

የ COVID-19 ታማሚ ከሆኑ ወይም ለ COVID-19 መንስኤ በሆነው ቫይረስ የተጠቁ ከመሰሉት የሚከተሉትን የጥንቃቄ እርምጃዎች በቅደም ተከተል በመተግበር በሽታው በቤትዎ ነዋሪዎችና ወደአካባቢዎ ማህበረሰብ እንዳይዛመት ለመከላከል የበኩሉን ያግዙ።

**ህክምና ዕርዳታ ለማግኘት ከሚደረግ እንቅስቃሴ በስተቀር በቤትዎ ውስጥ ይቆሙ**

ህክምና ዕርዳታ ለማግኘት ከሚደረግ እንቅስቃሴ በስተቀር ሌሎች ከቤት ውጭ የሚደረጉ እንቅስቃሴዎችን ከማድረግ ይታቀቡ። ወደ ስራ፣ ትምህርት ቤትና የጋራ መሰብሰቢያ በታዎች ከመሄድ ይቆጠቡ። የህዝብ የጋራ የመጓጓዣ መንገዶችን፣ ራይድ ሼሪንግ እንዲሁም ታክሲ አይጠቀሙ።

**በቤትዎ ውስጥ ካሉ ሰዎችና እንሥሣት ጋር ግንኙነት በማቋረጥ ተለይተው ይቆዩ**

ሰዎችን በሚመለከት፣ በተቻለ አቅም በቤት ውስጥ ከሌሎች ሰዎች ተለይተው ለዕርስዎ ብቻ በተመደበ ክፍል ውስጥ ይቆሙ/ይቆዩ። የሚቻል ሆኖ ሲገኝ ለብቻዎ የተለየ መጻፍያ ቤት ይጠቀሙ።

እንሥሣትን በሚመለከት፣ ታመው በሚቆዩበት ጊዜያት ፔቶችንና ሌሎች እንስሳቶችን ከመንከባከብ ይቆጠቡ። ለተጨማሪ መረጃ 'COVID-19andAnimals' የሚለውን ድህረ ገጽ ይጎብኙ።

**ወደሃኪም/ዶክተር ጋር ከመምጣትዎ በፊት ስልክ ደውለው ያሳውቁ**

የህክምና ቀጠሮ ያለዎት እንደሆነ ወደ ሃኪም ቤቱ በመደወል COVID-19 እንዳለብዎት ወይም COVID-19 ሊኖርብዎት እንደሚችል ያሳውቁ። ይህንን በማድረግዎ ሃኪም ቤቱ ሌሎች ሰዎች በበሽታው እንዳይጠቁ ወይም ተጋላጭ እንዳይሆኑ የጥንቃቄ እርምጃዎችን እንዲወስድ ይረዳል።

**የፊት መሸፈኛ ጭምብል ይልቡ**

ከሌሎች ሰዎች ጋር አብረው ሲሆኑ (በጋራ በሚጠቀሙበት ክፍል ወይም መኪና ሲጠቀሙ) ከቤት አንስሳት ጋር አብረው ሲሆኑ እንዲሁም ወደ ሃኪም ቤት ከመግባትዎ ቀደም ብለው የፊት መሸፈኛ ጭምብል ይልቡ። ዕርስዎ የፊት መሸፈኛ ጭምብል ለማድረግ የማይችሉ ከሆነ (ለምሳሌ ጭምብሉ ለመተንፈስ የሚያስቸግርዎት ከሆነ) አብረዎት የሚኖሩ ሰዎች እርስዎ በሚቆዩበት ክፍል አብረው መቆየት የለባቸውም ወይም ወደዕርስዎ ክፍል ሲገቡ የፊት መሸፈኛ ጭምብል መልበስ ይኖርባቸዋል።

