

# የ COVID-19 ምርመራዎ አዎንታዊ ከሆነ ምን ማድረግ እንዳለብዎት

## የአክቶበር 24፣ 2022 ለውጦች ማጠቃለያ

- ስለ COVID-19 ሕክምና የተሻሻለ መረጃ
- መገለል መቼ እንደሚያልቅ እና ጭንብል መቼ እንደሚወልቅ ለመወሰን የአንቲጅን ምርመራ ስለመጠቀም የተጨመረ መረጃ
- ምልክቶች ከተመለሱ ምን መደረግ እንዳለበት ተጨማሪ መመሪያ
- አንድ ሰወ መቼ በሽታ ሊያስተላልፍ ይችላል በሚል የተሻሻለ መረጃ
- ለ COVID-19 መጋለጣቸውን ሰዎች በማሳወቅ ላይ ተጨማሪ መመሪያ

## 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፣ የሥራ ቦታ፣ የንግድ ወይም የትምህርት ቤት ፖሊሲዎችን ይከተሉ።

- የጤና እንክብካቤ ተቋማት ውስጥ የሚቆዩ፣ የሚሰሩ ወይም የሚጎበኙ ሰዎች [በጤና እንክብካቤ ቦታዎች የ SARS-CoV-2 ኢንፌክሽን መከላከል እና ቁጥጥር ጊዜያዊ ምክርቶች](#) (እንግሊዘኛ ብቻ) ላይ ያሉትን መመሪያዎች መከተል አለባቸው።
- በተጨማሪም የሥራ 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 ከሆነ፣ ሆስፒታል ውስጥ የመተኛትን ዕድል ወይም በበሽታዎ ከመሞት ሊቀንሱ የሚችሉ ሕክምናዎች አሉ። የ COVID-19 መድሃኒቶች በጤና እንክብካቤ አቅራቢ መታዘዝ አለባቸው። ውጤታማ እንዲሆኑ ደሞ 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](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) እና ሕክምና እንዴት ማግኘት እንደሚቻል የበለጠ መረጃ ለማግኘት የ DOH ን ድህረገጽ 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።](#) የተከተለ ሰወ 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 \(ኬር ኮኔክት ዋሺንግተን\)](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) አለልዎት። ወደ የ COVID-19 መረጃ የሰልክ መስመር በ 1-800-525-0127

ደውለው # ን ይጫኑ ወይም የእርስዎን [Care Connect](#) Washington (የእንክብካቤ ግንኙነት ዋሺንግተን) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ማዕከልን ያግኙ የቋንቋ ድጋፍ ማግኘት ይችላሉ። አይጓዙ፣ ወደ ስራ፣ ትምህርት ቤት፣ የህጻናት እንክብካቤ ቦታ ወይም ወደ የህዝብ ቦታዎች አይሄዱ፣ የህዝብ መጓጓዣዎችን፣ የጋራ ታክሲዎችን ወይም ታክሲዎችን አይጠቀሙ። በመገለል ግዜ፡-

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

**ለምን ያክል ግዜ 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 አድርገው 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 አድርገው ፖዘቲቭ ውጤት ካገኙ እና [ምልክቶች](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ከነበረባቸው፡-

ምልክቶችዎ ለመጀመርያ ከታዩበት ግዜ 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 አድርገው ፖዘቲቭ ውጤት ካገኙ ነገር ግን ምንም አይነት [ምልክቶች ካልነበረባቸው](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ)፡- የ COVID-19 ምርመራ አድርገው 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 ምልክቶች ካዩ በኋላ ባሉት 10 ቀናት ውስጥ የሚከተሉትን እርምጃዎች ይውሰዱ (ወይም ምልክቶች ካላዩ ፖዘቲቭ ምርመራ ካደረጉ በኋላ)፡-

- የ 5 ቀናት የመገለል ግዜዎን ከጨረሱ በኋላ ቤት ውስጥ እና የህዝብ ቦታዎች ላይ ከሌሎች አጠገብ በሚሆኑበት ግዜ ቢያንስ ለ 5 ተጨማሪ ቀናት (ከቀን 6 እስከ ቀን 10) በደንብ የሚገጥም እና ጥራት ያለው ጭንብል ወይም መተንፈሻ ይልበሱ።
- [ደካማ በሽታ የመከላከል አቅም ያላቸው ወይም በከባድ በሽታ የመያዝ እድል ያላቸውን ሰዎች ጋር አይቅረቡ](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) እና ወደ የጤና እንክብካቤ ተቋማት(የአረጋውያን መንከባከቢያ ቤቶችን ጨምሮ) እና ሌሎች ከፍተኛ ተጋላጭነት ያላቸው ቦታዎች አይሄዱ።
- እንደ ካሬዎች እና አንዳንድ የስፖርት ማዘወተሪያዎች ያሉ ጭንብል መልበስ ወደ ማይቸሉባቸው ቦታዎች አይሄዱ እና ቤት ውስጥ እና ስራ ላይ ከሌሎች አጠገብ አይመገቡ።
- ምልክቶቹ ከተደጋገሙ ወይም ከተባባሱ የመገለል ጊዜዎን በ ቀን 0 እንደገና መጀመር አለብዎት።
- ስለ ጉዞ መረጃ ለማግኘት [ጉዞ | CDC](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ይመልከቱ።

**የመገለል ግዜዎን እንዴት ማስላት እንዳለብዎት፡-**

ምልክቶች ካሉዎት፣ 0ኛው ቀን የምልክትዎ የመጀመሪያ ቀን ነው። 1ኛው ቀን የሕመም ምልክቶችዎ ከታዩ በኋላ የመጀመሪያው ሙሉ ቀን ነው።

