



በ COVID-19 ወቅት ረመዳንን ደህንነቱ በተጠበቀ መልኩ ያክብሩ እንዲሁም ይጭሙ

እንደገና በቤቶች፣ መስጊዶች እና የባህል ማዕከሎች ለጸሎት እና አፍጥረ ለማድረግ እቅድ መያዝ እየተከራከረ ነው። ክትባት፣ ጭንብል፣ ምርመራ እና ሌሎችንም ነገሮች ማቅረብ በመቻሉ ምክንያት በዚህ ዓመት የ COVID-19 ወረርሺኝ እያለም ደህንነቱ በተጠበቀ መልኩ ስብሰባ ማድረግ ይችላል። እነዚህ ድርጊቶች ከ COVID-19 ኢንፌክሽኖች የመከላከል ሽፋን ይሰጣሉ።

እራስዎን እና ማህበረሰብዎን ከ COVID-19 ኢንፌክሽን የሚከላከሉባቸው መንገዶች፡-



• **ክትባት ይውሰዱ።** ተጨማሪ ክትባትዎን ጨምሮ የ COVID-19 ክትባቶች ላይ ወቅታዊ መረጃ ማግኘትዎን ያረጋግጡ። COVID-19 ክትባት መውሰድ እንደ ምግብ ወይም መጠጥ ስለማይቆጠር ያሞትን አያበላሽም። ከተቻለ በስብሰባ ላይ የተገኙ የሰዎችን የክትባት ሁኔታ ይወቁ።



• **ሲታዘዝ ወይም ግዴታ ሲሆን ጭንብል ያድርጉ።** ከፍተኛ የ COVID-19 ማህበረሰብ ደረጃ ባለበት አካባቢ ከሆኑ በህዝብ የቤት ውስጥ ስብሰባ ወቅት ጭንብል ያድርጉ። በማንኛውም ጊዜ ጭንብል ማድረግን መምረጥ ይችላሉ። አሁንም አንዳንድ የንግድ ተቋማት፣ ድርጅቶች ወይም የአምልኮ ቦታዎች ሰዎች ጭንብል እንዲለብሱ ሊጠይቁ ይችላሉ። ለከባድ በሽታ ተጋላጭ የሆኑ ሰዎች ብዙ ጊዜ ጭንብል ማድረግ ይፈልጉ ይሆናል።



• **እጅዎን ሁልጊዜ ይታጠቡ።** ሳሙና እና ውሃ ከሌለ ቢያንስ 60% አልካል ያለውን የእጅ ማጽጃ ይጠቀሙ።



• **ጥሩ የአየር ወይም አየር መስጫ ባለባት ቦታ ይሰብሰቡ።** ይህ ከቤት ውጭ ባሉ ቦታዎች እና ንጹህ አየር ፍሰት ወይም ከፍተኛ ጥራት ያለው ነፋስ መስጫ ባለባት ቦታ ሊሆን ይችላል።



• **ህመም ከተሰማዎት ወይም ተመርምረው በሽታው የተገኘብዎ ከሆነ እቤት ይቆዩ።** ምልክቶች ከታየብዎት፣ በተቻለ ፍጥነት መመርመርዎን ያረጋግጡ።

እያመሞት ነውን? ስለሚከተሉት ነገሮች የህዝብ ጤና ምክሮችን መከተልዎን ያረጋግጡ፡-

- ቤት ውስጥ ለምን ያህል ጊዜ ይቆያሉ እና ከሌሎች መራቅ።
- ጭንብል መቼ እንደሚደረግ እና ምን ዓይነት ጭንብል እንደሚደረግ።
- መቼ ስለምርመራ እና/ወይም ህክምና ለማማከር የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያገኛሉ?
- ራስዎን እና ሌሎችን ይጠብቁ፡- www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/prevention.html የሚለው ላይ ተጨማሪ መረጃ ያግኙ።

