

ንዓብዩን ሰፊሕን ቤተሰብ መምርሒ ኣብ ሓደ ገዛ ምንባር

ነቲ ቫይረስ እንተደኣ ተቐሊዑ፡ ኩሉ ሰብ ናይ ኮሮናቫይረስ 2019 (COVID-19) ናይ ምትሓዝ ዕድል ኣለዎ ። ዓበይቲ ሰባትን ከቢድ ሕዱር ናይ ሕክምና ጸገም ዘለዎምን ኣብ ዝኾነ ይኹን ናይ ዕድመ ክልል ዘለዉ ሰባት ካብ ኮቪድ-19 ንዝመጽእ ከቢድ ሕማም ተጋለጽቲ እዮም። ብ ኮቪድ-19 ንዝመጽእ ከቢድ ሕማም መን ተቐላፂ ከምዝኾነ ዝበለጸ ሓበሬታ ንምርካብ http://bit.ly/covid19_increasedrisk።

ንሰኹም ወይ ኣብ ገዛኹም ዘሎ ሰብ ብኮቪድ-19 ዝሰዕብ ከቢድ ሕማም ተቐላፂ እንተኾይንኩም፣ ኩሎም ናይ ቤተ ሰብኩም ኣባላት እውን ንከቢድ ሕማም ተቐላፅቲ ከምዝኾኑ ጌሮም ክንቀሳቐሱ ኣለዎም። ብሓባር ዝነበሩ ዓብዪ ወይ ሰፊሕ ቤተሰባት ዘለዎም ናይ ቦታ ስፍሓት ውሱን እንተኾይኑ እዚ ከቢድ ክኸውን ይኽእል እዩ። ዝሓመመ ሰብ ምፍላይ ወይ ምስ ካልኦት ሰባት ክይራኹብ ምኽልካል ብሓታውነት ክስማዕ ክገብር ዝኽእል እኳ እንተኾነ፣ እዞም ተግባራት ምልባዕ ሕማም ኮቪድ-19 ንምቕናስን ዓርስኹምን ቤተ ሰብኩምን ንምሕላውን ኣገደስቲ እዮም።

እዚ ሰነድ እዚ መንገዲታት ይገልጽ፡

- [ካብ ገዛ ክትወፁ ከለኹም ናይ ቤተሰብኩም ጥዕና ሓልዉ](#)
- [ንከቢድ ሕማም ተቐላፅቲ ዝኾኑ ናይ ቤተሰብ ኣባላትኩም ጥዕና ሓልዉ](#)
- [ደቓኹም ጥዕናኦም ሓልውሎም](#)
- [ዝሓመመ ናይ ቤተሰብ ኣባልኩም ንበይኑ ፍለይዎ](#)
- [ዝሓመመ ናይ ቤተሰብ ኣባልኩም ሓብሕቡ](#)
- [ዝኾነ ሰብ ክሓምም ከሎ መግቢ ኣቕርቡ](#)
- [ንዝኾነ ዝሓመመ ሰብ እንተተቐሊዕኩም ተወሸቡ](#)



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

cdc.gov/coronavirus

ካብ ገዛ ከትወጹ ከለኹም ንባዕልኹም ናይ ቤተ ሰብኩምን ጥዕና ብኸመይ ትሕልዉ

ንስኹም ወይ ኣብ ገዛኹም ዘሎ ሰብ ብኮቪድ-19 ንዝመጽእ ከቢድ ሕማም ተቓላጺ እንተኾይንኩም፣ ኩሎም ናይ ቤተሰብኩም ኣባላት እውን ንከቢድ ሕማም ተቓላዕቲ ከምዝኾኑ ጌሮም ክንቀላቅሱ ኣለዎም። ብኮቪድ-19 ከቢድ ሕማም ንምሕማም ተጋለጽቲ ዘይኮኑ ሓደ ወይ ክልተ ናይ ቤተሰብ ኣባላት ናይ ቤተሰብ ስራሓት ንኸገብሩ ምረጹ። ኣብ ገዛኹም ምስ እቶም ካብ ኮቪድ-19 ዝመጽእ ከቢድ ሕማም ተቓላዕቲ ዝኾኑ ናይ ቤተሰብኩም ኣባላት ከትኮኑ ከለኹም ተወሰኹቲ ናይ መከላኸሊ ሰጉምቲታት እውን ውሰዱ፤ ከም ማስክ ምግባር፣ ማሕበራዊ ርሕቕት ምሕላው፣ ኣእዳውኩም ብተዳጋጋሚ ምሕጸብ፣ ከምኡውን ናብቲ ገዛ ዝኣቱ መጠን ንፋስ ክውሰኽ ምግባር። ሓደሓደ ናይ ቤተሰብ ስራሓት ከትሰርሑ እንከለኹም፣ ካብ ገዛ ክወጹ ከለዉ ነዞም ናይ ቤተሰብ ኣባላት ሓደ ሓደ ምኽሪታት ኣብዚ ኣለዉ፡

