



ን፡ ንኹሉም ሰራሕተኛታት ካውንቲ አላሜዳ (Alameda County)

ካብ፡ ኒኮላስ ጄ. ሞስ (Nicholas J. Moss) ሓኪም (MD)፣ ምሁር ህዝባዊ ሓለዋ ጥዕና (MPH)፣ ቤት ጽሕፈት ጥዕና (Health Office)

ጉዳይ፡ ንኪዛትን ናይ ቀረባ ንክክአትን ናብ ስራሕ መመለሲ ግዜ መምርሒ

ክፍሊ ሓለዋ ጥዕና አውራጃ አላሜዳ (Alameda County)፣(ኡ-ሲ-ፒ-ኤች-ዲ ACPHD)፣ ጥዕናን ድሕነትን ኩሉ ኣብ አውራጃ አላሜዳ ዝነብርን ዝሰርሕን ሰብ ንምሕላው ዝቐመ ጸይ። ኣብ ስራሕ ክህሉ ብዛዕባ ዝግብኡ ሓለዋ ጥዕናን ድሕነትን ሰራሕተኛታት ንምሕላው፣ ምምሕዳር ክፍላሃገርን ማእከል ከባቢን ዘውጽኡም መምሪሒታት ኣብ ግብረ ኪወዕል ስለዝገበርኩም ምትሕብባር ነመስግነኩም። እዚ ድማ መኸወሊ ገጽ(ማስክ) ምግባር፣ ኩሉ ሰብ ካብ ነንሕድሕድ 6 ፊት ኪርሕቕ፣ በብግዜኡ ምልክታት ሕማም እንተሎ መርመራ ምግባርን ዝሓመሙ ሰራሕተኛታት ድማ ኣብ ገዛ ኪጽንሑ ደገፍ ምሃብን የጠቓልል።

ኣብ ከባቢና ኮቪድ (COVID-19) ብብዝሒ ተባቢሎ ስለዘሎ፣ በቲ ሕማም ዝተትሓዙ ሰራሕተኛታት ይህልውኹም ይኹኑ። በመሰረት ትእዛዝ ማእከል ሓለዋ ጥዕና፣ በቲ ሕማም ዝተጠቐሙ ሰራሕተኛታት ኣብ ገዝኦም ኪኾኑን ካብ ካልኣት ሪሒቕም እንተውሓደ ን10 መዓልታት በይኖም ኪጽንሑ ይእዝዝ። ኣብ መበል እቲ 11 መዓልቲ፣ ረስኒ እንተዘይብሎምን እቲ ዝተርአየ ምልክታት እናተመሓየሽ እንተኸይዱን ናብ ስራሕ ኪምለሱ ይክእሉ። **ኡ-ሲ-ፒ-ኤች-ዲ (ACPHD)፣ አስራሕቲ፣ ኮቪድ (COVID-19) ዝሓዘም ሰራሕተኛታቶም፣ ምልክት ሕማም ካብ ዘራኡሉ፣ (ምልክት ዘየረኡ ግን መርመራ ጌሮም ኣለኩም ካብ ዝተብሃሉሉ ዕለት) ዝቐጸር ድሕሪ 10 መዓልታት ናብ ስራሕ ኪመለሱ ክፍቅዱ ኣለዎም።**

እቶም ምልክታት ሕማም ዘይብሎም እተኸተቡ ሰባት ንበይኖም ኪወሸቡ ኣየድልዮምን እዩ የግዳስ ን14 መዓልቲ ምልክታት ክከታተልዎ ኣለዎም። ዘይተኸተቡ ሰብ ምስ ሓደ COVID-19 ዘለዎ ሰብ ጥብቂ ርክብ ምስዝህልዎም ንበይኖም ኣብ ቤቶም ኪጽንሑ ኣለዎም። ንውሓት ናይ ምወሻብ እዋን ንምውሳኔ ክልተ ኣማራጺታት ኣሎ።

1ይ ኣማራጺ፡ ናይ ኮቪድ ፊተና እንተ ዘይረኹብካ ድሕሪ እቲ እተቐላጥሐሉ ኣዋን ን10 መዓልቲ ኣብ ቤትካ ክትጸንኡ ኣሎካ።

2ይ ኣማራጺ፡ ን7 መዓልቲ ኣብ ቤትካ ክትጸንኡ ኣሎካ ከምኡ ወን ኣብ 8ይ መዓልቲ ድማ ኣሉታዊ ወጽኢት እንተ ኣጋጢሙካ ክትወጽእ ትክእል ኢኻ (ፊተና ኣብ 5 ወይ ድሕሪኡ ኪፍጸም ኣለዎ) ። ወጽኢትካ ኣወንታዊ እንተ ኹይት፡ ወይ ዝኹን ይኹን ምልክታት ሕማም ኮቪድ እንተ ኣማህሪልካ መምርሒ ምእንቲ ክትረክብ ብኡንቡኡ ተወሺብካ ምስ ኣላዩ ክንክን ጥዕና ክፍሊ ጥዕና ክትራኸብ ኣሎካ።

