

የደረጃ ሁለት መመሪያ
Coronavirus2019(COVID-19): አጠቃላይ መመሪያ ለሕዝብ

ይህ መመሪያ የደረጃ ሁለት ምክሮችን ለአጠቃላይ ህዝብ ያቀርባል ። የሌሎች ግለሰቦች ፣ የቤተሰብዎን አባላት እና የማህበረሰቡን ደህንነት ለመጠበቅ ሲባል እነዚህን ምክሮች መከተል አለብዎት ። እባክዎን ወቅታዊ መረጃን ለማግኘት አዘውትረው <https://coronavirus.dc.gov/phasetwo> መጎብኘትዎን ያረጋግጡ።

የ COVID-19 ስርጭትን ያስቁሙ

- የጤንነት ስሜት የማይሰማዎ ከሆነ በቤትዎ ይቆዩ ።
- የማህበራዊ ርቀትን ይተግቡ። በእርስዎ እና በቤተሰብዎ ውስጥ ባልሆኑ ሌሎች ሰዎች መካከል የ 6 ጫማ ያህል ርቀትን መጠበቅ ።
- የቤት ውጭ እንቅስቃሴዎች በቤት ውስጥ ከሚደረጉት ይበልጥ ተመራጭ ናቸው ፣ ሆኖም በማንኛውም ሁኔታ ውስጥ ከብዙ ሰዎች ጋር መስተጋብር መኖሩ አይጋውን እንደሚጨምር መገንዘብ ጠቃሚ ነው ፣ ስለሆነም ማህበራዊ የአካል ርቀት እና የፊት የጨርቅ መሸፈኛ ምክርን መከተል አስፈላጊ ነው ።
- ከቤተሰብዎ ውጭ በሆኑ ሌሎች ሰዎች አካባቢ በሚሆኑበት ጊዜ የፊት የጨርቅ መሸፈኛን ይልበሱ ። የሚያደርጉባቸው ከጨርቅ የሚሰሩ የፊት መሸፈኛዎች አካላዊ ርቀትን የሚተኩ አይደሉም።
- የጨርቅ የፊት መሸፈኛን መልበስ ካልቻሉ፣ በእርስዎ እና በሌሎች መካከል የ 6 ጫማ ያህል ርቀትን መጠበቅ ።
 - ከሁለት ዓመት በታች ለሆኑ ህጻናት እና በጭምብል የመተንፈስ ችግር ላጋጠማቸው ሰዎች ጭምብሎች አይመከሩም ።
- እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ብዙ ጊዜ ይታጠቡ ወይም ቢያንስ 60% የአልኮል ይዘት ያለውን እና ከሱቅ የተገዛ (በራስዎ አያዘጋጁ) የእጅ ማፅጃ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።
- ዓይኖቻችን ፣ አፍንጫዎን እና አፍዎን ባልታጠቡ እጆች ከመንካት ይቆጠቡ ።
- ከሌላ የቤተሰብ አባል ጋር የሚጎበኙ ከሆነ:
 - በሚቻልበት ጊዜ ሁሉ ከቤት ውጭ ይገናኙ ፣
 - ባለፉት ሁለት ሳምንታት ማንም አለመታመሙን ወይም በአካባቢዎ የታመሙ ካሉ ያረጋግጡ፣
 - በሚቻልበት ጊዜ ከሌላ ቤተሰብ ከሆኑ ሰዎች የ 6 ጫማ ያህል ርቀትን መጠበቅ፣
 - የጨርቅ የፊት መሸፈኛ ይልበሱ ፣
 - እንግዶች የራሳቸውን ምግብ ይዘው እንዲመጡ ያበረታቱ ፣
 - ምግብን ፣ የመብል መገልገያዎችን እና ሌሎች ቁሳቁሶችን አለመጋራት ፣
 - እጆቹን በተደጋጋሚ ይታጠቡ እና በጉብኝቱ መጨረሻ ላይም
 - የእንግዳዎችን ስም ዝርዝር ይያዙ።
- ቢያንስ በየቀኑ የሚነካኩ ዕቃዎችን እና ነገሮችን ማፅዳትና ከቫይረስ ነፃ ማድረግ ። ከቫይረስ ነፃ ከማድረግም በፊት የሚታዩ ቆሻሻዎችን በሳሙና እና በውሃ ማፅዳትዎን ያረጋግጡ ። ለተጨማሪ መረጃ፣ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html>ን ይጎብኙ

