

# የ COVID-19 ምርመራ አዎንታዊ ከሆነ ምን ማድረግ እንዳለብዎት

## የኤፕሪል 12፣ 2023 ለውጦች ማጠቃለያ

- በተወሰኑ የመሰባሰብ ቦታዎች ውስጥ ስለ ራስን ማግለል የተጣራ መረጃ
- ለጤና እንክብካቤ ቦታ መመሪያ የተሻሻለ ሊንክ

### መግቢያ

የ COVID-19 አዎንታዊ ምርመራ ካልዎት፣ ወደ ሌሎች የሚደረግ የ COVID-19 ስርጭትን ለማስቆም መርዳት ይችላሉ። እባክዎ ስለ ህክምና፣ መገለል እና ጭንብል ስለማድረግ ከዚህ በታች ያለውን መመሪያ ይከተሉ። የ COVID-19 ምርመራ አድርገው ፖዘቲቭ ውጤት ያገኙ ሰዎች እባክዎ ከ WA State Department of Health (የዋሺንግተን ግዛት የጤና ክፍል) መመሪያ የበለጠ ገዳቢ ሊሆኑ የሚችሉትን ማንኛውንም የአካባቢ የጤና ባለ ስልጣን፣ የስራ ቦታ፣ የንግድ ወይም የትምህርት ቤት ፖሊሲዎችን ይከተሉ።

- የጤና እንክብካቤ ተቋማት ውስጥ የሚቆዩ፣ የሚሰሩ ወይም የሚጎበኙ ሰዎች [በጤና እንክብካቤ ቦታዎች የ COVID-19 ኢንፌክሽንን መከላከል](#) (እንግሊዘኛ ብቻ) ላይ ያሉትን መመሪያዎች መከተል አለባቸው።
- በተጨማሪም የስራ ቦታ፣ ጊዜያዊ የሰራተኛ መኖርያ፣ የባህር የንግድ ቦታዎች፣ የማረሚያ ወይም የማቆያ ተቋማት፣ የቤት አልባዎች መጠለያ ወይም ጊዜያዊ መኖርያ ላይ እየሰሩ ወይም የሚቆዩ ከሆነ እባክዎ በ [ከነዚህ የመሰብሰቢያ ቦታዎች በአንዱ ውስጥ እየሰሩ ወይም የሚቆዩ ከሆነ](#) ስር ያሉትን መመሪያዎች ይከተሉ።

### ህክምና እንደሚያስፈልግዎ ይወስኑ

ተመርምረው ፖዘቲቭ ውጤት ካገኙ እና በዕድሜዎ ወይም ስር በሰደደ የህክምና ሁኔታዎች ምክንያት በ COVID-19 በጣም የሚታመሙ ከሆኑ፣ ሆስፒታል ውስጥ የመተኛትን ዕድል ወይም በበሽታዎ ከመሞት ሊቀንሱ የሚችሉ ሕክምናዎች አሉ። የ COVID-19 መድሃኒቶች በጤና እንክብካቤ አቅራቢ መታዘዝ አለባቸው። ውጤታማ እንዲሆኑ ደግሞ ከሕክምና በኋላ ወደያውኑ መጀመር አለባቸው። ምንም እንኳን ምልክቶችዎ አሁን ቀላል ቢሆኑም ለህክምና ብቁ መሆንዎን ለመወሰን ወዲያውኑ የጤና እንክብካቤ አቅራቢን ያነጋግሩ። ለራስዎ እና ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ስለ ተወሰኑ [የ COVID-19 ሕክምናዎች](#) (ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) እና ሕክምና እንዴት ማግኘት እንደሚቻል የበለጠ መረጃ ለማግኘት የ DOH ን ድህረ ገጽ ይጎብኙ።