- 1. ካብ ገዛ ከትወጹ ከለኹም እዞም ነግራት እዚኦም ሒዝኩም ጽንሑ፡** ማስክ፣ ሶፍት፣ ከምኡውን 60% ኣልኮል ዘለዎ ናይ ኢድ ሳኒታይዘር።
- 2. ኣብ ገዛኹም ምስ ዘይኮበሩ ሰባት ከትራኽቡ ከለኹም ኣፍኩምን ኣፍንጫኹምን ብማስክ ሸፍኑ።** ማስክታት እንተረሲሑም ወይ እንተበስሲሶም [ከሕጸቡ](#) ኣለዎም እንተወሓደ መዓልታዊ። ማስክ ኩሎ ግዜ ብኣግባቡ ምውጻእ ኣገዳሲ እዩ [ከምኡ ድማ ዝተጠቐምኩምሉ ማስክ ድሕሪ ምሓዝኩም ወይ ምትንካፍኩም](#) ኣእዳውኩም ተሓጸቡ። ብዛዕባ ናይ ማስክታት ጥቕሚ ዝበለጸ ሓበሬታ ንምርካብ [ኣብዚ ተወከሱ](#)፡ https://bit.ly/covid19_masks
- 3. ማሕበራዊ ርሕቕትኩም ሓልዉ።** ካብ ካልኣት ሰባት እንተንኢሉ ብ 2 ሜትር ወይ 6 ጫማ ርሕቕ (ክንዲ 2 ናይ ቅልጽም ኢድ ርሕቕት)።
- 4. ኣእዳውኩም መመሊሰኩም እንተወሓደ ን20 ሰከንድ ዝኣክል ብምፍሕፋሕ ብማይን ሳሙናን ተሓጸቡ።** ሳሙናን ማይን ምርኩብ ዘይትኸእሉ እንተኾይንኩም፣ እንተወሓደ 60% ኣልኮል ዝሓዘ ናይ ኢድ ሳኒታይዘር ተጠቐሙ። ናብ ገዛኹም ምስ ተመለስኩም ብቐልጡፍ ኣእዳውኩም ከትሕጸቡ ከም ዘለኩም ዘክሩ። ብዛዕባ ኢድኩም ምሕጸብ ዝበለጸ ሓበሬታ ንምርካብ ኣብዚ ተወከሱ፡ https://bit.ly/covid19_washhands
- 5. ኣብ ናይ ህዝቢ ቦታ ብተደጋጋሚ ዝንክኡ ቦታታት ኣይትንክኡ፤** ከም ናይ ሊፍት መጠወቂታትን ናይ ኢድ መደገፊን። ኣእዳውኩም ከሳብ ትሕጸቡ ወይ ሳኒታይዘር ከሳብ ትጥቀሙ ገጽኩም (ዓይንኹም፣ ኣፍንጫኹም፣ ኣፍኩም) ካብ ምሓዝ ተቐጥቡ።
- 6. ህዝባዊ መጎዓዓዚ ትጥቀሙ እንተኾይንኩም እዞም ዝሰዕቡ ምኽሪታት ተኸተሉ፡**
 - » ማስክ ግበሩ።
 - » ብዝተኸኣለኩም መጠን ካብ ካልኣት ተሳፈርቲ ብ 2 ሜትር ወይ 6 ጫማ (ከሳብ 2 ቅልጽም ኢድ ርሕቕት) ርሕቕት ሓልዉ።
 - » ብተለምዶ ዝንክኡ ቦታታት፣ ከም ናይ ኢድ መደገፊ፣ ብዝተኸኣለ መጠን ካብ ምትንካፍ ተቐጥቡ።
 - » ካብ ህዝባዊ መጎዓዓዚ ድሕሪ ምውጻእኹም ብቐልጡፍ ኢድኩም ብማይን ሳሙናን ተሓጸቡ፣ ወይ 60% ኣልኮል ዘለዎ ናይ ኢድ ሳኒታይዘር ተጠቐሙ።
- 7. ምስ ዝተፈላለዩ ናይ ቤተሰብ ኣባላት መኪና ብሓባር ኣይትጠቐሙ።** ምስ ካልኣት መኪና ከትሳፈሩ እንተኾይንኩም፣ እዞም ዝሰዕቡ ምኽሪታት ተኸተሉ፡
 - » ማስክ ግበሩ።
 - » ንጹህ ኣየር ንክኣቱ መስኮት ክፈቱ ወይ ናይታ መኪና ንፋስ ወሰኹ።
 - » ብዝተኸኣለ መጠን ዝንክኡ ነገራት ካብ ምንካእ ተቐጥቡ።
 - » ኣብታ መኪና ናይ ዘለዉ ተሳፈርቲ ቁጽሪ ብምቕናስ ተበታቲኖም ኮፍ ክብሉ ግበሩ።
 - » ካብታ መኪና ምስወጻኹም ኣእዳውኩም ብሳሙናን ማይን ተሓጸቡ ወይ እንተወሓደ 60% ኣልኮል ዝሓዘ ሳኒታይዘር ተጠቐሙ።

ኣገደስቲ ልሙድ ስራሓት ንምስላጥ ከትወጹ ከለኹም ናይ ምቅላዕ ዕድል ንምቕናስ ዝበለጸ ሓበሬታ ኣብዚ ምርካብ ይከኣል http://bit.ly/covid19_errands

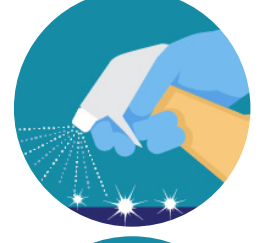


ካብ ኮቪድ-19 ዝመጽእ ከቢድ ሕማም ተቃላዕቲ ንዝኾኑ ናይ ቤተ ሰብ ኣባላት ከመይ ምሕላው ይከኣል።

ኣብ ገዛኹም ዕድሚኡ ዝደፍኡ ሰብ እንተልዩ ወይ ሕፃናት ናይ ጥዕና ጸገም ዘለዎ ሰብ እንተሃልዩ፣ ኩሎም ናይቲ ቤተ ሰብ ኣባላት እውን ብኮቪድ-19 ዝመጽእ ከቢድ ሕማም ተቃላዕቲ ከምዝኾኑ ጌሮም ከንቀሳቑሉ ኣለዎም። ብኮቪድ-19 ዝመጽእ ከቢድ ሕማም ተቃላዕቲ መን እየም ዝብል ዝበለጸ ሓበሬታ ንምርካብ http://bit.ly/covid19_increasedrisk። ኣባላት ቤተሰብኩም ንምሕላው እዞም ዝስዕቡ ምኽሪታት ተኸተሉ፡-



