

የ COVID-19 በሽታ ያለበት ሰው ጋር ተጋልጠው ከነበረ ምን ማድረግ እንዳለብዎት

የአክቶብር 24፣ 2022 ለውጦች ማጠቃለያ

- ለአጠቃላይ ህዝብ የተወገደ የኳራንታይን ምክር
- የዘመኑ የምርመራ ምክሮች
- በተወሰኑ የመሰብሰቢያ ቦታዎች ውስጥ ለሚቆዩ ወይም ለሚሰሩ ሰዎች የተሻሻለ መረጃ
- ለ COVID-19 ተጋልጠው ለነበሩ እና አሁን በሽተኞች ለሆኑ ሰዎች የተሻሻሉ ምክሮች

መግቢያ

ለ COVID-19 ከተጋለጡ፣ ወይም የተጋለጡ እንደሆኑ የሚያሰቡ 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፡-

- በጤና እንክብካቤ መስጫ ተቋም ውስጥ የሚቆዩ፣ የሚሰሩ ወይም የሚጎበኙ ሰዎች በ [በጤና እንክብካቤ መስጫ ቦታዎች ውስጥ ለ SARS-CoV-2 ኢንፌክሽን መከላከል እና መቆጣጠር ጊዜያዊ ምክሮች](#) ላይ ያለ መመሪያ መከተል አለባቸው። (እንግሊዘኛ ብቻ)
- በተጨማሪም የሰራ ቦታ፣ ጊዜያዊ የቤት ስራተኛ፣ የባህር የንግድ ቦታዎች፣ ማረሚያ ወይም ማቆያ ቦታዎች፣ የቤት አልባ መጠለያ ወይም ጊዜያዊ መኖርያ ቤት ላይ የሚሰሩ ወይም የሚቆዩ ከሆኑ እባክዎ ከ [በተወሰኑ የመሰብሰቢያ ቦታዎች ውስጥ ለሚቆዩ ወይም ለሚሰሩ ሰዎች መረጃ](#) 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። [Revised Code of Washington \(RCW፣ የተከለሰው የዋሺንግተን ኮድ\) 70.05.070](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ላይ እንደተገለጸው አካባቢያዊ የጤና ባለስልጣናት ተላላፊ በሽታን ለመቆጣጠር እና ለመከላከል አስፈላጊ ሆኖ ሲያገኙ እርምጃዎችን ሊወስዱ ይችላሉ።

የ COVID-19 ፖዘቲቭ የምርመራ ውጤት ካለዎ ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ነበረኝ ግን አልታመምኩም። ምን ማድረግ አለብኝ?

ከተጋለጡበት የመጨረሻ ጊዜ ጀምሮ ባሉ 3-5 ቀናት የ COVID-19 ምርመራ ያድርጉ።

- ፖዘቲቭ የምርመራ ውጤት ካገኙ [የ COVID-19 ምርመራ አድርገው ፖዘቲቭ ውጤት ካገኙ ምን ይደረጋል](#) ውስጥ ያለውን መመሪያ ይከተሉ። (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ)
- በአንድኛን ምርመራ ነገቲቭ ውጤት ካገኙ ከመጀመሪያው ነገቲቭ ምርመራ በኋላ በ 24-48 ሰዓታት ደግመው ይመርመሩ። ሁለተኛው ምርመራ ነገቲቭ ከሆነ ነገር ግን የ COVID-19 ስጋቶች ካሉ ከሁለተኛው ነገቲቭ ምርመራ በኋላ በ 24-48 ሰዓታት ውስጥ እንደገና መመርመር ይችላሉ። በድምሩ ቢያንስ 3 ምርመራዎች። በሶስተኛው ምርመራ ነገቲቭ ውጤት ካገኙ እና COVID-19 ይኖርብኛል የሚል ስጋት ካለብዎት የአንድኛን ምርመራን በመጠቀም እንደገና መመርመሪያ ይችላሉ፤ የላብራቶሪ ሞለኩላል-መሰረት ያደረገ ምርመራ ለማድረግ ያስቡ ወይም የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ይደውሉ። በአንድኛን ምርመራ 3 ጊዜ ለመመርመር በቂ አቅርቦት ከሌለዎት ባለዎት አቅርቦት እና ለእርስዎ እና በአካባቢዎ ላሉ ሰዎች ተጋላጭነት ደረጃ ላይ በመመርኮዝ በትንሹ መመርመር ተቀባይነት አለው።

