ብ ደ ሓ ን ም ጹ

ሓበሬታ ብዛዕባ ኮቪድ-19

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

CS317491-S
8/18, 2020 12PM

ብደሓን ምጹ!

እዚ ጥቕላል እዚ ንስኹምን ስድራቤትኩምን ኣብ ሕቡራት ሃገራት ኣሜሪካ ድሕሪ ምእታውኩም ኣብዚ ሕማም ኮቪድ-19 ዝላባዓሉ ዘሎ ንጥዕናኹም ብኸመይ ከም እትከላኸሉ ዝሕግዘኩም እዩ። እዚ ጥቕላል እዚ ንስኹምን ስድራቤትኩምን ክትፈልጥዎን ክትከተልዎን ዘለኩም ብዛዕባ ሕማም ኮቪድ-19 ጠቓሚ ሓበሬታ ስለዝሓዘ ምሳኹም ሓዝዎ።

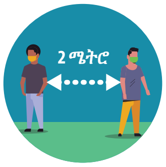
ኮቪድ-19 ኣብ ሞንጎ ሰባት ናይ ምትሕልላፍ ክእለት ዘለዎ ካብ ቫይረስ ዝመጸ ሕማም እዩ። ኮቪድ-19 ዘስዓቦም ሕማማትን ሞትን ኣብ መብዛሕትኡ ማሕበረሰብ ናይ ሕቡራት ሃገራት ሪፖርት ክግበር ጸኒሑ ኣሎ። ኮቪድ-19 ብዝምልከት ሃገርን ናይ ከባቢ ሰበስልጣናትን ዝተፈላለየ ሕግታት ክህልዎም እንከሎ፡ ገለገለ ካብ ደገ ንዝመጹ በጻሕቲ ክሳብ 14 መዓልታት ዝኣክል ካብ ገዛ ከይወጹ ክእዝዙ ይኽእሉ እዮም። እቲ ናይ ዳግመ ምጥያስ ኤጄንሲ ወኪል ሰራሕተኛ፡ ናይቲ ሓድሽ ማሕበረሰብኩም ሓበሬታ ኮቪድ-19 ኣብ ምርካብ ክሕግዘኩም እዩ።

ኣብ ግዜ ጉዕዞኹም እውን ሕማም ኮቪድ-19 ክሕዘኩም ይኽእል እዩ። ደሓን ክስመዓኩም ከምእውን ረስኒ ዘይብልኩም ክትኮኑ ትኽእሉ ኢኹም፡ ግናኸ ናይ ኮቪድ-19 ቫይረስ ናብ ካልኦት ሰባት ከተመሓላልፉ ትኽእሉ ኢኹም። ንስኹምን መጓዓዝትኹምን (ህጻናት ከይተረፉ) እቲ ቫይረስ ኣባኹም ድሕሪ ምእታዉ ን14 መዓልታት ዝኣክል፡ ሕማም ኮቪድ-19 ንኻልኦት ሰባት ማለት ንቤተሰብ፣ ነዕሩኽ መሓዙት፣ ከምእውን ንማሕበረሰብ ከተመሓላልፉ ትኽእሉ ኢኹም።

ስለዝኾነ ድማ ንርእስኹምን ንኻልኦትን ንምክልኻል፡ እዞም ዝስዕቡ ጥንቃቐታት ኣተግብሩ፦

ኣብተን ቀዳሞት 14 መዓልታት ድሕሪ ምእታውኩም ዘለዋ መዓልታት ብዝተኻእለ መጠን ካብ ገዛ ኣይተጽኡ። ኣብቲ እትኣትውዎ ኮሚኒቲ፡ መሰረታዊ ዝኾነ ዘቤታዊ ጠለባት ብኸመይ ብውሑስ መንገዲ ክማላእ ከምዝኽእል ምኽሪ ንምርካብ፡ ኣብቲ "ኣድለይቲ ዘቤታዊ ስራሓት ምግባር" ዝብል ኣብዚ መርበብ ሓበሬታዚ ተወከሱ። https://bit.ly/nativelanguage

