

የCOVID-19 ስርጭትን ለመቀነስ ብዙ ዘዴዎችን/ስልቶችን ይጠቀሙ

የትኛውም አንድ ብቻ ዘዴ (single Swiss cheese layer) የCOVID-19 ስርጭትን በመከላከል ረገድ ውጤታማ አይሆንም። እያንዳንዱ ዘዴ ደካማ ኅዳኛ ወይም ቀዳዳዎች አሉት። ከአንድ በላይ (እርስ በርስ የሚገናኙ) ደረጃዎች መጠቀም ተጨማሪ ቀዳዳዎችን ይደፍናል። COVID-19 ሊተላለፍ የሚችልበትን መጠን ይቀንሳል።



ከMackay የተወሰደ። በቫይረሱ ላይ ቢታሰብ ወር 2020 ዓ.ም የወጣ የSwiss Cheese መረጃ መስጫ። (<https://virologydownunder.com/the-swiss-cheese-infographic-that-went-viral/>)

የ6 ጫማ ርቀት ምን ይጠብቁ	የቤተሰብ አባላት ካልሆኑ ከሌሎች ሰዎች የ6 ጫማ ርቀት ምን ይጠብቁ።
የፊት ጭምብል ይልበሱ	በሚያስፈልግበት ወይም ወይም በሚታዘዝበት ወቅት የፊት ጭምብል ይልበሱ።
እጆችን ይታጠቡ፣ በሚያስነጥሱበት/በሚያስነጥሱበት ወቅት በከርንዎ ይሸፍኑ	እጆችን ደጋግመው በሳሙናና ውሀ ለ 20 ሰከንዶች ያክል ይታጠቡ ወይም ቢያንስ 60% የአልኮል ይዘት ያለው የእጅ ማጽጃ/ሳኒታይዘር ይጠቀሙ። በሚያስነጥሱበት በሚያስነጥሱበት ወቅት አፍዎን/አፍንጫዎን በከርንዎ መካከል ይሸፍኑ።
ሰዎች ከሚበዙባቸው ቦታዎች ይራቁ	የ6 ጫማ ርቀት ምን ለመጠበቅ ከባድ በሚሆንባቸው ዝግጅቶች ወይም ቦታዎች ላይ ሰዎች በብዛት በሚሰባሰቡባቸው ቦታዎች አይገኙ ።
ይመርመሩ	ስለ መታመም ለማወቅ ይመርመሩ ። ሙሉም በሙሉ ቢከተቡም እንኳ እና ተጋላጭ ሆነው ይሁንም አሁንም የCOVID-19 ምልክቶች (ትኩሳት፣ ሳል ወይም ሌሎች ምልክቶች) ከታዩብዎ መመርመር አለብዎ። <ul style="list-style-type: none"> • መቼ መመርመር ወይም የህክምና እንክብካቤ ማግኘት እንዳለብዎ ለመወሰን እንዲረዳዎ CCDCን የራስ ማረጋገጫ ተመልከቱ። • ምርመራውን (በአርሊንግተን ካውንቲ) Arlington County ዐውስጥ ይፈልጉ ወይም መረጃ ከ ቤት ምርመራ አማራጮች ላይ ይፈልጉ።
የውጭውን አየር ወደ ቤት ውስጥ ያስገቡ	በቤት ውስጥ እና በስራ ቦታ ላይ ወደ አየር የሚሰራጨውን የቫይረሱን መጠን ለመቀነስ የውጭ አየር ወደ ቤት ውስጥ እንዲገባ ያድርጉ።
ኪራንታይን ያድርጉ/አራስዎን ያግልሉ	ኪራንታይን ያድርጉ እንዲሁም አራስዎን ያግልሉ ። የምርመራ ውጤት ምን በሚጠብቁበት ወቅት በቤት ውስጥ በመቆየት አራስዎን ከሌሎች ሰዎች ለይተው ኪራንታይን ያድርጉ፣ ከህመሙ በሚያገግሙበት ወቅት አራስዎን ያግልሉ። ተጨማሪ ረጃ ለማግኘት የCOVID-19 ስርጭትን ዝቅ ለማድረግ የሚወሰዱ እርምጃዎች የሚለውን ይመልከቱ። <ul style="list-style-type: none"> • የCOVID-19 ምርመራ ውጤት ምን ምን ሆኖ ከሆነ የአርሊንግተን ካውንቲ (Arlington County) ስለ ምልክቶች፣ ከአርስዎ ጋር አብረው የሚኖሩ ሰዎች እና ስራዎችዎ በተመለከተ ለመጠየቅ ይደውልልዎታል። ከጤና መምሪያ ለሚደረግልዎ የስልክ ጥሪ መልስ ይስጡ።
ክትባቱን ይከተቡ	ክትባቱን ይከተቡ። የCOVID-19 ክትባቶች በነጻ የሚቀርቡ፣ አስተማማኝና ውጤታማ ናቸው። <ul style="list-style-type: none"> • ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት የአርሊንግተን ካውንቲን (Arlington County) የCOVID-19 ክትባት ገጽ ይጎብኙ። • ክትባቱን በአርሊንግተን ካውንቲ (Arlington County) ውስጥ በአቅራቢያዎ ይፈልጉ ወይም Vaccines.gov የሚለውን ድረ ገጽ ይጎብኙ።