- ለ COVID-19 ተጋልጠው ከነበረ እና ምልክቶች ከሌሉብዎት ነገር ግን ባለፉት 30 ቀናት ውስጥ COVID-19 ከነበረቦት ምርመራ ማድረግ አይመከርም። ባለፉት 30-90 ቀናት ላይ COVID-19 ከነበረቦት የአንቲጅን ምርመራን ይጠቀሙ (PCR ሳይሆን) ምክንያቱ የ PCR ውጤቶች አዲስ አሁን ያለ ኢንፌክሽን ባይኖር እንኳን በፖዘቲቭ ውጤት ሊቆዩ ስለሚችሉ።

COVID-19 ካለበት ሰው ጋር ከተጋለጡበት የመጨረሻ ቀን በኋላ ላሉ 10 ቀናት የሚከተሉትን እርምጃዎች ይከተሉ:-

- በቤት ወይም ህዝባዊ ቦታዎች ላይ ሲሆኑ [ከፍተኛ ጥራት ያለው ጭምብል ወይ መተንፈሻ](#) (ሁሉም ቋንቋዎች ይገኛሉ) ይልበሱ። የ COVID-19 ነገቲቭ ውጤት ቢያገኙም ጭምብል መልበስዎን ይቀጥሉ።
 - ጭንብል መልበስ ወደ ማይችሉበት ቦታዎች አይሂዱ።
 - አንድ ሰው ከ 2 ዓመት በታች በመሆኑ ወይም ጭንብል እንዳይለብስ የሚያደርገው ጉዳት በመኖሩ ምክንያት ጭንብል መልበስ ካልቻለ መተላለፍን ለመከላከል በነዚህ 10 ቀናት ሌሎች የመከላከያ እርምጃዎችን [መናፈስ](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) መወሰድ አለበት።
- [በከባድ በሽታ ሊያዙ የሚችሉ ሰዎች](#) አጠገብ አይሁኑ (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) እና ከፍተኛ አደጋ ወዳለባቸው አካባቢዎች አይሂዱ (ለምሳሌ፡ የጤና ተቋማት)።
- [የ COVID-19 ምልክቶችን](#) ይመልከቱ። (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ)
- ምልክቶች ከጀመሩ፣ [ይመርመሩ](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) እና [የ COVID-19 ፖዘቲቭ የምርመራ ውጤት ካለው ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ነበረኝ እና አሁን ታምሜያለሁ ስር ያሉትን እርምጃዎች ይከተሉ። ምን ማድረግ አለብኝ?](#)
- ስለ ጉዞ መረጃ ለማግኘት [ጉዞ | Centers for Disease Control & Prevention \(CDC፣ የበሽታ መቆጣጠሪያ እና መከላከያ ማዕከላት\)](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) የሚለውን ይመልከቱ።
- ራስዎን በራስዎ እየመረመሩ ከሆነ ለመመሪያ [ጊዜያዊ የ SARS-CoV-2 ራስን በራስ የመመርመር መምርያ \(wa.gov\)](#) (እንግሊዘኛ ብቻ) ን ይመልከቱ።

የቤት ውስጥ መጋለጥ አብዛኛው ጊዜ በ COVID-19 ከተያዙ ግለሰቦች ጋር ረዘም ያለ እና ተደጋጋሚ ግንኙነትን ያስከትላል። በቤት ውስጥ በተደጋጋሚ ለ COVID-19 ከተጋለጡ የ COVID-19 ን ይመልከቱ እና COVID-19 ካለበት ሰዎች በተላላፊ ግዜያቸው ከተጋለጡበት የመጨረሻ ግዜ ጀምሮ እስከ 10 ቀናት በቤት ውስጥ ወይም የህዝብ ቦታዎች ላይ ከሌሎች ሰዎች አጠገብ ሲሆኑ ጥራት ያለው ጭምብል ወይም መተንፈሻ ይልበሱ። ለመጀመሪያ ጊዜ ከተጋለጡ በኋላ በየ 3-5 ቀናት ውስጥ ለመጨረሻ ጊዜ COVID-19 ካለው ሰው ከተጋለጡ እስከ 3-5 ቀናት ውስጥ ይመርመሩ።

