

የCOVID-19 ስርጭትን ለመቀነስ ብዙ ዘዴዎችን/ስልቶችን ይጠቀሙ

<p>ክትባቱን ይከተቡ</p>	<p><u>ክትባቱን ይከተቡ</u>። የCOVID-19 ክትባቶች በነጻ የሚቀርቡ፣ አስተማማኝና ውጤታማ ናቸው።</p> <ul style="list-style-type: none"> • ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት የአርሊንግተን ካውንቲን (Arlington County) <u>የCOVID-19 ክትባት ገጽ</u> ይጎብኙ። • በአርሊንግተን እና አካባቢው ቀጠሮ ለመያዝ <u>vaccines.gov</u> የሚለውን ድረ ገጽ ይፈልጉ፣ ድረ ገጹ ፋርማሲዎችን እና ሌሎች የህክምና አቅራቢዎችን ያጠቃልላል።
<p>በቂ የአየር ዝውውር እንዲኖር ያድርጉ</p>	<p><u>በቤት ውስጥ</u> እና <u>የስራ ቦታ</u> ላይ ወደ አየር የሚሰራጩትን የቫይረሱን መጠን ለመቀነስ የውጭ አየር የበለጠ ወደ ቤት ውስጥ እንዲገባ ያድርጉ።</p>
<p>ይመርመሩ</p>	<p><u>ይመርመሩ</u>። ምርመራውን (<u>በአርሊንግተን ካውንቲ</u>)Arlington County ውስጥ ይፈልጉ ወይም መረጃ <u>ከቤት ምርመራ አማራጮች</u> ላይ ይፈልጉ።</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>የCOVID-19 ምልክቶች ከታዩባቸው</u> ወዲያውኑ ይመርመሩ። • ለCOVID-19 ከተጋለጡ ነገር ግን ምልክቶች ካልታዩባቸው፣ በ6ኛው ቀን ይመርመሩ። <ul style="list-style-type: none"> ◦ መጀመሪያ ያደረጉት ምርመራ ኔጌቲቭ ከሆነ፣ በ 7ኛው ወይም በ 8ኛው ቀን እንደገና ይመርመሩ። • ለከባድ COVID-19 በከፍተኛ ሁኔታ ተጋለጭ ከሆነ ሰው ጋር ከመገናኘትዎ በፊት ምርመራ ማድረግን ያስቡ። • መቼ መመርመር ወይም የህክምና እንክብካቤ ማግኘት እንዳለብዎ ለመወሰን እንዲረዳዎ <u>የCDCን መሰሪያ</u> ይጠቀሙ።
<p>ራስዎን ያግልሉ/ጥንቃቄዎችን ያድርጉ</p>	<p><u>በCOVID-19 ከታመሙ ራስዎን ያግልሉ እና ጥንቃቄዎችን ያድርጉ</u>።</p> <ul style="list-style-type: none"> • ውጤትዎን እስኪቀበሉ ድረስ በቤት ውስጥ እና እራስዎን ከሌሎች ሰዎች ርቀው ይቆዩ። • የምርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ፣ ቢያንስ ለ 5 ቀናት በቤት ውስጥ እና እራስዎን ከሌሎች ሰዎች ርቀው ይቆዩ። • ተጨማሪ ረጃ ለማግኘት <u>የCOVID-19 ስርጭትን ዝቅ ለማድረግ የሚወሰዱ እርምጃዎች</u> የሚለውን ይመልከቱ። <p><u>ለCOVID-19 ከተጋለጡ፣ ተገቢውን ጥንቃቄ ያድርጉ</u> (ከዚህ በላይ <u>ይመርመሩ</u> የሚለውን እና ከታች <u>የፊት ጭምብል ይልበሱ</u> የሚለውን ይመልከቱ)።</p>
<p>የፊት ጭምብል ይልበሱ</p>	<p>በሚያስፈልግበት ጊዜ ወይም በሚመከርበት ጊዜ በጥሩ ሁኔታ የሚሸፍን፣ በብቃት የሚከለክል እና የሚመች <u>የፊት ጭምብል ያድርጉ</u>።</p>

የ6 ጫማ ርቀትዎን ይጠብቁ	ከእርስዎ ጋር አብረው ከማይኖሩ ሰዎች የሚቻልዎትን ያህል ርቀት ይጠብቁ (የሚቻል ከሆነ ቢያንስ 6 ጫማ)።
ሰዎች ከሚበዙባቸው ቦታዎች ይራቁ	በቂ የሆነ ርቀትን ለመጠበቅ ከባድ በሚሆንባቸው ዝግጅቶች ወይም ቦታዎች ላይ ሰዎች በብዛት በሚሰበሰቡባቸው ቦታዎች አይገኙ ።
እጆችዎን መታጠብ፣ በሚስሉበት/በሚያስነጥሱበት ወቅት መሸፈን	<ul style="list-style-type: none"> • እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ለ 20 ሰከንድ ያህል በተደጋጋሚ ይታጠቡ። ይህንን ማድረግ ካልቻሉ፣ ቢያንስ 60% አልኮል ያለው የእጅ ማጽጃ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ። • በሚስሉበት/በሚያስነጥሱበት ወቅት መሸፈን