ቢድ ሕማም ኮቪድ-19 ንምሓዝ ኣብ ዝለዓለ ሓደጋ ካብ ዘለዉ ካልኦት ሰባት ርሓቑ። ኣብ ዝለዓለ ሓደጋ ዘለዉ ኣዮኖት ምኺኖም ንምፍላጥ፡ ብቋንቋኹም ዝተዳለወ "ከቢድ ሕማም ኽሓሙ ኣብ ዝለዓለ ሓደጋ ዘለዉ ሰባት" ዝብል ተወከሱ። https://bit.ly/nativelanguage



ኣብ ከባቢ ካልኦት ሰባት ምስእትኾኑ፡ ካብ ቤተሰብኩም ወጻኢ ካብ ዝኾኑ ሰባት ብዝወሓደ 2 ሜትሮ (6 ጫማ) ክትርሕቁ ይግባእ። ከምዚ ዝበለ ተግባራት ምኽታል ኣብ ዝኾነ ቦታታት፡ ኣብ ውሽጢ ገዛ ይኹን ኣብ ደገ፡ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።

ካብ ገዛኹም ወጻኢ ኣብ ትኾኑሉ እዋን፡ ኣፍኩምን ኣፍንጫኹምን ንምሽፋን ናይ ገጽ ማስኬራ ግበሩ።

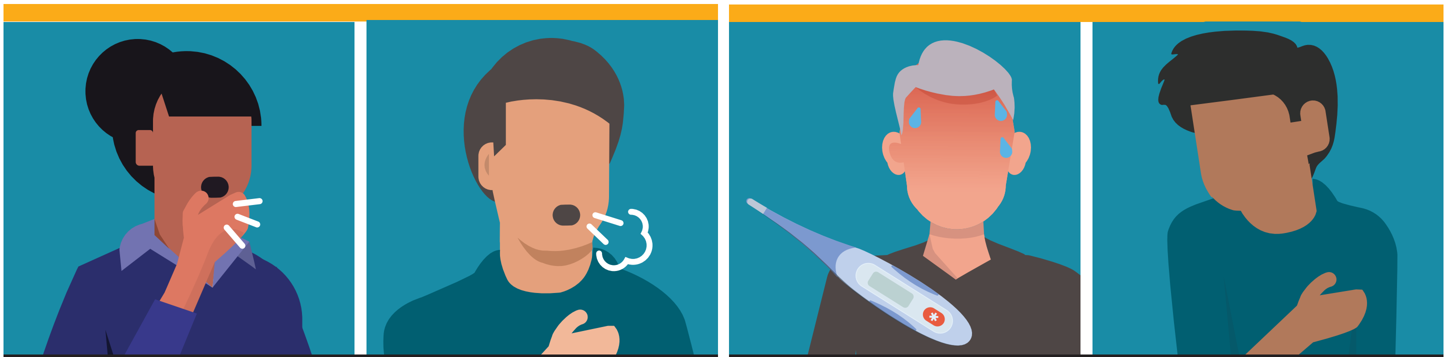
ኣእዳውኩም ብተደጋጋሚ ተሓጸቡ ወይድማ እንተወሓደ 60% ኣልኮሆል ብዘለዎ ናይ ኢድ ሳኒታይዘር ተጠቀሙ።