በተወሰኑ የመሰብሰቢያ ቦታዎች ውስጥ ለሚቆዩ ወይም ለሚሰሩ ሰዎች መረጃ:-

የጤና እንክብካቤ ባልሆኑ መሰብሰቢያ ቦታዎች ላይ ኳራንታይን መደበኛ ምክር አይደለም። ይሁን እንጂ በሚከተሉት የጤና እንክብካቤ ባልሆኑ የመሰብሰቢያ ቦታዎች ላይ በአንዳንድ ሁኔታዎች ኳራንታይን ግምት ውስጥ ሊገባ ይችላል:-

- ማረሚያ ቦታዎች እና ማቆያ ተቋሞች
- የቤት አልባ መጠለያዎች እና ጊዜያዊ መኖርያዎች
- በስራው ባህሪ አካላዊ መራራቅ የማይቻልበት የተጨናነቀ የስራ ቦታ (ለምሳሌ፡ መጋዘኖች፣ ፋብሪካዎች፣ የምግብ ማሸጊያዎች እና የስጋ ማቀነባበሪያዎች እና በአስሪ የቀረቡ መጓጓዣዎች)
- ጊዜያዊ የሰራተኛ መኖሪያ ቤት
- [የባህር የንግድ ቦታዎች](#) (እንግሊዘኛ ብቻ) (ለምሳሌ፡ የንግድ የባህር ምግቦች መርከቦች፣ የጭነት መርከቦች፣ የሸርሸር መርከቦች)

ኳራንታይን ሊታሰብባቸው የሚችሉባቸው ሁኔታዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ:-

- የወረርሽኝ ቁጥጥር፡ በተለይ ሌሎች የማሻሻያ እርምጃዎች ስርጭት መግታት ላይ ካልተሳኩ
- ለ COVID-19 ለተጋለጡ ሰዎች እንደ ምርመራ እና ጭንብል ያሉ ሌሎች የመከላከያ እርምጃዎች ካልተዘጋጁ

እንደዚህ ባሉ ሁኔታዎች እንደ ስጋት የመቻል ደረጃ የ COVID-19 ምልክቶች የሚታዩበት ግዜ ላይ በመመስረት

”

የኳራንታይን ቆይታ ለመጨረሻ ጊዜ ከተጋለጡበት ከ 5-10 ቀናት መሆን አለበት። የኳራንታይን ጊዜ ለማስላት በሽታ በሚያስተላልፍበት ጊዜ COVID-19 ላለበት ሰው የተጋለጡበት ጊዜ ቀን 0 ነው። ቀን 1 COVID-19 ካለበት ሰው ጋር ካደረጉት የመጨረሻ የቅርብ ግንኙነት በኋላ የመጀመሪያው ሙሉ ቀን ነው።

የኳራንታይን ሌሎች አማራጮች ግምት ውስጥ ሊገቡ ይችላሉ፡ ለምሳሌ አንድ ሰራተኛ በርቀት እንዲሰራ ማድረግ ወይም በጊዜያዊነት ወደ በተቋሙ የግል የስራ ቦታ እና ጥሩ የአየር ዝውውር ወዳለው አካባቢ ማዛወር።

በነዚህ ቦታዎች ውስጥ ያሉ ሰዎች ከላይ በ [የ COVID-19 ፖዘቲቭ የምርመራ ውጤት ካለዎት ሰው ጋር የቅርብ ነክኪ ነበረኝ ግን አልታመምኩም](#) ስር ያሉ መመሪያዎችንም መከተል አለባቸው። ምን ማድረግ አለብኝ?

እንደዚህ አይነት ሁኔታ ላይ ኳራንታይን ወይም የኳራንታይን አማራጮች ተገቢ ስለመሆናቸው ተቋማት ከአካባቢያቸው የጤና ባለሥልጣን ጋር ሊመክሩ ይችላሉ እና ተቋማት ማንኛውንም የአካባቢ የጤና ባለሥልጣን መመሪያ መከተል አለባቸው። ኳራንታይን ግምት ውስጥ በሚገባበት ሁኔታ የአካባቢ ጤና ባለስልጣናት ኳራንታይን ሊያስፈልጋቸው ይችላል።

እንዴት ለ COVID-19 ተጋለጥኩ?

