

**የደረጃ ሁለት መመሪያ**

**ኮቪድ ቫይረስ 2019 (COVID-19): ለጉዞ የሚሆን መመሪያ**

በደረጃ ሁለት ወቅት ከብሔራዊ ካፒቶል ክልል ውጭ የሚደረጉ አላስፈላጊ የሆኑ ጉዞዎች ተከልክለው የሚቆዩ ይሆናሉ። ጉዞዎ በጨመረ ቁጥር በ COVID-19 በሽታ የመያዝ እንዲሁም የማሰራጨት እድልዎ እየጨመረ ስለሚሄድ፣ ቤት መቆየት እርስዎን እና ሌሎችን ከበሽታ ለመጠበቅ አይነተኛ መንገድ ነው።

አስፈላጊ ወይም አላስፈላጊ ለሆኑ ጉዞዎች የተሰጠ ቀላል የሚባል ትርጉም የለም። በመጨረሻም፣ ይህ ውሳኔ ለግለሰብ፣ ለቤተሰባቸው፣ እና በአንዳንድ ሁኔታዎች ለአሠሪዎቻቸው የተሰጠ ነው። አስፈላጊ የሆኑ የጉዞ ምሳሌዎች የቤተሰብ ድንገተኛ ጊዜ ሁኔታን ወይም ከሥራ ጋር የተያያዙ አስፈላጊ የሆኑ ጉዞዎችን ሊያካትት ይችላል። አስፈላጊ ያልሆነ የጉዞ ምሳሌዎች የመዝናኛ ጉዞዎችን፣ የትምህርት ቤት ጉዞዎችን፣ ወይም የስራ ጉባኤዎችን ሊያካትቱ ይችላሉ።

ከጉዞዎ በፊት፣ በዚህ ጉዞ ወቅት የሚያገኙት ጥቅም፣ ከብሔራዊ ካፒቶል ክልል ውጭ መጓዝ በራስዎ እና በሌሎች ከሚያስከትለው አደጋ ይልቅ የበለጠ መሆኑን አመዛዝኖ በማየት መወሰን አስፈላጊ ነው። የታመሙ ከሆነ ወይም ባለፉት 14 ቀናት ውስጥ በ COVID-19 ከተያዘ ሰው ጋር ግንኙነት ከነበርዎት ጉዞ አያድርጉ እንዲሁም ከታመመ ሰው ጋር አይጓዙ። ለበለጠ መረጃ ይጎብኙ፡ [coronavirus.dc.gov/phasetwo](https://coronavirus.dc.gov/phasetwo).

እባክዎ ያስተውሉ የ COVID-19 ምልክቶች የሚታዩበት ወይም በቅርብ ጊዜ በ COVID-19 ከተያዘ ሰው ጋር ግንኙነት ያደረገ ማንኛውም ግለሰብ፣ ሌሎችንም ለበሽታው የሚጋለጥ እድል ስላለው መጓዝ የለበትም። የ COVID-19 ምልክቶች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፡ ትኩሳት (በግምት ወይም 100.4 ዲግሪ ፋራናይት)፣ ብርድ-ብርድ ማለት፣ ሳል፣ የትንፋሽ ማጠር ወይም ለመተንፈስ መቸገር፣ ድካም፣ የጡንቻ ወይም የሰውነት ህመም፣ ራስ ምታት፣ አዲስ የጣዕም ወይም የሽታ ስሜት ማጣት፣ የጉሮሮ መቁሰል፣ የአፍንጫ መደፈን ወይም ፈሳሽ፣ ማቅለሽለሽ ወይም ማስመለስ፣ ተቅማጥ፣ ወይም ደግሞ ጥሩ ያልሆነ የጤና ስሜት።

**ስለ ጉዞ ሲያሰቡ የሚከተሉትን ከግንዛቤ ያስገቡ፡**

- COVID-19 እርስዎ ወደ ሚሄዱበትን ቦታ ላይ ተስፋፍቶ እንደሆነ፣ በሚጓዙበት ጊዜ በበሽታው ሊያዙ እና ሲመለሱም ለቤተሰብዎ አባላት ሊያሰራጩ ይችላሉ።
- ምንም እንኳን የበሽታው ምልክት ባይኖርብዎትም፣ COVID-19 አሁንም በእርስዎ ማህበረሰብ ውስጥ እየተስፋፋ ከሆነ፣ በሚጓዙበት ወቅት ቫይረሱን ወደ ሌሎች ሊያሰራጩ ይችላሉ።
- አዛውንቶች ወይም ከከባድ የጤና ችግር ጋር ያሉ ሰዎች ከ COVID-19 ጋር ተያይዘው ለሚመጡ ችግሮች በከፍተኛ ደረጃ ተጋላጭ ናቸው እና ጥንቃቄም ማድረግ አለባቸው።

