

# ኖቭል ኮሮናቫይረስ (COVID-19): ማዕዳ ንተኸናኸንቲ

## ጽማቕ ለውጢታት ናይ 9 መጋቢት 2021

- ንዝተኸተቡ ውልቀ ሰባት ሓድሽ ሓበሬታ ይውሰኹ።

### መደብ

ብ COVID-19 ኣዝዩ ክሓምም ኣብ ልዑል ስግኣተ-ሓደጋ ዝርከብ ሰብ ትከናኸን እንተሊኻ፣ እዞም ዝስዕቡ ክትገብር ኣለካ፡

- ምናልባት ንስኻን እቲ እትከናኸኖ መቐርብካን ንንውሕ ዝበለ ግዜ ኣብ ዝኣ ክትጸንሑ ኣድላዩ እንተኾይኑ፡ ብዛዕባ ኣብ ኢድኩም ክትሕዝዎም ዝግብኡ ተወሰኹቲ ኣገደስቲ ኣፋውስ ንኣቕራቢ ክንክን ጥዕናኦም ሕተት።
- ተወሰኹቲ ኣፋውስ እንድሕር ክትረከብ ዘይክኢልካ፡ ኣፋውስ ብጋራ ክትእዝዝ ፈትን።
- ረስኒን ካልኣት ናይ ሕማም ምልክታትን ንምሕካም ዝጠቕሙ ብዘይ ናይ ሓኪም ትእዛዝ ዝዕደጉ ኣፋውስን ሕክምናዊ ቀረባትን (ቲሹታት፡ ወዘተ) ኣብ ኢድካ ከምዘለዉ ኣረጋግጽ።
- እኹል ሕክምናዊ ቀረባት (ኦክሲጅን፡ ኢንቲንቲቲን፡ ዲያሊሲስ፡ መሕከሚ ቁስሊ) ከምዘለካ ርግጽኻ ኹን ከምኡድማ ተወሳኺ እትረኽቡሉ ናይ መሕለውታ መደብ ፍጠር።
- እቲ መቐርብካ ዘይበላሸዉ ዓይነታት መግቢ ኣብ ኢዱ ሓዘ ከምዝርከብ ኣረጋግጽ።
- ንስኻ እንድሕር ሓሚምካ ነቲ መቐርብካ መን ክከናኸነልካ ከምዝኸእል ወስን። ምስ ካልኣት ዘለካ ርክብ ብተለፎን ወይ ብኢሜይል ቀጽል። ካብ ኣዕሩኹቲኻ፡ ቤተሰብካ፡ ጎረቤታትኻ፡ ናይ ሕብረተሰብ ጥዕና ሰራሕተኛታት፡ ወዘተ ሓዝ ምሕታት ከድልየካ ይኸእል እዩ።
- ናይ ህጹጽ ረድኤት ተጸዋዕቲ ዝርዝር ፍጠር።