### በቤት ውስጥ ራስዎን ያግልሉ

የ COVID-19 ምርመራ አድርገው ፖዘቲቭ ውጤት ያገኙ ወይም የ COVID-19 ምልክቶች ያለባቸው እና የምርመራ ውጤት እየጠበቁ ያሉ ሰዎች የሕክምና እንክብካቤ ለማግኘት ካልሆነ በስተቀር በቤት ውስጥ መገለል አለባቸው። COVID-19 ያለባቸው ሰዎች ወደ ሌሎች ሊያስተላልፉ ይችላሉ። በቤት ውስጥ መገለል ሌሎች ሰዎች እንዳይታመሙ ይረዳል። [የክትባት ሁኔታዎ ምንም ሆነ ምን ራስዎን ማግለል አለብዎት](#)። የተከተበ ሰው በ COVID-19 ከተያዘ ኢንፌክሽንን ሊያስተላልፍ ይችላል ነገር ግን የ COVID-19 ን ክትባት መወሰድ ሆስፒታል ውስጥ የመተኛት ወይም በ COVID-19 የመሞት ዕድልን ይቀንሳል። ሌሎች ገበያ እንዲሄዱልዎት/እንዲገዙልዎት ይጠይቁ ወይም የሸቀጣሽቀጥ አድራሽ አገልግሎት ይጠቀሙ። በቤት ውስጥ በሚገለጡበት ጊዜ ምግብ ወይም ሌላ እርዳታ ከፈለጉ [Care Connect Washington \(ኬር ኮኔክት ዋሺንግተን\)](#) (ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) አለልዎት። ወደ የ COVID-19 መረጃ የስልክ መስመር በ 1-800-525-0127 ደውለው # ን ይጫኑ ወይም የእርስዎን [Care Connect](#) Washington (የእንክብካቤ ግንኙነት ዋሺንግተን) (ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ማዕከልን ያግኙ የቋንቋ ድጋፍ ማግኘት ይችላሉ። አይጓዙ፣ ወደ ስራ፣ ትምህርት ቤት፣ የህጻናት እንክብካቤ ቦታ ወይም ወደ የህዝብ ቦታዎች አይሂዱ፣ የህዝብ መጓጓዣዎችን፣ የጋራ ታክሲዎችን ወይም ታክሲዎችን አይጠቀሙ። በመገለል ጊዜ፡-

- ከሌሎች ሰዎች ራቅ ባለ የግል ክፍል ላይ በመቆየት እና ከታቻለ የተለየ የመጸዳጃ ክፍልን በመጠቀም የቤተሰብ አባላት እና የቤት እንስሳትን ጨምሮ ቤት ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች በተቻለ መጠን ገለል ይበሉ። Centers for

Disease Control & Prevention (CDC፣ የበሽታ መቆጣጠሪያ እና መከላከያ ማዕከላት) ስለ [COVID-19 እና እንስሳት](#) (ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ተጨማሪ መረጃ አለው።

- በቤት ውስጥ ወይም የህዝብ ቦታዎች ላይ ከሌሎች አጠገብ በሚሆኑበት ጊዜ [ጥራት ያለው ጭንብል ወይም መተንፈሻ](#) (ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ይልቡ።
- ከተቻለ በቤት ውስጥ [የአየር ማናፈሻን](#) (ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ለማሻሻል እርምጃዎችን ይውሰዱ።
- እንደ ኩባያዎች፣ ፎጣዎች እና ሌሎች ዕቃዎች ያሉ የግል የቤት እቃዎችን አያጋሩ።
- ምልክቶችን ይቆጣጠሩ። እንደ የመተንፈስ ችግር ያሉ [የአደጋ ጊዜ የማስጠንቀቂያ ምልክቶች](#) (ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ካሉብዎት ወድያውኑ የአደጋ ጊዜ የሕክምና እንክብካቤ ያግኙ።
- መደበኛ የሕክምና ቀጠሮ ካለዎት (ከአደጋ ጊዜ እንክብካቤ በተቃራኒ) ከመሄድዎ በፊት ይደውሉ እና ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ COVID-19 እንዳለብዎት ወይም የ COVID-19 ምርመራ እያደረጉ መሆንዎን ይነገሩ።

### ለምን ያክል ጊዜ ነው እራሴን ማግለል ወይም ጭንብል ማድረግ ያለብኝ?

የ COVID-19 ፖዘቲቭ ምርመራ ካገኙ የ COVID-19 በሽታ ወደ ሌሎች መተላለፍን ለመከላከል **ቢያንስ ለ5 ቀናት** በቤት ይቆዩ እና በቤትዎ ከሌሎች ይገለሉ።

#### መገለልን መጨረስ

ለምን ያህል ጊዜ መገለል እንዳለብዎ በብዙ ሁኔታዎች ላይ የተመሠረተ ነው፡-

- በደንብ የሚሸፍን ጭንብል መልበስ የሚችሉ ከሆነ፣
- ከ 5 የመገለል ቀናት በኋላ በ 6-10 ቀናት የ COVID-19 አድርገዉ ፖዘቲቭ ውጤት ማግኘት መቀጠልዎ አለመቀጠልዎ፣
- በ COVID-19 በጣም የታመሙ ወይም የተዳከሙ በሽታ የመከላከል ስርዓት ያለዎት እንደሆነ እና
- የመሰባሰቢያ ቦታዎች ላይ የሚቆዩ ወይም እየሰሩ እንደሆነ።

