

ደረጃ ሁለት መመሪያ

Coronavirus2019(COVID-19): ለግርሰሪ ሰቆችና ለገበሬዎች ገበያ የተዘጋጀ መመሪያ

በደረጃ ሁለት ጊዜ፣ ጊዜ፣ ማህበረሰቡ እና የንግድ ማዕከሎች አዳዲስ አካሄዶችን እና እራሳቸውን ከሚያጋልጡ ነገሮች እንዲጠብቁ ያስፈልጋል። ይህ መመሪያ ለምግብ አከፋፋዮች (ለግርሰሪ ሰቆችና ለገበሬዎች ገበያ) የታቀደ ነው። አገልግሎቶችን የሚያቀርቡ ከሆነ፣ በሠራተኞች፣ በደንበኞች እና በማህበረሰቡ መካከል የ COVID-19 ስርጭትን ለመቀነስ ሲባል የሚከተሉትን እርምጃዎች መተግበር አለባቸው። ለተጨማሪ መረጃ coronavirus.dc.gov/phasetwo ይህንን ድህረ ገፅ ይጎብኙ።

የኮቪድ-19 ምልክቶች ወይም በሽታው የታየበት ሰው ጋር በቅርብ ጊዜንክኪ ከነበሮት በምግብ አከፋፋዩ ቦታ መስራት ወይም መጎብኘት የለበትም ይህም ለሎች እንዳይጋለጡ ሲባል ነው። የኮቪድ-19 ምልክቶች ይህንን ያካትታሉ፡- ትኩሳት (100.4 ዲግሪ ፋራናይት ውስጥ ከሆነ) ብርድ ብርድ ስሜት፣ በሚተነፍሱበት ጊዜ የመቆራረጥ ወይም ለመተንፈስ የሚያስቸግር ከሆነ፣ ድካም፣ የጡንቻና የሰውነት አካል ህመሞች፣ ራስ ምታት፣ የመቅመስና ማሽተት ስሜትን ማጣት፣ የጉሮሮ ህመም፣ ንፍጥ ወይም ከአፍንጫ የሚወጣ ፈሳሽ፣ ማቅለሽለሽ ወይም ማስመለስ፣ ተቆማጥ፣ ወይም ጥሩ ስሜት ያለመስማት

የደረጃ ሁለት አጠቃላይ መረጃ

- ጭንብል፣ መሰለፍ እና የመያዝ አቅም ህጎች ከዚህ በፊት የግርሰሪ ሰቆችን ለመሰሉት ወሳኝ ቢዝነሶች በሁለተኛው ዙር አልተቀየሩም።
- በግሎቸሪ ሰቆች የቡፌ አገልግሎቶች በሰራተኛ አማካኝነት እስከቀረቡ ድረስ መልሰው መከፈት ይችላሉ (እራስን በራስ ማስተናገድ አይቻልም)።
- የገበሬ ገበያዎች የግድ 6 ጫማ ያህል ርቀት በመሀከላቸው እንዲኖር ማድረግ ይኖርባቸዋል።

ሰራተኞች እና ደንበኞች በየቀኑ የመከላከያ እርምጃዎችን መለማመድ አለባቸው

- ከታመሙ ወይም በቅርብ ከኮቪድ-19 ለህመምተኛው ከተጋለጡ ከቤት አይውጡ።
- ከአንድ ቤተሰብ ውስጥ ካልሆኑ ሰዎች በተቻለ መጠን ቢያንስ 6 ጫማ ያህል ርቀት ይኑሮት።
- ሰራተኞችና ደንበኞች በማንኛውም ጊዜ የግድ የፊት መሸፈኛ ወይም የጨርቅ መሸፈኛዎችን ማድረግ ይኖርባቸዋል።
- መደበኛ የስራ ሀላፊነታቸውን ሲወጡና ከማንኛውም የምግብ ምርቶች ጋር የሚኖረውን የእጅ ንክኪ ለመቀነስ ሲባል ሰራተኞች የሚጣል የእጅ ጓንት ማድረግ ይኖርባቸዋል
- በተደጋገሚ የእጅ ንፅህናን ይጠብቁ (በሰሙናና በውሃ ወይም አልኮል ያላቸውን ሳኒታይዘሮችን በመጠቀም)
 - የእጅ ንፅህናን ለማከናወን ቁልፍ ጊዜዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ:
 - ምግብ ከማዘጋጀቱ በፊት፣ እያዘጋጁ እያለ፣ ካዘጋጁ በኋላ፣ ሲያቀርቡ ወይም ሲበሉ
 - ሽንት ቤት ከተጠቀሙ በኋላ
 - የጨርቅ የፊት ሽፋኖችን ከመልበስዎ፣ ከመንካትዎ ወይም ከማስወገድዎ በፊት እና በኋላ፣
 - ከስራ ፈረቃ እና የስራ ዕረፍት በፊት እና በኋላ፣
 - ለእያንዳንዱ ደንበኛ አገልግሎቶች ከመስጠት በፊት እና በኋላ፣
 - ሌሎች አቅራቢዎችን የሚገኙ ሰዎችን ከጨበጡና
 - አፍንጫዎን ከተናፈጡ፣ ካሳሉ ወይም ካስነጠሱ በኋላ።