**በሚያስሉ ወይም በሚያስነጥሱ ጊዜ ይሸፍኑ (ማድረግ ስለሚገባዎት ጥንቃቄ)**

በሚያስሉ ወይም በሚያስነጥሱ ወቅት አፍና አፍንጫዎን በሰፍት/ቲሽ ይሸፍኑ። የተጠቀሙበትን ሰፍት/ቲሽ መሸፈኛ ወዳለው የቆሻሻ ማጠራቀሚያ የጣሉና ወዲያውኑ እጅዎን በውሃና በሳሙና ቢያንስ ለ20 ሴኮንዶች ያህል ይታጠቡ። ወይም ከ60 እስከ 95% የአልኮል ይዘት ባለው የአልኮል ቤዝና የእጅ መታባሻ/ማጽጃ (ሀንድ ሳኒታይዘር) እጅዎትን ያጽዱ/ያብሱ። ይህንን ሲያደርጉ ሁሉም የዕጅዎ ክፍል/ገጽ በደንብ መዳረሱን በማረጋገጥ እጅዎ እስኪደርቅ ድረስ እርስ በርስ ይፈትጉ። እጅዎ ቆሻሻ ይዞ በግልጽ በሚታይ ጊዜ ውሃና ሳሙና በመጠቀም ማጽዳቱ ተመራጭ ይሆናል።

**የግል የቤት ውስጥ መገልገያ ቁሳቁሶችን በጋራ ከመጠቀም ይቆጠቡ**

በቤት ውስጥ ስሆኖችን፣ የመጠጫ ብርጭቆዎችን፣ ስነዎችን፣ የመመገቢያ ቁሳቁሶችን፣ ፎጣን፣ እንዲሁም አንሳላና ብርድልብስን ከሌሎች ሰዎችና ከቤት አንስሳት ጋር በጋራ አይጠቀሙ። በነዚህ ቁሳቁሶች ዕርስዎ ከተጠቀሙ በኋላ በውሃና በሳሙና በደንብ መታጠብ ይኖርባቸዋል።



**የእጅዎን ጽዳት ዘወትር ይጠብቁ**

እጅዎን በውሃና በሳሙና ዘወትር ቢያንስ ከ20 ሴኮንዶች ላላነሰ ጊዜ ይታጠቡ። ውሃና ሳሙና በአቅራቢያ በማይገኙበት ጊዜያት 60% የአልኮል ይዘት ባለው የአልኮል ቤዝና የእጅ መታባሻ/ማጽጃ (ሀንድ ሳኒታይዘር) እጅዎትን ያጽዱ/ያብሱ። ይህንን ሲያደርጉ ሁሉም የዕጅዎ ክፍል/ገጽ በደንብ መዳረሱን በማረጋገጥ እጅዎ እስኪደርቅ ድረስ እርስ በርስ ይፈትጉ። እጅዎ ቆሻሻ ይዞ በግልጽ በሚታይ ጊዜ ውሃና ሳሙና በመጠቀም ማጽዳቱ ተመራጭ ይሆናል። ባልታጠቡ እጆች አይኖን፣ አፍንጫዎን እንዲሁም አፍዎን ከመንከባከት ይቆጠቡ።

**ሁሉንም፣ ሰዎች በብዛት የሚጠቀሙባቸውን/የሚነኳቸውን ስፍራዎች በየቀኑ ማጽዳት**

እነዚህ ስፍራዎች ባልኮኒዎችን፣ የጠረጴዛ ወለሎችን፣ የቦር እጅጋዎችን፣ የመጻፍያ ቤት መገልገያዎችን፣ የሽንት ቤት መቀመጫዎችን፣ የስልክ ቀፎዎችን፣ እንዲሁም የራስህ ጠረጴዛዎችን ያጠቃልላሉ። እጅዎ ቆሻሻ ይዞ በግልጽ በሚታይ ጊዜ ውሃና ሳሙና በመጠቀም ማጽዳቱ ተመራጭ ይሆናል። ከዚህ በተጨማሪ ማንኛውንም ደም፣ ሰገራ ወይም ከሰውነት የሚወጣ ፈሳሽ የነካቸውን ቁሳቁሶች በመሉ በአግባቡ ማጽዳት ያስፈልጋል። ይህንን ሲያደርጉ ለቤት ውስጥ መገልገያ ቁሳቁሶች ማጽጃ የሚያገለግለውን የጽዳት ስፕራይ (የሚነፋ) ወይም ማባሻ (ዋይፕስ) ባጠቃቀም መመሪያው መሰረት መጠቀም ይቻላል። በምርቱ ላይ የሚገኘው ማስረጃ፣ የማጽጃ ምርቱን እንዴት ጉዳት በማያደርስ መልኩና ውጤታማ በሆነ ሁኔታ መጠቀም እንደሚችል፣ ምርቱን ሲጠቀሙ ሊወሰዱ ስለሚገባቸው ጥንቃቄዎች (ጓጉት ስለማድረግ ምርቱን በምንጠቀም ስለት አግባብ ያለው ንጹህ አየር መተላለፊያ መኖሩን ማረጋገጥ) የመሳሰሉ የአጠቃቀም መመሪያዎችን ያያዙ ይሆናል።