የ COVID-19 ምርመራ አድርገዉ ፖዘቲቭ ውጤት ካገኙ እና [ምልክቶች](#) (ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ከነበረባቸው፡-

ምልክቶችዎ ለመጀመርያ ከታዩበት ጊዜ ጀምሮ ቢያንስ ለ 5 ቀናት ይገለሉ። የሚከተሉት ከሆኑ ከ 5 ሙሉ ቀናት በኋላ ራስዎን ማግለል ማቆም ይችላሉ፡-

- ራስዎን ማግለል ከጀመሩ ከ 5 ቀናት በኋላ ምልክቶችዎ እየተሻሻሉ ከሆነ፣ እና
- የትኩሳት ማስታገሻ መድሀኒት ሳይወስዱ ለ24 ሰዓታት ትኩሳት ካልነበረባቸው

የ COVID-19 ምርመራ አድርገዉ ፖዘቲቭ ውጤት ካገኙ ነገር ግን ምንም አይነት [ምልክቶች ካልነበረባቸው](#) (ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ)፡- የ COVID-19 ምርመራ አድርገዉ ፖዘቲቭ ውጤት ካገኙ በኋላ ቢያንስ ለ 5 ቀናት ይገለሉ። ምንም አይነት ምልክቶች ካላዩ ከ 5 ሙሉ ቀናት በኋላ ከመገለል ሊወጡ ይችላሉ።

ተመርምረው ፖዘቲቭ ከሆኑ በኋላ ምልክቶቹ ካደጉ፣ የ 5-ቀን መገለልዎን እንደገና መጀመር አለብዎት። ምልክቶች ከታዩ ራስን ማግለል ለማስቆም ከላይ ያሉትን ምክሮች ይከተሉ።

መገለልን ያቆሙበት ጊዜ ምንም ይሁን ምን ምልክቱን ካዩ በኋላ ባሉት 10 ቀናት ውስጥ የሚከተሉትን እርምጃዎች ይውሰዱ (ወይም ምልክቶች ካላዩ ፖዘቲቭ ምርመራ ካደረጉ በኋላ)፡-

- የ 5 ቀናት የመገለል ጊዜዎን ከጨረሱ በኋላ ቤት ውስጥ እና የህዝብ ቦታዎች ላይ ከሌሎች አጠገብ በሚሆኑበት ጊዜ ቢያንስ ለ 5 ተጨማሪ ቀናት (ከቀን 6 እስከ ቀን 10) በደንብ የሚገጥም እና ጥራት ያለው ጭንብል ወይም መተንፈሻ ይልቡ።
- [ደካማ በሽታ የመከላከል አቅም ያላቸዉ ወይም በከባድ በሽታ የመደዘ እድል ያላቸዉን ሰዎች ጋር አይቅረቡ](#) (ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) እና ወደ የጤና እንክብካቤ ተቋማት(የአረጋውያን መንከባከቢያ ቤቶችን ጨምሮ) እና ሌሎች ከፍተኛ ተጋላጭነት ያላቸዉ ቦታዎች አይሂዱ።
- እንደ ካሬዎች እና አንዳንድ የሰፖርት ማዘውተሪያዎች ያሉ ጭንብል መልበስ ወደ ማይቸሉባቸዉ ቦታዎች አይሂዱ እና ቤት ውስጥ እና ስራ ላይ ከሌሎች አጠገብ አይመገቡ።
- ምልክቶቹ ከተመለሱ ወይም ከተባባሱ የመገለል ጊዜዎን በ ቀን 0 እንደገና መጀመር አለብዎት።

- ስለ ጉዞ መረጃ ለማግኘት [ጉዞ | CDC](#) ይመልከቱ።

**የመገለል ግዜዎን እንዴት ማስላት እንዳለብዎት፡-**

ምልክቶች ካሉዎት፣ ዐኛው ቀን የምልክትዎ የመጀመሪያ ቀን ነው። ነገር ቀን የሕመም ምልክቶችዎ ከታዩ በኋላ የመጀመሪያው ሙሉ ቀን ነው።

ምንም እይነት ምልክቶች ካላዩ ቀን 0 የተመረመሩበት ቀን ይሆናል። ነገር ቀን ለአዎንታዊ ምርመራ ናሙናው ከተሰበሰበ በኋላ ያየመጀመሪያው ሙሉ ቀን ነው።