COVID-19 የሚያመጣ ቫይረስ የሚተላለፈው የተለያዩ መጠን ባላቸው አየር ላይ በሚበተኑ ነጠብጣቦች ነው። ይህም በቅርብ ነክኪ ሲሆን ለምሳሌ በ6 ጫማ ርቀት ያሉ፣ አየር ላይ ተበትኑ በሚቆዩ እና በስፋት የሚሰራጩ በተለይ አየር በደንብ በማይነፍስበት ቦታዎች ላይ የሚተላለፉትንም ያካትታል። COVID-19 ያለባቸው ሰዎች ምልክቶች ከማሳየታቸው ከሁለት ቀን በፊት ጀምሮ (ወይም ምልክቶች ከሌሉባቸው ከፖዘቲቭ ምርመራቸው ከሁለት ቀናት በፊት) ምልክት ካሳዩ እስከ 10 ቀናት (ወይም ምልክቶች ከሌሉባቸው ከፖዘቲቭ ምርመራቸው ቀን ከ 10 ቀናት በኋላ) ቫይረሱን ሊያስተላልፉ ይችላሉ። COVID-19 ያለበት ሰው የሚገለልበት ጊዜ ከ10 ቀናት በላይ ከሆነ (ለምሳሌ፡- በጣም ከታመመ ወይም በሽታ የመከላከል አቅሙ ከወረደ) የመገለል ጊዜውን እስኪያበቃ በሽታ ያስተላልፋል። የ COVID-19 ፖዘቲቭ ምርመራ ያገኘ ሰው ቢያንስ ከ 5 ቀናት የመገለል ጊዜ በኋላ ጥሩ ስሜት ሲሰማው በ 24-48 ሰዓታት ልዩነት ሁለት ተከታታይ ነገቶች የ COVID-19 ምርመራ ውጤት ካገኘ በሽታ አስተላላፊ ተብሎ አይታሰብም።

በአጠቃላይ የቅርብ ግንኙነት ማለት በ COVID-19 ካለበት ሰው በ 6 ጫማ ርቀት ውስጥ ቢያንስ ለ15 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 COVID-19 ያለበት ሰው ከእርስዎ ከ6 ጫማ በላይ ቢርቅም አሁንም እርስዎ ሊጋለጡ የሚችሉበት አደጋ አሁንም አለ። አንዳንድ ሰዎች እንዴት እንደተጋለጡ ሳያውቁ COVID-19 ይይዛቸዋል።

በሕዝብ ጤና ቃለመጠይቅ ላይ ይሳተፉ

የ COVID-19 ያለበት ሰው በቅርብ ከእርስዎ ጋር የቅርብ ግንኙነት እንደነበረው ለህዝብ 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።

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

ለ COVID-19 ተጋልጠው ከነበረ እና [ምልክቶች ካሳዩ](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) (ቀላል ቢሆኑም) የክትባት ሁኔታ ምንም ይሁን ምን ቤት መሆን አለብዎት፣ ከሌሎች መራቅ አለባችሁ እና የ COVID-19 ምርመራን [በቫይረስ ምርመራ](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ማድረግ አለብዎት ።

- በአንቲጅን ምርመራ ነገቶች ውጤት ካገኙ፡-
 - የትኩሳት ማስታገሻ መድሀኒቶች ሳይወስዱ ምንም ትኩሳት እስካላስተናገዱበት የመጨረሻ 24 ሰዓት እና [ምልክቶች](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) በደንብ እስኪሻሻሉ በቤት ይቆዩ።

