Washington State Department of Health

Updated April 27, 2021
DOH 420-307 Tigrinya

እንታይ ትገብሩ እንድሕር ምልክታት ሕማም ኮቪድ-19 ኣለኩም ግን ከኣ ምስ ኮቪድ-19 ዝሓመመ ሰብ ዘይተራኸብኩም ኔርኩም

ጽሟቕ ለውጥታት ሚያዝያ 27, 2021

- ዝተሓደሰ ጠለባት መሸፈኒ ገጽ ዝሳነዩ ምስ ናይ CDC ቋንቋ።
- ዝተሓደሰ ቋንቋ ናይ መሸፈኒ ገጽ ከምኡ'ውን መሸፈኒ ዋልታ ገጽ ከምኡ ድማ እቲ ነገሩ ዝሳነ ምስቲ ናይ CDC (ማእከል ምቁጽጻርን ምክልኻልን ሕማም) ምሕጽንታታት።
- ተወሲኽቲ ምሕጽንታታት ውሽባ ንብምሉእ ዝተኸትቡ ውልቀሰባት ግን ናብ ኮቪድ-19 ተቓሊያም ክኾኑ ዝኽእሉ።
- ንዝተኸተቡ ውልቀ ሰባት ሓድሽ ሓበሬታ ይውሰኽ።

ኮቪድ-19 ዶ ይህልወኒ ይኸውን?

ልሙዳት ምልክታት ሕማም (እንግሊዝኛ) ረስኒ፡ ስዓል ከምኡ'ውን ሕጽረት ምስትንፋስ ኢዮም። ካልኦት ምልክታት ሕማም ከም ገብገብታ፡ ቅርጥማት፡ ሕማም ርእሲ፡ ነድሪ ጎረሮ፡ ድኻም፡ ጥርናቕ፡ ዓፈፍ ዝብል ኣፍንጫ፡ ዕግርግር፡ ተምላስ፡ ተቕማጥ ወይ ሓድሽ ስእነት ምስትምቓር ወይ ምሽታት ድማ ከጠቓልል ይኽእል።

ናይ ኮቪድ-19 መርመራ ክምርመርዶ ይግበኣኒ?

እወ። ምልክታት ናይ ኮቪድ-19 እንተልዮምኻ፣ ወይድማ ናብ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ቀሪብካ እንተኔርካ፣ ናብ ኣቕራቢ ክንክን ጥዕናኻ ኬድካ ተመርመር።

እንድሕር ሓደ ሰብ ሓኪም ወይ ወሃብ ክንክን ጥዕና ዘይብሉ፡ ብዙሓት ቦታታት ነጻ ወይ ናይ ትሑት ወጻኢታት መርመራ ኣለዎም፡ ናይ ስደት ኩነታትኩም ብዘየገድስ። ርኣዩ ኣብ ናይ Department of Health (ክፍሊ ጥዕና)ብብዝሒ ዝሕተቱ ሕቶታት (እንግሊዝኛ) ወይ ደውሉ ናብ ህጹጽ መስመር ኮቪድ-19 ክፍለ ሃገር ዋሽንግተን (እንግሊዝኛ)።

ኣብ ናይ ሕብረተሰብ ጥዕና ቃለ-መሕተት ተሳተፍ

ተመርሚርካ ኮቪድ-19 እንተተረኺቡካ፣ ገለ ካብ ጥዕና ሕብረተሰብ ዝተመደበ ሰብ ብተሌፎን ከዘራርበካ እዩ። እቲ ቃለ-መሕተት ዝገብረልካ ሰብ እንታይ ክትገብር ከምዘለካ ከምኡድማ እንታይ ዓይነት ሓገዛት ክትረክብ ከምትኽእል ክትርዳእ ይሕግዘካ። ናይ ኣብ ቀረባ እዋን ዝቐረብካዮም ሰባት ስማትን ኣድራሻዊ ሓበሬታን ክሓቱኻ እዮም። ነዞም ሰባት ተቓሊዕኹም ክትኮኑ ትኽእሉ ኢኹም ኢሎም መእንታን ክነግሩዎም እዮም እዚ ሓበሬታ ዝሓቱኻ። ነቶም ሰባት ከዘራርቡዎም እንከለዉ ናትካ ስም ነቶም ቀሪብካዮም ዝነበርካ ሰባት ኣይክነግሩዎምን እዮም።

ሕማመይ ናብ ኣባላት ስድራ-ቤተይን ካልኦት ኣባላት እቲ ማሕበረሰብን ከይላባዕ እንታይ ክገብር ይግበኣኒ?