ለእርዳታ የ DOH [የመገለል እና ኳራንታይን ማስልጫ](#) (ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) መሳርያን ይመልከቱ።

**ጭምብልዎን ማስወገድ**

ከ5 ቀናት መገለል በኋላ በሽታ አስተላላፊ ሆነው ሊቆዩ ይችላሉ። የ 5 ቀናት የመገለል ግዜዎን ከጨረሱ በኋላ በቤት ውስጥ እና የህዝብ ቦታዎች ላይ ከሰዎች አጠገብ ሲሆኑ ለተጨማሪ 5 ቀናት (ከቀን 6 እስከ ቀን 10) [በደንብ የሚገጥም እና ጥራት ያለው ጭምብል ወይም መተንፈሻ](#) (ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) መልበስዎን ይቀጥሉ። እንደ አማራጭ፣ ጭምብልዎን መቼ መተው እንዳለብዎ ለመወሰን የአንቲጅን ምርመራን መጠቀም ግምት ውስጥ ያስገቡ (ከታች ይመልከቱ)። [በደንብ የሚገጥም ጭምብል ማድረግ የማይችሉ ከሆነ ለ10 ሙሉ ቀናት መገለልን ሊቀጥሉበት ይገባል።](#)

ቀጣይነት ያለው ጭምብል መልበስ ማለት በቤት ውስጥ ወይም ከቤት ውጪ ከሌሎች አጠገብ በሚሆኑበት ግዜ [በደንብ የሚገጥም እና ጥራት ያለው ጭምብል ወይም መተንፈሻ](#) (ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) መልበስ ማለት ነው። ጭምብል ማድረግ በማይችሉበት ጊዜ እንደ መተኛት፣ መብላት ወይም መዋኘት ያሉ እንቅስቃሴዎች ላይ ከሌሎች አጠገብ መሳተፍ የለብዎትም። የጭምብል አማራጮች (መጋረጃ ነገር እንዳለው የፊት መሸፈኛ) እንደ በደንብ የሚገጥም እና ከፍተኛ ጥራት ያለው ጭምብል ጥሩ የመከላከል አቅም የላቸውም። በደንብ የሚገጥም ጭምብል መልበስ የማይችሉ ከሆነ ለ10 ቀናት መገለል አለብዎት።

**ከመገለል መቼ ለመውጣት ጭምብልዎን መቼ ማውለቅ እንዳለብዎት ለመወሰን የአንቲጅን ምርመራን መጠቀም**

[የአንቲጅን ምርመራን](#) (ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) የማግኘት እድል ካለዎት ከቀን 6 ሳይቀድም ከመገለል ለመውጣት ሲያቅዱ በመመርመር ሌሎችን የመበከል እድልዎን ሊቀንሱ ይችላሉ። የትኩሳት ማስታገሻ መድሀኒት ሳይወስዱ ለ24 ሰዓታት ከትኩሳት ነጻ በሚሆኑበት እና ሌሎች ምልክቶች ለውጥ ሲያሳዩ ብቻ መመርመር ይጀምሩ። ከማገገም በኋላ ጣዕም ወይም ማሽተት ማጣት ለሳምንታት ወይም ለወራት ሊቆይ ይችላል እና የመገለልን መጨረሻ ማዘግየት የለበትም።

- የመርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ አሁንም በሽታ የማስተላለፍ እድልዎ ከፍተኛ ነው። መገለልዎን እና ጭምብል መልበስን መቀጠል አለብዎ እንዲሁም ድጋሚ ለመመርመር 24-48 ሰዓታትን መጠበቅ አለብዎት።
- በ 24-48 ሰዓታት ልዩነት በተካሄዱ ሁለት (ተከታታይ) ምርመራዎች ላይ ነገቲቭ ውጤት ካገኙ ከቀን 10 በፊት መገለሉን ሊጨርሱ እና ጭምብል መልበስ ሊያቆሙ ይችላሉ።

በ 10 ቀናት ውስጥ በተደጋጋሚ ምርመራ ፖዘቲቭ ምርመራ ካገኙ ሁለት ተከታታይ ነገቲቭ የአንቲጅን ምርመራ ውጤቶች እስኪያገኙ ድረስ ጭምብል ማድረጉን መቀጠል እና የበሽታ መቋቋም አቅም የሌላቸው ወይም ለከባድ በሽታ የተጋለጡ ሰዎችን ማግኘት የለብዎትም።

