

ደረጃ ሁለት መመሪያ

Coronavirus 2019 (COVID-19) እንደ ወጪ ተሰብስቦ ምግብ አዘጋጅቶ መብላት ላሉ ለግል መሰብሰቦች መመሪያ

በደረጃ ሁለት ወቅት፣ ህዝብ እና ቢዝነሶች ለሁሉም የተጋላጭነትን እድል ለመቀነስ አዳዲስ ባህሪያትን እና ጠንክር ያሉ የደህንነት እርምጃዎችን እንዲወስዱ ይጠየቃሉ። ይህ መመሪያ እንደ ወጪ ተሰብስቦ ምግብ አዘጋጅቶ መብላት ላሉ ለግል መሰብሰቦች አዘጋጅቶ እና እንግዶች የታሰብ ነው። የ **COVID-19** ስርጭት አደጋ መቀነስን ለመርዳት የሚከተሉት እርምጃዎች መተግበር አለባቸው። ለተጨማሪ መረጃ coronavirus.dc.gov/phasetwo ይህንን ድህረ ገፅ ይጎብኙ።

የ COVID-19 ምልክቶች ያሉበት ወይም COVID-19 ላለበት ሰው በቅርቡ ተጋልጦ የነበረ ማንኛውም ሰው ሌሎች ከማጋለጥ አደጋ የተነሳ ወይም መሰብሰቦችን ማዘጋጀት ወይም በዚያ መገኘት እንደሌለበት እባክዎ ያስተውሉ። 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።

ለግል መሰብሰቦች መሰረታዊዎች

- የትኛውም መሰብሰብ ከ 50 ሰው መብላጥ የለበትም።
- ወደ መሰብሰብ ምን ያህል ሰው እንደሚጠሩ ሲወስኑ ምን ያህል ስፍራ እንዳለዎት እና በዝግጅቱ ወቅት ማህበራዊ መራራቅን የመጡበቅ ችሎታን ከግምት ወስጥ ያስገቡ።
- ከቤት ወስጥ ይልቅ የቤት ወጪ እንቅስቃሴዎች ይመረጣሉ። ሆኖም ግን በየትኛውም መቼት ወስጥ መስተጋብር የሚያደርጉ ሰዎች መጨመር የ **COVID-19** ስርጭት እና ወረርሽኞችን አደጋ እንደሚጨምር መረዳት አስፈላጊ ነው።
- የ COVID-19 ስርጭት ለመከላከል ማህበራዊ ርቀትን፣ የጨርቅ የፊት ሽፋን እና የእጅ ንጽህና ምክረ-ሀሳቦችን መከተል አስፈላጊ ነው።

አዘጋጅቶ እና እንግዶች በየቀኑ የመከላከያ እርምጃዎችን መለማመድ አለባቸው

- እርሶ ወይም ከቤተሰብዎ ማንኛውም ሰው ጤንነት ካልተሰማው መሰብሰብን አያዘጋጁ እና በዚያም አይገኙ።
- ከእርሶ ጋር በተመሳሳይ ቤት ወስጥ ከማይኖሩ ሰዎች 6 ጫማ ይራቁ።
- ከጨርቅ የተሰሩ የፊት መሽፈኛዎችን በሁሉም ጊዜ ያድርጉ።
 - ለህክምና ምክንያት የፊት መሽፈኛ ማድረግ የማይችሉ በዚያ መገኘታቸው ላይ ዳግም ያስቡ።
- ተደጋጋሚ የእጅ ንጽህናን ያከናውኑ (በሳሙና እና በውሃ ወይም የአልኮል ይዘት ባለው የእጅ ማፅጃ ሳይታይዘር)።
- የእጅ ንፅህናን ለማከናወን ወሳኝ ጊዜዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡
 - ከመድረስ በፊት እና ከወጡ በኋላ።
 - ምግብ ከማዘጋጀት እና ከማቀረብ በፊት፣
 - ምግብ ከመብላት በፊት እና በኋላ፣
 - መጸዳጃ ቤት ከተጠቀሙ በኋላ፣
 - የጨርቅ የፊት መሽፈኛዎችን ከመልበስዎ፣ ከመንካትዎ ወይም ከማወላቅዎ በፊት እና በኋላ፣
 - ሌሎች አቅራቢዎችን የሚገኙ ሰዎችን ከጨበጡና
 - አፍንጫዎን ካፀዱ፣ ካሳሉ ወይም ካስነጠሱ በኋላ።