1. ብዝተኸለከሉም መጠን ኣብ ገዛኹም ጽንሑ።
2. ማሕበራዊ ርሕቕታትኩም ሓልዉ። ካብ ካልኣት እንተወሓደ 2 ሜትር ወይ 6 ጫማ (ክሳብ 2 ቅልጽም ርሕቕት) ርሕቕታትኩም ሓልዉ።
3. ብተደጋጋሚ ኢድኩም ብሳሙናን ብማይን እንተወሓደ ን 20 ካልኢታት ዝኣክል ተሓጸቡ-በፍላይ ኣብ ህዝባዊ ቦታ እንተጸገሩኩም ወይ ኣፍንጫኹም ምጽራግኩም፣ ምስዓልኩም፣ ወይ ምህንጣስኩም፣ ሳሙናን ማይን ምርካብ ዘይትኸለኡ እንተኾይኑኩም፣ እንተወሓደ 60% ኣልኮል ዝሓዘ ሳኒታይዘር ተጠቐሙ።
4. ብዘይ ጽሩይ ኢድኩም ዓይንኹም፣ ኣፍንጫኹም፣ ኣፍኩም ከይሓዙ። ገጽኩም (ዓይንኹም፣ ኣፍንጫኹም፣ ኣፍኩም) ወይ ማስከ ድሕሪ ምትንካፍኩም ብቕልጡፍ ኣእዳውኩም ብሳሙናን ማይን ኣጽርዩ ወይ ናይ ኢድ ሳኒታይዘር ተጠቐሙ።
5. እንተስዓልኩም ወይ እንተህንጢስኩም ብሶፍት ሸፍኑ ወይ ናይ ኢድኩም ኩርናዕ ተጠቐሙ። ዝተጠቐሙኩምሉ ሶፍት ናብ እንዳ ጎሓፍ ደርብዩ ድሕሪኡ ኣእዳውኩም ተሓጸቡ።
6. ብተደጋጋሚ ዝትንከፉ ነገራትን ብሓባር ትጥቀሙሎም ኣቑሑትን ከም ጣውላ፣ ማዕጾ መኽፈቲ፣ ናይ መብራህቲ መወልዒ መጥፍኢ፣ ካውነንተር ቶፕ፣ እጀታታት፣ ዴስክታት፣ ሽንቲ ቤት፣ ፋውሲትን ሲንክን ብሳሙናን ማይን ኣጽርዩ። ድሕሪኡ፣ ነቲ ቦታ ዲስኢንፌክት ንምግባር (ጀርምታት ንምቕታል) ናይ ዝመጽረዩ ተጠቐሙ። ካብ ንግዲ ብዝዓደግኩም ወይ ኣብ ገዛ ብዝዳሎ መጽረዩ ወይ ዲስኢንፌክታንት ከተጽርዩ ወይ ዲስኢንፌክት ክትገብሩ ከለኹም፣ እንተተኻኢሉ፣ ጓንቲ ግበሩ። ንኣጠቓቕማ ነቲ ናይ መጽረዩ ወይ ዲስኢንፌክታንት ዝብሎ ነገር ኣንብቡ። ብዘዕባ ምጽራይን ዲስኢንፌክት ምግባርን ዝበለጸ ሓበሬታ ኣብዚ ምርካብ ነዚ ተኸተሉ፡ http://bit.ly/covid19_clean
7. እቲ ክፍሊ ጽቡቕ ናይ ኣየር ዋሕዚ ከምዘለዎ ኣረጋግጹ። ንጹህ ኣየር ንምእታውን ዑደት ንክገብር ምግባርን ደሕንነቱ ዝተሓለወ እንተኾይኑ መስኮት ክፈቱ ፋን ድማ ኣበርሁ።
8. ኣብ ገዛኹም ንከቢድ ሕማም ተቃላዒ ሰብ እንተሃልዩ ምትሕቑቓፍ፣ ምስዕዓም ወይ መግቢ ሓቢርኩም ምብላዕ ኣወግዱ።
9. ኣብ ገዛኹም ከመጹ ዘለዎም እንተዘይኮይኖም በጻሕቲ ኣይትቀበሉ (ንኣብነት፣ ናይ ዝገ ጥዕና ነርስ)። በጻሕቲ እንተሃሌሙኹም፣ ቅድሚ ናብ ገዛኹም ምእታዎም፣ ንባዕልኹምን ካልኣት ኣብ ገዛኹም ዝነበሩ ሰባትን ናይ ኮቪድ-19 ምልክታት ከይህልወኩም ረኣዩ። ንሰኹም ወይ ኣብ ገዛኹም ዘሎ ሰብ ንኮቪድ-19 ተቃሊዑ እንተኾይኑ ወይ ብሕማም ኮቪድ-19 እንተተታሓዙ ንበጻሕቲኹም ኣፍልጡ። ዝሓመሙ ወይ ዝተቃልዑ በጻሕቲ ናብ ገዛኹም ክኣትዉ ኣይትፍቀዱ። እቶም በጻሕቲ ናብ ገዛኹም ቅድሚ ምእታዎም እንተንኢሉ 2 ሜትር ወይ 6 ጫማ (ክንዲ 2 ቅልጽም ኢድ ርሕቕት) ርሕቕት ሓልዉ፣ ማስከ ግበሩ፣ ነቶም በጻሕቲ እውን ማስከ ንክገብሩ ሕትትዎም። ዝበለጸ ሓበሬታ ንምርካብ ኣብዚ ተወከሱ፡- http://bit.ly/covid19_visitors
10. ኣብ ገዝኡም ንከቢድ ሕማም ተቃላዒ ሰብ ዘለዎም ሰባት ናይ ቤተ ሰብ ኣባል ካብ ምውሳድ ተቐጠቡ። ንከቢድ ሕማም ዝለዓል ናይ ምቕላዕ ዕድል ዘለዎም ሰባት ኣብ ክንከን ወሃብቲ ዝነበሩ እንተኮይኖም፣ ነቶም ኣብ ክንከን ዘለዉ ሰባት ብኮቪድ-19 ዝመጽእ ከቢድ ሕማም ተቃላዕቲ ዝኾኑ ቤተሰባዊ ጥዕና ንምሕላው ብዝተኸለሎም ኣብ ገዝኡም ክጸንሑ ኣለዎም።



ናይ ህጻናት ጥዕና ከመይ ምሕላው ይከኣል

ቆልዑ ኮኑ ካልኣት ሰባት ናይቲ ሕማም ምልክታት ዘይተረኣዮም እውን ነቲ ቫይረስ ከመሓላልፍዎ ይኽእሉ እዮም። መብዛሕትኦም ቆልዑ ካብ ኮቪድ-19 ንዝመጽእ ከቢድ ሕማም ከንድቲ ተቓላዕቲ እኳ እንተዘይኮኑ፣ ሓደ ሓደ ህጻናት ግን ከቢድ ሕማም ከሓሙ ይኽእሉ፣ ብፍላይ ሕፃናት ሕማም ዘለዎም ውልዶታትን ህጻናትን። **ኣብዚ ናይ ኮቪድ-19 ለበዳ፣ ህጻናት ንክይሓሙ ንምክልኻል፣ እዞም ዝስዕቡ ምኽሪታት ተኸተሉ፡**

11. ንቆልዑ ንባዕላቶምን ንኻልኣትን ከመይ ከምዝከላኸሉ ኣምህርዎም። ቆልዑ ኮኑ ካልኣት ሰባት ናይቲ ሕማም ምልክታት ዘይተረኣዮም እውን ነቲ ቫይረስ ከመሓላልፍዎ ይኽእሉ እዮም። መዓልታዊ ናይ ምክልኻል ተግባራት ንቆልዑ ኣርእይዎም፣ ከም ሰዓልን ምህንጣስን ብሰፍት ምሽፋን፣ ዝተጠቐሙሉ ሶፍት ናብ እንዳጎሓፍ ምድርባይን፣ ድሕሪኡ ድማ ኣእዳዎም ምጽራይን።



