

**የደረጃ ሁለት መመሪያ**

**Coronavirus (COVID-19): COVID-19 እንዳለው የተረጋገጠ ግለሰብ የግኑኝነት መረጃዎች መመሪያ**

ይህ መመሪያ ለ COVID-19 የምርመራ ውጤት ፖዘቲቭ ለሆኑ ግለሰቦች የግኑኝነት መረጃ ነው። በቤት እና በማህበረሰቡ ውስጥ የቫይረሱ ስርጭትን ለመከላከል ከዚህ በታች ያሉትን እርምጃዎች እንዲከተሉ ዲ.ሲ. ሄልዝ ይመክራል ።

**ሊወሰዱ የሚችሉት እርምጃዎች**

- ከተጋለጡበት የመጨረሻ ጊዜ ጀምሮ ለ 14 ቀናት ያህል በቤትዎ ውስጥ በተቻለዎት መጠን እራስዎን ከሌሎች ሰዎች መለየት (ራስን-ማግለል) ።
  - በተቻለዎት መጠን ሌላ ክፍል ውስጥ ይቆዩ ወይም የምርመራ ውጤቱ ፖዘቲቭ ከሆነ ሰው እራስዎን ይለዩ።
  - ካለ የተለየ መኝታ ቤት እና መታጠቢያ ቤት ይጠቀሙ ።
- **ቤቱን ለቀው ከመሄድ ይቆጠቡ፡**
  - የህዝብ እንቅስቃሴዎችን እና ስብሰባዎችን ያስወግዱ (ለምሳሌ ፣ ቤተክርስቲያን ፣ ፓርቲዎች ፣ ወዘተ)
  - ወደ ሥራ ወይም ትምህርት ቤት ለመሄድ ከቤት አይውጡ
  - በቤት ውስጥ ሆነው ይሰሩ (ቴሌወርክ) ወይም የህመም ጊዜ ፍቃድ ይውሱዱ
  - ተማሪ ከሆኑ የክፍል ቁሳቁሶችን ለማግኘት አማራጭ መንገዶችን ይጠቀሙ።
  - የህዝብ መጓጓዣ አይጠቀሙ (ለምሳሌ ፣ የሜትሮ አውቶቡሶች ወይም ባቡሮች) እና ታክሲዎችን ወይም የራይድ-ቬር አገልግሎቶችንም አይጠቀሙ
  - አይጓዙ (በአየር መንገድ ፣ በመርከብ መዝናናት፣ ወዘተ)
  - በቤት ውስጥ ለመቆየት አስፈላጊነት የሌላቸውን ጎብኚዎችን ይከልክሉ ።
- **የቤት እቃዎችን አለመጋራት ።** ሳህኖችን ፣ የመጠጥ ብርጭቆዎችን ፣ ኩባያዎችን ፣ የመመገቢያ ቁሳቁሶችን ፣ ፎጣዎችን ፣ የአልጋ ልብሶችን ወይም ሌሎች ነገሮችን መጋራት የለብዎትም ። እነዚህን ዕቃዎች ከተጠቀሙ በኋላ በደንብ ይጠቡዎቸው ።
- ከዲ.ሲ የጤና የግኑኝነት መረጃዎች መከታተያ ቡድን ጥሪ ሲደርሰዎ ስልኩን ይመልሱ ።
- የቤት እንስሳ ካለዎት፣ መመሪያውን በ [coronavirus.dc.gov/healthguidance](https://coronavirus.dc.gov/healthguidance) ላይ ይመልከቱ።

**ለ COVID-19 ምርመራ ያድርጉ**

- ይህም የ COVID-19 ምርመራ ተደርጎለት ፖዘቲቭ ከሆነ ሰው ጋር ግንኙነት ካደረጉበት ቢያንስ ከ 3 እስከ 5 ቀናት በኋላ መደረግ አለበት ።
- በጤና አጠባበቅ አቅራቢዎ ወይም በነፃ የህዝብ ምርመራ ጣቢያዎች በኩል መመርመር ይችላሉ። በኮሎምቢያ ዲስትሪክት ውስጥ ለ COVID-19 ምርመራ አማራጮች መረጃ በ [coronavirus.dc.gov/testing](https://coronavirus.dc.gov/testing) ይገኛል።
- ለምርመራ ሲሄዱ የጨርቅ የፊት መሽፈኛ ይልበሱ እንዲሁም በተቻለ መጠን ከሌሎች ሰዎች 6 ጫማ ያህል ይራቁ ።
  - የCOVID-19 የምርመራ ውጤትዎ ነገቲቭ ከሆነ ፣ የ 14 ቀን ማግለያዎን መቀጠል እና የበሽታውን ምልክቶች መከታተል አለብዎት።
  - የCOVID-19 የምርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ፣ እባክዎን ከዲ.ሲ የጤና የግኑኝነት መረጃዎች መከታተያ ቡድን ስለ ግኑኝነት መረጃዎ ለመጠየቅ እንደሚደውሉሎት ይገንዘቡ ።

**ለ COVID-19 ምልክቶች እራስዎን ይከታተሉ**

- በቀን ሁለቱ የሙቀት መጠንዎን ይፈትሹ እና በ 14 ቀናት የለይቶ ማቆያ ጊዜ ውስጥ የ COVID-19 ምልክቶችን በንቃት ይከታተሉ።
  - ምልክቶቹ የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፡ ትኩሳት ፣ ብርድ ብርድ ማለት ፣ ሳል ፣ የትንፋሽ ማጠር ወይም ለመተንፈስ ችግር ፣ ድካም ፣ የጡንቻ ወይም የሰውነት ህመም ፣ ራስ ምታት ፣ አዲስ የጣዕም ወይም የሽታ ስሜት ማጣት ፣ የጉሮሮ መቁሰል ፣ የአፍንጫ መደፈን ወይም ፈሳሽ ማቅለሽለሽ ወይም ማስመለስ ፣ ተቅማጥ ወይም ሌላ የህመም ስሜት።
- የበሽታ ምልክቶች ከታዩ።
  - እባክዎን የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ እና በተረጋገጠ ሁኔታ ለ COVID-19 ችግር መጋለጥዎን በተመለከተ ይንገሯቸው ።
  - ድንገተኛ የጤና ችግር ካለብዎ፣ እባክዎን 911 ይደውሉ ። ለ COVID-19 ችግር በተረጋገጠ ሁኔታ መጋለጥዎን በተመለከተ ማሳወቅዎን ያረጋግጡ ።
- በማንኛውም ምክንያት ወደ ጤና ተቋም የሚጎበኙ ሰዎች በእኩምና መጓጓዣ (ለምሳሌ ፣ አምቡላንስ) ወይም በግል መኪና መሆን አለባቸው። የሚችሉ ከሆነ እና ካለዎት አስቀድመው መደወል እና የጨርቅ የፊት ሽፋን መልበስዎን ያረጋግጡ።