ለአዘጋጅች አትኩሮቶች

- እርሶ ወይም ከቤተሰብዎ ውስጥ ማንም ሰው ከታመመ ወይም COVID-19 ላለበት ሰው ከተጋለጠ ማህበራዊ ሀላፊነት ይሰማዎ እና መሰብሰብዎን ያስቀሩ።
- ህመም ከተሰማቸው ወይም COVID-19 ላለበት ሰው ተጋልጠው ከነበረ እንግዶች ቤት እንዲቆዩ ያስታውሱ።
- እንግዶች እንዲጠቀሙ ብዙ ሳሙና እና ውሃ እና የእጅ ሳኒታይዘር ያቅርቡ። በስፍራው ቁልፍ ቦታዎች የእጅ ንጽህና ጣቢያዎችን መፍጠርን ከግምት ውስጥ ያስገቡ።
- ለወደፊት የንኪኪ ማሰስ ፍላጎት የሚሳተፉ እንግዶች ዝርዝር ይያዙ።
- ለወጪ ተሰብስቦ ምግብ አዘጋጅቶ መብላት እና ለመሰብሰቦች ለተለዩ ተጨማሪ መረጃ የበሽታ መቆጣጠር እና መከላከል ማፅከላት (CDC) ድህረ ገጽ ይመልከቱ፡ [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/personal-social-activities.html#gatherings](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/personal-social-activities.html#gatherings)

የቅርብ ግንኙነትን ያስወግዱ እንዲሁም የመነካካያ ስፍራዎችን ይቀንሱ

- መስመሮችን እንዳይሰሩ (ለምሳሌ በር ላይ፣ ለምግብ፣ ለመጻፍ ሴት) ወይም እንዳይሰበሰቡ እንግዶችን ያስታውሱ።
- አቀማመጥን እና የቤት ውጪ መቼትን ማህበራዊ መራራቅን በሚያበረታታ መንገዶች ያዘጋጁ።
- ቡድኖች በቤተሰብ መቀመጥ እና ከሌሎች ቡድኖች ቢያንስ በ 6 ጫማ መለያየት አለባቸው። በአንድ ቡድን ወስጥ ከ 6 የማይበልጡ ሰዎች መቀመጥ አለባቸው።
- ከእርሶ ጋር ከማይኖሩ በሰዎች ጋር እጅ መጨባበጥ እና የሰውነት ንኪኪን ያስወግዱ። በምትኩ ያውላብልቡ እና በቃል ሰዎችን ሰላም ይበሉ።
- ለአዋቂዎች እና/ለልጆች ተግባራትን እያቀዱ ከሆነ ማህበራዊ ርቀት ሊጠበቅ የሚችልባቸውን (ለምሳሌ የእግረኛ መሄጃ የቸክ ጥበብ ወይም ፍሪስቢ) ከግምት ውስጥ ያስገቡ።
- የሚጋሩ ነገሮችን (ለምሳሌ እስፖርቶች ወይም የጨዋያ እቃዎች) ጥቅም ይገድቡ።
- እንግዶች ፎጣ እንዳይጋሩ እጅ ለማድረቅ የአንድ ጊዜ ጥቅም የእጅ ፎጣዎችን ወይም የሰፍት ፎጣ ይጠቀሙ።
- የማይነኩ የቆሻሻ መጣያዎችን ወይም ባልዲዎች ይጠቀሙ።
- የቆሻሻ ከረጢቶች ሲያስወግዱ ወይም የቆሻሻ መጣልን ሲያደርጉ ጉንቶች ይጠቀሙ። ጓንት ከማድረግዎ በፊት እና ካወለቁ በኋላ እጆች ይታጠቡ።