12. 2 ዓመቶምን ልዕሊኡን ህጻናት ኣብ ገዝኦም ምስኦም ምስ ዘይነብሩ ሰበት ክኾኑ ከለዉ ኣፎምን ኣፍንጭኦምን ብማስክ ክሸፍኑ ኣለዎም።



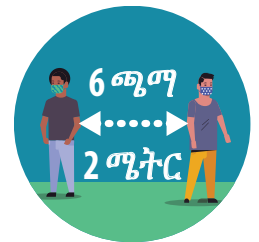
13. ቆልዑ ብተደጋጋሚ ን 20 ሰከንድታት ከሕጸቡ ኣምህርዎም። ኢድካ ምሕጸብ ጥዕንኦም ሓሊዮም ንክጸንሑን እቲ ቫይረስ ናብ ካልእ ሰብ ንክይመሓላለፍን ከምዝገብር ኣብርሃሎም። ህጻናት ኣፍንጭኦም ምስ ተናፈጡ፣ ምስ ሰዓሉ፣ ወይ ምስሃንጠሱ፣ ደገ ድሕሪ ምጽናሖም፣ ምግብ ቅድሚ ምብላዎምን ድሕሪ ምብላዎምን ኣእዳዎም ከሕጸቡ ኣዘኻኽርዎም።

» ሳሙናን ማይን ምርካብ ዘይከኣል እንተኾይኑ፣ እንተወሓደ 60% ኣልኮል ዝሓዘ ናይ ኢድ ሳኒታይዘር ብምጥቃም ኣእዳው ከሳብ ዝደርቁ ደጋጊምኩም ድረዘኩ። ነኣሽቱ ቆልዑ ብኣግባቡ ሳኒታይዘር ምጥቃምን ንምርግጽ ቁጽጽር ከግበረሎም ኣለዎ።



14. ቆልዑ ምስ ኣብ ካልእ ዝዛ ዝነበሩ ካልኣት ቆልዑ ከይጻውቱ ከልክሉ። ካብ ዝተፈላለዩ ዝወጡ ዝወጹ ቆልዑ ብሓባር እንተተጻዉቶም፣ ኣብ ደገ ከጻውቱን ማስክ ብምግባር እንተወሓደ 2 ሜትር ወይ 6 ጫማ (ከንዲ 2 ቅልጽም ኢድ ርሕቐት) ተረሓሒቆም ከጻውቱ ኣበረታትዕዎም። ቆልዑት መጻውቲታት ብሓባር ምጥቃም ደው ከብሉ ኣለዎም።

» ምስ ካብ ካልእ ዝዛ ዝመጹ ካልኣት ቆልዑ ከጻውቱ ከለዉ እንተወሓደ ን 20 ሰከንድታት ኣእዳዎም ብሳሙናን ማይን ከሕጸቡ ኣዘኻኽርዎም። ሳሙናን ማይን ምርካብ ዘይከኣል እንተኾይኑ፣ እንተወሓደ 60% ኣልኮል ዝሓዘ ሳኒታይዘር ተጠቐሙ።



15. እቶም ቆልዑት ብቪድዮ ቻት፣ ተሌፎንን ጽሑፋዊ ደብዳቤ ምስ መሓዙቶም ምርኻብ ክቕጽሉ ግበርዎም።



16. ውላድኩም ጭንቀት ንክጻውር ሓግዝዎ። ናይ ጭንቀት ምልክታት ወይ ናይ ባህርያት ለውጢ ተሃልይዎም ኣስተውዕሉ። ውላድኩም ከርድኡ ብዝኽእሉ ብዛዕባ COVID-19 ዝሕተቱ ሕቶታትን ሓደ ሓደ ሓቅታትን መለሱሎም። ንደቅኹም ደሓን ከምዝኾኑን እንተሓረቑ ድማ ጸገም ከምዘይብሉ ንገርዎም። ንህጻናት ብዛዕባ ኮቪድ-19 ከመይ ምንጋር ከምትኽእሉ ዝበለጸ ሓበሬታ ንምርካብ http://bit.ly/covid19_talktochild።

ዝበለጸ ሓበሬታ ንምርካብ http://bit.ly/covid19_children።



ዝሓመመ ናይ ቤተ ሰብ ኣባል ከመይ ምፍላይ

ናይ ቤተ ሰብኩም ኣባል ብኮሺድ-19 እንተታሒዙ፣ ናይ ዝኹም ቦታ ጸቢብ እንተኾይኑ ብቐረባ ዘይምንኽኻእ ከቢድ ከኸውን ይኽእል እዩ ምፍላይብኮሺድ-19 ዝሓመመ ሰባት ካብ ዘይሓመመ ሰባት ንምፍላይ እዩ ዝጠቀም። ዝሓመመ ናይ ቤተ ሰብ ኣባላት ከትፈልዩ ከለኹም፣ እዞም ዝስዕቡ ምኽሪ ተኸተሉ፡

