



<p>ኮቪድ-19 ዝተረኽበም/ፖዘቲቭ ዝኾኑ ሰባት (ምፍላይ)</p>	<p>ተመራጺ ዝኾነ ተግባር</p>
---	-----------------------------

<p>እንተዳኣ ብ ኮቪድ-19 ተመርመርኩም ፖዘቲቭ ጸኒኡኹም: ንስኹም ናይ ክታበት ኩነታትኩም ወይ ምልክታት ዘይምህላው ብዘየገድስ ምፍላይ ከድልዩኩም እዩ።</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ብውሑዱ ን 5 መዓልታት ኣብ ገዛ ድንሑ። • ምልክታት እንተዳኣ ዘይሃልዩም ወይ ይመሓየሱ እንተልዩም ምፍላይ ድማ ድሕሪ 5ይ መዓልቲ ደው ክብል ይኸእል እዩ ከምኡ-ከኣ ዝተመርጸ መርመራ ነጻርታ (ኣንቲጀን) ከኣነጋቲብኪ እንተኾይኑ እዩ። • ክትምርመሩ እንተዘይኪኒልኩም ወይ ክትምርመሩ እንተዘይመሪጹኩም: ክሰብ 10ይ መዓልቲ ክትንጸሉ ዝበለጸ እዩ። • እንተዳኣ ረስኒ ኣሎ ኮይኑ: ምንጻል ክቕጽል ይኸእል እዩ: እዚ ድማ ክሰብ ረስኒ ብውሑዱ ን 24 ሰዓታት ትተመሓይኹ እዩ (እዚ ከኣ ረስኒ ዘገድል መድሃኒታት ከም ታይሊኖል/ኢብሩፎን ብዘይ ምውሳድ እዩ)። • እንተዳኣ ካልኣት ምልክታት ዘይምሓየሱ ኣለዉ ኮይኖም: ክሰብ እቶም ምልክታት ዝምሓየሱ ወይ ክሰብ ድሕሪ 10 ምፍላይ ቀጽሉ። • ኣብ ልዑል ስግኣተ ሓደጋ ናይ ብኮቪድ ብከቢድ ምሕማም እንተሊኹምን ናይ ኮቪድ ፍወሳታት ንምርካብ ቅቡላት እንተኾይኑምን ንምርኣይ ንናትኩም ወሃቢ ሕክምናዊ ክንክን ርኽብዎ። ተወሳኺ ኣብዚ ዝስዕብ ክትፈልጡ ትኸእሉ https://covid-19.acgov.org/antibody-treatment
--	---

ኣስተብህሉ:

እዞም ኣብ ለዕሊ ዘለው መምርሒታት ከኣ ነቶም ናይ ቀረባ ግዜ ለበዎታት ናይ CDC ከምኡ'ውን CDPH (California Department of Public Health/ክፍሊ ህዝባዊ ጥዕና ካሊፎርኒያ) የንጸባርቂ። እዚ ኣቶም ከም ኣማራጺ እዮም ንዓኹም ዘለው: እዚ ከኣ ዋላ'ኳ ካብ 5 መዓልታት ኣሕሊፉ ረስክ ናይ ምትሕልፍ እንተሃለዎ እዩ። ካብ ካልኣት ን 10 መዓልታት ምፍላይ ድማ እቲ ውሑስ ዝኾነ 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 ጌርካ 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**

Contact
Public Health Department:
(510) 267-8000 Main Line
COVID-19 Information:
(510) 268-2101

Colleen Chawla – Agency Director
Kimi Watkins-Tartt – Director
Nicholas Moss, MD – Health Officer