- **ብዘይካ ሕክምና ክትገብር ካብ ገዛኻ ኣይትውጻእ።**
    - ናብ ስራሕ፣ ቤት-ትምህርቲ፣ ወይድማ ናብ ህዝባዊ ቦታታት ኣይትኺድ። ህዝባዊ መጓዓዝያ፡ ታክሲ ወይ ናይ ኣብ ሓንቲ መኪና ተኻፊልካ ምኻድ ኣወግድ። ካልኦት ሰባት ዕዳጋ ክገብርልካ ሕተት ወይ ናይ ኣስፔዛ ዘምጽኡ ኣገልግሎታት ተጠቐም።
    - ደውሉ ቅድሚ ናብ ወሃብ ክንክን ጥዕና ምኻድካ ከምኡ'ውን ንገር ኮቪድ-19 ከምዘለካ ወይ ትግምግም ከምዘለኻ ንኮቪድ-19። ቅድሚ ናብቲ ህንጻ ምእታውካ መዕመሚ ገጽ ግበር። እዞም ስጉምቲታት ኣብቲ ቤት-ጽሕፈት ወይድማ ኣብቲ መጸበዪ ክፍሊ ዘለዉ ሰባት ከይሓሙ ንምክልኻል ይሕግዝ።
- **ንገዛእ-ርእስኻ ካብ ኣብ ገዛኻ ዘለዉ ካልኦት ሰባትን እንስሳትን ፍለይ።**