1. ብዝተኻለ መጠን ርሕቕት ሓልዉ—እንተወሓደ 2 ሜትር ወይ 6 ሜማ (ክንዲ 2 ቅልጽም ኢድ ርሕቕት) ርሕቕ—ኣብ መንጎ እቲ ዝሓመመ ሰብን ካልኦትን፣ ናይ ዝሓመመ ሰባትን ካልኦትን ሓዊሱ። ንከቢድ ሕማም ተቓላዕቲ ዝኾኑ ሰባት ካብ ዝሓመመ ሰብ ፍለይዎም።
2. እቲ ዝሓመመ ናይ ቤተ ሰብኩም ኣባል ምስ ሓብሒብቶም ወይ ምስ ኣብቲ ዝሓመመ ሰባት ከኹኑ ከለዉ ማስክ ከገብሩ ግበርዎም። ኣብ ትሕቲ 2 ዓመት ዝኾኑ ህጻናት፣ ናይ ምትንፋስ ጸገም ዘጋጥሞ ዘሎ ሰብ፣ ወይ ሰብ ከይሓመመ ነዚ መሸፈኒ ከልዕሎ ኣብ ዘይኽእል ግን መሸፈኒ ከይትገብሩ። ብዛዕባ ማስክታት ዝበለጸ ሓበሬታ ንምርካብ https://bit.ly/covid19_masks።
3. እዞም ዝሓመመ ሰባት ሰዓሎምን ምህንጻቦምን ከሸፍኑ ከምኡ እውን ዓይኖም፣ ኣፍንጭኦም፣ ኣፎም ምትንካፍ ከገድፉ ኣዘኻኽርዎም።
4. ኩሎም ናይቲ ቤተ ሰብ ኣባላት ኣእዳዎም ብሳሙናን ማይን ብተደጋጋሚ ከሕጸቡ ኣለዎም ወይ እንተወሓደ 60% ኣኮል ዝሓዘ ናይ ኢድ ሳኒታይዘር ክጥቀሙ ኣለዎም ከምኡውን ዓይኖም፣ ኣፍንጭኦምን ኣፎምን ምትንካፍ ከገድፉ ኣለዎም።
5. ነዚ ዝሓመመ ሰብ ዝሕብሕቦ ካብቲ ቤተሰብ ሓደ ሰብ ጥራሕ ከኸውን ኣለዎ። እዚ ሓብሓቢ ንከቢድ ሕማም ተቓላዒ ዝኾነ ሰብ ከኸውን ይኸውን።
 - » እዚ ሓብሓቢ ኣብቲ ዝሓመመ ሰባት ዘለዎ ርክብ ክቐንስ ኣለዎ፣ ብፍላይ ንከቢድ ሕማም ተቓላዕቲ ካብዝኾኑ ሰባት።
 - » ነዚ ዝሓመመ ሰብ ዝሕብሕቦ ሰብ ካልእ ኣብቲ ቤተሰብ ንምጽራይ፣ ነብሶም ምሕጻብ፣ ወይ ብመዓልታዊ ስራሕቶም ሓገዝ ንዝደልዩ ሰባት ዝሕብሕብ ሰብ ድማ ካልእ ከኸውን ኣለዎ።
 - » እዚ ሓብሓቢ ንዝሓመመ ሰባት ክሕብሕብ ከሎን ምስ ካልኦት ክራኽቡ ከለዉን ወይ ንካልኦት ሕዳር ሕማም ዘለዎም ሰባት እንትሕብሕቡ ማስክ ክገብሩ ኣለዎም።
6. ከም ሰልኪ፣ ሽሓነታት፣ ኩባያታት፣ መብልዒ ኣቕሑ፣ ፎጣታት፣ ዓራት፣ ወይ መጻወቲታት ምስ ዝሓመመ ሰባት ብሓባር ኣይትጠቐሙ።



7. እቲ ዝሓመመ ሰብ ዝነበረሎም ቦታታት፣ ዓራቶምን ከዳውንቶምን ኣጽርዩን ዲስኢንፌክት ግበሩን። ዝበለጸ ሓበሬታ ንምርካብ https://bit.ly/covid19_clean_disinfect.

8. ምስ ዝሓመመ ሰብ ኣብ ሓደ መደቀሲ ክፍሊ ትጥቀሙ እንተኾይንኩም፡

- » እቲ ክፍሊ ጽቡቕ ናይ ኣየር ዋሕዚ ከምዘለዎ ኣረጋግጹ። ሓድሽ ኣየር ክኣቱን ከዘዋወርን ምእንታይ መስኮት ክፈቱን ፋን ኣብርህ ዝከኣል እንተኾይኑ።
- » ዓራት እንተንኢሱ 2 ሜትር ወይ 6 ሜግ (ከንዲ 2 ቅልጽም ኢድ ርሐቕት) ኣፈላሊኹም ኣቐምጡ። ከምዚ ዘይከኣል እንተኾይኑ፣ ርእሰን እግሪን ኮይንኩም ደቅሱ።
- » ኣብቲ ናይቲ ዝሓመመ ሰብ ዓራት ኣካላዊ መፈላለዪ ኣቐምጡ። ንኣብነት፣ ናይ ሻወር መጋረጃ፣ ናይ ክፍሊ ስክሪን ከፋፋሊ፣ ዓብዪ ናይ ኣርማድዮ ፖስተር ቦርድ፣ ኣንሶላ፣ ወይ ዓብዪ ናይ ዓራት መሸፈኒ ምጥቃም ትኽእሉ።
- » ዝሓመመ ሰብ ምስ ተጠቐመሎም እዞም ኣንሶላታት ሓጺብኩም ኣድርቁ። ረዕሓት ከዳውንቲ ክትሕዙ ከለኹም ተጠቒምኩም ትድርብይዎ ዓንቲ ተጠቐሙ።



9. ምስ ዝሓመመ ሰብ ሓደ ሸንቲ ቤት ትጥቀሙ እንተኾይንኩም፡ ምስ ተጠቐሙ ከጽርይዎን ዲስኢንፌክት ከገብርዎን ግበርዎም። እዚ ዘይከኣል እንተኾይኑ፣ እቲ ዝሓመመ ሰብ ነቲ ሸንቲ ቤት ድሕሪ ምጥቃሙ እቲ ሓብሓቢ ማስከን ተጠቒምካ ዝድርበ ዓንቲን ሒዙ ቁሩብ ጽንሕ ኢሉ ኣትዩ ከጥቀም ኣለዎ። እዚ ዝሓመመ ሰብ ሸንቲ ቤት ከጥቀም ከሎ ማስከ ከገብር ኣለዎ፣ ዝከኣል እንተኾይኑ። እቲ ሸንቲ ቤት ጽቡቕ ናይ ኣየር ዋሕዚ ከምዘለዎ ኣረጋግጹ። ሓድሽ ኣየር ምእንቲ ክኣቱን ከዘዋወርን መስኮት ክፈቱን ፋን ኣብርህን ከምኡ ምግባር ደሕንነቱ ዝተሓለወን ዝከኣል እንተኾይኑን።

10. ናብ ገዛኹም ከመጹ ዘለዎም እንተዘይኮይኖም በጻሕቲ ኣይትቀበሉ (ንኣብነት፣ ናይ ነርስ ምብጻሕ)። እዞም በጻሕቲ ኣብ ገዛኹም ብኮሺድ-19 ዝሓመመ ሰብ ከምዘሎ ክፈልጡ ግበርዎም። እዞም በጻሕቲ ክኣትዉ እንተሃሊዎም፣ ማስከ ከገብሩን ካብቲ ዝሓመመ ሰብ ብዝተሸከመ መጠን ክርሕቑን ኣለዎም፣ እንተወሓደ 2 ሜትር ወይ 6 ሜግ (ከንዲ 2 ቅልጽም ኢድ ርሐቕት)።



11. እቲ ዝሓመመ ሰብ ናይ ኣብ ገዛኹ ተፈሊኻ ምጽናሕ ረጅሒታት ክሳብ ዘማልእ ኣብ ገዝኡ ክጸንሕ ኣለዎ።

ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብዚ ተወከሱ፡ http://bit.ly/covid19_endisolation።

