

# የ COVID-19 በሽታ ካለበት ሰው ጋር ተገናኝተው ከሆነ ምን ማድረግ እንዳለብዎት

## የጃንዋሪ 26፣ 2022 ለውጦች ማጠቃለያ

- ለአጠቃላይ ህዝብ ከ [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC፣ የበሽታ መከላከል እና ቁጥጥር ማዕከላት\)](#) እራስን የማግለል እና የኳራንቲን መመሪያ ጋር ለማስማማት የዘመነ የኳራንቲን መመሪያ።
- የዘመነ የኳራንቲን መመሪያ ለ [መሰብሰብያ ቦታዎች](#)።

## መግቢያ

ለ COVID-19 ከተጋለጡ፣ ወይም የተጋለጡ እንደሆኑ የሚያስቡ ከሆነ፣ በቤትዎ እና በማህበረሰብዎ ውስጥ ቫይረሱ ወደ ሌሎች ሰዎች እንዳይዘመት መከላከል ይችላሉ። እባክዎ ከዚህ በታች ያለውን መመሪያ ይከተሉ። እባክዎን ለተወሰኑ ቦታዎች ተጨማሪ መመሪያውን እዚህ ላይ ያስተውሉ፡-

- በ K-12 ትምህርት ቤቶች ውስጥ ያሉ ተማሪዎች እና ሰራተኞች [የ K-12 መመሪያዎች](#)ን መከተል አለባቸው።
- በጤና እንክብካቤ ተቋም ውስጥ የሚቆዩ ወይም የሚሰሩ ሰዎች ከ [የ CDC የ SARS-CoV-2 ኢንፌክሽን ያላቸው ወይም ለ SARS-CoV-2 ተጋላጭነት ያላቸው የጤና እንክብካቤ ሰራተኞችን ለማስተዳደር ጊዜያዊ መመሪያ](#) እና [በ 2019 የኮሮናቫይረስ በሽታ \(COVID-19\) ወረርሽኝ ወቅት የ CDC ጊዜያዊ ኢንፌክሽን መከላከል እና ቁጥጥር ምክሮች ለጤና እንክብካቤ ሰራተኞች](#) የሚሰጠውን መመሪያ መከተል አለባቸው።
- በማረሚያ ወይም በእስር ቤት ተቋሞች፣ ቤት በሌለው መጠለያ ወይም በመሸጋገሪያ መኖሪያ ቤት ውስጥ የሚሰሩ ወይም የሚቆዩ ከሆነ እባክዎ [በመረጃ በተወሰኑ የመሰብሰብያ ቦታዎች ውስጥ ለሚቆዩ ወይም ለሚሰሩ ሰዎች](#) በሚለው ስር ያለውን መመሪያ ይከተሉ።

የአካባቢ ጤና ባለ-ስልጣኖች እነዚህን ምክሮች ለመለጠጥ ወይም ለማስፋት እንደ የተዘጋጁት ወረርሽኝን የመቆጣጠር እና የመከላከል እርምጃዎች ላይ በመመርኮዝ የራሳቸውን ውሳኔ ሊጠቀሙ ይችላሉ።

## ፖዘቲቭ የ COVID-19 ምርመራ ውጤት ካለው ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት ነበረኝ ግን አልታመምኩም። ምን ማድረግ አለብኝ?

የሚከተሉትን ካደረጉ እራስዎን ኳራንቲን ማድረግ [አያስፈልግዎትም](#)፡-

- በእርስዎ ዕድሜ እና የጤና ሁኔታ ላይ በመመስረት ማበረታቻዎችን እና ተጨማሪ ዶዞችን ጨምሮ በ COVID-19 ክትባቶች ላይ [ወቅታዊ መረጃ ያገኙ](#) ናቸው።
  - የመጀመሪያ ዙሩን ካጠናቀቁ እና ለማበረታቻዎ ብቁ ካልሆኑ፣ እራስዎን ላለመለየት COVID-19 ላለው ሰው ከመጋለጥዎ ቢያንስ ከ 2 ሳምንታት በፊት በመጀመሪያ ደረጃ ተከታታይ ውስጥ የመጨረሻውን መጠን መቀበል አለብዎት።
- ባለፉት 90 ቀናት ውስጥ በተደረገው [የቫይረስ ምርመራ](#) ለ COVID-19 ፖዘቲቭ ሆኖ ተገኝቷል እና አገግሟል።