**አንዳንድ የከፍተኛ ደረጃ ተጋላጭነቶች ከተለያዩ የጉዞ ዘዴዎች ጋር የተቆራኙ ናቸው፡**

- የአየር ጉዞ፣ የአየር ጉዞ በደህንነት መስመሮች እና በአውሮፕላን ማረፊያ ተርሚናሎች ውስጥ ጊዜ ማሳለፍን ይጠይቃል። ይህም ከሌሎች ሰዎች ጋር እና በአብዛኛው ከሚነካኩ ነገሮች ጋር የቅርብ ግንኙነት እንዲኖረን ያደርጋሉ። እንዲሁም፣ በተጨማሪም በረራዎች ላይ ማህበራዊ ርቀትን መጠበቅ ከባድ ሲሆን፣ እንዲሁም ከሌሎች ጋር ተቀራርበው (በ 6 የጫማ ርቀት ውስጥ) መቀመጥ ሊኖርብዎ ይችላል፣ አንዳንዶችም ለሰዓታት፣ ይህም ለ COVID-19 የመጋለጥ እድልን ይጨምራል።
- የአውቶቢስ ወይም የባቡር ጉዞ፣ ለማንኛውም የጊዜ ርዝመት በአውቶቢሶች ወይም በባቡሮች መጓዝ ከሌሎች ሰዎች በ 6 የጫማ ርቀት ውስጥ መቀመጥን ወይም መቆምን ሊያካትት ይችላል።

- የመኪና ጉዞ፡ ለጋዝ ፣ ለምግብ ወይም ለመጠቀሻ ቤት እረፍቶች በጉዞ ወቅት ማቆም እርስዎን እና የጉዞ አጋርዎን ከሌሎች ሰዎች ጋር የቅርብ ግንኙነት እንዲኖርዎት እና ምናልባትም ሊበከሉ ከሚችሉ ነገሮች ጋር እንዲገናኙ ሊያደርጉት ይችላል ።
- የመጓጓዣ መርከቦች፡ የበሽታ ቁጥጥር እና መከላከል ማዕከል (CDC) በአሁኑ ወቅት ተጓዦች በዓለም ዙሪያ ሁሉንም የመርከብ ጉዞዎች እንዲተው ይመክራሉ ።

**ለጉዞ የሚያስፈልጉ ነገሮችን አስቀድሞ ማሰብ፡**

- ለሙሉ የጉዞ ቆይታው የሚሆን በቂ መድኃኒት ማዘጋጀት ።
- በአልኮል ላይ የተመሠረተ የእጅ ማፅጃን (ቢያንስ 60% የአልኮል ይዘት ያለው) ይያዙ፤ እንዲሁም ከእርስዎ ጋር ያቆዩት።
- ማህበራዊ ርቀትን ለመጠበቅ አስቸጋሪ የሆኑትን ከቤት ውጭ ስፍራዎች ጨምሮ ፣ በሕዝብ መሰባሰቢያ ስፍራዎች የሚደረጉትን የጨርቅ የፊት መሸፈኛዎችን ማዘጋጀት ።
- ለጉዞዎ ምግብ እና ውሃ ማዘጋጀት። የምግብ ቤቶች እና ሱቆች ሊዘጉ ስለሚችሉ የማይበላሹ ምግቦችን መያዝ ።
- የጉዞ ጊዜ ማረፊያ ቦታዎን ያፀዱ ከሆነ ፣ ስለ ጽዳት እና ከበሽታ አምጪ ህዋሳት ነፃ ስለ ማድረግ የ CDC መመሪያን ይመልከቱ [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html#clean-disinfect](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html#clean-disinfect)።

**የስቴቱን እና የአካባቢን የጉዞ ገደቦችን ይከተሉ፡**

- ለወቅታዊ መረጃ እና የጉዞ መመሪያ ለማግኘት ያሉበትን ቦታን ፣ ከጎዳናዎ ጋር እና ያቀዱት የመድረሻ ቦታን የስቴቱን ወይም የአካባቢውን የጤና መምሪያ ክፍል ይመልከቱ ። የስቴቱን እና የአካባቢን የጤና መምሪያ ክፍል ድረ ገጻችን ገጽ ገርገር በ CDC ድረ ገጽ ላይ ማግኘት ይቻላል፡ [cdc.gov/publichealthgateway/healthdirectories/healthdepartments.html](https://www.cdc.gov/publichealthgateway/healthdirectories/healthdepartments.html)።
- ጉዞ ላይ ባሉበት ወቅት የስቴቱ ወይም የአካባቢው መስተዳድር እንደ በቤት ይቆዩ ወይም ባሉበት ቦታ ይቆዩ ትዕዛዞችን ፣ እንደደረሱ ወደ ለይቶ ማቆያ ስፍራዎች መተላለፍ ፣ ወይም የስቴቱ ድንበር መዘጋትን የመሳሰሉ የጉዞ ገደቦችን ሊያስቀምጥ ይችላል ። በሚጓዙበት ወቅት ለወቅታዊ መረጃዎች ይመልከቱ ።