ዝሓመመ ናይ ቤተ ሰብ ኣባልኩም ከመይ ምክንኻን ትኽእሉ

ብኮቪድ-19 ዝሓመመ ብዙሓት ሰባት ቀሊል ሕማም ጥራሕ እዩ ዘጋጥምም ንክሓውዩ ድማ ኣብ ገዝኡም ክጸንሑ ኣለዎም። ኣብ ገዛ ንዝሓመመ ሰብ ትክኖኽኑ እንተሊኹም፣ እዞም ዝሰዕቡ ምኽሪታት ተኸተሉ።



1. እዚ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ እዞም ዝሰዕቡ ክገብር ግበሩ፡

- » እኹል ፈሳሲ ብምስታይ ከይትደርቁ ተኸላለኹ
- » ኣብ ገዛ ዕረፍቲ ክወስድ።
- » ምልክታቱ ንምዕጋስ ብዘይ ትእዛዝ ዝግዝኡ መድሓታት ክጥቀም (ምስ ዶክተርም ብተሌፎን ተዘራሪቦም)
- » ኣእዳውኩም መመሊስኩም እንተወሓደ ን20 ሰከንድ ብማይን ሳሙናን ተሓጸቡ። ሳሙናን ማይን ምርካብ ዘይከኣል እንተኾይኑ፣ እንተወሓደ 60% ኣልኮል ዘለዎ ናይ ኢድ ሳኒታይዘር ተጠቐሙ።
- » ንመብዛሕትኦም ሰባት፣ እዞም ምልክታት ንእሽተይ መዓልቲታት እዮም ዝጸንሑ ድሕሪ ሰሙን ድማ ይሓውዩ።



2. ምስ ዝሓመመ ሰብ ዘለኩም ርክብ ክንዲ ዝከኣል ቀንሱ። ነዝሓመመ ሰብ ቅድሚ ምክንኻንኩም፣ እንተተኸኢሉ ማስክ ክገብር ሕተትዎ። እዚ ሓብሓቢ ነቲ ዝሓመመ ሰብ ክሕብሕብ ከሎ እውን ማስክ ክገብር ኣለዎ፣ እዚ እውን ዝተወሰነ ሓለዎ ክገብር ስለዝኽእል።

3. ሓብሓብቲ ክውሽቡ ኣለዎም። ሓብሓብቲ ዝሓመመ ሰብ ምስ ሓብሓቡ ክውሽቡ ኣለዎም። መዓዝን ከመይን ምውሻብ ከምዝግበር ዝበለጸ ሓበሬታ ንምርካብ http://bit.ly/covid19_quarantine።



4. ዝንክኡ ቦታታት፣ ናይ ማዕጾ እጀታን ካልኣት ብተደጋጋሚ ዝንክኡ ቦታታትን ብሳሙናን ማይን ኣጽርዩ። ድሕሪኡ፣ እዞም ቦታታት እዚኦም መዓልታዊ ናይ ገዛ መጽረዩ ብምጥቃም ዲስኢንፌክት (ጀርምታት ምቕታል) ግበሩ። ኣንጻር እቲ ኮቪድ-19 ዘምጽእ ቫይረስ ብቑዓት ኮይኖም ዝሰርሑ ናይ ገዛ መጽረይታትን ዲስኢንፌክታንትን ዝርዝር ኣብዚ ምርካብ ትኽእሉ፡ http://bit.ly/covid19_disinfectants።

- » መጽረዩ ምህርቲታት ክትጥቀሙ ከለኹም ዝከኣል እንተኾይኑ መስኮት ከፊትኩም ንጹህ ኣየር ክኣቱን ከዘዋወርን ግበሩ።
- » እንተተኸኢሉ፣ ነቲ ዝሓመመ ሰብ ናይ ጎሓፍ መድርበዩ ኣዳልዉሉ። ዝተጠቐምኩምሎም ዓንቲታትን ካልኣት ዝተበከሉ ኣቑሑትን ናቲ እንዳጎሓፍ ደርቡዩ። ጎሓፍ ድሕሪ ምሓዝኩም ኣእዳውኩም ተሓጸቡ።
- » ዝሓመመ ሰብ ዝተጠቐሙሎም ኣንሶላታት ሕጸቡን ኣድርቑን። ዝረሰሉ ክዳውንቲ ክትሕዙ ከለኹም ተጠቒምካ ዝድርበዩ ዓንቲታት ተጠቐሙ።



ብዛዕባ ምጽራይን ዲስኢንፌክት ምግባርን ዝበለጸ ሓበሬታ ንምርካብ፡ http://bit.ly/covid19_clean።

5. ናይ ዶክተር ጽሑፍ ተላፎን ኣብ ኢዶም ይሓዙ፤ እዚ COVID-19 ዝሓመመ ሰብ እንተገዲድዎ ወይ ብዛዕባ እዚ ትሕብሩዎ ዘለኹም ሰብ ሕቶ ኮነ ሰግኣት እንተሃሊኩም ናብቲ ዶክተር ደውሉ። እንግሊዝኛ ኣቀላጢፍኩም ምዝራብ ዘይተኸእሉ እንተኾይንኩም፣ ንኣስተርጓሚ ወይ ናይ ቤተ ሰብኩም ኣባል ክሕግዘኩም ሕተቱ። እቲ ኮቪድ-19 ዝሓዞ ሰብ ናብ ዶክተር ክኸይድ እንተደልዩ፣ ቅድሚ ምኽድኩም ደውሉ እቲ ዝሓመመ ሰብ ድማ ማሰክ ክገብር ግበርዎ።



6. ናይ ኮቪድ-19 ህጹጽ ናይ መጠንቀቓታ ምልክታት* ድለዩ። ዝኾነ ሰብ እዞም ምልክታት እዚእም እንዳርአየ እንተኾይኑ፣ ብቐጥታ ህጹጽ ናይ ሕክምና ክትትል ርኽቡ።

- » ናይ ምስትንፋስ ጸገም
- » ቀጻሊ ቃንዛን ወይ ጸቕጢ ኣፍልቢ
- » ሓድሽ ምድንጋር
- » ናይ ምንቃሕ ወይ ነቕሕካ ናይ ምጽናሕ ጸገም
- » ኣብ ተፈጥሮ ቐርበት እተመርኩስ ጨዓይ፣ ሓሙኽሽታይ ወይ ሰማያዊ ሕብሪ ዘለዎ ቐርበት፣ ኸናፍር ወይ ውሽጣዊ ቐርበት ጽፍሪ