- o ብዝተኻእለ መጠን፣ ካብ ካልኦት ሰባት ርሒቕካ ኣብ ፍሉይ ክፍሊ ተሰተር።
- o ናይ በይንኻ መነጻጽሂ ክፍሊ ተጠቀም (እንተልዩ)።
- o [**ገጽካ ዝሸፍን ጨርቂ ግበር**](#) (እንግሊዝኛ) ምስ ካልኦት ሰባት ኣብ እትኾንሉ። ናይ ገጽ መሸፈኒ ክትጥቀም እንድሕር ዘይትኽእል፣ ካልኦት ናብ ክፍልኻ ዝኣትዉ ሰባት መሸፈኒ ገጽ ክገብሩ ኣለዎም።
- o መሸፈኒ ገጽ ናይ ጨርቂ መሸፈኒ፡ ኣፍካን ኣፍንጫኻን ምሉእ ብምሉእ ዝሸፍን ከምኡ'ውን ኣብ ጎኒ ናይ ገጽካን ኣብ ትሕቲ መንከስካን ብጽኑዕ ዝሸፍን እዩ። ብኽልተ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ቀጸላታት ብጽዑቕ እተኣልመ ዓለባ፡ ኣብ ከባቢ ርእስኻ ወይ ኣብ ድሕሪ ኣእዛንካ ንምእሳር ዘኽእል መእሰሪ ዘለዎ ዓለባ ክስራሕ ኣለዎ። መስቀሊ ዘለዎ ዋልታ ገጽ ኣብ ጥቕሚ ክውዕል ይኽእል ኢዩ ብናይ ምዕባለ፡ ጠባያዊ ወይ ሕክምናዊ ጸገማት ዘለዎም ሰባት ንክከላኸለሎም ካብ መሸፈኒ ገጽ ናይ ጨርቂ። ናይ ገጽ ዋልታ ብተወሳኺ ብቔልዑ ኣብ መውዓሊ ህጻናትን ኣብ ናይ መዓልቲ ደምበታትን ካብ መውዓሊ ህጻናት -12 ኣብ ዝርከብሉ ከባቢታት ኣብ ጥቕሚ ክውዕል ይኽእል። ኣብ ቦታ ስራሕ፡ መሸፈኒ ገጽ ወይ ማሺናት መተንፈሲ ክጥልቡ ይክኣል ምኽንያቱ ካብ መሸፈኒ ገጽ ናይ ጨርቂ ንልዕሊ ስለዝከላኸሉ።
- o መምርሒ ካብ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (ማእከል ምቁጽጻርን ምክልኻልን ሕማም) [የቕርብ ምሕጽንታታት ስትራተጂታት](#) (እንግሊዝኛ) ንምምሕያሽ ምቹውነት መሸፈኒ ገጽ ንዝያዳ ውጽኢታዊ ቀስ ዝበለ ምትሕልላፍ ኮቪድ-19። እዞም ሜላታት ኣብ ልዕሊ'ቲ ናይ ሕክምና መሸፈኒ ብዓለባ ዝተሰርሐ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ምግባር፡ ናይ እዝኒ ክፋል ናይ ሕክምና መሸፈኒ ኣጸቢቕካ ምዕጻው፡ ማዕቀንካ መሸፈኒ ምግባር ወይ ናይሎን መሸፈኒ ኣብ ልዕሊ መሸፈኒ ምጥቃም። ብተወሳኺ DOH (ክፍሊ ጥዕና) ኣይድግፍን ኢዩ ምጥቃም መሸፈኒ ገጽ ዘለዎም ናብ ንግዳም ንምስትንፋስ ነኺል ወይ ቀዳዳት ወይ ሓደ ቀጸላ ዘለዎም ሻርፓ ከምኡ'ውን ጋምባለ። (ማሺናት መተንፈሲ ዘለወን ናብ ንግዳም ንምስትንፋስ ነኺል ደሓን ኢዮም እንድሕር ኣብ ጥቕሚ ውዒለን ብመሰረት እቲ መምርሒ ዝተሓትመ ብ DOH ከምኡ'ውን [L&I (ዕዮን ኢንዳስትሪን)](#) (እንግሊዝኛ)።)
- o ኣብ ኩሉ ናይ ህዝቢ ቦታታት መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ምግባር ኣገዳሲ እዩ፡ ምስ ቀጻሊ ትግባረ ናይ ህዝባዊ ጥዕና ስጉምትታት ከም ክታበት፡ ኣካላዊ ምርሕሓቕ፡ ጽሬት ኢድ፡ ከምኡ'ውን ተነጽሎን ውሸባን።
- o ኣብቲ ዝሓመምካሉ እዋን ምስ ለመድቲ እንስሳታት ከምኡድማ ካልኦት እንስሳታት ዘለካ ርክብ ኣቋርጽ። ዝከኣል እንተኾይኑ፣ ካልእ ኣባል ስድራ-ቤትካ እንስሳታትካ ከምዝከናኸነልካ ግበር። ለመድቲ እንስሳታትካ ክትከናኸን ናይ ግድን እንተኾይኑ፡ ምስቶም እንስሳታት ቅድሚን ድሕሪን ምርኻብካ ኣእዳውካ ተሓጸብ ከምኡድማ ናይ ገጽ መሸፈኒ ተጠቀም። ርኣዩ ኣብ [ኮቪድ-19ን እንስሳታትን](#) (እንግሊዝኛ) ንዝያዳ ሓበሬታ።
- o ብውልቀኻ ትጥቀመሎም ነገራት ማለት ከም መግቢታት፣ መስተዪ ብርጭቆታት፣ ኩባያታት፣ ኣቕሑት ናይ ክሽነ፣ ሽጎማነታት፣ ወይ ዓራትን ናይ ዓራት ኣቕሑትን ንኻልኦት ኣይተካፍል።