ህዝብን በተመለከተ

- ቤት ለቤት ለሚያደርሱ ወይም በአቅራቢያዎ ለሚገኙት አድራሾች ምግብና ለሎች ሸቀጦችን አንላይን ማዘዝዎን በተቻለ መጠን ይቀጥሉ።
- የግርሰሪ መሸጫዎች ወይም ምግብ አከፋፋዮች የግድ ከሆነ ብቻ ይጎብኙ። ይህም ደግሞ ከኮቪድ-19 ተጋላጭነትን ለመወሰን ይጠቅማል።
- የግድ በአካል የሚጎበኙ ከሆነ፣ ሰው በማይበዛባቸው ሰዓቶች ላይ ይሂዱ (ለምሳሌ፣ በጠዋት ወይም ከመሸ በኋላ)
- ደንበኞች በሱቅ ውስጥ የሚቆዩባቸውን ሰዓት ቀንሰው ብቻቸውን ወይም ከቤተሰብ አባል ጋር ብቻ ሆነው ይሸምቱ።

- ለፅኑ ህመምቶች ተጋላጭ ከሆኑ ሰዎች ለተመደበ ሰዓት መኖሩን ይጠይቁ። የተመደበ ሰዓት ካላቸው በነዚህ ጊዜያት ይሸምቱ። ከፍተኛ ተጋላጭ የሆኑ ሰዎች ከ65 አመት እድሜ በላይ የሆኑ ጎልማሶችና በማኛውም እድሜ የሚገኙ ተጓዳኝ የጤና እክሎች ያለባቸውን ሰዎችን ያካትታል።
- የገበያ ጋራውን መድሃኒት መርጨት ወይም ካለ በዋይፕስ መወልወል።
- በአሜሪካ ምግቦች ወይም ምግቦች የሚታሸጉበት ቁሶች ቫይረሱን ለማሰራጨት ትልቅ ሚና ይጫወታሉ የሚል መረጃ የለም።
- ለተጨማሪ መረጃ [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html) ይህንን ድህረ ገፅ ይመልከቱ።

የሰራተኞችንና ደንበኞችን ጤንነት ለመጠበቅ ሲባል ቀጣሪዎችን ማበረታታትን በተመለከተ

- በእያንዳንዱ ሰው መሃል የ6 ጫማ ርቀት እንዲኖር አድርጎ የሰራ ቦታዎችን፣ የጋራ ቦታዎችን፣ የማረፊያ ቦታዎችንና ሌላ የተቋሙ ቦታዎችን ያመቻቹ።
- ማንም ትኩሳት ወይም የ COVID-19 ምልክት ያለበት ሰው ወደ ተቋሙ መግባት እንደማይችል የሚገልጽ ምልክት ይለጥፋል። ማንኛውም ግለሰብ የፊት መሸፈኛ ማድረግ እንዳለበት ያሳውቁ።
- ሰራተኞችና ደንበኞች የሚጠቀሙባቸውን ሳሙና፣ ንፁህ ፈሳሽ ውሃና እጅ ማድረቂያን ጨምሮ ቢያንስ 60% የአልኮል ይዘት ያላቸውን ሳኒታይዘሮች በድርጅቱ በየቦታው ያስቀምጡላቸው።
- የእጅ ማፅጃ ሳይኒታይዘር በተቋሙ እያንዳንዱ መግቢያ ላይ በቀላሉ መገኘት መቻል አለበት ።
- ለሠራተኞች ተገቢ የግል መከላከያ መሳሪያዎችን (ለምሳሌ ጭምብሎች፣ ጓንቶች) እና የጨርቅ የፊት መሸፈኛዎች ያቅርቡ።
- የሰሰተኛ ወገን መልእክት አድራሽ አሽከርካሪዎች እና ማንኛውም አቅራቢዎች ስለ ማህበራዊ ርቀት ፣ የፊት መሸፈኛን ስለ ማድረግ እና የእጅ ንጽህና መስፈርቶች ማሳወቅ እና ማስታወስ ።
- በተቻለ መጠን የፈረቃ ቅይዘቶች፣ ስራ መጀመሪያ ሰዓቶችና የዕረፍት ሰዓቶች
- ተለዋዋጭ እና ቅጣትን የማያሳዩ የመልቀቂያ ፖሊሲዎችን ይተግብሩ ፣ እንዲሁም የታመሙ ሰራተኞች ቤት እንዲቆዩ ይፍቀዱ ። የቤተሰብ አባል የሚያስታምሙ ወይም የልጆቻቸው ትምህርት ቤት ወይም ህፃናት ማቆያ የተዘጉ እንደሆነ የሰራተኛ ከስራ ዕረፍት የመውሰድ ፖሊሲው ይህንን ማካተት ይጠበቅበታል።
- ስለ ኮቪድ-19 ተቀጣሪዎቹን ማስተማር ለተጨማሪ መረጃ [coronavirus.dc.gov](https://www.coronavirus.dc.gov) ይህንን ይጎብኙ።
- ስለ ምግብ ማከፋፈያ ድርጅቶችን በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ማግኘት ከፈለጉ [2|cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/grocery-food-retail-workers.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/grocery-food-retail-workers.html) የሲ.ዲ.ሲን (CDC) ድህረ ገፅን ይመልከቱ።

