ዝተመርጸ መርመራ ነጸርታ (**ኣንቲጀን**) ከኣነጋቲቭ.እንተኾይኑ እዩ። • ክትምርመሩ እንተዘይኪኢልኩም ወይ ክትምርመሩ እንተዘይመሪጽኩም፡ ክሳብ 10ይ መዓልቲ ክትንጸሉ ዝበለጸ እዩ። • እንተድኣ ረስኒ ኣሎ ኮይኑ፡ ምንጻል ክቕጽል ይኽእል እዩ፡ እዚ ድማ ክሳብ ረስኒ ብውሑዱ ን 24 ሰዓታት ትተመሓይሹ እዩ (እዚ ከኣ ረስኒ ዘጉድል መድሃኒታት ከም ታይሊኖል/ኢብሩፎን ብዘይ ምውሳድ እዩ)። • እንተድኣ ካልኦት ምልክታት ዘይምሓየሹ ኣለዉ ኮይኖም፡ ክሳብ እቶም ምልክታት ዝምሓየሹ ወይ ክሳብ ድሕሪ 10 ምፍላይ ቀጽሉ። • ኣብ ልዑል ስግኣተ ሓደጋ ናይ ብኮቪድ ብከቢድ ምሕማም እንተሊኹምን ናይ ኮቪድ ፍወሳታት ንምርካብ ቅቡላት እንተኾይንኩምን ንምርኣይ ንናትኩም ወሃቢ ሕክምናዊ ክንክን ርኸብዎ። ተወሳኺ ኣብዚ ዝስዕብ ክትፈልጡ ትኽእሉ https://covid-19.acgov.org/antibody-treatment

ኣስተብህሉ፡

እዘም ኣብ ላዕሊ ዘለው መምርሒታት ከኣ ነቶም ናይ ቀረባ ግዜ ለበዋታት ናይ CDC ከምኡ’ውን CDPH (California Department of Public Health/ክፍሊ ህዝባዊ ጥዕና ካሊፎርንያ) የንጸባርቑ። እዚኣቶም ከም ኣማራጺ እዮም ንዓኹም ዘለው፡ እዚ ከኣ ዋላ’ኳ ካብ 5 መዓልትታት ኣሕሊፉ ሪስክ ናይ ምትሕልላፍ እንተሃለወ እዩ። ካብ ካልኦት ን 10 መዓልትታት ምፍላይ ድማ እቲ ውሑስ ዝኾነ ኣማራጺ ኮይኑ ይቕጽል።

ናይ ማስክ ኣገባብራ መምርሒ፡

ብጉቡእ ዝገጠመ ማስክ ምግባር ከኣ ኣብ ሙሉእ እዚ 10 መዓልታት ድሕሪ መልከፍቲ ምጅማሩ ንካልኦት ንምክልኻል ኣገዳሲ እዩ ከመይ ጌርካ ማስክታት ብኣድማዕነት ትጥቀም ከኣ ንዝያዳ ሓበሬታ፡ ብኽብረትኩም 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

ዝተሓደሰሉ ዕለት፡ 3/22/2022

ኮቪድ-19 መምርሒ ን ናይ ቀረባ ርክባት

ናይ ቀረባ ርክብ ዘሎካ ዲኻ/ኺ?

ምስ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ን 15 ደቓይቕ ወይ ዝያድኡ ኣብ ውሽጢ 24 ሰዓታት ኣብ ሓደ ገዛ ትነብር እንተኾንካ ንስኻ/ኺ ናይ ቀረባ ርክብ ኣሎካ/ኪ።

ን ኮቪድ-19 እንተድኣ ተቓሊዕካ (ናይ ቀረባ ርክብ እንተሎ)	ንካልኦት ንምዕቃብ ዘሎ ስጉምትታት

ናብ ሓደ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ እንተድኣ ተቓሊዕካ ኮንካ፡ ምውሻብ **<u>ኣየድልየካን</u>** እዩ። ኮይኑግን፡ ምልክታት ሕማም እንተድኣ ኣማዕቢልካ፡ ቀጥታ ተፈለን ን ኮቪድ-19 ድማ ተመርመርን!
 	