**በ COVID-19 በጠና ከታመሙ ወይም የተዳከሙ የበሽታ መቋቋም ስርዓት ካለብዎት፡-**

በ COVID-19 በጣም የታመሙ (ሆስፒታል የተኙትን ወይም ከፍተኛ እንክብካቤ ወይም የአየር መተንፈሻ ድጋፍ የሚያስፈልጋቸውን ጨምሮ) እና [ደካማ በሽታ የመከላከል አቅም ያላቸው](#) (ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ሰዎች ቢያንስ ለ10 ቀናት እስከ 20 ቀናት መገለል አለባቸው። እንዲሁም ከሌሎች አጠገብ መቼ መሆን እንደሚችሉ ለማወቅ በ [የቫይረስ ምርመራ](#) (ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) መመርመር ሊያስፈልጋቸው ይችላል። ከሌሎች ሰዎች ጋር መሆን መቼ መቀጠል እንደሚችሉ ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ይማከሩ። ብቁ ሊሆኑ ስለሚችሉት ሕክምናዎች እና መድሀኒቶች መረጃ ለማግኘት [ከላይ ያለውን የሕክምና ክፍል](#) ይመልከቱ።

**ከእነዚህ የመሰብሰቢያ ሁኔታዎች ውስጥ በአንዱ ውስጥ እየቆዩ ወይም እየሰሩ ከሆነ፡-**

በሚከተሉት የስብሰባ ቦታዎች ውስጥ የሚኖሩ ወይም የሚሰሩ ሰዎች ከዚህ በታች በተገለጸው መሰረት ራስን የማግለል ምክሮችን መከተል አለባቸው። ከሚከተሉት የስብሰባ ቦታዎች በአንዱ የሚሰሩ ግን የማይኖሩ ከሆነ፣ ከስራ ቦታ ለምን ያህል ጊዜ መራቅ እንዳለብዎት ይህን የራስ ማግለያ መመሪያ ይከተሉ፤ ለሌሎች እንቅስቃሴዎች ከላይ ያለውን ያጠረውን በቤት ራስ ማግለያ መመሪያ መከተል ይችላሉ።

- የሚረሟ ወይም የማቆያ ቦታ
- የቤት አልባ መጠለያ ወይም ጊዜያዊ መኖሪያ ቤት
- በንግድ የባህር ዳርቻ ቦታዎች ውስጥ(ለምሳሌ፣ የንግድ የባህር ምግቦች መርከቦች፣ የጭነት መርከቦች፣ የሽርሽር መርከቦች)
- እንደ መጋዘኖች ፣ ፋብሪካዎች ፣ የምግብ ማሸጊያ እና የስጋ ማቀነባበሪያዎች ባሉ የሥራው ባህሪ ምክንያት የአካል መራራቅ የማይቻልበት የተጨናነቀ የሥራ ሁኔታ ።
- ጊዜያዊ የሰራተኛ መኖሪያ ቤት

**ለ COVID-19 አዎንታዊ ምርመራ ካደረጉ እና ምልክቶች ከታዩ፣ ምልክቶቹ ለመጀመሪያ ጊዜ ከታዩ 10 ቀናት ካለፉ በኋላ ከስብሰባ ቦታ መገለልን ማቆም ይችላሉ፡-**

- ትኩሳትን የሚቀንስ መድኃኒት ሳይጠቀሙ ለ 24 ሰዓታት ያህል ትኩሳት ከሌለዎት፣ እና
- ምልክቶችዎ ተሻሻለዋል

**ፖዘቲቭ የ COVID-19 ምርመራ ዉጤት ካገኙ ነገር ግን ምንም አይነት ምልክቶች ካላዩ፡** ፖዘቲቭ የ COVID-19 ምርመራ ካደረጉበት ግዜ ምልክቶች ሳይታዩ 10 ቀናት ካለፉ በኋላ ከመሰብሰቢያ ቦታ መገለልን ማቆም ይችላሉ። ፖዘቲቭ ምርመራ ካደረጉ በኋላ ምልክቶች ከታዩ የዚህ ቦታ የ10-ቀን መገለልዎ እንደገና መጀመር አለበት። ምልክቶች ከታዩ ራስን ማግለል ለማስቆም ከላይ ያሉትን ምክሮች ይከተሉ።