- **ኩሉ ግዜ ናይ 6 ጫማ ኣካላዊ ርሕቀት ሓልዉ** ካብ ካልኦት ሰባት ዋላ መሸፈኒ ገጽ እንተሃለወኩም።
- **ኣእዳውካ ብተደጋጋሚ ተሓጸብ** እንተወሓደ ን 20 ሰከንድታት ኣእዳውካ ብሳሙናን ማይን ተሓጸብ። እንድሕር ሳሙናን ማይን ክትረክብ ዘይትኽእል ኴንካ፣ እንተወሓደ 60% ኣልኮል ዘለዎ ናይ ኢድ መነጻጽሂ ሳኒታይዘር ተጠቀም። ኣእዳውካ ከይተሓጸብካ ገጽካ ኣይትተንክፍ።
- **ክትስዕልን ክትህንጥስን እንከለኻ ብሶፍት ተሸፈን።** እቲ ዝተጠቐምካሉ ሶፍት ኣርሒቕካ ጓሓፎ ካብኡ ኣእዳውካ ተሓጸብ።
- **ቀጻሊ "ልዑል-ምትንካፍ" ናይ ዘለዎም ጽፍሒታት ኣጽርዩ** ዘጠቓልል ላዕለዋይ ባንኮታት፡ ላዕለዋይ ጠዋሉ፡ ቀወምቲ ኣቕሑት ክፍሊ መሕጸብ ሰብነት፡ ሽቃቕ፡ ቴሌፎን፡ ኪቦርድ፡ ታብሌት ከምኡ'ውን ኮሞዲኖ። ናይ ገዛ መጽረዪ መንጸጊ ወይድማ መወልወሊ ተጠቀም፡ ናይ ኣጠቓቕማ መምርሒታት ድማ ተኸተል።

ምልክታትካ ተኸታተል

ምልክታት እናበኣሱ እንተኸይዶም ሽዑኡ ሕክምናዊ ረድኤት ርኸብ። ሕክምናዊ ረድኤት ቅድሚ ምርካብካ፣ ናብ ኣቕራቢ ክንክን ጥዕናኻ ደዊልካ ናይ ኮቪድ-19 ምልክታት ከምዘለዉኻ ንገሮም። ናብቲ ትካል ክንክን ጥዕና ቅድሚ ምእታውካ ናብቶም ኣብቲ መጸበዪ ክፍሊን ኣብቲ መመርመሪ ክፍሊን ዘለዉ ካልኦት ሰባት ጀርምታት መታን ከይተመሓላለፍ መዕመሚ ገጽ ግበር።

እንድሕር ህጹጽ ሕክምናዊ ጉዳይ ኣለካ ከምኡ'ውን ናብ 911 ክትድውል ምስ እትደልይ፡ ነቶም ዝቕበሉኻ ኣሃዱ ንገርዎም ናይ ኮቪድ-19 ምልክታት ሕማም ከምዘለካ። እንድሕር ተኻኢሉ፡ መሸፈኒ ገጽ ግበር ቅድሚ እቶም ናይ ህጹጽ ኣገልግሎታት ሰራሕተኛታት ዝመጹኻ።

ንኽንደይ ዝኣክል ግዜ እየ ንገዛእ-ርእሰይ ኣግሊለ ክጸንሕ ዘለኒ?

1. ኮቪድ-19 ኣለኒ ዝብል ጥርጣረ እንተልዩካ ወይከኣ ከምዘለካ እንድሕር ኣረጋጊጽካሞ **ምልክታት እንተለዉኻ፣** ንገዛእ-ርእስኻ ኣብ ገዛኻ ምግላልካ ኣብዞም ዝስዕቡ ተደሪኽካ ክትውድእ ትኽእል ኢኻ:
   - ንስኻ ጸረ ረስኒ መድሐኒት ከይወሰድካ እንተወሓደ ንዝሓለፈ 24 ሰዓታት ካብ ረስኒ ናጻ ኴንካ ክትጸንሕ እንተኽኢልካ **ከምኡድማ**
   - ናትካ [ምልክታት ሕማም](#) (እንግሊዝኛ) ተመሓይሾም **ከምኡ'ውን**
   - ምልክታት ካብ ዝጅምሩኻ 10 መዓልቲ እንድሕር ኣሕሊፍካ።
2. ኮቪድ-19 ከምዘለካ ብመርመራ ኣረጋጊጽካ ክንስኻ፣ **ገለ ምልክታት እንድሕር ዘይብልካ፣** ንገዛእ-ርእስኻ ኣብ ገዛኻ ምግላል ከተቋርጽ ትኽእል ኢኻ እንድሕር:
   - ኮቪድ-19 ከምዘለካ ብመርመራ ካብ ዘረጋገጽካሉ ግዜ እንተወሓደ 10 መዓልቲ እንድሕር ጌርካ፣ **ከምኡድማ**
   - ብኮቪድ-19 እንድሕር ዘይሓሚምካ።

ዝያዳ መምርሒ ይርከብ ኢዩ [ንኮቪድ-19 ዘለዎም ወይ ተጠርጢሮም ዘለዉ ሰባት](#)።

ኣብ መንጎ ተነጽሎን ውሸባን ዘሎ ፍልልይ እንታይ እዩ?