### ቅድመጥንቃቕታት ግበር

- ንስኻን እቶም ተፍቅሮም ሰብካን ናይ ገጽ መሸፈኒ ክትክደኑ ኣሎኹም። መሸፈኒ ገጽ ናይ ጨርቂ መሸፈኒ፡ ኣፍካን ኣፍንጫኻን ምሉእ ብምሉእ ዝሸፍን ከምኡ'ውን ኣብ ጎረ ናይ ገጽካን ኣብ ትሕቲ መንከስካን ብጽኑዕ ዝሸፍን እዩ። ብኸልተ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ቀጻላታት ብጽዑቕ እተኣልመ ዓለባ፡ ኣብ ከባቢ ርእሰኻ ወይ ኣብ ድሕሪ ኣእዛንካ ንምእሳር ዘኸእል መእሰሪ ዘለዎ ዓለባ ክሰራሕ ኣለዎ። (ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ መጠረሻታ ክፋል ናይዚ ገጽ ሓበሬታ ተወከሱ።)
- ንጽህና ናይቲ ክንክን ትገብረሉ ቦታ ሓሉ። ብተደጋጋሚ ዝንክኡ ነገራትን ሰርፌሳትን ኣጽሪ ከምኡድማ ጸረነፍሳት ግበረሉ (ንኣብነት ታብሌታት፡ ናይ ማዕጸ እጅታት፡ መብራህቲ መወልዒ፡ መትሓዚታት፡ ጠረጴዛታት፡ ሸቓቓት፡ ፍብኒታት፡ መተሓጻጸቢ፡ ከምኡድማ ናይ ጁባ ተለፎናት።) COVID-19 ዝቐትሉ ብ EPA-ዝተመዘገቡ ጸረነፍሳት ረኣይ።
- ብፍላይ ድሕሪ ኣፍንጫኻ ምሓዝካ፡ ምስዓልካ፡ ወይድማ ምህንጣስካ ወይድማ ድሕሪ ኣብ ህዝባዊ ቦታ ምጽናሕካ ኣእዳውካ ብተደጋጋሚ ብሰሙናን ማይን እንተወሓደ ን 20 ሴኮንድታት ክትሕጸብ ኣለካ።
- ሰሙናን ማይን ክትረከብ እንተዘይክኢልካ፡ እንተወሓደ 60% ኣልኮል ዘለዎ ናይ ኢድ መነጻጽሂ ተጠቐም።
- ገጽካ፡ ኣፍንጫኻ፡ ከምኡድማ ኣዲንትኻ ካብ ምትንካፍ ተዓቀብ።
- ማዕሪ ዝኸእልካ፡ ልዑል ናይ ተተንካፍነት ዕድል ዘለዎም ኣብ ህዝባዊ ቦታታት ዝርከቡ ሰርፌሳት ካብ ምትንካፍ ተዓቀብ - ናይ ኢሊቪተር መጠወቕ፡ ናይ ማዕጸ እጅታት፡ መደገፊ ኢድ መደያይቦ፡ ምስ ሰባት ብኢድ ምጭብባጥ፡ ወዘተ። ገለ ነገር ክትትንክፍ ናይ ግድን እንተኾይኑ ኢድካ ወይድማ ኣጸብዕቲኻ ንምሸፋን ሶፍት ወይድማ እጅጌኻ ተጠቐም።

- ተወሳኺ መግቢ ዘድልየካ እንተኾይኑ፡ መግቢ ብቤተሰብ፡ ማሕበራዊ፡ ወይድማ ንግዳዊ ኔትወርክታት ኣቢሉ ናብ ገዢኻ ዝመጸሉ መንገዲታት ኣናዲ።

### ተቕጻጻር

- ክኸሰቱ ንዝኸለሉ ናይ COVID-19 ምልክታት፡ እንኮላይ ረስኒ፡ ሰዓል፡ ከምኡድማ ናይ ምትንፋስ ጸገም ኣቐልቦ ሃብ። ናይቲ ሕማም ምልክታት ተማዕብል ዘለኻ መሲሉ እንተተሰሚዑካ፡ ናብ ሓኪምካ ደውል።
- መቐርብካ ህጹጽ ረድኤት ዝጠልቡ ናይ COVID-19 ምልክታት እንድሕር ኣማዕቢሉ ብቐጽብት ሕክምናዊ ጠመተ ርኽብ። ኣብ ልዕሊ ዕድመ ዝኾኑ ሰባት፡ ህጹጽ ረድኤት ዝጠልቡ ምልክታት፡
  - ናይ ምትንፋስ ጸገም ወይ ሕጽረት ምትንፋስ
  - ቀጻሊ ዝኾነ ናይ ኣፍልቢ ቃንዝ ወይ ጸቕጢ
  - ሓዳሽ ድንግርግር ወይድማ ክትበራብር ዘይምኽኣል
  - ሰማያዊ ክፍፍር ወይ ገጽ

(እዚ ዝርዝር ሙሉእ ኣይኮነን። ብኸብረትካ ካልኣት ከበድቲ ወይ ዘሰክፉ ምልክታት ክትርኢ እንከለኻ ንኣቕራቢ ሕክምናኻ ኣማኽር።)