ኮቪድ (COVID-19) ምስ ዝሓዘ ሰብ ናይ ቀረባ ርክብ ዘለዎም መብዛሕትኦም ሰባት፣ ካብቲ ናይ መወዳእታ እዋን ምስቲ ሰብ ዝተራኸቡሉ መዓልቲ ዝቐጸር፣ እንተውሓደ ን10 መዓልታት፣ ካብ ሰብ ሪሒቕም ኣብ ውሽጢ ገዛ ኮፍ ኪብሉ ወይ ንነብሶም ኪራንቲን ክእትው ይግባእ። ኣብ መበል 11 መዓልቲ፣ ዝኾነ ዓይነት ምልክት ሕማም እንተዘየረአይ፣ ናብ ስራሕ ኪምለሱ ይክእሉ። ገለ ጉጅለታት ነቲ ናይ 14 መዓልታት ኪራንቲን ኪኸተሉ ይግባእ። እዚ ድማ እቶም ዓበይቲ ሕማማት ምስ ዘለዎም ሰባት ናይ ቀረባ ርክብ ዘለዎም ሰባት (ን ኣብነት ሕማም ሽኮርያ ዘለዎም ሕሙማት ወይ ድማ ካንሰር ሒዞም ሕክምና ካንሰር ኣብ ምግባር ዘለዉ ሰባት)፣ ኣብ እኩብ ሰባት ዝነብሩሉ ቦታታት ዝሰርሑ ሰባትን (ንኣብነት ኣብ ቤት ማእሰርቲ፣ ወይ ድማ ነርሲንግ ሆም (nursing homes) ተባሂሉ ኣብ ዝጽዋዕ መጻንሒ ቦታታት)ዝሰርሑ የጠቓልል። እቶም ሓንሳብ ኣብ ገዛ ጸኒሖም፣ ኣብ ኪራንቲን (**quarantine**) ኣትዮም ዝነበሩሉም ናብ ስራሕ ዝምለሱ ሰባት፣ ኮቪድ ከምዘይብልኩም መረጋገጺ ወረቀት መርመራ ኣምጽኡ ኪብሃሉ ከምዘይግባእ ምክሪና ንህብ።

እዚ ንህቦ ዘለና ርእይቶታት፣ ሓለዋ ጥዕና ካብ ዝኸተሉ ስራሕ መምሪሒታት ዝመንጨውን ካብ ክፍሊ ሓለዋ ጥዕና ካለፎርኒያ (California Department of Public Health (CDPH)ሳይንሳዊ መጽናዕቲን ካብ ማእከናት ምቁጽጻርን ምውጋድን ሕማማት ማእከላይ መንግስቲ(Disease Control and Prevention (CDC) ዝተመሰረትን ጸይ። ምስ ተመረመሩ ኮቪድ ኣለኩም ንዝተብሃሉ ሰባት እንደገና ኪምርመሩ ምሕታት ኣድላይነት የብሉን። ሕክምናዊ ረብሓ የብሉን። እቲ ምስክር-ሓዘል ሓበሬታ ከምዘሪኡ ድማ



Alameda County Health Care Services Agency
Public Health Department
www.acphd.org

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

Public Health Department: Main Line (510) 267-8000

COVID-19 Information: (510) 268-2101

መብዛሕትኡ ሰብ ድሕሪ 10 መዓልታት ምስሓለፈ ነቲ ሕማም ከላግብ ኣይከልን እዩ።

ኣሉታ መልሲ ዝሃበ ውጽኢት መርመራ ሕማም፤ ሓደ ሰብ ሕማም ከምዘዩማሓላልፍ ዝውስን ኣይኮነን። ምኽንያቱ እቲ ሰብ ሕማም ኣመሓላልፊ ምኃን ጠጠው ምስ ኣበለ'ውን ኣብ ዝሞተ ቫይረስ(dead virus) ተጸጊዑ ዝጸንሕ ቫይረስ ኪቐልብ ስለዝኸእል እዩ። ብሓፈሽ ኡ'ውን በዚ ናጻ ምኃንን ዘይምኃንን ንምርዳእ ዝግበር መርመራ ነቲ ሓፈሻዊ ኣገባብ ጥዕና ይተናክፎ እዩ።ኤ-ሲ-ፒ-ኤች-ዲ (ACPHD) ሰባት ናብ ስራሕ ንክምለሱ ካብቲ ሕማም ናጻ እዮም ዝብል ወረቐት ኣይህብን እዩ፤ ሓካይም'ውን ኪህቡ ኣይመክርን እዩ።

ንምትሕብባርኩምን ጥዕና ማሕበረሰብና ንምሕላው ብዛዕባ ዝተጻወትኩም ኣገዳሲ ተራን ነመስግነኩም።