እራስዎን ኳራንቲን ማድረግ ባያስፈልግዎትም የሚከተሉትን እርምጃዎች መውሰድ አለብዎት፡-

- COVID-19 ካለበት ሰው ጋር ካደረጉት የመጨረሻ ግንኙነት ቢያንስ ከ 5 ቀናት በኋላ ለ COVID-19 ይመርመሩ። ፖዘቲቭ ሆነው ከተገኙ [ለ COVID-19 \(wa.gov\) ፖዘቲቭ ሆነው ከተገኙ ምን ማድረግ አለብዎት](#) የሚለው ላይ ያለውን መመሪያ ይከተሉ።

- ባለፉት 90 ቀናት ውስጥ በተደረገው የቫይረስ ምርመራ ለ COVID-19 ፖዘቲቭ ሆነው ከተገኙ እና ካገገሙ COVID-19 ካለበት ሰው ጋር ካደረጉት የመጨረሻ ግንኙነት ቢያንስ ከ 5 ቀናት በኋላ ለመመርመር የአንቲጂን ምርመራ (የPCR ምርመራ አይደለም) ይጠቀሙ።
- COVID-19 ካለበት ሰው ጋር ለመጨረሻ ጊዜ ከተገናኙ በኋላ ለ 10 ቀናት ከሌሎች አጠገብ በቤት ውስጥ እና በህዝብ ፊት ጥሩ የሆነ ጭንብል ይልበሱ፤ በ 5ኛው ቀን ለ COVID-19 ኔጌቲቭ ምርመራ ቢያደርጉም ጭንብል መልበስን ይቀጥሉ።
- COVID-19 ካለበት ሰው ጋር ካደረጉት የመጨረሻ ግንኙነት በኋላ ለ10 ቀናት ምልክቶችን ይመልከቱ።
- ምልክቶች ካሳዩ [ይመርመሩ](#) እና በ [COVID-19 መያዙን ካረጋገጠ ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት ነበረኝ እና አሁን ታምሜያለሁ ስር ያሉትን ደረጃዎች ይከተሉ። ምን ማድረግ አለብኝ?።](#)

**እርስዎ የሚከተሉትን ከሆኑ በቤት ኳራንቲን ያድርጉ:-**

- ያልተከተቡ ከሆኑ ወይም የ COVID-19 የመጀመሪያ ዙር ክትባት ካልጨረሱ፤ ወይም
- በእርስዎ ዕድሜ እና የጤና ሁኔታ ላይ በመመስረት ማበረታቻዎችን እና ተጨማሪ መጠንን ጨምሮ በ COVID-19 ክትባቶች ላይ [ወቅታዊ መረጃ ያገኙ](#) አይደሉም።

**በቤት ውስጥ ኳራንቲን ከማድረግ በተጨማሪ:-**

- COVID-19 ካለበት ሰው ጋር ለመጨረሻ ጊዜ ከተገናኙ ቢያንስ ከ 5 ቀናት በኋላ በ [የቫይረስ ምርመራ](#) ለ COVID-19 ምርመራ አድርግ። ፖዘቲቭ ሆነው ከተገኙ [ለ COVID-19 \(wa.gov\) ፖዘቲቭ ሆነው ከተገኙ ምን ማድረግ አለብዎት](#) የሚለው ላይ ያለውን መመሪያ ይከተሉ።
- ከመጨረሻው ግንኙነት በኋላ ለ10 ቀናት ምልክቶችን ይመልከቱ።
  - ማንኛቸውም [የ COVID-19 ምልክቶች](#) ካሉት:- ራስዎን ያግልሉ፤ [ይመርመሩ](#)፤ እና በ [ለ COVID-19 ፖዘቲቭ ምርመራ ካደረገ ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት ነበረኝ እና አሁን ታምሜያለሁ ስር ያሉትን ደረጃዎች ይከተሉ። ምን ማድረግ አለብኝ?።](#)

