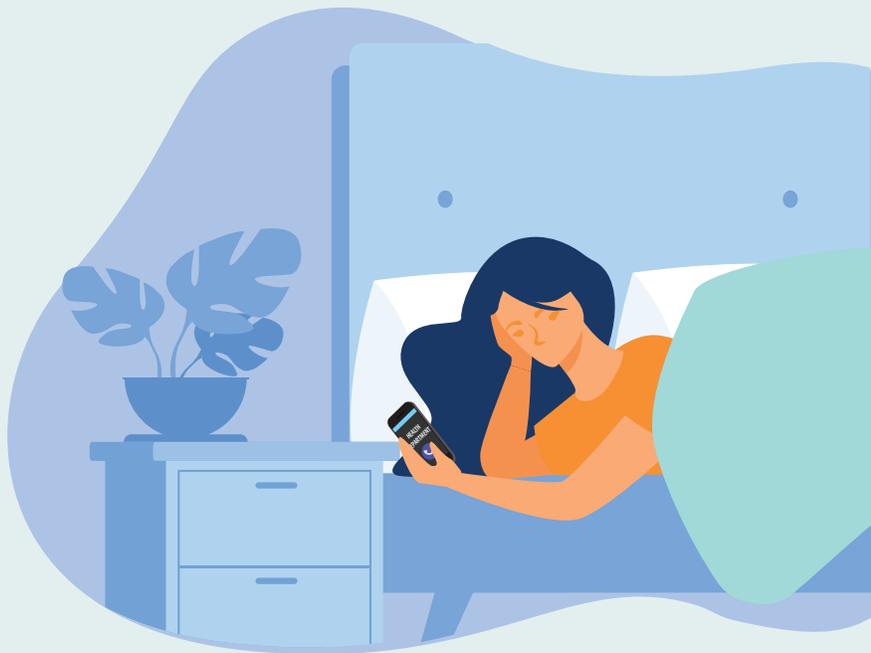


ኣብ ትሓሙሉ እዋን

ተረካቢ ሕታም፡ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

ምስ እትሓሙ ነዞም ዝስዕቡ ስጉምታት ውሰዱ፡ ሕክምናዊ ክንክን ንምርካብ ጥራይ እንተዘይኮይኑ ካብ ገዛኹም ኣይትውጹ

- ማስክ ግበሩ።
- ብውሑዱ ካብ ካልኣት ሰባት ናይ 6 ጫማ ርሕቀት ሓልዉ።
- ኣእዳውኩም ምሕጸብ ኣዘውትሩ።
- እንትትስዕሉን እንትትህንጥሱን ኣፍኩም ሸፍኑ።
- ብዙሕ ግዜ ንዝተሓዘ ደገኣዊ-ኣካል ናይ ነገራት መዓልታዊ ኣጽርይዎ።



ኣብ ውሽጢ ገዛኹም ካብ ካልኣት ሰባት ኮነ ካብ እንስሳ ዘቤት ርሓቑ

- ብዝተኻእለ መጠን ኣብ ፍሉይ ክፍሊ ተቐመጡ።
- ኣብ ውሽጢ ገዛኹም ካብ ካልኣት ሰባት ኮነ ካብ እንስሳ ዘቤት ርሓቑ።
- ዝከኣል እንተኾይኑ፡ ንበይንኹም ትጥቀሙሉ ሸቓቕን መሕጸቢ ሰብነትን ክፍሊ ፍለዩ።
- ኣብ ገዛ ወይ ኣብ ደገ ኣብ ጥቓ ካልኣት ሰባት ወይ እንስሳታት ክትኮኑ እንተደሊኹም፡ ናይ ገጽ ማስክ ተጠቐሙ።



ኣብ ትሓመኡ እዋን



ናይ ውልቅኹም ዝኾኑ ኣቕሑት ገዛ ብሓባር ኣይትተቀሙ

ሸሓኒታት፣ መስተዩ ብኬሪታት፣ ኩባያታት፣ መብልዒ ኣቕሑ፣ ሸጎማኖታት፣ ወይድማ ኣንሶላታት/ኮቦርታት ብሓባር ኣይትጠቀሙ።



ስሚዒታት ሕማምኩም ተኸታተሉ

Symptoms of COVID-19 include fever, cough, shortness of breath and more.

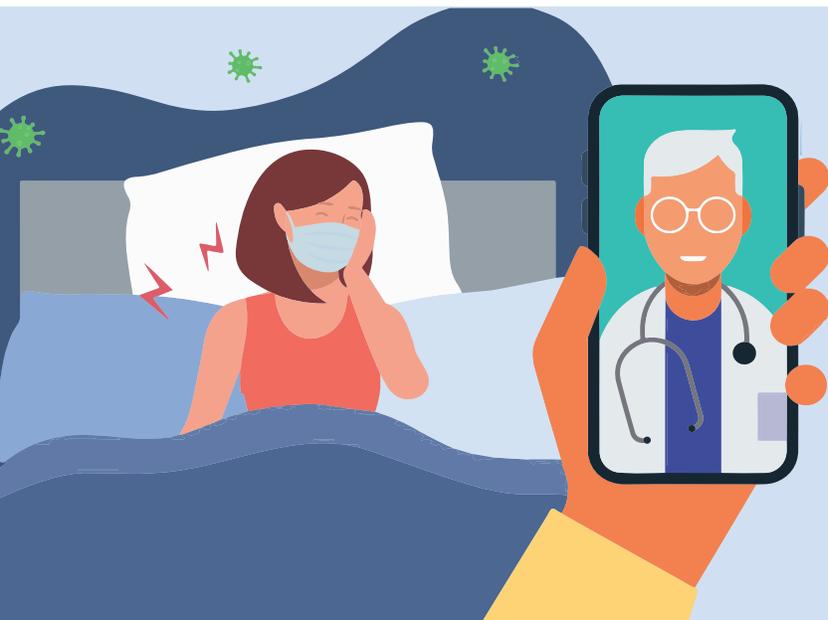
Follow instructions from your healthcare provider and local health department.



ናይ ህጹጽ ሕክምናዊ ክንክን መዓዝ ክትደልዩ ኣለኩም

ሓደሱብ እዞም ዝሰዕቡ ምስህልውዎ፡

- ናይ ምትንፋስ ጸገም።
- ቀጻሊ ቃንዝ ወይ ጸቕጢ ኣብ ኣፍልቢ።
- ናይ ምንቃሕ ወይ ነቕሕካ ናይ ምጽናሕ ጸገም።
- ኣብ ሕብሪ ቆርብት ዝምርኮስ ጨዳይ፣ ሓሙኸሽታይ ወይ ሰማያዊ ሕብሪ ዘለዎ ቆርብት፣ ኸናፍር ወይ ውሽጣዊ ቆርብት ጽፍሪ።



ብቕጽብት ህጹጽ ሕክምናዊ ክንክን ሕተቱ። ናብ 911 ወይ ናብ ከባቢያዊ ናይ ህጹጽ ኣገልግሎት ወሃቢ ኣቕዲምኩም ደውሉ ን COVID-19 ዘለዎ ወይ ክህልዎ ዝኸእል ሰብ ሕክምና ደሊኹም ትደውሉ ከምዘለኹም ነቲ ኣፕሪትር ንገሩ።