ብዛዕባ ጥዕናኹም ንቐሑ፦ ናይ ኮቪድ-19 ምልክታት ንምልላይ ንቐሑ፡ ከምኡውን እንተደአ ተጸሊእኩም ድማ ረስንኹም ዓቕኑ።

እንተደአ ሓሚምኩም፡ ሓኪም ቅድሚ ምርኣይኩም ኣቐዲምኩም ደውሉ።

ዝኾነ ሕቶታት ምስ ዝህልወኩም ድማ፡ ነቲ ናይ ዳግመ-ምጥያስ ኤጄንሲ ተኸታታሊ ጉዳይ ተወከስዎ።

ናይ ኮቪድ-19 ምልክታት ንምልላይ ንቕሑ፡ ነዞም ዝስዕቡ ከካትት ይኽእል፡-



ሰዓል፣ ሕጽረት ትንፋስ ወይ ንምትንፋስ ምጽጋም

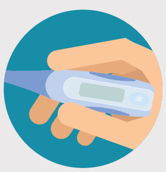
ረስኒ ወይ ቁሪቁሪ

ናይ ጭዋዳታት ወይ ሰውነት ቃንዛ

ተምላስ ወይ ውጽኣት

ሓድሽ ዝኾነ ናይ ምስትምቓር ወይ ናይ ምሽታት ስምዒት ምስኣን

ምልክታት ሕማም ካብ ቀሊል ስጋብ ብርቱዕ ክኾኑ ይኽእሉ፣ ከምኡውን ድሕሪ ናብቲ ኮቪድ-19 ዘምጽእ ቫይረስ ምቅላዕ ኣብዘለዋ ካብ 2-14 መዓልቲታት ድማ ይረአዩ። እዚ ዝርዝር እዚ ኩሎም ክርኣዩ ዝኽእሉ ምልክታት ዝርዝር ኣየጠቓልልን እዩ። ብኽብረትኩም ንዝኾኑ ከበድቲ ወይ ዘሰክፍኹም ምልክታት ናብ ሓኪምኩም ደውሉ።



ብዛዕባ ጥዕናኹም ንቕሑ፡- ናይ ኮቪድ-19 ምልክታት ንምልላይ ንቕሑ፡ እንተደአ ሓሚምኩም ድማ ረስንኹም ዓቅኑ። ረስኒ 100.4 ዲግሪ ፋራናይት/38 ዲግሪ ሴትግሬድ ወይድማ ካብኡ ንላዕሊ እዩ።

ናይ ኮቪድ-19 ረስኒ ክልዕልን ክትሕትን ይኽእል እዩ፡ ገለገለ ሰባት ድማ ምንም ረስኒ ዘይብሎም ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። ረስኒ ዝገብረሎም ሰባት ብዙሕ ግዜ ካልእ ነባሪ ሕማም ዝጸንሖም፣ ብዕድመ ዝሸምገሉ፣ ወይድማ ናይ ረስኒ መዐገሲ መድሃኒት ዝወሰዱ ሰባት ከምኒ ኣሰታሚኖፌን፣ ፓራሲታሞል፣ ወይድማ ኢይቦፕሮፌን እዮም።

ዝኾነ ሰብ ናይ **ኮቪድ-19 ህጹጽ ናይ መጠንቐቕታ ምልክታት ምስዝረኣይዎ ብቕልጡፍ ሕክምና ክረክብ ይፈትን።**

- ናይ ምስትንፋስ ጸገም
- ቀጻሊ ቃንዛን ወይ ጸቕጢ ኣፍልቢ
- ሓድሽ ምድንጋር
- ናይ ምንቃሕ ወይ ነቒሕካ ናይ ምጽናሕ ጸገም
- ከንፈሮም ወይ ገጾም ናብ ሰማያዊ ሕብሪ ዝመስል እንተተቐይሩ

ረስኒ፣ ሰዓል፣ ወይድማ ካልእ ምልክታት ናይ ኮቪድ-19 እንተደአ ኣለኩም፡-

ኣብ ገዛኹም ጽንሑ። ኣብ ገዛ ምውሻብ ከተቋርጹ ውሑስ ክሳብ ዝኾነሉ ግዜ፡ ናብ ካልኦት ሰባት ከይትቐርቡ።

ሕማም ኮቪድ-19 ሓሚምኩም ክትኮኑ ትኽእሉ ኢኹም፤ ብዙሓት ሰባት ኣብ ገዝኦም ኮይኖም ብዘይ ናይ ሕክምና ክንክን ክሓውዩ ይኽእሉ እዮም።

ከምኒ ኣስተርጓሚ ወይድማ ንሓኪም ምዝራብ ዝኣመሰሉ ሓገዛት እንተደኣ ደሊኹም፡ ነቲ ናይ ዳግመ ምጥያስ ኤጀንሲ ወኪል ሰራሕተኛ ደውልሉ።

ምስ ሓኪም ምርኻብ ቀጽሉ። ብዛዕና እቲ ዘለኩም ምልክታት እንተደአ ተሻቒልኩም፡ ናብ ሓኪም ወይድማ ኢመርጀንሲ ቅድሚ ምኻድኩም ደውሉ ወይድማ ቴክስት ግበሩ። ብዛዕባ ኣብ ቀረባ እዋን ዝገጎዓዝክሞ ቦታታት ከምእውን ብዝዛዕባ ምልክታትኩም ሓብርዎም።