### መቐርብካ ናይ መተንፈሲ ኣካል ረኽቢ እንተልዩዎ

- እተፍቅር ሰብ ምልክታት ምስ ዝህልዎ፡ ተኸተል ናይ CDC ምሕጽንታ ኣብ [Caring for Someone Sick at Home](#) (እብ ዝ ንዝሓመመ ሰብ ምእላይ) ንኣባላት ስድራ ቤትን ናይ ቀረባ መጻምድቲ ከምኡ'ውን ኣለይቲ ኣብ ናይ ክንክን ጥዕና ዘይኮነ መውዓሊ ምልክታት ከምዘለዎ ብላቦራቶሪ ኮቪድ-19 ዝተረጋገጸ ሕሙም ወይ ኣብ ትሕቲ መርመራ ንዝርከብ ሕሙም።
- እቲ ክንክን ትህበሉ ዘለኻ ቦታ ጽቡቕ ዋሕዚ ኣየር፡ እንኮላይ ናይ ኣየር ኮንዲሽነር ወይ ክፉት መስኮት፡ ኣየር ክኣቱ ዝፈቅድ ከምዝኾነ ኣረጋግጽ።
- ምስ እተፍቅር ሰብ ርክብካ ደረት ግበረሉ፡ ክሳዕ እተኸለለካ መጠን ድማ ካብኡ ርሓቕ፡ እንተኾነ ሕጂ እውን ክንክንካ ግበር።
  - ንመቐርብካ መግቢ ከምኡድማ ካልኣት ውልቃዊ ነገራት ብኢድካ ኣብ ክንዲ ምቕባል ብገንጽራ ጌርካ ብምሃብ ነገራት ኣብ መንጎኻን ኣብ መንጎ መቐርብኻን ምቅብባል ደርት።
  - ንመቐርባትካ ቴርሞሜትር ኣብ ኣፎም ኣብ ክንዲ ምእታው ናብ ኢዶም ኣቐብሎም።
  - ክትዛረቡም እንከለኻ፡ ካብኡም ሽዱሽተ ጫማ ክትርሕቕ ኣለካ።
- ኣብ ናይ ሕማም እዋን፡ ዝከኣል እንተኾይኑ፡ ንመቐርብካ ናይ ባዕሉ መደቀሲ ክፍሊ ፍለየሉ ከምኡድማ፡ እንተኸኣልካ ናይ ባይኑ ክፍሊ መሕጸቢ ሰውነት ፍለየሉ።
- እቲ ዝጸራረዩሉ ክፍሊ ከተጽፎ እንከለኻ፡ ካልኣት ኣባላት ስድራቤት እቲ ክፍሊ ከጥቀሙሉ ቅድሚ ምጅማርም፡ መጀመርያ ጸረነፍሳት ግበረሉ ካብኡድማ ኩሎም ሰርጌሳት ፋሕፊሕኻ ሕጸቦም።

Centers for Disease Control and Prevention (CDC, ማእከል ምቁጻጻርን ምክልኻልን ሕማም) ኣብ ቀረባ ግዜ ሓድሽ ሓበሬታዊ መግለጺ ኣብ ዝሃቦ፡ እቶም ምሉእ ክታቦት ዝወሰዱ ሰባት ንኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ምስዝቃልዑ፡ ነዞም ዝሰዕቡ መለኪዲታት ምስ ዘማልኡ ምውሻብ ኣየድልዮምን እዩ፡

- ምሉእ ብምሉእ ክታቦት ዝወሰዱ (2 ሰሙን ወይ ልዕሊኡ ድሕሪ ቅብሊት ናይ ካልኣይ ዶዝ ኣብ ናይ 2 ዶዝ ክትትል ዘሎ ወይ 2 ሰሙን ወይ ልዕሊኡ ድሕሪ ቅብሊት ናይ ሓደ ዶዝ ኣብ ናይ ንጽል/ሓደ ዶዝ ክትትል ዘሎ)።
- ካብቲ ናይ ሕጂ ናይ ምቅላዕ ኮቪድ-19 ግዜ፡ ዝኾነ ምልክታት ዘይብልካ።

ምሉእ ብምሉእ እተኸተቡ ሰባት ሕጂ ውን ድሕሪ 14 መዓልታት ድሕሪ ምቅልዎም ምልክታት ክዕዘቡ ኣለዎም። ብተወሳኺ ቀጻሊ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ክጥቀሙ፡ ማሕበራዊ ርሕቀት ክሕልው ከምኡ'ውን ማሕበራዊ ርክባቶም ክጽብቡ ኣለዎም።