- **ተነጽሎ** ኢዩ ክትገብርዎ ዘለኩም እንድሕር ምልክታት ኮቪድ-19 ኣለዉኹም፡ ውጽኢት መርመራ ትጽበዩ እንተሃሊኹም ወይ ኣወንታዊ ውጽኢት መርመራ ኮቪድ-19 እንድሕር ኣመዝጊብኩም። ተነጽሎ ማለት ሕማም ካብ ምስፍሕፋሕ ምእንታን ክትዕቀብ ነቲ ዝምከር [ንውሓት ግዜ](#) ካብ ካልኦት ተፈሊኻ (እንኮላይ ካብ ኣባላት ስድራቤት) ኣብ ገዛኻ ንበይንኻ ተሰቲርካ ምጽናሕ ማለት እዩ።
- **ውሸባ** ከኣ ንኮቪድ-19 ክትቃላዕ እንከለኻ ትወስዶ ስጉምቲ እዩ። ውሸባ ማለት በቲ ሕማም እንተተለኺፍካሞ ናብ ካልኦት ከተሕልፎ ተኽእሎ እንድሕር ኣለካ ነቲ ዝምከር [ንውሓት ጊዜ](#) ካብ ካልኦት ተፈሊኻ ኣብ ገዛኻ ተሰቲርካ ትጸንሕ ማለት እዩ። ዳሓር ተመርሚርካ ኮቪድ-19 እንተተረኺቡካ ወይድማ ናይ ኮቪድ-19 ምልክታት እንድሕር ኣማዕቢልካ ውሸባ ናብ ተነጽሎ ይቕየር።

ክንደይ ኢዩ ንውሓት ውሸባ፧

እቶም ሀሉዋት ምሕጽንታታት ውሸባ ን14 መዓልታት ድሕሪ እቲ ናይ መወዳእታ ርክብኩም ተወሺብኩም ክትጸንሑ ኢዩ። **እዚ እቲ ዝወሓሰ ኣማራጺ እዩ።** ኣብዚ ግዜ'ዚ ምልክታት ሕማምኩም ተኸታተልዎም ከምኡ'ውን ዝኾነ [ምልክታት ሕማም ኮቪድ-19](#) (እንግሊዝኛ) ኣብተን 14 መዓልታት እንተተራእዮምኹም ተመርመሩ። ብርግጽ ልዑል ስግኣት ዘለዎም በታታት ወይ ጉጅለታት ክጥቀሙ **ኣለዎም** ነቲ ናይ 14 መዓልታት ምርጫ ውሸባ፡

- ኣብ ብርቱዕ ወይ ናይ ነዊሕ እዋን ናይ ክንክን-ጥዕና ኩነታት ዝሰርሑ ወይ ዝነብሩ ሰባት።
- ኣብ ናይ መኣረምያ/ቤት-ማእሰርቲ መሳለጥያ ዝሰርሑ ወይ ዝነብሩ ሰባት።
- ኣብ ምጽለሊ ወይ መሰጋገሪ መንበሪ ገዛ ዝንበሩ ሰባት።
- ኣብ ኮማዊ መንበሪ ገዛ ከም ዶርሚቶሪታት፡ ሕውነታዊ ማሕበራት ወይ ኣሓታዊ ማሕበራት ዝነብሩ ሰባት።
- ኣብ ጻዕቂ ዘለዎ ናይ ስራሕ ኩነታት ማሕበራዊ ርሕቀት ንምግባር ከኣ ብሰንኪ ባህሪ ናይቲ ስራሕ ከም መኻዚኖ ወይ ፋብሪካ ዝኣመሰለ ዘይክኣለሎም ዝሰርሑ ሰባት።
- ኣብ ምግፋፍ ዓሳ ወይ መራኽብ ናይ ምምስራሕ ምግቢ ባሕሪ ዝሰርሑ ሰባት።

