

# የጀርሞችን ስርጭት ያስቁሙ

እንደ COVID-19 ያለ የመተንፈሻ አካል በሽታን ስርጭትን ለማቆም ያግዙ።

የታመሙ ሰዎች ጋር በቅርበት መሆንን ያስወግዱ።



ሳልዎትን ወይም ሲያስነጠስዎ በሶፍት ይሸፍኑ፤ ከዚያም ሶፍቱን ቆሻሻ መጣያ ውስጥ ይጣሉ።



አይኖትን፣ አፍንጫዎን እና አፍዎንን መንካት ያስወግዱ።

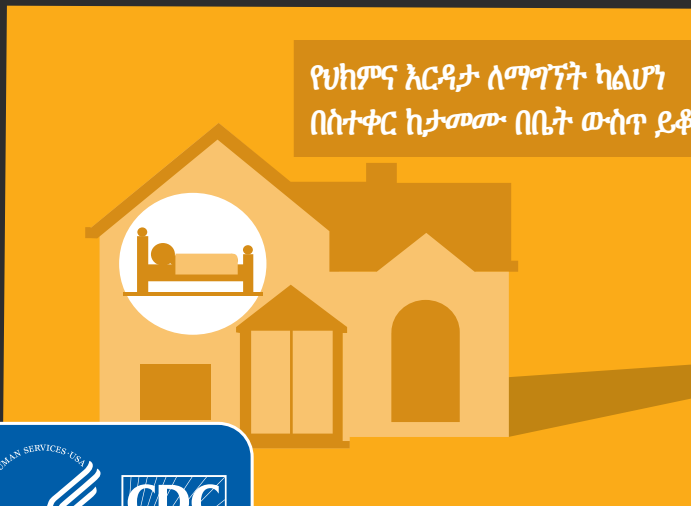


ህዝብ የሚሰበሰቡበት ቦታ ሲሆኑ አፍንጫዎን እና አፍዎን የሚሸፍን የፊት መሸፈኛ ያድርጉ።

የተነኩ እቃዎችን ወይም ቦታዎችን ቶሎ ቶሎ ያጽዱ።



የህክምና እርዳታ ለማግኘት ካልሆነ በስተቀር ከታመሙ በቤት ውስጥ ይቆዩ።



እጅዎትን በሳሙና እና በውሃ ቢያንስ ለ 20 ሰከንድ ይታጠቡ።



[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)