**ማስከዎን ማውለቅ እንደሚችሉና 10 ቀናቶቹ ከማለቃቸው በፊት ራስ ማግለልዎን ማብቃት እንደሚችሉ ለመወሰን የአንቲጂን ምርመራን መጠቀም ይችላሉ።** ምርመራዎን ከ 6 ቀናት በፊት አይጀምሩ እንዲሁም ምርመራዎን መጀመር ያለብዎት ለ 24 ሰዓታት ያለ ምንም ትኩሳት መቀነሻ መድኃኒት ከቆዩ እና ሌሎቹ ምልክቶችዎ ከተሻሻሉ ብቻ ነው። ካገገሙ በኋላ የጣዕም ማጣት ወይም ማሽተት አለመቻል ለሳምንታት ወይም ለወራት ሊቆዩ ስለሚችሉ ራስን ማግለልን ለማብቃት ማዘግየት የለባቸውም።

- ምርመራዎ ፖዘቲቭ ከሆነ፣ አሁንም አስተላላፊ ነው የሚሆኑት።ራስዎን ማግለልዎን መቀጠል እና ማስከ ማድረግ እንዲሁም እንደገና ምርመራ ለማድረግ ከ 24-48 ሰዓታት መቆየት አለብዎት።
- ከ 24-48 ሰዓታት ልዩነት ውስጥ በሁለት ተከታታይ ምርመራዎች ምርመራዎ ነገቲቭ ከሆነ፣ ከ 10ኛው ቀን በፊት ራስዎን ማግለልዎን ማብቃት እና ማስከ ማድረግዎን ማቆም ይችላሉ። ይህ ማለት ራስን ማግለል ማብቃት እና ማስከ ማድረግ ማቆም የሚቻልበት ቀን ገናው ቀን ሲሆን ይህም በ 6ኛ እና 7ኛ ቀናት ላይ ኔጌቲቭ ምርመራ ከኖርዎት ብቻ ነው።

በ 10 ቀናት ውስጥ በተደጋጋሚ ምርመራ አዎንታዊ ውጤት ካልዎት፣ ሁለት ተከታታይ ኔጌቲቭ አንቲጂን ምርመራ ውጤቶች እስኪያገኙ ድረስ ማስከ ማድረግዎን እና የተዳከመ በሽታ የመከላከል አቅም ወይም ለከባድ ህመም ከፍተኛ ስጋት ላይ ያሉ ሰዎችን ማስወገድዎን መቀጠል አለብዎት።

ምልክቶች ካሉዎት፣ 0ኛው ቀን የምልክትዎ የመጀመሪያ ቀን ነው። 1ኛው ቀን የሕመም ምልክቶችዎ ከታዩ በኋላ የመጀመሪያው ሙሉ ቀን ነው። ምንም አይነት ምልክቶች ካላዩ ቀን 0 የተመረመሩበት ቀን ይሆናል። 1ኛው ቀን ለአዎንታዊ ምርመራ ናሙናው ከተሰበሰበ በኋላ ያየመጀመሪያው ሙሉ ቀን ነው።

በወሳኝ የሰው ሃይል እጥረት ወቅት፣ የሚረሟ ተቋማት፣ የማቆያ ስፍራዎች፣ ቤት የሌላቸው መጠለያዎች፣ የሽግግር መኖሪያ ቤቶች እና ወሳኝ የመሠረተ ልማት ቦታዎች የስራዎችን ቀጣይነት ለማረጋገጥ የሰራተኞች ራስን የማግለል ጊዜ ማሳጠርን ሊያስቡ ይችላሉ። በእነዚህ ቦታዎች ውስጥ ራስን የማግለል ጊዜን ለማሳጠር የሚደረጉ ውሳኔዎች ከአካባቢው የጤና ባለ ሥልጣን ጋር በመመካከር መወሰድ አለባቸው።

## ምልክቶቹ ከተመለሱ ምን ማድረግ አለብኝ?

መገለልን ከጨረሱ በኋላ የ COVID-19 ምልክቶች ከተመለሱ ወይም ከተባባሱ በቀን 0 ላይ መገለልዎን እንደገና ይጀምሩ እና ከላይ ያለውን [ራሴን ማግለል እና ጭምብል ማድረግ ያለብኝ እስከ መቼ ነው?](#) የሚለውን ይከተሉ። ስለ ምልክቶች ወይም መገለል መቼ እንደሚጠናቀቅ ጥያቄዎች ካሉዎት የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያናግሩ።