ካብዚ መምርሒ ወጻኢ ዝኾነ ዝተኸትቡ ዝደቐሱ ሕሙማት ከምኡ'ውን ሰራሕተኛታት ኣብ ክንክን ሕክምና ድሕሪ ምቅልዎም ንኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ክቐጽሉ ኣለዎም ውሽጢ ።

ንኸልቲኡ መምዘኒታት ዘየማልኡ ሰባት ክቐጽሉ ኣለዎም ምኽታል [እዋናዊ ናይ ውሽጢ መምርሒ](#) (ብእንግሊዝኛ ጥራይ ዝርከብ) ድሕሪ ብኮቪድ-19 ንዝተጠርጠረ ወይ ዝተረጋገጸ ሰብ ምቅልዎም።

## ምሉእ ብምሉእ ምስ ተኸተብኩም

ሰባት ምሉእ ብምሉእ ከምዝተኸትቡ ዝቐጸሩ፡

- 2 ሰሙናት ድሕሪ እቲ ካልኣይ ዶዝ ኣብ 2-ዶዝ ክትትል ዘለው፡ ከም Pfizer ወይ Moderna ክታብታት፡ ወይ
- 2 ሰሙናት ድሕሪ ሓዲ/ንጽል ዶዝ ክታብታት፡ ከም ናይ Johnson & Johnson Janssen ክታብታት

ኣስተብህል፡ ካብ ትኸተብ 2 ሰሙን ኣብ ዘይመልእ ግዜ እንተኾይኑ፡ ወይ ካልኣይ ዶዝ ክትወስድ ዘድልዩ እንተኾይኑ፡ ምሉእ ብምሉእ ክትከላኸሎ ኣይትኸእልን ኢኻ። ምሉእ ብምሉእ ክትኸተብ ኩሉ ናይ ምክልኻል ስጉምትታት ምውሳድ ኣዘውትር።

ምሉእ ብምሉእ ክታብታት እንድሕር ወሲድካ፡

- መሸፈነ ገጽ ከይገበርካ ምሉእ ክታብታት ምስ ዝወሰዱ ሰባት ኣብ ገዛ ክትእኩብ ትኸእል ኢኻ።
- ካብ ካልእ ገዛ ዝመጹ ዘይተኸትቡ ሰባት ኣብ ገዛ ክትእኩብ ትኸእል ኢኻ (ንኣብነት፡ ኩሎም ብሓባር ዝነበሩ ኣዝማድካ ምብጻሕ) ብዘይ መሸፈነ ኣፍን ኣፍንጫን፡ ብዘይካ ካብ 'ቶም ሰባት ወይ ዝኾነ ይኹን ሰብ ምሳኣቶም ዝቐመጥ ሰብ፡ [ካብ ኮቪድ-19 ናይ ምሕማም ልዑል ሓዲጋ እንተዘይኮይኑ።](#)
- ኮቪድ-19 ምስ ዘለዎ ሰብ እንተጸኒሕካ፡ ምልክታት ሕማም እንተዘይበልካ ካብ ካልኣት ሰባት ምርሓቕ ወይ መርመራ ምግባር ኣየድልዩካን እዩ።
  - ይኹን እምበር፡ ብጉጅለ ኮይንካ (ከም መእረሚ ወይ ቤት ማእረርቲ ወይ ናይ ጉጅለ ገዛ) ትነበር እንተኾይንካ እም ኮቪድ-19 ምስ ዘለዎ ሰብ ትራኸብ እንተኾይንካ፡ ዋላ ምልክታት ሕማም እንተዘይበልካ ን14 መዓልታት ካብ ካልኣት ሰባት ርሒቕካ ክትምርመር ኣለካ።