ቅርብ ግንኙነትን ያሰወግዱ እና የመነካካት ነጥቦችን ይቀንሱ

- የሚቻል ከሆነ የተመሳሳይ አቅጣጫ የደንበኞች ፍሰትን ለማመቻቸት ለተቋሙ የተለየ መግቢያ እና መውጫ ያድርጉ
- በተቻለ መጠን እቃ እየተከማቸ እያለ መተላለፊያዎችን መዘጋት
- ቤት ውስጥና ከህንፃው ውጪ ሰዎች የሚሰለፉባቸውን ቦታዎች ላይ ወለሉና የእግረኛ መሄጃዎች ላይ ሰዎች በትንሹ የ6 ጫማ ያህል ርቀት እንዲጠብቁ የሚታዩ ምልክቶችን ይለጥፉ ወይም ያስቀምጡ።
- በተቻለ መጠን ሰው የሚሄድባቸውን መንገዶች ያመልክቱ፤ በዛውም መተላለፊያዎች ባንድ አቅጣጫ ብቻ እንዲወሰዱ ያድርጉ።
- ደንበኞች የገዙትን እቃ በእራሳቸው ቦርሳ ወይም አከፋፋይ ባቀረበው እቃ እንዲከቱ ያስረዷቸው።
- በስራ ቦታ ላይ መጨባጠጥ እና ሌሎች የሰው ለሰው ግንኙነቶች አለማበረታታት

ለበሽታው ምልክቶች ማጣራት እና መከታተል

- በስልክ ወይም በአካል በየቀኑ ስራ ከመጀመሩ በፊት የሰራተኞችን የጤና ሁኔታ ማጣራትን ያካሂዱ (ለምሳሌ የምልክት መጠይቆችን በማዘጋጀት)
- ምልክቶችን ተመርምሮ ኮቪድ-19 የተገኘባቸው ሰራተኞች የስራ ቦታው ላይ መገኘት የለባቸውም።

- አንድ ሰራተኛ ሰራ ላይ እያለ የኮቪድ-19 ምልክቶችን ካሳየ ሰራተኛው እንዴት እራሱን ማግለል እንዳለበት፣ለኃላፊው ማሳወቅ እንዳለበትና ከህንፃው መውጣት እንዳለበት የተቀመጠ እቅድ መኖር አለበት።