- ምልክቶችዎ ከታዩ ቢያንስ ከአምስት ቀናት በኋላ በየ 24-48 ሰዓቱ እንደገና ይመርመሩ። ምልክቶችዎ ከታዩ ቢያንስ ከአምስት ቀናት በኋላ ተመርምረዉ ነገቲቭ ዉጤት ካገኙ እና COVID-19 ሊኖርብኝ የሚል ስጋት ካለበዎት የአንቲጅን ምርመራን፣ የላባራቶሪ ሞለኩልን መሰረት ያደረገ ምርመራ በመጠቀም ደግመዉ መመርመርን ሊመርጡ ይችላሉ ወይም የጤና እንክብካቤዎ አቅራቢ ጋር ይደዉሉ።
- ነገቲቭ የምርመራ ዉጤት ካገኙ እና ምልክቶችዎ ከተፈቱ [የ COVID-19 ፖዘቲቭ የምርመራ ዉጤት ካለዉ ሰዉ ጋር የቅርብ ንክኪ ነበረኝ ግን አልታመምኩም](#) ስር ያሉትን መመሪያዎች እንደገና ይጀምሩ። [ምን ማድረግ አለብኝ?](#)
- ተመርምረዉ ፖዘቲቭ ዉጤት ካገኙ [የ COVID-19 ምርመራ አድርገዉ ፖዘቲቭ ዉጤት ካገኙ ምን ይደረጋል \(wa.gov\)](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) የሚለው ላይ ያለውን መመሪያ ይከተሉ። ካልተመረመሩ፣ ፖዘቲቭ ምርመራ ካደረጉ ሰዎች ጋር ተመሳሳይ እራስን የማግለል እና የጭምብል መመሪያን ይከተሉ።
- ራስዎን በራስዎ እየመረመሩ ከሆነ ለመመሪያ [ጊዜያዊ የ SARS-CoV-2 ራስን በራስ የመመርመር መምርያ \(wa.gov\)](#) (እንግሊዘኛ ብቻ) ን ይመልከቱ።

ከመኖርያ ቤትዎ ዉስጥ ወይም ዉጪ ከሌሎች ሰዎች አጠገብ ሲሆኑ [ጥራት ያለዉ ጭንብል](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ይልቡሉ። ከቤትዎ ውጭ ያሉ ሰዎች ከእርስዎ ጋር መሆን ካለባቸው ማስከ ወይም መተንፈሻ ማድረግ አለባቸው። ምልክቶችዎ እየባሉ ከኔዱ 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። [Department of Health \(የጤና መምሪያ\) የምርመራ FAQ](#) (እንግሊዘኛ ብቻ) ወይም ወደ [WA ግዛት የ COVID-19 መረጃ መስመር ስልክ](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ይደዉሉ።

እራስን በመለየት እና በኳራንቲን መካከል ያለው ልዩነት ምንድነው?

- **እራስን ማግለል** የ COVID-19 ምልክቶች ካለብዎት 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) በቤትዎ መቆየት እና ከሌሎች (የቤተሰብ አባሎችን ጨምሮ) መራቅ ማለት ነው።
- **ኳራንታይን** ለ COVID-19 ከተጋለጡ በኋላ ተይዘዉ 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 [የባህሪ ጤና ግብዓቶች እና ምክሮች](#) (እንግሊዘኛ ብቻ) የሚለውን ድህረ ገጽ ይመልከቱ።

ተጨማሪ የ COVID-19 መረጃ እና ግብዓቶች

በወቅታዊ የዋሺንግተን የ COVID-19 ሁኔታ (እንግሊዘኛ ብቻ)፣[የአስተዳዳሪ Inslee አዋጆች](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ)፣[ምልክቶች](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ)፣[እንዴት ይሰራጫል](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ)፣[ሰዎች እንዴት እና መቼ መመርመር አለባቸዉ](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) እና [ክትባቶች የት ይገኛሉ](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ላይ ራስዎን ያዘምኑ። 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 የተነሣ ነው። [ማግለል በሽታውን ለመቋቋም አይረዳም](#) (እንግሊዘኛ ብቻ)። ወሬዎች እና የተሳሳቱ መረጃዎች እንዳይሰራጩ ለመከላከል ትክክለኛውን መረጃ ብቻ ያጋሩ።

- [የ WA ግዛት Department of Health 2019 የኖቭል ኮሮና ቫይረስ ወረርሽኝ \(COVID-19\)](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ)
- [የ WA ግዛት የኮሮና ቫይረስ ምላሽ \(COVID-19\)](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ)

- [የአካባቢዎ የጤና ክፍል ወይም አውራጅ ይፈልጉ](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ)
- [CDC ኮሮና ቫይረስ \(COVID-19\)](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ)

ተጨማሪ ጥያቄዎች አልዎት? ወደ COVID-19 መረጃ ቀጥታ መስመራችን በ**1-800-525-0127** 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 በአላት](#) (እንግሊዘኛ ብቻ) ከ 6 a.m. እስከ 6 p.m.

ለአስተርጓሚ አገልግሎቶች፣ መልስ ሲሰጥዎት # ደጫኑ እና የእርስዎን ቋንቋ ስሙን ይናገሩ። ስለ ራስዎ ጤና ወይም የምርመራ ጥያቄዎች፣ 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 ይላኩ።