**ለምን ያህል ጊዜ ኳራንቲን መግባት አለብዎት?**

ከሌሎች አጠገብ በቤት እና በህዝብ ፊት ጥሩ የሆነ ጭንብል መልበስ [ከቻሉ](#):-

**ጥሩ የሆነ ጭንብል መልበስ ከቻሉ፣** COVID-19 ካለበት ሰው ጋር ከተገናኙ በኋላ ለ 5 ቀናት በቤት ውስጥ እርስዎን መለየት አለብዎት፤ በመቀጠልም ከሌሎች አጠገብ በቤት ውስጥ ወይም በህዝብ ፊት ሲሆኑ ለተጨማሪ 5 ቀናት (እስከ ቀን 10) ያለማቋረጥ ጭንብል መጠቀም ይኖርብዎታል። በኳራንቲን ጊዜ ከተቻለ ከሌሎች አጠገብ ከሆኑ በቤት ውስጥ ጥሩ የሆነ ጭንብል ያድርጉ። ወጥ የሆነ የማስክ አጠቃቀም ማለት በቤት ውስጥም ሆነ ከውጪ ከሌሎች ሰዎች አጠገብ ሲሆኑ ጥሩ የሆነ ጭንብል ማድረግ እና እንደ መተኛት፣ መብላት ወይም መዋኘት በመሳሰሉት ጭንብል ማድረግ በማይችሉባቸው ሌሎች እንቅስቃሴዎች ላይ አለመሳተፍ ማለት ነው። ተጨማሪ ጭንብል በሚደረግባቸው 5 ቀናት ውስጥ ምንም ዓይነት የማስክ አማራጮች (ለምሳሌ፣ የፊት መከላከያ ከመጋረጃ ጋር) እንደ ምትክ መጠቀም አይቻልም።

- በ COVID-19 ከተያዘው ሰው ጋር ለመጨረሻ ጊዜ ከተገናኙት ከ5 ቀናት በኋላ ኔጌቲቭ ሆነው ከተገኙ ወይም መመርመር ካልቻሉ፤ ምንም ምልክት እስካላሳዩ ድረስ፤ ነገር ግን እስከ ቀን 10 በቤት እና በአደባባይ ከሌሎች አጠገብ በሚሆኑበት ጊዜ ጥሩ የሆነ ጭንብል መልበስን እስከቀጠሉ ድረስ ከኳራንቲን መውጣት ይቻላል። ::
- በ5-ቀን የኳራንቲን ጊዜ ውስጥ [መጓዝ](#) የለብዎትም። ከመጨረሻው የቅርብ ግንኙነት ቢያንስ ከ5 ቀናት በኋላ ይመርመሩ እና የምርመራው ውጤት ኔጌቲቭ መሆኑን ያረጋግጡ እና ከመጓዝ በፊት ምንም ምልክት ሳይታይዎት ይቆያሉ። ምርመራ ካላደረጉ፣ COVID-19 ካለበት ሰው ጋር ካደረጉት የመጨረሻ የቅርብ ግንኙነት እስከ 10 ቀናት ድረስ ጉዞዎን ያዘገቡ። 10 ቀናቶቹ ከማለቃቸው በፊት መጓዝ ካለብት፤ በ10 ቀናቶቹ ውስጥ ለጠቅላላው የጉዞ ጊዜ ከሌሎች አጠገብ በሚሆኑበት ጊዜ ጥሩ የሆነ ጭንብል ይልበሱ። ጭንብል መልበስ ካልቻሉ በ10 ቀናቶቹ ውስጥ መጓዝ የለብዎትም።
- እንደ ሬስቶራንቶች እና አንዳንድ ጂሞች በመሳሰሉ ጭንብል ማድረግ ወደ ማይቸሉበት ቦታ አይሄዱ፤ እና COVID-19 ካለበት ሰው ጋር የመጨረሻውን ግንኙነት ካደረጉ ከ10 ቀናት በኋላ ድረስ በቤት እና በስራ ቦታ ከሌሎች አጠገብ ከመብላት ይቆጠቡ።