* እዚ ዝርዝር እዚ ኩሎም ክርአዩ ዝኸእሉ ምልክታት ዝርዝር ኣየጠቓልልን እዩ። ብኽብረትኩም ብዛዕባ ንዝኾኑ ክበድቲ ወይ ዘሰክፍኹም ምልክታት ናብ ሓኪምም ደውሉ።



7. ንንግዲታዊ ሕክምና ናብ 911 ደውሉ። ነቲ ናይ 911 ኦፕሬተር እቲ ሰብ ኮቪድ-19 ክምዘለዎ፣ ወይ ዘለዎ ክምዝመስለኩም ተዛረቡ። እንግሊዝኛ ኣቀላጢፍኩም ምዝራብ ዘይተኸእሉ እንተኾይንኩም፣ ንኣስተርጓሚ ወይ ናይ ቤተ ሰብኩም ኣባል ክሕግዘኩም ሕተቱ።

8. ዝክኣል እንተኾይኑ፣ መሓዛኹም ወይ ጎረቤትኩም ናይ ግርሰሪ ኣቕሑትኩምን መድሓኒትኩምን ክምጽልኩም ሕተቱ። ወይ ኣብ ከባቢኹም ዘሎ ናይ ምብጽጻሕ መማረጺታት ረኣዩ።

ንዝሓመመ ሰብ ብዛዕባ ምሕብሓብ ዝበለጸ ሓበሬታ ንምርካብ http://bit.ly/covid19_care4sick።



ዝኾነ ሰብ ከሓምም ከሎ ከመይ ምግብ ምቕራብ ይከኣል

ዝከኣል እንተኾይኑ፡ ነቲ ዝሓመመ ናይ ቤተሰብኩም ኣባል ኣብቲ ዝጸንሐሉ ዘሎ ክፍሊ ናይ በይኑ ሸሓኒ ጌርኩም ክበልዕ ግበርዎ። ኣብ ናይ ባዕሎም ዝተፈለየሎም ቦታ ኮይኖም ክምገቡ ዘይከእሉ እንተኾይኖም፡ ብዝተኻእለ መጠን ርሒቓም ክቐመጡ ኣለዎም—ኣብ እዋን መአዲ እንተወሓደ 2 ሜትር ወይ 6 ሜማ (ክንዲ 2 ቅልጽም ኢድ ርሕቐት) ካብ ካልኣት ናይቲ ቤተሰብ ኣባላት ርሒቓም ክቐመጡ ግበሩ—ወይ ካብቲ ቤተሰብ ዝበልዕሉ ሰዓት ዝተፈለየ ክበልዑ ምግባር። እዞም ዝስዕቡ ምክሪታት እውን ተኸታተልዎም፡



1. እንተሓሚምኩም ምግብ ኣብ ምስራሕ ኮነ ኣብ ምቕራብ ኣይትሓግዙ።



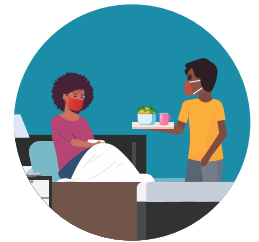
2. ምግብ ቅድሚን ድሕሪን ምቕራብምን ምምጋብምን ኩሎም ኣብቲ ገዛ ዘለዉ ሰባት እንተወሓደ ን 20 ሰከንድታት ክሕጸቡ ግበሩ።

3. ምግብ ንምቕራብ ጽሩያት መመገቢ ኣቑሑት ተጠቐሙ። ንኩሎም ናይቲ ቤተሰብ ኣባላት ሓደ ሰብ ምግብ ክቐርበሎም ወይ ድማ ኩሎም ናይቲ ቤተሰብ ኣባላት ናይ ባዕሎም ጽሩይ መመገቢ ኣቕሑ ብምጥቃም ሓደ መመገቢ ኣቕሑ ንክይጥቀሙ ናይ ነፍሲ ወከፎም ምግብ ኣቕሪቦም ክበልዑ ግበሩ።



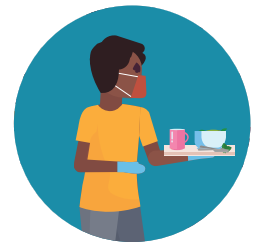
4. ናይ ቤተሰብኩም ኣባል ኣብ ዝተመገበሉ ሸሓኒ ወይ መመገቢ ተጠቐምኩም ኣይትመገቡ።

5. እቲ ክንክን ወሃቢ ናብቲ ዝሓመመ ሰብ ምግብ ክቐርበሉ ከሎ ማስክ ክገብርን ናይቲ ዝሓመመ ሰብ ሸሓኒን መመገቢ ኣቑሑን ክጽርን ግበሩ። እዚ ድማ ንክቢድ ሕማም ተቓላዲ ዝኾነ ሰብ ክኾን የብሉን።



6. ዝሓመመ ሰብ ዝተጠቐመሎም ዝረስሑ ሸሓኒታት፡ መስተዳ ብርጭቆታትን መመገቢ ኣቑሑን ክትሕዙ ክሰኹም፡ እንተተኻእሉ ጓንቲ ተጠቐሙ። ብተወሳኺ፡ ዝተጠቐምኩምሉ ኣቑሑ ብውዑይ ማይን ሳሙናን፡ ወይ ኣብ ሸሓኒ መሕጸቢ ማሽን ሕጸቡ።

» እዚ ዝሓመመ ሰብ ንደሓር ዘጽንሖ ተረፍ ምግብ እንተሃልዩ፡ እዚ ምግብ ኣብ ዝተፈለየ መቐመጢ ኣቐምጡሎም ካልኣት ከይፈለጡ ከይበልዕዎ ከምኡ ድማ ናይቲ ዝሓመመ ሰብ ከምዝኾነ ንክፍለጥ ጽሑፍ ግበሩሉ።



7. ዝረስሑ ሸሓኒታትን ብርጭቆታትን ድሕሪ ምሓዝኩም እንተወሓደ ን 20 ሰከንድታት ብሳሙናን ማይን ተሓጸቡ።

ናብ ዝሓመመ ሰብ እንተተቓሊዕኩም ከመይ ክትውሽቡ ከምትኽእሉ

ምውሻብ ንኮቪድ-19 ተቓሊዑ ክኸውን ዝኽእል ሰብ ናይዚ ሕግም ስርጭት ንምቕናስ ካብ ካልኣት ንምፍላይ ኣብ ጥቕሚ ዝውዕል ሜላ እዩ። ንሰኹም ወይ ኣብ ዝኸኹም ዝነበር ሰብ ምስ ሕግም ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ናይ ቀረባ ርክብ እንተኔርዎ፣ ብኸብረትኩም እዞም ዝሰዕሩ ምኽሪታት ተኸተሉ።



