ገለ ነጥብታት

መዓስ እየ ምፍላይ ዝገድፎ?

ኮቪድ-19 ዝተረኽቦም/ፖዝቲቭ ዝኾኑ ሰባት (ምፍላይ)	ተመራጺ ዝኾነ ተግባር
እንተዳኣ ብ ኮቪድ-19 ተመርሚርኩም **ፖዝቲቭ ጸኒሖኹም፡** 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 ከባቢ ካልኦት ሰባት ንጠቕላላ 10 መዓልትታት ዓቐንኩም ዝኾነ ጉቡእ ማስክ ግበሩ፡ ብፍላይ ከኣ ኣብ ናይ ውሽጢ ገዛ ቦታታት (ንተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ ታሕቲ መምርሒ ናይ ማስክ ኣገባብራ ርኣዩ)።

ኣስተብህሉ፡

እዞም 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