ተቓሊዕካ ማለት ድማ ኣብ ናይ 24 ሰዓታት ግዜ ን 15 ደቓይቕ ኣብ ሓደ ገዛ ምጽናሕ ማለት እዩ። (ንኣብነት፡ 3 ዝተፈላለዩ፡ ናይ 5 ደቓይቕ ርክባት ድማ ምስ ናይ 15 ደቓይቕ ምቅላዕ ማዕረ እዩ።)
 	
ኮቪድ-19 እንተድኣ ኣልዩካ፡ ቅድሚ ከም ሰዓል፡ መጺጽ ጎሮሮ፡ ውጻኣት፡ ድኻም ወይ ሕማም ርእሲ ዝኣመሰሉ ምልክታት ክስምዓካ ምጅማሩ ቅድሚ 2 መዓልቲ ነቲ ቫይረስ ምልባዕ ክትጅምር ትኽእል ኢኻ (ወይ 2 መዓልትታት ቅድሚ ናትካ ቫይረስ ዝተረኽበ መርመራ ምውሳዱ፡ እዚ ድማ ፈጺምካ ሕማም እንተዘይተሰሚዑካ)።
	• 3 ክሳብ 5 መዓልትታት ድሕሪ ምቅላዕካ ናይ ኮቪድ-19 መርመራ ውሰድ።
	• ኣብ ጥቓ ካልኦት ን 10 መዓልትታት ብፍላይ ኣብ ገዛ ስጡም ማስክ ግበር ኢኻ።
	• ን 10 መዓልትታት ድማ ገዛእርእስኻ ምልክታት ከይህልወካ ብቀረባ ተኸታተል።
	    • ምልክታት እንተድኣ ኣሎካ ኮይኑ፡ ኣብ ገዛ ጽናሕን ካብ ካልኦት ድማ ክሳብ ናይ ኮቪድ-19 መርመራ ትገብር ኣይትቐረብን። ናይ መጀመርታ መርመራ ኣሉታ እንተኾይኑ ድማ፡ ካብ 24 ሰዓታት ክሳብ 48 ሰዓታት ተጸበን ከሙኡድማ ካልእ መርመራ ድማ ውሰድን፡ምኽንያቱ ገለ ሰባት ኮቪድ-19 ዘለዎም ኮይኖም ሽዑ ተመርሚሮም ከም ዘለዎም ኣይፍለጡን እዮም።
	    • ናይ ኮቪድ-19 መርመራኻ ከም ዘለካ እንተድኣ ተፈሊጡ፡ ናይ ምፍላይ መምርሒ ተኸተል፡ https://bit.ly/AC-C19
	• ኣብ ከቢድ ናይ ኮቪድ-19 ምትሕልላፍ ስግኣት ዘለዎ ቦታ ዝነብሩ፡ ዝሰርሑ ወይ ዝበጽሑ ሰባት ወይ ድማ ተነቃፊ ህዝቢ ዘለዎም (ንኣብነት፡ ናይ መእለዪ ሕሙማት ቤት፡ ናይ ገዛ ዘይብሎም መዕቆቢ) ካብቲ መሳለጢ ማእከል ተወሳኺ መምርሒ ክኽተሉ ኣለዎም።

<u>መተሓሳሰቢ፡</u> ምውሻብ ዘየድልየኩም እንተ ኮይኑ፡ ን 10 መዓልቲ ካብ ኣብ ከቢድ ናይ ኮቪድ-19 ሕማም ናይ ምትሕልላፍ ስግኣት ዘለው ሰባት ምርሓቕ ሕሰቡ፡ እዚ ድማ ከም፡ ካልኦት እኹላት ሰባት፡ ምስ ሕዱር ሕማም ዝነብሩ ሰባት፡ ምስ ናይ ምክልኻል ስርዓቶም ዘዳኽም ኩነት ዘለዎም ሰባት፡ምስ ዘይተኸተቡ ሰባት እዩ። ዝያዳ ሓበሬታ/ምንጭታት ከኣ ኣብ https://bit.ly/AC-C19 ርኸቡ

ን ክታበታት ወይ ን ዶዝ ናይ መሐየሊ ዝግባኣኩም ምዃኑ ዝያዳ ሓበሬታ ንምርካብ፡ ብኽብረትኩም ኣብ'ዚ ብጽሑ www.bit.ly/Vx-Eligible1

<u>ናይ ማስክ ኣገባብራ መምርሒ፡</u>

ድሕሪ ምቅላዕ ጽብቕ ዝሰጠመ ማስክ ን 10 መዓልትታት ምግባር ከኣ ንካልኦት ንምክልኻል ኣገዳሲ እዩ።
ከመይ ጌርካ ማስክ ብ ኣድማዕነት ትጥቀም ንዝያዳ ሓበሬታ ከኣ፡ ብኽብረትኩም ናብ'ዚ መላግቦ 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