1. ዝኸኹም ኮይንኩም ጥዕናኹም ተኸታተሉ።

- » ኣብ ዝኸኹም ኮይንኩም ተወሸብ ምስ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ምስ ተራኽብኩም።
- » ረስኒ (100.4°F ወይ ልዕሊኡ)፣ ሰዓል፣ ናይ ትንፋስ ሕጽረት፣ ሓድሽ ናይ ጣዕምን ወይ ጨናን ምስኣን፣ ወይ ካልኣት ምልክታት ናይ ኮቪድ-19 ከይህልውኹም ኣስተውዕሉ።
- » ዝከኣል እንተኾይኑ፣ ካብ ካልኣት ሰባት ናይ ዝእንስሳት ሓዊሰ-ረሓቕ፣ ብፍላይ ድማ ንካብ ኮቪድ-19 ዝመጽእ ከቢድ ሕግም ተቓላዕቲ ካብ ዝኸኹ ሰባት። እዚ ብሕታውነት ክስመዓኩም ክገብር ዝኽእል ዋላ እንተኾነ፣ ምውሻብ ናይ ኮቪድ-19 ስርጭት ንምቕናስን ናይ ባዕልኹምን ቤተሰብኩምን ጥዕና ንምሕላው ጣቓሚ እዩ። ኣብ ዝኸኹም ብኣግባቡ ክትውሽቡ ትኽእሉ እንተዘይመሰሊልኩም ንዝተፈለዩ ናይ ዝመግረጹታት ንናይ ከባቢኹም ጥዕና ክፍሊ ወይ ናይ ጥዕና ክንክን ወሃቢ ኣዘራርቡ።

2. ክሰዕሉኩምን ከህንጥሰኩምን ከሎ ኣፍኩም ሸፍኑ፤ ኣእዳውኩም ብተደጋጋሚ ተሓጸቡ፤ ዓይኒኹም፣ ኣፍንጫኹም፣ ኣፍኩም ወይ ማስክኹም ኣይተነኻኽኩ። ዓይንኹም፣ ኣፍንጫኹም፣ ኣፍኩም ወይ ማስክ ድሕሪ ምንካእኹም ኣእዳውኩም ተሓጸቡ።

3. ኣብ ዝኸኹም ዘሎ ሰብ ኮቪድ-19 እንተሓሚሙ እሞ ኣብ ዝተፈለየ መደቀሲ ክፍሊ ብምጽናሕ ርእሱ ክፈሊ ዝኽእል እንተኾይኑ፣ ንሰኹምን ምስቲ ሰብ እዚ ቀረባ ርክብ ዘለዎም ናይ ቤተሰብኩም ኣባላትን ክትውሽቡ ኣለኩም (ንባዕልኹም ካብቲ ዝሓመመ ሰብ ፍለዩ) እቲ ኮቪድ-19 ዝሓመመ ናይ ቤተሰብኩም ኣባል ርእሱ ምፍላይ ድሕሪ ምጅማሩ ንዝተወሰነ ገዜ ካብ ዝኸኹም ኣይትውጽኡ።

4. ሓድሽ ናይ ዝኸኹም ኣባል ኮቪድ-19 እንተሓሚሙን ቀረባ ርክብ ምስኡ እንተኔርኩምን፣ ደጊምኩም ምውሻብ ክትጅምሩ ኣለኩም።

5. ኮቪድ-19 ዝሓመመ ናይ ቤተ ሰብኩም ኣባል ትሕብሕቡ እንተሃሊኹም ወይ ካብቲ ዝሓመመ ሰብ ንርእሰኹም ክትፈልዩ ዘይትኽእሉ እንተኾይንኩም፣ ነቲ ኮቪድ-19 ዝሓዘ ሰብ እንዳሓብሑብኩም ክሸኹምን እቲ ኮቪድ-19 ዝሓመመ ሰብ ንባዕሱ ምፍላይ ምስ ወደኣ ክትውሽቡ ኣለኩም።

ከመይ ኳረንቲን ከምዝግበር ንምምሃር፡ http://bit.ly/covid19_quarantine። ናይ ምውሻብ ግዜኹም ንምሕጻር ኣብ ከባቢኹም ኣማረጹታት እንተሃለዩም ንምርኣይ ናይ ከባቢኹም ጥዕና ክፍሊ ዌብሳይት ረኣዩ።

ኮቪድ-19 ዝሓዘ ሰብ ንርእሱ ምፍላይ መዓዝ ከውድእ ከምዝኽእልን ምስ ካልኣት ሰባት መዓዝ ክራኽብ ከምዝኽእልን ብዝምልከት ዝበለጸ ሓበሬታ ንምርካብ http://bit.ly/covid19_endisolation።

6. ኣብ ዝኸኹም ዝሓመመ ሰባት ጥራሕ በዝሒ በጻሕቲ ገድቡ (ንኣብነት፣ ናይ ዝጥዕና ነርስ)። በጻሕቲኹም ኣብ ዝኸኹም ኮቪድ-19 ዝሓመመ ሰብ ከምዘሎን ካልኣት ድማ ኣብ ምውሻብ ከምዘለዉን ክፈልጡ ግበርዎም። እዞም በጻሕቲ ክኣትዉ እንተድኣ ኣለዎም ኮይኑ፣ ማስክ ክገብሩ ኣለዎም ከምኡውን ክንዲ ዝከኣል ርሕቕቶም ክሕልዉ ኣለዎም—እንተወሓደ 2 ሜትር ወይ 6 ሜትር (ክንዲ 2 ቅልጽም ኢድ ርሕቕት)— ካብቲ ዝሓመመ ሰብ ወይ ካብቶም ኣብ ምውሻብ ዘለዉ ሰባት ክርሕቑ ኣለዎም።

7. ዝከኣል እንተኾይኑ፣ መሓዛኹም ወይ ጎረቤትኩም ናይ ግሮስሪ ኣቕሑትኩምን መድሓኒትኩምን ከምጽልኩም ሕተቱ። ናይ ከባቢኹም ግሮስሪ መደበራት ናይ ምበጻሕ ኣገልግሎት ይህቡ እንተኾይኖም ረኣዩ።

መዓስን ብኸመይን ምውሻብ ከምትኽእሉ ዝበለጸ ሓበሬታ ንምርካብ http://bit.ly/covid19_quarantine።