ለከሰት ለሚችል ህምም መዘጋጀት

- መረጃ ፣ የጤና አጠባበቅ አገልግሎቶች ፣ ድጋፎች እና ግብአቶች ማግኘት ቢፈልጉ እርስዎ እና ቤተሰብዎ በቅርብ ሊያገኙዎቸው የሚችሏቸውን የአካባቢውን ድርጅቶች ዝርዝር ያዘጋጁ ። እንደ አዛውንቶች እና ሥር የሰደደ የጤና ችግር ያለባቸውን ግለሰቦች ያሉ በከፍተኛ ደረጃ ተጋላጭ ሊሆኑ የሚችሉትን የቤተሰብ አባላትን ከግምት ውስጥ ያስገቡ ። ለአዛውንቶች እና ሥር የሰደደ የጤና ችግር ላለባቸው ግለሰቦች የሚሆን መመሪያ በ <https://coronavirus.dc.gov/> ላይ ይገኛል ።
- እርስዎ በማይኖሩበት ጊዜ ልጆችዎን ወይም የቤት እንስሳትዎን ሊንከባከብ የሚችል ሰውን ጨምሮ የአደጋ ጊዜ ተጠሪ ዝርዝር ያዘጋጁ ።
- በተቻለ መጠን የታመሙትን የቤተሰብ አባላት ከሌሎች ለመለየት የሚያገለግል ክፍል ወይም ስፍራ ይምረጡ ።
- በእጅዎ ሊኖሩ ስለ የሚገቡ ተጨማሪ አስፈላጊ መድኃኒቶች ለመጠየቅ ከፈለጉ የጤና ባለሙያዎን ያነጋግሩ ። የደብዳቤ-ማዘገፍ ወይም የፋርማሲ ማቅረቢያ አገልግሎቶች መጠቀምን ከግንዛቤ ያስገቡ።
- ትኩሳትን እና ሌሎች ምልክቶችን ለማከም እንዲረዳዎ የሐኪም ማዘገፍ የማይጠይቁ መድኃኒቶችን እና የህክምና አቅርቦቶች (ሰፍት ፣ ወዘተ) እንዳለዎት ያረጋግጡ ። ብዙ ሰዎች በቤት ውስጥ ሆነው ከ COVID-19 ማገገም ይችላሉ ።

- አርባ ወይም በቤተሰብ ውስጥ አንድ ሰው በሚታመምበት ጊዜ በቤት መቆየት ሊኖርበት ለሚችልበት አጋጣሚ ዝግጁ ለመሆን በቂ የቤት ዕቃዎችን እና ሽቀጦችን በእጅግ ያስገቡ :: በሚገዙበትም ጊዜ የሚያስፈልግዎትን ብቻ እንጂ ትርፍ አይግዙ::
- እራስዎን ጨምሮ የቤተሰብዎን ስሜታዊ ጤንነት ይንከባከቡ :: በስልክ ወይም በኢሜይል ከሌሎች ጋር መገናኘትዎን ይቀጥሉ ::
- ለዲሲ ነዋሪዎች የሚሆኑ ግብአቶችን ለማግኘት <https://coronavirus.dc.gov/> ን ይመልከቱ::
- ከዲሲ የሀገር ውስጥ ደህንነት እና ከድንገተኛ ጊዜ መቆጣጠር ኤጀንሲ (HSEMA) ወቅታዊ መረጃ ለማግኘት ከፈለጉ በ አለርት ዲሲ: <https://hsema.dc.gov/> ላይ ይመዝገቡ::

ጤናዎን ይከታተሉ

- የ COVID-19 ምልክቶችን በንቃት ይከታተሉ ::
- ምልክቶቹ 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 ፣ የጉርሮ መቁሰል ፣ የአፍንጫ መደፈን ወይም ፈሳሽ፣ ማቅለሽለሽ ወይም ማስመለስ ፣ ተቅማጥ ፣ ወይም ደግሞ ጥሩ ያልሆነ የጤና ስሜት::

የበሽታውን ምልክቶች ካሳዩ

- ቤትዎ ይቆዩ ፣ እና ከሌሎች ጋር (ቢያንስ 6 የጫማ ርቀት) የሚያደርጉትን የቅርብ ግንኙነት ይገድቡ ::
- በተለየ ክፍል ውስጥ ይቆዩ እንዲሁም በቤትዎ ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች የተለየ የመታጠቢያ ክፍልን ይጠቀሙ ::
- የግል መገልገያዎችን አለማጋራት::
- ወደ ሥራ አይሂዱ :: የሚቻል ከሆነ የህመም ጊዜ ፍቃድ መወሰድ ወይም ቴሌዎርክን መጠቀም ::
- አስፈላጊ ከሆነ በስተቀር የህዝብ መጓጓዣ ፣ ራይድ-ሼሪንግ ወይም ታክሲዎችን አይጠቀሙ::
- ለ COVID-19 ምርመራ ማድረግ ከፈለጉ ከጤና አገልግሎት አቅራቢዎ ጋር ይማከሩ :: አስቀድሙ በመደወል፣ የሕመም ምልክቶችዎን ያሳውቁቸው::
- ስለ COVID-19 ሌሎች የምርመራ አማራጮች መረጃ በ <https://coronavirus.dc.gov/testing> ላይ ይገኛሉ ::
- የመተንፈስ ችግር፣ የትንፋሽ ማጠር፣ በደረትዎ አካባቢ የማያቋርጥ ህመምና ግፊት፣ አዲስ ግራ መጋባት ወይም መነቃቃት አለመቻል እና ወደ ሰማያዊ መልክ የሚያደላ ከንፈርና የፊት ገፅታ ምልክቶች ጋር በተያያዘ **አፋጣኝ የሆነ የህክምና እርዳታ ካስፈለግዎት 911 ይደውሉ::**

ስለ የአካባቢው የ COVID-19 ሁኔታ መረጃን ይከታተሉ:: በጣም ወቅታዊ የሆነውን መረጃ ለማግኘት <https://coronavirus.dc.gov/> ን በየጊዜው መጎብኘትዎን ያረጋግጡ