**የህመም ምልክቶችን ይከታተሉ**

የህመም ሁኔታ እየተባባሰ ከመጣ (ለምሳሌ ለመተንፈስ የሚቸገሩ ከሆነ) የህክምና ዕርዳታ ለማግኘት ይሞክሩ። ወደ ህኪም ቤት ከመምጣትዎ በፊት ጤናዎን ወደሚከታተሉበት ማዕከል በመደወል በ COVID-19 እንደተጠቁ ወይም ለ COVID-19 ምርመራ ለማድረግ እንደሚፈልጉ ያሳውቁ። ወደማዕከሉ ከመግባት በፊት የፊት መሸፈኛ ጭምብል መልበስ ይኖርባቸዋል። እነዚህ ተግባራት የጤና ማዕከሉ ሌሎች በቢሮ ውስጥ ወይም በዕንግዳ መጠባበቂያ ክፍል ውስጥ የሚገኙ ሰዎች በበሽታው እንዳይጠቁ ወይም ተጋላጭ እንዳይሆኑ ለማድረግ ያግዘዋል።

የዕርስዎ የጤና ማዕከል የአካባቢውን ወይም የስቴቱን የጤና መምሪያ/ዲፓርትመንት ደውሎ እንዲያሳውቅ ይጠይቁ። በንቁ ክትትል/አክቲቭ ሞኒቲንግ ወይም የታዘዘ የራስ ክትትል/ፋሲሊቲቶች ሰልፍ ሞኒቲንግ/ ስር እንዲሆኑ የተደረጉ /የተመደቡ ግለሰቦች በአካባቢያቸው የጤና መምሪያ/ዲፓርትመንት ወይም ከስራ ጋር የተጣመረ የጤና ባለሞያዎች እንደአስፈላጊነቱ የሚሰጡትን መመሪያ መከተል ይኖርባቸዋል።

ዕርስዎ ለድንገተኛ የህክምና ዕርዳታ ወደ 911 መደወል ቢያስፈልግዎ ስልኩን ለሚቀበሉት አስተባባሪ (ዲስፓች ፐሮሰኔል) በ COVID-19 እንደተጠቁ ወይም ለ COVID-19 ምርመራ ለማድረግ እንደሚፈልጉ ያሳውቁ። የሚቻል ለሆነ የድንገተኛ የህክምና ዕርዳታ አገልግሎት ዕርስዎ ጋር ከመድረሱ በፊት የፊት መሸፈኛ ጭምብል ለብሰው ይጠብቁ።

**በቤት ውስጥ ተገልሎ የመቆየ ጊዜ ስለማብቃት፤**

የተረጋግጠ በ COVID-19 የተጠቃ ታማሚ/በሽተኛ ወደሌሎች ሰዎች በሽታውን የማዛመት ስጋት ዝቅተኛ ነው ተብሎ እስኪታመን ድረስ በቤት ውስጥ ተለይቶ በመቆመጥ መወሰድ ያለባቸውን ጥንቃቄዎች በመሉ መውሰድ የኖርባቸዋል። ይህንን በቤት ውስጥ ተለይቶ በመቆየት መወሰድ ያለባቸው የጥንቃቄ እርምጃዎች/ተግባራትን ለማስቆም የሚወሰዱ ውሳኔዎች ከታማሚ ታማሚ (እንደታማሚው ነባራዊ ሁኔታ) የሚለያይ ሲሆን ውሳኔዎቹም ከጤና ማዕከሉና ከአካባቢውና ከስቴቱ የጤና መምሪያ (ዲፓርትመንት) ጋር በምክክር የሚወሰሉ ይሆናሉ።