እዚ ዘይክኣል እንተኾይኑ፡ ኣብ ውሸባ ን10 መዓልታት ድሕሪ ናይ መወዳእታ ርክብኩም ቀጽሉ፡ ብዘይ ተወሳኺ መርመራ። እንተድኣ ኣብ እዋን እተን 10 መዓልታት ዝኾኑ ናይ COVID-19 ምልክታት ሕማም ኣለውኹም ኮይኖም፡ ኣብ ብምልኡ እቲ 14 መዓልታት ኣብ ውሸባ ኹኑን ተመርመሩን። **ክሳብ መበል 14 መዓልቲ ምልክታት ሕማም ከይህልውኹም ምክትታል ቀጽሉ።**

ኣብ ፍሉይ ኣጋጣሚታት ይክኣል ይኸውን ኢዩ ውሸባ ክዛዘም ድሕሪ 7 ምሉኣት መዓልታት ዝጅምሩ ካብታ ናይ መወዳእታ ርክብኩም *ኣንድሕር* ምልክታት ሕማም ቀንዮምኹም *ከምኡ'ውን* ድሕሪ ኣሉታዊ ውጽኢት መርመራ ምምዝጋብኩም

(ተመርመሩ ካብ 48 ሰዓታት ኣብ ዘይውሕድ ቅድሚ ውሽባኹም ምዝዛምኩም።) *እዚ ኣብ ህላውነት ናይ መርመራ ምንጮታት ክምርኮስ እዩ።* **ክሳብ መበል 14 መዓልቲ ምልክታት ሕማም ከይሀልውኹም ምክትታል ቀጽሉ።**

ተወከሱ ንናይ ከባቢኹም ሰብ መዚ ጥዕና ንክትፈልጡ እቲ ዝበለጸ ምርጫ ንናትኩም ኩነታት።

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ኣብ ቀረባ ግዜ ሓድሽ ሓበሬታዊ መግለጺ ኣብ ዝሃቦ፡ እቶም ምሉእ ክታበት ዝወሰዱ ሰባት ንኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ምስዝቃልው፡ ነዞም ዝስዕቡ መለኪዒታት ምስ ዘማልኡ ምውሻብ **ኣየድልዮምን** እዩ፡

- ብምሉእ ዝተኸትቡ (ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብ ታሕቲ ዝርከብ ክፋል ርኣዩ።)
- ካብቲ ናይ ሕጂ ናይ ምቅላዕ ኮቪድ-19 ግዜ፡ ዝኾነ ምልክታት ዘይብልካ።

ምሉእ ብምሉእ እተኸተቡ ሰባት ሕጂ ውን ድሕሪ 14 መዓልታት ድሕሪ ምቅልያም ምልክታት ክዕዘቡ ኣለዎም። ብተወሳኺ ቀጻሊ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ክጥቀሙ፡ ማሕበራዊ ርሕቀት ክሕልው ከምኡ'ውን ማሕበራዊ ርክባቶም ከጽብቡ ኣለዎም።

ካብዚ መምርሒ ወጻኢ ዝኾነ ዝተኽትቡ ዝደቐሱ ሕሙማት ከምኡ'ውን ሰራሕተኛታት ኣብ ክንክን ሕክምና ድሕሪ ምቅልያም ንኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ክቕጽሉ ኣለዎም ውሸባ።

ንክልቲኡ መለክዒታት ዘየማልኡ ሰባት ክቕጽሉ ኣለዎም ህሉው መምርሒ ውሸባ (እንግሊዝኛ) ድሕሪ ምቅላዖም ናብ ኮቪድ-19 ከምዘለዎ ዝተረጋገጸ ወይ ዝጥርጠር ሰብ።