ምግብ በደህንነት ያቅርቡ

- COVID-19 በምግብ እንደሚተላለፍ ምንም ማስረጃ የለም። ሆኖም ግን የሰዎች መጠቀሚያዎችን መጋራት እና በምግብ አገልግሎት አካባቢዎች መሰብሰብ አደጋ ሊያመጣ ይችላል።
- ማንኛውንም የምግብ ዝግጅት እና የማስተናገድ ተግባራት ከማድረግዎ በፊት እጆችዎን በሰሙና እና ውሃ ወይም አልኮል በተመሰርተ የእጅ ማታጠቡ
- ምግብ የሚይዙ ወይም የሚያቀርቡ ሰዎችን ቁጥር ይገድቡ።
- እንግዶች የራሳቸውን ምግብ እና መጠጥ ይዘው እንዲመጡ ያበረታቱ።
- ምግብ እና እቃዎችን ማጋራትን ያስወግዱ።
- እንደ ወጥቤት ውስጥ ወይም በግሪል አካባቢ ያሉ ምግብ እየተዘጋጀ ወይም እየተያዘ ወዳለበት ቦታ የሚገቡ እና የሚወጡ ሰዎችን ቁጥር ያግዱ።
- ምግብ የሚያቀርቡ ከሆነ የተለያዩ ሰዎች የማቅረቢያ እቃዎችን እንዳይዙ ሁሉንም ምግብ እንዲያቀርብ አንድ ሰው ይለዩ።
- የተለያዩ ሰዎች ነገሮቹን የሚይዙ እንዳይሆን ነጠላ ጥቅም ምርጫዎችን ይጠቀሙ ወይም እንደ የሰላጣ ማጣፊጫዎች፣ የምግብ መይገቶች እና ቅመሞች ያሉ የሚጋሩ ነገሮችን እንዲያቀር አንድ ሰው ይለዩ።

ማጽዳት እና ከጀርም ነፃ ማድረግ

- የሚነኩ ወለሎችን እና ማንኛውንም የሚጋሩ ነገሮችን በጥቅም መካከል ያጽዱ እና ከጀርም ነጻ ያድርጉ።
- ዳግም ጥቅም ላይ የሚውሉ (ለምሳሌ የመቀመጫ መሽፋኛዬ፣ የጠረጴዛ ልብስ፣ የ ሶፍት) ማንኛውንም የሚጋሩ ነገሮችን ለመጠቀም ከመረጡ ከዝግጅቱ በኋላ ይጠቡ፣ ያጽዱ እና ሳንታይዝ ያድርጉ።
- ከተጠቀሙ በኋላ እና ከመሄዳቸው በፊት ወለሎችን እንዲጠርጉ የማጽጃ አቅርቦቶች ማቅረብን እንዲሁም ከግምት ወስጥ ያስገቡ።
- ቤቶችን እና የህዝብ ስፍራዎችን ስለ ማጽዳት እና ከጀርም ስለማስወገድ እና COVID-19 በሚያስከትለው ሻይረስ ላይ ውጤታማ ስለሆኑ ፀረ-ጀርም ማጽጃዎች የበለጠ መረጃ ለማግኘት የ CDC ን ድህረገጽ፡ [cdc.gov/coronavirus/2019/ncov/community/reopen-guidance.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019/ncov/community/reopen-guidance.html) እና የአካባቢ ጥበቃ ኤጀንሲ (EPA) ድህረገጽ፡ [epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2-covid-19](https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2-covid-19) ይመልከቱ።

ከዚህ በላይ ያሉት መመሪያዎች ወረርሽኝ እየተስፋፋ በሄደ ቁጥር እየተሻሻሉ የሚቀጥሉ ይሆናሉ። ጊዜውን ለጠበቀ መረጃ እባክዎን [coronavirus.dc.gov](https://www.coronavirus.dc.gov) በየጊዜው ይጎብኙ።