- ከተቻለ፤ COVID-19 ካለበት ሰው ጋር ካደረጉት የመጨረሻ የቅርብ ግንኙነት በኋላ ባሉት 10 ቀናት ውስጥ አብረዎቻቸው ከሚኖሩት ሰዎች በተለይም በ COVID-19 በጣም ለመታመም [ከፍተኛ ስጋት](#) ካለባቸው እና እንዲሁም ከቤት ውጭ ካሉ ሌሎች ሰዎች ይራቁ።
- COVID-19 ላለው ሰው ከተጋለጥክ በኋላ ቢያንስ ለ10 ቀናት [በሽታ የመከላከል አቅማቸው የተዳከመ ወይም ለከባድ በሽታ የተጋለጡ](#)፤ እና ሰዎችን ያርቁ እንዲሁም ወደ ጤና እንክብካቤ ተቋማት (የአረጋውያን መንከባከቢያ ቤቶችን ጨምሮ) እና ሌሎች ከፍተኛ ስጋት ያላቸው ቦታዎች አይሄዱ።
- በስራው ተፈጥሮ ምክንያት የአካል መራራቅ በማይቻልበት በተጨማሪም የስራ ቦታዎች የሚሰሩ ሰዎች (ለምሳሌ መጋዘኖች፣ ፋብሪካዎች እና የምግብ ማሸጊያ እና የስጋ ማቀነባበሪያ ተቋማት) COVID-19 ካለበት ሰው ጋር ለመጨረሻ ጊዜ ከተገናኙ በኋላ ለ10 ቀናት ከስራ እራሳቸውን መለየት (መራቅ) አለባቸው፤ ነገር ግን [ጥሩ የሆነ ጭንብል](#) መልበስ ከቻሉ ከላይ ያለውን አጠር ያለ የቤት ኳረንቲን መመሪያን መከተል ይችላሉ።
- በጊዜያዊ የሰራተኛ መኖሪያ ቤት የሚኖሩ ሰዎች COVID-19 ካለበት ሰው ጋር ካደረጉት የመጨረሻ ግንኙነት በኋላ ለ10 ቀናት እራሳቸውን መለየት አለባቸው።
- በንግድ የባህር ዳርቻ ቦታዎች ውስጥ (ለምሳሌ፣ የንግድ የባህር ምግቦች መርከቦች፣ የጭነት መርከቦች፣ የሽርሽር መርከቦች) የሚቆዩ ወይም የሚሰሩ ሰዎች COVID-19 ካለበት ሰው ጋር የመጨረሻ ግንኙነት ካደረጉ በኋላ ለ10 ቀናት እራሳቸውን መለየት አለባቸው። በእነዚህ ቦታዎች ውስጥ ኳረንቲኖች መሥራትን በተመለከተ መረጃ ለማግኘት [CDC መመሪያ](#) ን ይመልከቱ።

**በቤት ውስጥ እና በህዝብ ፊት ከሌሎች አጠገብ ሲሆኑ ጥሩ የሆነ ጭንብል መልበስ ካልቻሉ፡-**

[ጥሩ የሆነ ጭንብል መልበስ ካልቻሉ](#) COVID-19 ካለበት ሰው ጋር ለመጨረሻ ጊዜ ከተገናኙ በኋላ ለ10 ቀናት በቤት ውስጥ እራስዎን መለየት አለብዎት። በኳረንቲን ጊዜም ባሉት 10 ቀናት ውስጥ አይጓዙ።

**በተወሰኑ የመሰብሰቢያ ቦታዎች ውስጥ ለሚቆዩ ወይም ለሚሰሩ ሰዎች መረጃ፡-**

በማረሚያ ተቋማት፣ በእስር-ቤት ተቋማት፣ ቤት በሌላቸው መጠለያዎች እና የመሸጋገሪያ መኖሪያ ቤት ውስጥ የሚቆዩ ወይም የሚሰሩ ሰዎች የክትባት ወይም የማበረታቻ ሁኔታ ወይም ከ COVID-19 ኢንፎክሽን ባለፉት 90 ቀናት ማገገማቸው ምንም ይሁን ምን እራሳቸውን መለየት አለባቸው።

- በእነዚህ ቦታዎች ውስጥ የሚቆዩ ሰዎች COVID-19 ካለበት ሰው ጋር ካደረጉት የመጨረሻ ግንኙነት በኋላ ለ10 ቀናት እራሳቸውን መለየት አለባቸው፤ እና COVID-19 ካለበት ሰው ጋር ካደረጉት የመጨረሻ ግንኙነት ቢያንስ ከ5 ቀናት በኋላ መመርመር አለባቸው።
- በእነዚህ ቦታዎች የሚሰሩ ነገር ግን የማይኖሩ ሰዎች በ COVID-19 ከተያዘው ሰው ጋር ለመጨረሻ ጊዜ ከተገናኙ በኋላ ለ10 ቀናት ወደ ስራ ቦታቸው መሄድ የለባቸውም፤ ነገር ግን [ጥሩ የሆነ ጭንብል](#) መልበስ መቻላቸውን ወይም አለመቻላቸውን መሰረት በማድረግ ከላይ ያለውን የቤት ኳረንቲን መመሪያ መከተል ይችላሉ።