ናይ ክታብታት ኩነታትካ ብዘየገድስ፡ ኣብ ህዝባዊ ቦታታት ከለኻ [ንገዛእ ርእሰኻን ንኻልኣትን ንምክልኻል ስጉምቲ ክትወስድ ይግባእ።](#) እዚ ድማ መሸፈነ ኣፍን ኣፍንጫን ምኽዳን፡ ካብ ካልኣት ሰባት እንተወሓደ 6 ጫማ (2 ሜትር) ርሒቕካ ምጽናሕ፡ ከምኡ'ውን ብዝሒ ሰባት ዘለውዎን ትሑት ንፋስ ዘለዎም ቦታታትን ምውጋድ። ብተወሳኺ፡ ካብ ማእከላይ ወይ ዓባይቲ ምትእኽኻባት ብምርሓቕ፡ ብፍላይ ምስ ዝሓመመ ሰብ ትራኸብ እንተደኣ ኮይንካ፡ [ምልክታት ኮቪድ-19](#) ብቐጻሊ ክትከታተል ኣሎካ።

ምንጪ፡ [Centers for Disease Control and Prevention](#).

## ተወሳኺ ሓበሬታ ብዛዕባ መሸፈነ ኣፍን ኣፍንጫን

ኣብ ቦታ ስራሕ ከም መሸፈነ ኣፍን ኣፍንጫን ወይ መተንፈሲ ዝሓመሰሉ ተወሰኸቲ መከላኸሊ መሸፈነታት ክድልዩ ይኸእሉ እዮም። መሸፈነ ኣፍን ኣፍንጫን ንኸይገብሩ ዝኸልከሎም ናይ ምዕባላ፡ ጠባይ፡ ወይ ሕክምናዊ ኩነታት ዘለዎም ሰባት፡ ናይ ገጽ ዋልታ ዘለዎ መከላኸሊ ክጥቀሙ ይኸእሉ እዮም። ናይ ገጽ ዋልታ ብተወሳኺ ብቁልው ኣብ መውዓሊ ህጻናትን ኣብ ናይ መዓልቲ ደምበታትን ካብ መውዓሊ ህጻናት -12 ኣብ ዝርከቡሉ ከባቢታት ኣብ ጥቕሚ ክውዕል ይኸእል።

መምርሒ ካብ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) [ዘቐርቦም ሜላታት](#) ንምምሕያሽ መሸፈነ ኣፍን ኣፍንጫን ንለቡዓ ኮቪድ-19 ብዝበለጸ ንምዝሕታል። እዞም ሜላታት ኣብ ልዕሊ'ቲ ናይ ሕክምና መሸፈነ ብዓለባ ዝተሰርሐ መሸፈነ ኣፍን ኣፍንጫን ምግባር፡ ናይ እዝነ ክፋል ናይ ሕክምና መሸፈነ ኣጸቢቕካ ምዕጻው፡ ማዕቕንካ መሸፈነ ምግባር ወይ ናይሎን መሸፈነ ኣብ ልዕሊ መሸፈነ ምጥቃም። ብተወሳኺ፡ Department of Health (DOH, ክፍሊ ጥዕና) ንደገ መተንፈሲ ነጅል ወይ ክፋት ዘለዎ፡ ወይ ንጽል ቀጻላ ዘለዎ ባንዳና ወይ መከላኸሊ ኣፍን ኣፍንጫን ምጥቃም ኣይመክርን እዩ። ኣብ ኩሉ ናይ ህዝቢ ቦታታት መሸፈነ ኣፍን ኣፍንጫን ምግባር ኣገዳሲ እዩ። ምስ ቀጻሊ ትግባረ ናይ ህዝባዊ ጥዕና ስጉምትታት ከም ክታብታት፡ ኣካላዊ ምርሕሓቕ፡ ጽሬት ኢድ፡ ከምኡ'ውን ተነጽሎን ውሸባን።

## ዝያዳ ናይ ኮቪድ-19 ሓበሬታን ምንጪታትን

ብዛዕባ ህሉው ኩነታት ንምፍላጥ [ህሉው ኩነታት ኮቪድ-19 ኣብ ዋሽንግተን, ኣዋጃት ኣመሓዳሪ ኢንሰሌ፡ ምልክታት](#) (ብእንግሊዝኛ ጥራይ ይርከብ)፡ [ብኸመይ ከም ዝዝርጋሕ](#) (ብእንግሊዝኛ ጥራይ ይርከብ)፡ ከምኡ'ውን [ሰባት ብኸመይን መዓሰን ክመራመሩ ከም ዘለዎም](#) (ብእንግሊዝኛ ጥራይ ይርከብ)። ተወከሱ [ብተደጋጋሚ ዝሕተቱ ሕቶታት](#) (ብእንግሊዝኛ ጥራይ ይርከብ) ንዝያዳ ሓበሬታ።