**ብዙ ዓለም አቀፍ መዳረሻዎች ነዋሪ ያልሆኑ ሰዎች እንዳይገቡ የሚከለክል ወይም ለጎብኝዎች ራሳቸውን ማግለልን የሚጠይቅ የጉዞ ገደቦች አሏቸው ።**

- የጎብኝዎች እገዳ አብዛኛውን ጊዜ ይለዋወጣል። ወደ የአለም አቀፍ መዳረሻዎች ለመሄድ ከማቀድም እና ጉዞ ከመጀመርዎ በፊት ምን አይነት ገደቦች እንደሚኖሩ ማወቅ አስፈላጊ ነው ።
- ያስተውሉ ወደ ውጭ አገር የሚጓዙ ከሆነ ሊቀያየሩ በሚችሉ የጉዞ ገደቦች እና መዛባቶች ሳቢያ መመለስ ለመቻልዎ ዋስትና የለም።
- ለአገር-ተኮር የጉዞ ጤና መረጃ ፣ እባክዎን የ CDC የጉዞ ጤና ማስታወቂያዎች ድረ ገጽን ይመልከቱ [cdc.gov/travel/notices](https://www.cdc.gov/travel/notices)።

**ከአለም አቀፍ ጉዞ ወይም በስፋት በሽታው ከተሰራጨባቸው የማህበረሰብ ቦታዎች ወደ ቤትዎ ሲመለሱ ፣ ወደ ቤትዎ ከተመለሱበት ቀን ጀምሮ ለ 14 ቀናት ቤት መቆየት እና የሚከተሉትን ቅድመ ጥንቃቄዎች መውሰድ አለብዎት ።**

- በ [coronavirus.dc.gov/healthguidance](https://www.coronavirus.dc.gov/healthguidance) ላይ “የ COVID-19 እንዳለው የተረጋገጠ ሰው የግኑኝነት መረጃ” መመሪያን ይከታተሉ። ይህም የሚከተሉትን ያካትታል፡

- በቀን ሁለቴ የሙቀት መጠንን በሙቀት መቆጣጠሪያ ማየት እና ትኩሳትን መቆጣጠር። እንዲሁም ሳል፣ ለመተንፈስ መቸገር እና ሌሎችንም የ COVID-19 ሊሆኑ የሚችሉ ምልክቶች ይመልከቱ። የሙቀት መጠንን በቅጽ ለማስቀመጥ የሙቀት መመዘኛዎን ይጠቀሙ።
- ቤት መቆየት እና ከሌሎች ጋር ያለውን ግንኙነት ማስወገድ። ወደ ሥራ ወይም ትምህርት ቤት አለመሄድ።
- እራስዎን ከሌሎች (6 ጫማ ያህል) ማራቅ፤ በቤትዎ እንኳ ሲሆኑ።

**ምልክቶችን ያሳዩ እንደሆነ፣ ከዛም**

- ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ይማከሩ። አስቀድመው ይደውሉ እና የሕመም ምልክቶችዎን ያሳውቁቸው።
- 911 ላይ ይደውሉ፣ የሕክምና የድንገተኛ ጊዜ ችግር የሚታይብዎት ከሆነ እንደ ለመተንፈስ መቸገር፣ የትንፋሽ ማጠር፣ በደረት ውስጥ ያለ የማይቋረጥ ህመም ወይም ግፊት፣ አዲስ ግራ መጋባት ወይም መነቃቃት አለመቻል ያሉ፣ የከንፈር ወይም የፊት ስማያዊ ሚመስል ቀለም ማሳየት።
- የ COVID-19 ምርመራ የሚፈልጉ ከሆነ፣ ስለ COVID-19 የምርመራ አማራጮች መረጃ የሚያገኙት በ [coronavirus.dc.gov/testing](https://coronavirus.dc.gov/testing)።

እነዚህ ምክሮች በቀጣይነት እየተሻሻሉ ይሄዳሉ። እባክዎን [coronavirus.dc.gov](https://coronavirus.dc.gov) ለወቅታዊ መረጃ በመደበኛነት ይጎብኙ።