ምሉእ ብምሉእ ምስ ተኸተብኩም

ሰባት ምሉእ ብምሉእ ከምዝተኸትቡ ዝቑጸሩ፡

- 2 ሰሙናት ድሕሪ እቲ ካልኣይ ዶዝ ኣብ 2-ዶዝ ክትትል ዘለው፡ ከም Pfizer ወይ Moderna ክታበታት፡ ወይ
- 2 ሰሙናት ድሕሪ ንጽል-ዓቐን (ዶስ) ክታበት ከም ናይ Johnson & Johnson ክታበት Janssen

ኣስተብህል፡ ካብ ትኽተብ 2 ሰሙን ኣብ ዘይመልእ ግዜ እንተኾይኑ፡ ወይ ካልኣይ ዶዝካ ክትወስድ ዘድልየካ እንተኾይኑ፡ ምሉእ ብምሉእ ክትከላኸሉ **ኣይትኽእልን** ኢኻ። ኩሉም ናይ ምክልኻል ስጉምታት (እንግሊዝኛ) ምውሳድ ቀጽሉ ክሳብ ምሉእ ብምሉእ ትኽተቡ።

ምሉእ ብምሉእ ክታበት እንድሕር ወሲድካ፡

- ኣብ ናይ ደገ ንጥፈታትን መዘናግዒታትን ብዘይ መሸፈኒ ገጽ ከትሳተፉ ትኽእሉ ኢኹም፡ በጀካ ኣብ ውሱናት ሰብ ዝበዝሑም ቦታታትን መአከቢታትን (እንግሊዝኛ)።
- መሸፈኒ ገጽ ከይገበርካ ምሉእ ክታበት ምስ ዝወሰዱ ሰባት ኣብ ገዛ ክትእክብ ትኽእል ኢኻ።
- ምስ ካብ ካልእ ካብ ሓደ ገዛ ዝኾኑ ዘይተኸትቡ ሰባት ኣብ ውሽጢ ገዛ ክትእከቡ ትኽእሉ ኢኹም (ንኣብነት፡ ምብጻሕ ምስ ብሓደ ዝነብረሉ ኣዝማድ) ብዘይ መሸፈኒ ገጽ፡ እንድሕር ዘይኮይኑ ሓደ ካብኦም ወይ ካብቶም ምስኦም ዝነብሩ ሰባት ኣለዎ ኮይኑ ልዑል ስግኣት ናይ ከቢድ ሕማም ብሰንኪ ኮቪድ-19 (እንግሊዝኛ)።
- ኮቪድ-19 ምስ ዘለዎ ሰብ እንተጸኒሕካ፡ ምልክታት ሕማም እንተዘይብልካ ካብ ካልኦት ሰባት ምርሓቕ ወይ መርመራ ምግባር ኣየድልየካን እዩ።
    - o ይኹን እምበር፡ ብጉጅለ ኮይንካ (ከም መእረሚ ወይ ቤት ማእሰርቲ ወይ ናይ ጉጅለ ገዛ) ትነብር እንተኾይንካ እሞ ኮቪድ-19 ምስ ዘለዎ ሰብ ትራኸብ እንተኾይንካ፡ ዋላ ምልክታት ሕማም እንተዘይብልካ ን14 መዓልታት ካብ ካልኦት ሰባት ርሒቕካ ክትምርመር ኣለካ።

ናይ ክታበት ኩነታትኩም ብዘየገድስ፡ ኣብ ህዝባውያን ቦታታት ስጉምታት ክትወስዱ ኣለኩም ንነብስኹምን ካልኦትን ክትሕልዉ (እንግሊዝኛ)። እዚ ድማ መሸፈን ገጽ ምግባር፡ ብውሑዱ 6 ጫማ ምርሓቕ ካብ ካልኦት ከምኡ'ውን እኩባት ሰባትን ግቡእ ነፋሻነት ዘይብሉ ቦታታትን ብምውጋድን። ብተወሳኺ፡ ሕጂ'ውን ማእከላይን ዓቢን ዓቐን ዘለዎም ምትእኽኻባት ከተወግዱ ኣለኹም ከምኡ'ውን ክትቅጽሉ ምዕዛብ ምልክታት ኮቪድ-19 (እንግሊዝኛ)፡ ብፍላይ ኣብ ጥቓ ዝሓመመ ሰብ ኔርኩም ምስ እትኾኑ።