## መቼ ነው በሽታ የማስተላለፊው እና ሌሎችን ተጋላጭ የማደርገው?

COVID-19 በሽታ ያለባቸው ሰዎች ምልክቶች ከማዳበራቸው ከሁለት ቀናት በፊት (ወይም ምልክት ከሌለባቸው አዎንታዊ ምርመራ ካደረጉበት ቀን በፊት ባሉት 2 ቀናት) ጀምሮ ምልክቶች ከማዳበራቸው በኋላ እስከ 10 ቀናት (ወይም ምልክት ከሌለባቸው አዎንታዊ ምርመራ ካደረጉበት ቀን በኋላ ባሉት 10 ቀናት) ቫይረሱን ወደ ሌሎች ሰዎች ሊያስተላልፉ ይችላሉ። ፖዘቲቭ የ COVID-19 ምርመራ ውጤት ያገኘ ሰው ቢያንስ ለ 5 ቀናት ተገልጦ ጥሩ ስሜት ሲሰማው በ 24-48 ሰዓታት ልዩነት ሁለት ተከታታይ ነገቶቹ የ COVID-19 አንቲጂን ምርመራዎች ካገኘ እንደ በሽታ አስተላላፊ አይቆጠርም። የአንድ ሰው የመገለል ጊዜ ከ10 ቀናት በላይ ከሆነ (ለምሳሌ፡ ምክንያቱ በጣም ስለታመሙ ወይም ደካማ በሽታ የመከላከል አቅም ስላላቸው) የመገለል ጊዜዎ አስኪያልቅ በሽታ አስተላላፊ ነው።

## እርስዎ ያጋለጡዎቸውን ሰዎች ያሳውቁ

የቅርብ ንክኪዎችዎን ለ COVID-19 ተጋልጠው ሊሆኑ እንደሚችሉ ይንገሩዎቸው እና [COVID-19 ካለው ሰው ከተጋለጡ ምን ማድረግ እንዳለበት](#) (ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) የሚለውን ይላኩላቸው። በአጠቃላይ የቅርብ ግንኙነት ማለት በ COVID-19 ካለበት ሰው በ 6 ጫማ ርቀት ውስጥ ቢያንስ ለ15 አማካይ ደቂቃዎች ወይም ከዛ በላይ በ24-ሰዓት ጊዜ ውስጥ ቆይተዋል ማለት ነው። ይሁን እንጂ የመጋለጥ እድልን የሚጨምሩ ሁኔታዎች ላይ ከነበሩ ለምሳሌ፡- የታፈኑ ቦታዎች፣ በቂ ያልሆነ የአየር ዝውውር ባለባቸው ቦታዎች ወይም ሰዎች እንደ ጩኸት ወይም መዝሙር ያሉ ተግባራትን በሚያከናውኑባቸው ቦታዎች ላይ ከሆኑ ከእርስዎ ከ6 ጫማ በላይ ቢርቅም አሁንም እርስዎ ሊጋለጡ የሚችሉበት አደጋ አሁንም አለ ። በሽታ አስተላላፊ ሊሆኑ በሚችሉበት ጊዜ ስራ ላይ ከነበሩ ለስራ ባልደረቦችዎ ማሳወቅ እንዲችሉ አስሪዎን ያሳውቁ።

## በሕዝብ ጤና ቃለመጠይቅ ላይ ይሳተፉ

የ COVID-19 አዎንታዊ ምርመራ ካደረጉ ከህዝብ ጤና አንድ ሰው ያነጋግሯል፣ አብዛኛውን ጊዜ በስልክ ይደውላል። ቃለ-መጠይቅ አድራጊው ምን ማድረግ እንዳለብዎ እና ምን ዓይነት ድጋፍ እንደሚኖር ለመረዳት ይረዳዎታል። ቃለ-መጠይቅ አድራጊው ስለ መጋለጣቸው ለማሳወቅ በቅርብ ጊዜ ከእርስዎ ጋር የቅርብ ግንኙነት የነበራቸውን ሰዎች ስም እና የአድራሻ መረጃ ይጠይቅዎታል። የተጋለጡ ሊሆኑ እንደሚችሉ ለማሳወቅ ይህንን መረጃ ይጠይቃሉ። ቃለመጠይቁ ለቅርብ እውቂያዎችዎ ስምዎን አያጋራም።