ወሳኝ የሰራተኞች እጥረት የሚያጋጥምባቸው ወቅቶች፣ የማረሚያ ተቋማት፣ የማቆያ ስፍራዎች፣ ቤት በሌላቸው መጠለያዎች እና የመሸጋገሪያ መኖሪያ ቤት የስራዎች ቀጣይነት ለማረጋገጥ የሰራተኞች የኳረንቲን ጊዜ ማሳጠርን ሊያስቡ ይችላሉ። በእነዚህ ቦታዎች ውስጥ የኳረንቲን ጊዜን ለማሳጠር የሚደረጉ ውሳኔዎች ከአካባቢው የጤና ባለ ሥልጣን ጋር በመመካከር መወሰድ አለባቸው።

**እንዴት ለ COVID-19 ተጋለጥኩ?**

COVID-19 ን የሚያመጣው ቫይረስ በአብዛኛው እርስ በርስ ለሚቀራረቡ (በ 6 ጫማ ርቀት ወይም በ 2 ክንድ ርዝመት) መካከል ይሰራጫል። 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 በፊት ባሉት 10 ቀናት) ቫይረሱን ወደ ሌሎች ሰዎች ሊያስተላልፉ ይችላሉ።

በ COVID-19 የተያዘ ሰው ለ5 ቀናት ራሱን ካገለለ እና ራሱን ከማግለያ ውጭ ለ5 ቀናት በተከታታይ ጭምብል ከተጠቀመ በቀን 5 ምልክቶቹ ስለተሻሻሉ ወይም ስለጠፉ፤ ለ 6-10 የጉዳዩ ቀናት የተጋለጡ ሰዎች [ጥሩ የሆነ ጭምብል](#) እስከለበስ ድረስ

ጉዳዩ የቅርብ ግንኙነት አይደሉም። ጉዳዩ ጥሩ የሆነ ጭንብል መልበስ ካልሆነ፤ ከ6 -10 ባሉ ቀናት ውስጥ ለጉዳዩ የተጋለጡ ሰዎች የቅርብ ግንኙነት እንደሆኑ ይቆጠራሉ።

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። አንዳንድ ሰዎች እንዴት እንደተጋለጡ ሳያውቁ COVID-19 ይይዛቸዋል። COVID-19 ያለው ሰው በቅርቡ ከእርስዎ ጋር የቅርብ ግንኙነት እንደነበረው ለሕዝብ ጤና ከተናገረ፤ እርስዎ [በሕዝብ ጤና ቃለ መጠይቅ ላይ ለመሳተፍ](#) ሊያገኙዎት ይችላሉ።

### የኳራንቲን ጊዜዬን እንዴት ማስላት እችላለሁ?

COVID-19 ከተያዘው ሰው ተጋላጭነትዎ በሚያስተላለፍበት ወቅት ቀን 0 ነው። ቀን 1 COVID-19 ካለበት ሰው ጋር ካደረጉት የመጨረሻ የቅርብ ግንኙነት በኋላ የመጀመሪያው ሙሉ ቀን ነው።