ህጹጽ ኣቓልቦ ዘድልዮ ምልክት (ናይ ምትንፋስ ሽግር ዘጠቓልል) እንተደአ ኣሎኩም ኮይኑ፣ ህጹጽ ናይ ሕክምና ክንክን ንምርካብ ናይ 911 ደውሉ። ብዛዕባ ኣብ ቀረባ እዋን ዝገጎዓዝክሞ ቦታታት ከምእውን ብዝዛዕባ ምልክታትኩም ሓብርዎም።

ምስ ካልኦት ኣብ ቀረባ እንትደኣ ትነብሩ ኰንኩም፡ ንዕኦም ንምክልኻል ተወሳኺ ጥንቃቐታት ግበሩ።

ኮቪድ-19 ድሕሪ ምትሓዝኩም ወይ ዝተተሓዝኩም ድሕሪ ምምሳልኩም ምስ ካልኦት ሰባት ንምትሕውዋስ ክንደይ ግዜ ክትጽበዩ ከምዘለኩም ፍለጡ።

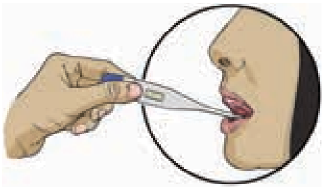
ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብዚ ተወከሱ፡ https://bit.ly/endhomeisolation።

ብዛዕባ ኮቪድ-19 ዝያዳ ሓበሬታ ብቋንቋኹም ንምርካብ ኣብዚ ተወከሱ፡ https://bit.ly/nativelanguage።

1

ነቲ ኣብ ጥቓ ስክሪን ዘሎ መጠወቒ ብምጥዋቕ ነቲ ቴርሞሜተር ወልዕዎ።

2



ነቲ ጫፍ ናይቲ ቴርሞሜተር ድማ ድምጺ ክሳብ ዝገብር ኣብ ትሕቲ መልሓስኩም ግበርዎ። ነቲ ቴርሞሜተር ኣይትንከስዎ።

3

ነቲ ኣብቲ ስክሪን ዝተጻሕፈ ናይ ረስኒ መጠን ኣንብብዎ።

4

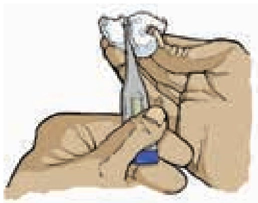
ነቲ መጠን ረስኒ ጽሓፍዎ።

5

ብኽብረትኩም ኣስተውዕሉ፦
ዕድሚኡ ትሕቲ 4 ዓመት ንዝኾነ ቆልዓ፡ እቲ ቴርሞሜተር ኣብ ትሕቲ ትሽትሹ ኣብ ማእከል ሸንኽ ክትገብርዎ ይግባእ።

ናይ ውላድኩም ረስኒ ብኸምዚ ኣገባብ ትዕቅኑ ከምዘለኹም፡ ነቲ ሰራሕተኛ ክንክን ጥዕና ህዝቢ ወይድማ ሓኪም ሓብርዎ።

6



ነቲ ቴርሞሜተር ብማይን ሳምናን ኣጽርይዎ ወይድማ ብኣልክሆል ወልውልዎ።

ሓገዝ ኣበይ ከምዝርከብ

ሕቶታት ምስዝህልወኩም ወይድማ ብዛዕባ ዝኾነ ሓገዝ ምስዘድለየኩም፡ ናብቲ ናይ ዳግመ ምጥያስ ኤጀንሲ ወኪል ሰራሕተኛ ደውሉ። ናይ መወከሲኦም ሓበሬታ ሪከርድ ኣብ ታሕቲ ይርከብ።

ናይቲ ዳግመ ምጥያስ ኤጀንሲ ተኸታታሊ ጉዳይ መወከሲ ሓብሬታ፡

ስም፡-

ስልኪ ቁጽሪ፡-

ብዛዕባ ኮቪድ-19 ብቋንቋኹም ዝያዳ ሓብሬታ ንምርካብ፡ ኣብዚ መርበብ ሓበሬታዚ ተወከሱ፡- https://bit.ly/nativelanguage።