ናይ ሓደ ሰብ ዓሌት/ብሄር ወይ ዜግነት ባዕሉ ኣብ ናይ ኮቪድ-19 ልዑል ሓደጋ ዘእትዎ ኣይኮነን። ይኹን እምበር፡ ሓበሬታታት ከም ዝገልጽዎ ሕብራውያን ማሕበረሰባት ብዘይተመጣጠነት ኮቪድ-19 ይጽለዉ ኣለዉ። እዚ ዝኾነሉ ምኽንያት ብሰንኪ ሳዕቤናትን ዓሌትነት፡ ከምኡ'ውን ብፍላይ ድማ ቅርጻዊ ዓሌትነት፡ ነቶም ገለ ጉጅለታት ንርእሶምን ንማሕበረሰባምን ክከላኸሉ ውሑዳት ዕድላት ስለዝገድፍ እዩ። [Stigma will not help to fight the illness](#) (ብእንግሊዝኛ ጥራይ ዝርከብ)። ወረታትን ግጉይ ሓበሬታን ንኸይዘርጋሕ ቅኑዕ ሓበሬታ ጥራይ ኣካፍል።

- [ክፍሊ ጥዕና ዋሽንግተን ስተይት 2019 ኖቨል ኮሮናቫይርስ ምልሳዕ\(ኮቪድ-19\)](#) (ብእንግሊዝኛ ጥራይ ዝርከብ)
- [WA State Coronavirus Response \(ኮቪድ-19\)](#)
- [ክፍሊ ጥዕና ከባቢ ካ ወይ ኣውራጃኻ ርኽብ](#) (ብእንግሊዝኛ ጥራይ ዝርከብ)
- [CDC ኮሮናቫይረስ \(COVID-19\)](#)
- [ምንጭታት ኣበር ንምጉዳል](#) (ብእንግሊዝኛ ጥራይ ዝርከብ)

**ብዛዕባ ኮቪድ-19 ተወሳኺቲ ሕቶታት ኣሎዎ፤** ደውሉ ናብ ውዑይ መስመር፡ **1-800-525-0127**፡ ሰነይ - ዓርቢ 6 ቅ.ቀ. ክሳብ ሰዓት 10 ድ.ቀ.፡ ተወሳኺ ሕቶታት ኣሎዎ፤ ደውሉ ናብ ሓበሬታ ውዑይ መስመር ኮቪድ-19፡ 1-800-525-0127 ሰነይ - ካብ 6 ቅ.ቀ. ክሳብ 10 ድ.ቀ.፡ ሰሉስ - ሰንበት፡ ከምኡ'ውን ኣብ ርኡያት መንግስታዊ በዓላት፡ ካብ ሰዓት 6 ቅ.ቀ. ክሳብ ሰዓት 6 ድ.ቀ.። ናይ ትርጉም ኣገልግሎት ንምርካብ፡ ምልክት # ጽቕጥ፡ መልሲ ምስረኽብካ ቋንቋኻ ንገር። ብዛዕባ ናይ ባዕልኹም ጥዕና ንዝህልውኹም ሕቶታት፡ ናይ ኮቪድ-19 መርመራ ወይ ድማ ውጽኢት መርመራ፡ ብኸብረትኩም ናብ ኣቕራቢ ክንክን ጥዕና ተወክስ።

እዚ ሰነይ ብኸልእ መልክዕ ክትሓትት እንተደሊኻ፡ ብ 1-800-525-0127 ደውል። ጽሑፍን ወይ ጸገም ናይ ምስማዕ ዘለኩም ዓማዊል ብኸብረትኩም ናብ 711 ([Washington Relay](#)) (ብእንግሊዝኛ ጥራይ ዝርከብ) ወይ ኢሜይል [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)።