### ለኳራንቲን ምን መድረግ አለበት

- **ምልክቶችን ይከታተሉ።** ምልክቶችዎ እየባሉ ከሄዱ ወይም የሕክምና ዕርዳታ ያግኙ። የድንገተኛ ጊዜ የጤና ችግር ካለብዎ እና 911 መደወል ከፈለጉ ለ COVID-19 ምልክቶች እንዳሉት ለላኪው ሠራተኞች ይነገሩ። የሚቻል ከሆነ ድንገተኛ የሕክምና አገልግሎት ከመድረሱ በፊት የፊት መሸፈኛ ያድርጉ።
- በተቻለ መጠን የቤተሰብ አባላትን እና የቤት እንስሳትን ጨምሮ **ከሌሎች ይለዩ።** በተለየ ክፍል ውስጥ ይቆዩ እና የሚቻል ከሆነ የተለየ መታጠቢያ ቤት ይጠቀሙ። ለቤተሰብ አባል ወይም ለእንስሳ መንከባከብ ካለብዎት የፊት መሸፈኛ ይልበሱ እና ከእነሱ ጋር ከመገናኘትዎ በፊት እና በኋላ እጅዎን ይታጠቡ። በተገናኘው ጣቢያ ላይ ስለ [COVID-19 እና እንስሳት](#) ተጨማሪ መረጃ አለ።
- ከሌሎች አጠገብ በምትሆኑበት ጊዜ እና የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ቢሮ ከመግባትዎ በፊት **ጥሩ የሆነ ጭንብል ይልበሱ።** ጥሩ የሆነ ጭንብል መልበስ ካልቻሉ፤ በእርስዎ ቤተሰብ ውስጥ ያሉ ሰዎች ከእርስዎ ጋር በአንድ ክፍል ውስጥ መሆን የለባቸውም፤ ወደ ክፍልዎ መግባት ካለባቸው ጥሩ የሆነ ጭንብል ወይም መተንፈሻ ማድረግ አለባቸው።
- ከተቻለ **በቤት ውስጥ አየር ማናፈሻን ለማሻሻል እርምጃዎችን ይውሰዱ።**
- ምግብን፣ የመጠጥ መነፅሮችን፣ ኩባያዎችን፣ የመመገቢያ ዕቃዎችን፣ ፎጣዎችን ወይም አልጋን በቤትዎ ውስጥ ካሉ ሰዎች ወይም የቤት እንስሳት ጋር ጨምሮ የግል እቃዎችን ለማንም አያጋሩ።

### በሕዝብ ጤና ቃለ መጠይቅ ላይ ይሳተፉ

የ COVID-19 ያለበት ሰው በቅርቡ ከእርስዎ ጋር የቅርብ ግንኙነት እንደነበረው ለሕዝብ ጤና ካሳወቀ፣ የህብረተሰብ ጤናው በጽሑፍ መልዕክት ወይም በስልክ ጥሪ ሊያገኝዎት ይችላል። ቃለ መጠይቅ አድራጊ ምን ማድረግ እንዳለብዎት እና ምን ዓይነት ድጋፍ እንዳለ እንዲረዱ ይረዳዎታል። ቃለ መጠይቅ አድራጊው ስምዎትን ማን እንደሰጠን አይነግርዎትም። ዘግይተው ከታመሙ፣ ስለ ተጋላጭነታቸው ለማሳወቅ በቅርቡ የቅርብ ግንኙነት የነበርዎትን ሰዎች ስም እና አድራሻ ይጠይቁዎታል። የእርስዎን ስም ከቅርብ ግንኙነቶችዎ ጋር አይጋሩም።

### ለ COVID-19 አዎንታዊ ምርመራ ከተደረገለት ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት ነበረኝ እና አሁን ታምሜአለሁ። ምን ማድረግ አለብኝ?

ለ COVID-19 ከተጋለጡ እና [ምልክቶች](#) (ቀላል ቢሆኑ እንኳን)፣ ካዳበሩ የከትባት ሁኔታ ምንም ይሁን ምን በቤትዎ እና ከሌሎች መራቅ እና ለ COVID-19 በ [የቫይረስ ምርመራ](#) መመርመር አለብዎት። ለምርመራ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ። ከ COVID-19 ጋር ለሆነ ሰው እንደተጋለጡ እና አሁን እንደታመሙ ይነገሯቸው።

- የአንቲጂን ምርመራዎ አሉታዊ ከሆነ፣ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ የማረጋገጫ ምርመራ ሊመክር ይችላል።
- **ራስን መመርመር** እየተጠቀምክ ከሆነ በራስህ የራስን መመርመር የመመርመርያ ምርት ውስጥ ያሉትን መመሪያዎች ተከተል።