Alameda County Resources

ጸጋታት ሓገዝ

ፋይናንሳውያን ጸጋታት

ውድብ	ሓበሬታ፡	መራኸቢ
CA ኮቪድ-19 ናይ ክራይ ረዴኤት	ብኣታዊኤን መሰረት ዝግበአን ዘበላ ስድራቤታት ክራይን ዝጥቀምቅሉ ዘበለን (ማይን ልችን. .) ክኸፍላ ምሕጋዝ ምምዋል ፡ እዚ ድማ ክልቲኡ ናይ ቅድም መዓልቱ ዝኣኸለን ናይ ዝመጽእ ክፍሊትን፡	1-833-430-2122 https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter
ናይ ኣላመዳ ካውንቲ መደብ ህጹጽ ሓገዝ ክራይ	ብኣታዊኤን መሰረት ዝግበአን ዘበላ ስድራቤታት ክሳብ ናይ 15 ኣዋርሕ ክራይን ናይ ዝጥቀምቅሉ ዘበለን (ማይን ልችን. .) ክኸፍላ ምሕጋዝ ምምዋል ፡ እዚ ድማ ክልቲኡ ናይ ቅድም መዓልቱ ዝኣኸለን ናይ ዝመጽእ ክፍሊትን፡	https://www.ac-housingsecure.org/
HELP (ሓገዝን ፕሮግራም ናይ ህጹጽ ኩነታት መዕቆብን)	ቤት ኣልቦ ሙኧን ንምክልኻልን ናብ ቀዋሚ መንበሪ ንምስግጋርን ናይ ሓደ ግዜ ህጹጽ ሐገዝ ን ነበርቲ ኣላማዳ ካውንቲ ይቐርብ።	510-259 2200 ኢሜይል፡ HoEmLodgP@acgov.org ከተመልከቱ ድማ ነዚ ምልእዎ፡ ኦንላይን መመልከቲ
Alameda County Social Services SSA (ማሕበራዊ ኣገልግሎታት ኣላሜዳ ካዊንቲ)	ሓፈሻዊ ደገፍን (GA) ደገፍ ገንዘብ ስደተኛታት (RCA) Cash Assistance Program for Immigrants (CAPI፡ ናይ ካሽ መደብ ናይ ኢምግራንትስ) ድማ ነቶም ዝግብኦም ሓገዝን ደገፍን ይህብ።	510-263-2420 https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm
Catholic Charities East Bay (ግብረሰናይ ካቶሊክ ኢስት በይ)	ናይ ክራይ ሓገዝ ንነበርቲ ኦክላንድ	510-768-3100; 510-860-4985 www.cceb.org
Season of Sharing (ወቕቲ ምክፋል)	ሓገዝ ክራይን ትሕጃን ንስድራ-ቤታት	510-272-3700; https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing
One Fare Wage Emergency Fund (ናይ ሓደ ደሞዝ ደገፍ ኣብ ግዜ ህጹጽ ኩነታት)	ናይ ገንዘብ ገጸበረከት ንብሰዓት ዝሰርሑ ሰራሕተኛታት	https://ofwemergencyfund.org/help
The Unity Council (ቤት-ምኽሪ ሓድነት)	ደገፍ EDD ከምኡ`ውን CalFresh፡ መሰረታውያን ቀረባት ከምኡ ድማ ምስ ስራሕ ዝዛመዱ ኣገልግሎታት (እንግልዝኛ፡ እስጳንኛ ከምኡ`ውን ቋንቋ ማም)	510-535-6101 ኢሜይል፡ admin@unitycouncil.org; www.unitycouncil.org/career-center
Centro Legal de la Raza	ህጹጽ ናይ ክራይ ሓገዝ ንነበርቲ ኣልሜዳ ካውንቲ ከምኡ`ውን ካልኦት ጸጋታትን።	https://www.centrolegal.org/ 510-437-1554
Street Level Health Project (ፕሮጀክት ጎደና ደረጃ ጥዕና)	ደገፍ ናይ CA ናይ ኮቪድ-19 ናይ ክራይ ረዲኤት ምልከታን ጸጋታትን። ቋንቋታት፡ እንግሊዝኛ፡ እስጳንኛ ከምኡ`ውን ቋንቋ ማም (ማያም)	510-306-4835; http://streetlevelhealthproject.org/
Housing Resources (ጸጋታት መንበሪ)	ሓበሬታ ኣብ ምርካብ መጽለሊ፡ ግዝያዊ መንበሪን ካልእ ናይ ህጹጽ ኣባይቲ ኣብ ኣላመዳ ካውንቲ	ደውሉ ናብ 211; http://211alamedacounty.org/
PG&E	ናይ ሓደ ግዜ ሓገዝ ቢል፡ ምስትኽኻል ክፍሊት ከምኡ`ውን ምንዋሓት (ፕሮግራም ምምጥጣር)	1-800-933-9677 ምጉዳል ዋጋ PG&E (ፕሮግራም ክንክን)
EBMUD Customer Assistance Program (ፕሮግራም ሓገዝ ዓሚል EBMUD)	ሓገዝ ቢል ማይ	1-866-403-2683;