## ራስዎን በመመርመር ፖዘቲቭ የምርመራ ውጤት ካገኙ

ለበለጠ መረጃ እባክዎ [ጊዜያዊ የ SARS-CoV-2 የራስን በራስ የመመርመር መመሪያ](#) (እንግሊዘኛ ብቻ) ን ይመልከቱ።

## እራስን በመለየት እና በኳራንቲን መካከል ያለው ልዩነት ምንድነው?

- **እራስን ማግለል** የ COVID-19 ምልክቶች ካሉብዎት ወይም ለ COVID-19 አዎንታዊ የምርመራ ውጤት ካለዎት ወይም የምርመራ ውጤት እየጠበቁ ከሆነ እርስዎ የሚያደርጉት ነው። ተለይቶ መቆየት በሽታው እንዳይሰራጭ ለመከላከል ለሚመከረው [የቆይታ ጊዜ](#) (እንግሊዘኛ ብቻ) በጤነኛ መቆየት እና ከሌሎች (የቤተሰብ አባሎችን ጨምሮ) መራቅ ማለት ነው።
- **ኳራንታይን** ለ COVID-19 ከተጋለጡ በኋላ ተይዘው እንዳይሆኑ ወይም ሊያስተላልፉ ስለሚችሉ ቤት መቆየት እና ከሌሎች መራቅ ማለት ነው። በኋላ ላይ ለ COVID-19 አዎንታዊ ምርመራ ካደረጉ ወይም የ COVID-19 ምልክቶችን ካለዎት ኳራንቲን እራስን ወደ ማግለል ይቀየራል።

## የአዕምሮ እና የባህሪ ጤና ግብዓቶች

እባክዎ የ DOH [የጠባይ ጤና ግብዓቶች እና ምክሮች](#) (እንግሊዘኛ ብቻ) ድህረገጽ ይጎብኙ።

## ተጨማሪ የ COVID-19 መረጃ እና ግብዓቶች

ወቅታዊ የዋሺንግተን የ COVID-19 ሁኔታ (እንግሊዘኛ ብቻ)፣ ምልክቶች (ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ)፣ እንዴት ይሰራጫል (ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ)፣ ሰዎች እንዴት እና መቼ መመርመር አለባቸው (ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) እና ከትባቶችን የት ማግኘት እንደሚቻል (ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ላይ ወቅታዊ ይሁኑ። ለተጨማሪ መረጃ [በተደጋጋሚ የሚጠየቁ ጥያቄዎቻችንን](#) (እንግሊዘኛ ብቻ) የሚለውን ይመልከቱ።

የአንድ ግለሰብ ዘር/ብሔር ወይም ዜግነት በራሱ በ COVID-19 የመያዝ ዕድላቸውን ከፍ እንዲል አያደርግም። ሆኖም ግን ከጥናትና ምርምር የተገኙ መረጃዎች ነጭ ያልሆኑ ሰዎች የሚገኙባቸው ማኅበረሰቦች በ COVID-19 ከፍተኛ ጉዳት እየደረሰባቸው እንደሆነ ያሳያሉ - ይህ ሊሆን የቻለው ከዘረኝነት እና በተለይም አንዳንድ ራሳቸውን እና ማኅበረሰባቸውን ለመጠበቅ እንዳይችሉ ከሚያደርግ ተቋማዊ ከሆነ ዘረኝነት የተነሳ ነው። [መገለል በሽታውን ለመቋቋም አይረዳም](#) (እንግሊዘኛ ብቻ)። ወሬዎች እና የተሳሳቱ መረጃዎች እንዳይሰራጩ ለመከላከል ትክክለኛውን መረጃ ብቻ ያጋሩ።

- [ዋሺንግተን ግዛት የጤና መምሪያ የ COVID-19 ምላሽ](#)
- [የአካባቢዎን የጤና ክፍል ወይም አዉራጃ ይፈልጉ](#)
- [CDC ኮርና ቫይረስ \(COVID-19\)](#)

ተጨማሪ ጥያቄዎች አልዎት? ወደ COVID-19 መረጃ ቀጥታ መስመራችን በ1-800-525-0127 ይደውሉ። የቀጥታ መስመር ሰዓታት፡-

- ሰኞ ከ 6 a.m. እስከ 10 p.m.
- ከማክሰኞ እስከ እሁድ ከ6 a.m. እስከ 6 p.m.
- [የሚከበሩ የግዛት በዓላት](#) (እንግሊዘኛ ብቻ) ከ6 a.m. እስከ 6 p.m.

ለአስተርጓሚ አገልግሎቶች፣ መልስ ሲሰጥዎት # ይጫኑ እና የእርስዎን ቋንቋ ስሙን ይናገሩ። ስለ ራስዎ ጤና ወይም የምርመራ ጥትያቄዎች፣ እባክዎ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ያነጋግሩ።

ይህን ሰነድ በሌላ ቅርጸት ለመጠየቅ፣ በ 1-800-525-0127 ላይ ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም መስማት የሚቸገሩ ደንበኞች፣ እባክዎ በስልክ ቁጥር 711 ([Washington Relay](#)) (እንግሊዘኛ ብቻ) ይደውሉ ወይም ኢሜይል ወደ [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) ይላኩ።