ምንጪ፡ Centers for Disease Control and Prevention (እንግሊዝኛ)

ዝያዳ ናይ ኮቪድ-19 ሓበሬታን ምንጪታትን

ሓደሽ ሓበሬታ ርኸቡ ኣብ ህሉው ኩነታት ኮቪድ-19 ኣብ ዋሽንግተን፡ ናይ Governor Inslee ኣዋጃት (እንግሊዝኛ)፡ ምልክታት ሕማም (እንግሊዝኛ)፡ ብኸመይ ይመሓላለፍ (እንግሊዝኛ)፡ ከምኡ'ውን ብኸመይን መዓስን ሰባት ክምርመሩ ኣለዎም (እንግሊዝኛ)። ንዝያዳ ሓበሬታ ርኣዩ ንናትና ብብዝሒ ዝሕተቱ ሕቶታት (እንግሊዝኛ)።

ናይ ሓደ ሰብ ዓሌት/ብሄር ወይ ዜግነት ባዕሉ ኣብ ናይ ኮቪድ-19 ልዑል ሓደጋ ዘእትዎ ኣይኮነን። ይኹን እምበር፡ ሓበሬታታት ከም ዝገልጽዎ ሕብራውያን ማሕበረሰባት ብዘይተመጣጣንነት ኮቪድ-19 ይጽለዉ ኣለዉ። እዚ ዝኾነሉ ምኽንያት ብሰንኪ ሳዕቤናትን ዓሌትነት፡ ከምኡ'ውን ብፍላይ ድማ ቅርጻዊ ዓሌትነት፡ ነቶም ገለ ጉጅለታት ንርእሶምን ንማሕበረሰቦምን ክከላኸሉ ውሑዳት ዕድላት ስለዝገድፍ እዩ። እንታ ነቲ ሕማም ኣብ ምቕላስ ኣይሕግዝን ኢዩ (እንግሊዝኛ)። ወረታትን ግጉይ ሓበሬታን ንኸይዝርጋሕ ቅኑዕ ሓበሬታ ጥራይ ኣካፍል።

- ክፍለ ሃገር ዋሽንግተን Department of Health ምልባዕ ኖቨል ኮሮናቫይረስ 2019 (ኮቪድ-19)
- መልሲ ክፍለ ሃገር ዋሽንግተን ንኮሮናቫይረስ (ኮቪድ-19)
- ናይ ከባቢኹም ክፍሊ ወይ ወረዳ ጥዕና ርኸብዎ (እንግሊዝኛ)
- CDC ኮሮናቫይረስ (ኮቪድ-19) (እንግሊዝኛ)
- ጸጋታት ምቕናስ እንታ (እንግሊዝኛ)

ዝያዳ ሕቶ ኣለኩም ዲዩ፤ ደውሉ ናብ ሓበሬታ ህጹጽ መስመር ኮቪድ-19፡ **1-800-525-0127**

ሰኑይ – 6 ቅ.ቀ.. to 10 ድ.ቀ.፡ ሰሉስ – ሰንበት ከምኡ'ውን ዝብጽንበሉ ሃገራውያን በዓላት (እንግሊዝኛ፡ 6 ቅ.ቀ. ክሳብ 6 ድ.ቀ. ንኣገልግሎት ትርጉም ድማ ምስ ተቐበልኹም # **ጽቐጡ** ከምኡ'ውን **ስም ቋንቋኹም ንገሩ**። ብዛዕባ ናይ ባዕልኹም ጥዕና ንዝህልውኹም ሕቶታት፡ ናይ ኮቪድ-19 መርመራ ወይ ድማ ውጽኢት መርመራ፡ ብኽብረትካ ናብ ኣቕራቢ ክንክን ጥዕና ተወከስ።

እዚ ሰነድ ብኻልእ መልክዕ ክትሓትት እንተደሊኻ፡ ብ 1-800-525-0127 ደውል። ጸማም ወይ ናይ ምስማዕ ጸገም ዘለዎም ዓማዊል፡ ብኽብረትኩም ደውሉ ናብ 711 (Washington Relay (እንግሊዝኛ)) ወይ ኢሜይል ስደዱ ናብ civil.rights@doh.wa.gov።