ፅዳትና ፀረ-ተዋህሲያንን መርጨት/ሳኒቲሽን

- የራስ-ታክሎክን ጨምሮ የሰራ ቦታን ቢያንስ በየሰዓቱ አንድ ጊዜ ያፅዱ እና ያፅዱ ።
- ማረፊያ ቦታዎችን፣ሽንት ቤቶችን፣የአስተዳደር ስፍራዎችንና የማቀዘቀዣ እጅታዎችን የመሰሉ ከፍተኛ የእጅ ንክኪ ያለባቸውን ስፍራዎች ቢያንስ በየ 2 ሰዓቱ ያፅዱ።
- ቅርጫቶችን እና ጋሪዎችን ቢያንስ በየሰዓቱ ያፅዱ።
- ሰራተኞች ስራ በሚቀያየሩበት ጊዜ ሰራተኛው ስራውን ከመጀመሩ በፊት ሁሉንም መሳሪያዎችን መፅዳት ይኖርባቸዋል።
- የማህበራዊ ርቀት መመሪያዎችን የሚከተሉ መሆናቸውን ለማረጋገጥ መጻዳጃ ቤቶች በየጊዜው መጽዳት እና ከበሽታ አምጪ ህዋሳት ነፃ መደረግ እና በተገቢ ሁኔታ ሊተኮርባቸዉ እና ቁጥጥር ሊደረግባቸው ይገባል ። በቂ የሆነ የሳሙና እና የእጅ ማድረቂያ ወረቀት አቅርቦት በማንኛውም ጊዜ መኖራቸውን ያረጋግጡ ።
- ቢያንስ በሁለት ሰዓት አንዴ ሁሉንም የምግብ ማዘጋጃ መሳሪያዎችን ማፅዳት ያስፈልጋል።
- ፀረ ተዋህሲያኑ ከኮቪድ-19 በሽታን ለመከላከል ወሳኝ የሆኑ አጠቃቀሞች ላይ የበለጠ መረጃ ለማግኘት [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning- disinfection.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html) ይህንን ድህረ ገፅ ይጎብኙ።

የግንባታ አትኩሮቶች

- ለተራዘመው ጊዜ ህንፃው ተዘግቶ ከነበረ ሁሉም የውሀ ስርዓቶች መስራታቸውንና HVAC ስርዓቶች ለተጠቃሚ ዝግጁ መሆናቸውን ያስታውሱ። በድጋሚ ተዘግተው ስለተከፈቱ ህንፃዎች ከሲ.ዲ.ሲ የወጣውን መመሪያ ለማግኘት [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/building-water-system.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/building-water-system.html) ይህንን ይጎብኙ።

ለኮቪድ-19 ተጋላጭ ለሆኑ የወጣ ዕቅድ

- ሰራተኛው ወይም ደንበኛው የኮቪድ-19 ህክምና ላይ ከሆነ የወጣ ዕቅድ
- በኮቪድ-19 የተያዘ ሰው ጋር ግንኙነት የነበረው ከሆነ መረጃውን ማሳወቅ።
- አንድ ሰራተኛ ለሚሰራበት ቦታ በኮቪድ-19 መያዙን ማሳወቅ ከፈለገ መስሪያቤቱ የሚከተሉትን ለሌሎች ሰራተኞች ለማካፈል ሲባል የአሰራር ዘዴ መዘርጋት አለበት።
 - ስለኮቪድ-19 ግንዛቤን መፍጠር ይህም የኮቪድ-19 ምልክቶችን ማሳወቅ ያስፈልጋል።
 - ስለ ኮቪድ-19 ሰዎች የበለጠ ማወቅ ከፈለጉ [coronavirus.dc.gov](https://www.coronavirus.dc.gov) እዚህ ላይ ያገኛሉ።
 - በኮሎምቢያ አውራጃ የሚገኘውን የኮቪድ-19 ምርመራ መረጃ [coronavirus.dc.gov/testing](https://www.coronavirus.dc.gov/testing) እዚህ ላይ ያገኛሉ።
- ሰራተኛው ሲመረመር ኮቪድ-19 ከተገኘበት ሰው ብዙ ግንኙነት ከደንበኛ ጋር የነበረው ከሆነ ወይም ደንበኛው ሲመረመር ኮቪድ-19 ከተገኘበት ለዲ.ሲ የጤና ማዕከል ከነዚህ መረጃዎች ጋር coronavirus@dc.gov በዚህ ኢሜይል ማሳወቅ ይኖርበታል።
 - ኮቪድ-19 አማካሪዎችን ለኢሜይል መስመራቸው ማግኘት ይችላሉ።
 - ስምና ስልክ ኩጥርዎን ለዲ.ሲ ጤና ማሳወቅ ይኖርበታል እነሱም መልሰው ይደውሉሉታል።
 - ተጋላጭ ይሆናሉ ብለው የሚያስቡትን የደንበኛ ቁጥር መገመት
 - ስላጋጣሚው/ስለሁኔታው አጭር ማጠቃለያ ማዘጋጀት
- ከዲ.ሲ ጤና የመጣው መርማሪ በ48 ሰዓት ውስጥ በኢሜይል አስፈላጊውን መጠይቅ መሙላት ይኖርበታል።

ከዚህ በላይ ያሉት መመሪያዎች ይህ እስከሚወጣ ድረስ ያሉትን ሁሉ ያካተተ ነው። እባክዎን [coronavirus.dc.gov](https://www.coronavirus.dc.gov) ለወቅታዊ መረጃ በመደበኛነት ይጎብኙ።