Spectrum Community Center (ማእከል ማሕበረሰብ ስፔክትሩም)	ሓገዝ ቢል ጸዓት (ፕሮግራም LIHEAP)	510-881-0300 ex. 216 ከምኡ'ውን 510-881-0300 & ex.226 https://www.spectrumcs.org/

Alameda County Resources

ጸጋታት ሓገዝ

ጸጋታት መግቢ

ውድብ	ሓበሬታ	መራኸቢ
Alameda County Food Bank (ኣልሜዳ ካዊንቲ ባንክ ናይ መግቢ)	ሓጋዚ መስመር ድማ ኣብ'ታ ዝደወልኩሙላ መዓልቲ ናብ ትሕዝቶ ዘለዎ ዱኳን ወይ ውዑይ መግቢ ከተሓሕዘኩም እዩ። Cal Fresh application assistance (ካል ፍረሽ ናይ ደገፍ ኣፕሊኬሽን)	510-635-3663 (ሶኒ – ዓርቢ 9ቅ.ቀ – 4ድ.ቀ) ሓበሬት መግቢ፡ www.foodnow.net ከምኡ'ውን www.comidaahora.net
Food Distribution Services (ኣገልግሎታት ምዝርጋሕ መግቢ)	ዝርዝር ናይ መግቢ ምንጭታት እንከላይ ኣብ ቤት ትምህርቲ ዝውሃቡ መግብታትን ፍሉይ ናይ ሽመታ ሰዓትን ብመገዲ ኣብ'ዚ ዝርዝር ዘሎ ሊንክታት	https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf
CalFresh (ካልፍረሽ)	CalFresh (ካልፍረሽ) ድማ ናይ Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP፡ መደብ ደገፍ ናይ ተወሳኺ መግቢ) ኮይኑ ንስድራቤታት ጽቡቕ ትሕዝቶ መግቢ ዘለዎም መግብታት ንክገዝኡ ደገፍ ይገብር።	መመልከቲ መስመር ሓገዝ CalFresh፡ 1-510-272-3663 ወይ www.getcalfresh.org Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, ፕሮግራም ሓገዝ ናይ መመላእታ ኣመጋግባ); https://www.mybenefitscalwin.org/; 1-800-422-9495

Health Insurance and Medication Resources (መድሕን ጥዕናን ጸጋታት ሕክምናን)

ውድብ/ሓበሬታ	መራኸቢ
ምዝገባ ሓገዝ መድሕን ጥዕና (Medi-CAL ከምኡ'ውን ካልኦት ፕሮግራማት)	1-800-422-9495 https://www.mybenefitscalwin.org/; http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm;
ሓኪም ወይ ክሊኒክ ጥዕና ርኸቡ ኣብ ጥቓኹም	510 297-0230 https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/ http://www.alamedahealthsystem.org/locations/

ስምዒታዊ ደገፍ/ምኽርን፥

ውድብ	መራኸቢ
በሪ ኣልሜዳ ካውንቲ ጠባያዊ ጥዕና (Alameda County Behavioral Health ACCESS)	1-800-491-9099 ካብ 8:30-5:00 ሶኒ-ዓርቢ
Crisis Support Services of Alameda County (24 ሰዓታት) (ሓገዝ ኣገልግሎታት ቅልውላው ኣልሜዳ ካውንቲ)	1-800-273-8255
መስመር ሓገዝ ስድራ-ቤት (24 ሰዓታት) (Family Paths Helpline)	1-800-829-3777

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
Email: ncov@acgov.org
www.acphd.org