በእርስዎ ቤተሰብ ውስጥ ወይም ውጭ ካሉ ሌሎች ሰዎች አጠገብ መሆን ካለበት **ጥሩ የሆነ ጭንብል** ይልበሱ። ከቤትዎ ውጭ ያሉ ሰዎች ከእርስዎ ጋር መሆን ካለባቸው ማስክ ወይም መተንፈሻ ማድረግ አለባቸው። ምልክቶችዎ እየባሉ ከሄዱ ወይም አዲስ ምልክቶች ከታዩብዎት የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።

አንድ ሰው የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ከሌለው፡- የስደተኝነት ሁኔታን ከግምት ውስጥ ሳይገባ ብዙ ቦታዎች ነፃ ወይም ቅናሽ ምርመራ አላቸው። [የ Department of Health \(የጤና ምርመራ ክፍል\) በተደጋጋሚ የሚጠየቁ ጥያቄዎችን](#) ይመልከቱ ወይም ወደ [የ WA ግዛት COVID-19 መረጃ መስጫ ነጻ የስልክ መሥሪያ](#) ይደውሉ። ወደ 1-800-525-0127 ይደውሉ፤ በመቀጠል # ይጫኑ። የቋንቋ ድጋፍ ማግኘት ይችላሉ።

**የቅርብ ንክኪ ከሆኑ እና ምልክቶች ካዳበሩ፣ ይመርመሩ እና ተገቢውን መመሪያ ይከተሉ፡**

<p><b>ምልክቶች ከጀመሩ በኋላ የምርመራ ውጤት</b></p>	<p><b>የቅርብ ግንኙነት ማለት፡-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>በእርስዎ ዕድሜ እና የጤና ሁኔታ ላይ በመመስረት ማበረታቻዎችን እና ተጨማሪ መጠንን ጨምሮ በ COVID-19 ከትባቶችዎ ላይ <a href="#">ወቅታዊ መረጃ ያገኙ</a> ናቸው።</li> <li>ባለፉት 90 ቀናት ውስጥ በተደረገው <a href="#">የቫይረስ ምርመራ</a> ለ COVID-19 ፖዘቲቭ ሆኖ ተገኝቷል እና አገግሟል።</li> </ul>	<p><b>የቅርብ ግንኙነት ማለት፡-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ያልተከተቡ ወይም የመጀመሪያ ደረጃ ተከታታይ ክትባት ያላጠናቀቁ።</li> <li>በእርስዎ ዕድሜ እና የጤና ሁኔታ ላይ በመመስረት ማበረታቻዎችን እና ተጨማሪ ዶዝን ጨምሮ በ COVID-19 ከትባቶችዎ ላይ <a href="#">ወቅታዊ መረጃ ያገኙ</a> አይደሉም።</li> </ul>
<p><b>ፖዘቲቭ ወይም አልተመረመሩም</b></p>	<p><a href="#">ለ COVID-19 (wa.gov) ፖዘቲቭ ምርመራ ካደረጉ ምን ማድረግ አለብዎት?</a> የሚለውን መመሪያ ይከተሉ። ካልተመረመሩ፣ ፖዘቲቭ ምርመራ ካደረጉ ሰዎች ጋር ተመሳሳይ እራስን የማግለል እና የጭምብል መመሪያን ይከተሉ።</p>	<p><a href="#">ለ COVID-19 (wa.gov) ፖዘቲቭ ምርመራ ካደረጉ ምን ማድረግ አለብዎት?</a> የሚለውን መመሪያ ይከተሉ። ካልተመረመሩ፣ ፖዘቲቭ ምርመራ ካደረጉ ሰዎች ጋር ተመሳሳይ እራስን የማግለል እና የጭምብል መመሪያን ይከተሉ።</p>
<p><b>ኔጌቲቭ</b></p>	<p>በቤትዎ ይቆዩ እስከ፡-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ባለፉት 24 ሰዓታት ውስጥ የራስ ምታት-መቀነሻ መድሃኒቶችን ሳይወስዱ ምንም ዓይነት ራስ ምታት አልነበርዎትም እና</li> <li>የእርስዎ ምልክቶች በሚገባ ተሻሽለዋል።</li> </ul> <p>እርስዎ በስብስብ ቦታ ውስጥ ከቆዩ ወይም ከሰሩ ጭንብል መልበስን፣ ምርመራን እና ኳራንቲንን በተመለከተ ከላይ ያለውን መመሪያ ይቀጥሉ (ይህንን <a href="#">የ COVID-19 አዎንታዊ ምርመራ ካደረገ ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት ነበረኝ ነገር ግን እኔን አላመመኝም። ምን ማድረግ አለብኝ?</a> የሚለውን ክፍል ይመልከቱ)።</p>	<p>ራስዎን ማግለልዎን ይቀጥሉ (ይህንን <a href="#">የ COVID-19 አዎንታዊ ምርመራ ካደረገ ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት ነበረኝ ነገር ግን እኔን አላመመኝም። ምን ማድረግ አለብኝ?</a> የሚለውን ክፍል ይመልከቱ)።</p>

