

የደረጃ ሁለት መመሪያ

Coronavirus2019(COVID-19): ለትላልቅ ስብሰባዎች የሚሆን መመሪያ

ይህ መመሪያ በ COVID-19 ወረርሽኝ ወቅት ትላልቅ ስብሰባዎች ላይ ለሚሳተፉ ሰዎች የተዘጋጀ ነው ። በድጋሜ በሚከፈቱበት የደረጃ ሁለት ወቅት፣ ትላልቅ ስብሰባዎች ከ 50 በላይ ሰዎችን የያዙ ስብሰባዎች ማድረግ የተከለከለ ሲሆን፣ አላስፈላጊ የሆኑ ከብሔራዊ ካፒታል ክልል ውጭ የሚደረጉ፣ ጉዞዎችም ተከልክለው የሚቆዩ ይሆናሉ። በቅርብ ጊዜ የሚካሄዱትን የተቃውሞ ሰልፎችን ጨምሮ ትላልቅ ስብሰባዎች ላይ የተሳተፉ እንደሆነ፣ ዲሲ ሄልዝ በቤት እና በማህበረሰብ ውስጥ የቫይረሱን ስርጭት ለመከላከል ከዚህ በታች ያሉትን እርምጃዎች እንዲከተሉ ይመክራል ።

መውሰድ ያለብዎት እርምጃዎች

- የህመም ስሜት የሚሰማዎት ከሆነ ትላልቅ ስብሰባዎች ላይ አለመሳተፍ ።
- ከቤት ውጭ ቢሆኑም እንኳ፣ ከቤት በሚወጡበት ጊዜ እና ወደ ህዝብ መሰባሰቢያ ስፍራዎች ሲገቡ ወይም ከሌሎች ሰዎች የ 6 ጫማ ያህል ርቀትን መጠበቅ በማይችሉበት ቦታ ላይ የጨርቅ የፊት መሸፈኛን ማድረግ ።
- በተቻለ መጠን የማህበራዊ ርቀትን በቀጣይነት መተግበር (በእርስዎ እና በሌሎች መካከል የ 6 ጫማ ርቀትን መጠበቅ)።
- ጩኸት ወይም ዘፈን የተካተተ እንደሆነ ፣ እነዚህ እንቅስቃሴዎች COVID-19 የሚያስከትለውን ቫይረስ ሊያሰራጩ የሚችሉ ጠብታዎችን ሊፈጥሩ ይችላሉ፤ በበሽታው የተያዙ ከሆኑ። ይህንን ለመከላከል፣ የፊት ጭምብል ማድረግ እና መልዕክቶዎን ለማሰማት እንደ ምልክቶችን መያዝ እና በድምፅ ማጉያ ያሉ አማራጭ መንገዶችን መጠቀም።
- እጆችዎን በየጊዜው ማጽዳት። እጅዎን በሳሙና እና በውሃ መታጠብ፣ ወይም ቢያንስ 60% የአልኮል ይዘት ባለው የእጅ ማጽዳች ሳይኒታይዘር መጠቀም ። የሚቻል ከሆነ፣ የእጅ ማፅዳትን ሳይኒታይዘር ይዘው ይምጡ ።
- በሚያስሉበት እና በሚያስነጥሱበት ጊዜ በሶፍት መሸፈን ፣ ከዚያም ሶፍቱን በቆሻሻ መጣያ ውስጥ መጣል።
- ዓይኖችዎን ፣ አፍንጫዎን እና አፍዎን ባልታጠቡ እጆች ከመንካት ይቆጠቡ።
- ከሌሎች ሰዎች ጋር አካላዊ ግንኙነቶችን (መጨባበጥ፣ ሀይ-ፋይ-ቨስ) ማስወገድ።
- ዕቃዎችን (የመጠጥ ብርጭቆዎችን ፣ የማድ ቤት መገልገያዎች ወይም ሌሎች እቃዎችን) አለመጋራት ።
- ልብሶችን በማጠብ እና እንደገና ጥቅም ላይ ሊውሉ የሚችሉ እቃዎችን በፀረ-ተባይ ማስወገጃ ምርት በማፅዳት(ለ COVID-19 ጥቅም ላይ በሚውል) ከዝግጅቱ በኋላ እቃዎን ማፅዳት እንዲሁም ከበሽታ አምጪ ህዋሳት ነፃ ማድረግ ።
- ከ COVID-19 (እንደ አዛውንቶች ወይም ከከባድ የጤና ችግር ጋር ያሉ ሰዎች) ጋር ተያይዞ ለሚመጡ ችግሮች የመጋለጥ እድልዎ ከፍ ያለ ከሆነ፣ በትላልቅ ስብሰባዎች ላይ በአካል መገኘትን የማይጠይቁ ሌሎች አማራጭ መንገዶችን ይፈልጉ ።

ለ COVID-19 ምልክቶች እራሱዎን በቅርበት ይከታተሉ

- ትላልቅ ስብሰባዎችን ከተካፈሉ በኋላ ለ 14 ቀናት የ COVID-19 ምልክቶችን በንቃት ይከታተሉ።
- ምልክቶቹ ሳል ፣ የትንፋሽ ማጠር ፣ ለመተንፈስ መቸገር፣ ትኩሳት ወይም ብርድ-ብርድ ማለት ፣ ድካም ፣ የጡንቻ ወይም የሰውነት ህመም ፣ የራስ ምታት፣ የጉሮሮ መቁሰል ፣ አዲስ የጣዕም ወይም የሽታ ስሜት ማጣት ፣ የአፍንጫ መደፈን ወይም ፈሳሽ፣ ማቅለሽለሽ፣ ማስመለስ ፣ ወይም ተቅማጥ ሊያካትቱ ይችላሉ ።
- ትላልቅ ስብሰባዎችን ከተካፈሉ በኋላ የሚቻል ከሆነ ለ 14 ቀናት ከቤት ሆነው በመስመር ላይ ይስሩ።

ምልክቶችን ያሳዩ እንደሆነ፣ ከዛም

- ከታመሙ ወይም ለ COVID-19 እንደተጋለጡ ስጋት ከገባዎት፣ ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ይማከሩ።። አስቀድመው በመደወል ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎችም የበሽታ ምልክቶችዎን ያሳውቁ ።
- የመተንፈስ ችግር፣ ትንፋሽ ማጠር፣ በደረትዎ አካባቢ የማያቋርጥ ህመምና ግፊት፣ አዲስ ግራ መጋባት ወይም መነቃቃት አለመቻል እና ወደ ሰማያዊነት የተጠጋ ከንፈሮችና ፊት ምልክቶች ጋር በተያያዘ አፋጣኝ የሆነ የህክምና እርዳታ ካስፈለግዎት፣ 911 ይደውሉ።
- የ COVID-19 ምርመራ የሚፈልጉ ከሆነ፣ ስለ COVID-19 የምርመራ አማራጮች መረጃ በ coronavirus.dc.gov/testing ላይ ማግኘት ይችላሉ።

ስለ አከባቢው የ COVID-19 ሁኔታ መረጃ ይከታተሉ። በጣም ወቅታዊ የሆነውን መረጃ ለማግኘት coronavirus.dc.gov ን በመደበኛነት መጎብኘትዎን ያረጋግጡ።