**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። እራስን ማግለል ማለት በሽታ እንዳይዘመት ለመከላከል ለተመከረው [ጊዜ](#) ከቤት እና ከሌሎች (የቤተሰብ አባላትን ጨምሮ) ይርቃሉ ማለት ነው።
- ኳራንቲን ማለት ለ COVID-19 ከተጋለጡ የሚያደርጉት ነው። ኳራንቲን ማለት በበሽታው ከተያዙ እና አስተላላፊ ከሆኑ ለተጠቀሰው [ጊዜ](#) በቤት እና ከሌሎች ርቀው ይቆዩ ማለት ነው። በኋላ ላይ ለ COVID-19 አዎንታዊ ምርመራ ካደረጉ ወይም የ COVID-19 ምልክቶችን ካለዎት ኳራንቲን እራስን ወደ ማግለል ይቀየራል።

**ተጨማሪ የ COVID-19 መረጃ እና ግብዓቶች**

[በዋሽንግተን አሁን ስላለበት የ COVID-19 ሁኔታ፣ የአገረ ገዢ ኢንሰሌይ አዋጆች፣ የበሽታ ምልክቶች \(እንግሊዝኛ ብቻ\)፣ በሽታው እንዴት እንደሚተላለፍ \(እንግሊዝኛ ብቻ\)፣ እና ሰዎች መቼ እና እንዴት መመርመር እንዳለባቸው \(እንግሊዝኛ ብቻ\) ወቅታዊ መረጃ ያግኙ። ለተጨማሪ መረጃ የእኛን \[በተደጋጋሚ የሚጠየቁ ጥያቄዎች\]\(#\) \(እንግሊዝኛ ብቻ\) ይመልከቱ።](#)

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

- [የ WA ግዛት Department of Health 2019 የኖቪል ኮሮናቫይረስ ወረርሺኝ \(COVID-19\)](#) (እንግሊዘኛ ብቻ)
- [የ WA ግዛት የኮሮና ቫይረስ \(COVID-19\) መልስ ሰጪ](#)
- [የእርስዎን የአካባቢ ጤና መምሪያ ወይም ዲስትሪክት ያግኙ](#) (እንግሊዘኛ ብቻ)
- [CDC ኮሮና ቫይረስ \(COVID-19\)](#)
- [የመገለል ቅንሳ መርጃዎች](#) (እንግሊዘኛ ብቻ)

**ስለ COVID-19 ተጨማሪ ጥያቄዎች አለዎት?** ወደ የእኛ ነጻ የስልክ መሥመር በዚህ አድራሻ ይደውሉ፡- **1-800-525-0127**፤ ከሰኞ እስከ ዓርብ፣ ከጠዋቱ 6 a.m. እስከ ምሽቱ 10 p.m.፤ ተጨማሪ ጥያቄዎች አለዎት? ወደ የእኛ COVID-19 መረጃ መስጫ ነጻ የስልክ መስመር ይደውሉ፡- 1-800-525-0127

ሰኞ – 6 a.m. እስከ 10 p.m.፤ ማክሰኞ – እሁድ እና 6 a.m. እስከ 6 p.m መንግስታዊ ሕዝባዊ በዓላት ይከበራሉ ። ለአስተርጓሚ አገልግሎቶች፣ ስልክ ደውለው መልስ ሲሰጥዎት # ይጫኑ እና የእርስዎን ቋንቋ ይናገሩ። ስለ ጤናዎ፣ COVID-19 ምርመራ፣ ወይም የምርመራ ውጤቶች እባክዎ የእርስዎን የጤና ክትትል ባለሙያ ያነጋግሩ።

ይህን ሰነድ በሌላ ቅርጸት ለመጠየቅ፣ 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።