ምንም ዓይነት ምልክቶች ካላዩ ቀን 0 የተመረመሩበት ቀን ይሆናል። 1ኛው ቀን ለአዎንታዊ ምርመራ ናሙናው ከተሰበሰበ በኋላ ያየመጀመሪያው ሙሉ ቀን ነው።

ለእርዳታ የ DOH [የመገለል እና ኳራንታይን ማስልያ](#) (ሁሉም 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 ጭንብል ወይም መተንፈሻ](#) (ሁሉም 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](#) (ሁሉም 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 መሽፈኛ) እንደ በደንብ የሚገጥም እና ከፍተኛ ጥራት ያለው ጭምብል ጥሩ የመከላከል አቅም ያላቸውም። በደንብ የሚገጥም ጭምብል መልበስ የማይችሉ ከሆነ ለ10 ቀናት መገለል አለብዎት።

**ከመገለል መቼ ለመውጣት ጭምብልዎን መቼ ማወለቅ እንዳለበዎት ለመወሰን የአንቲጅን ምርመራን መጠቀም**

[የአንቲጅን ምርመራን](#) (አንዳንድ 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 ለውራት ሊቆይ ይችላል እና የመገለልን መጨረሻ ማዘግየት የለበትም።

- የመርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ አሁንም በሽታ የማስተላለፍ እድልዎ ከፍተኛ ነው። መገለልዎን እና ጭንብል 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 ሊጨረሱ 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 የተዳከመ 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](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ሰዎች ቢያንስ ለ10 ቀናት እስከ 20 ቀናት መገለል አለባቸው። እንዲሁም ከሌሎች አጠገብ መቼ መሆን እንደሚችሉ ለማወቅ በ [የቫይረስ ምርመራ](#) (አንዳንድ 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](#)ን ይመልከቱ።

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

በሚከተለው የስብሰባ ሁኔታ ውስጥ የሚኖሩ ወይም የሚሰሩ ሰዎች ከዚህ በታች በተገለጸው መሰረት ራስን የማግለል ምክሮችን መከተል አለባቸው።

- የማረሚያ 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 መድሃኒት ሳይጠቀሙ ለ 24 ሰዓታት ያህል ትኩሳት ከሌለዎት፣ እና
- ምልክቶችዎ ተሻሽለዋል

**ፖዘቲቭ የ COVID-19 ምርመራ ዉጤት ካገኙ ነገር ግን ምንም አይነት ምልክቶች ካላዩ፣** ፖዘቲቭ የ COVID-19 ምርመራ ካደረጉበት ጊዜ 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።

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

በመሰብሰቢያ ቦታ የሚሰሩ ከሆነ ነገር ግን እዛ የማይኖሩ ከሆነ ለሙሉ 10 ቀናት ወደ ስራ ቦታ አይሄዱ እና ከዚህ በላይ ያለውን አጭር የቤት ዉስጥ መገለል መመሪያ ይከተሉ።

በወሳኝ የሰው ሃይል እጥረት ወቅት፣ የማረሚያ ተቋማት፣ የማቆያ ስፍራዎች፣ ቤት የሌላቸው መጠለያዎች፣ የሽግግር መኖሪያ ቤቶች እና ወሳኝ የመሠረተ ልማት ቦታዎች የሰራዎችን 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።

**ምልክቶቼ ከተመለሱ ምን ማድረግ አለብኝ?**

መገለልን ከጨረሱ በኋላ የ COVID-19 ምልክቶችዎ ከተደጋገሙ ወይም ከተባባሱ በቀን 0 ላይ መገለልዎን እንደገና ይጀምሩ እና ከላይ ያለውን [ራስን ማግለል እና ጭምብል ማድረግ ያለብኝ እስከ መቼ ነው?](#) የሚለውን ይከተሉ። ስለ ምልክቶችዎ 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 ነገቶች የ COVID-19 አንቲጂን ምርመራዎች ካገኘ እንደ በሽታ አስተላላፊ አይቆጠርም። የአንድ ሰው የመገለል ግዜ ከ10 ቀናት በላይ ከሆነ (ለምሳሌ፡ ምክንያቱ በጣም ስለታመሙ ወይም ደካማ በሽታ የመከላከል አቅም ስላላቸው) የመገለል ግዜዎ እስኪያልቅ በሽታ አስተላላፊ ነው።

### እርስዎ ያጋለጡዎቸውን ሰዎች ያሳውቁ

የቅርብ ንክኪዎችዎን ለ COVID-19 ተጋልጠው ሊሆኑ እንደሚችሉ ይንገሩዎቸው እና [COVID-19 ካለው ሰው ከተጋለጡ ምን ማድረግ እንዳለባቸው](#) (አንዳንድ 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 ቆይተዎል 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 ባልደረቦቻቸው ማሳወቅ እንዲችሉ አስፈላጊ ያሳውቁ። አሰሪዎች COVID-19 ያለበትን ሰው ሚስጥራዊነት እየጠበቁ በስራ ላይ ለ COVID-19 የተጋለጡ ሰራተኞችን ማሳወቅ ይጠበቅባቸዋል።

[WA Notify \(WA ማሳወቂያ\)](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) የሚጠቀሙ ከሆነ እና ፖዘቲቭ የ COVID-19 ምርመራ ውጤት ካገኙ እርስዎ ያጋለጡዎቸውን ሌሎች ተጠቃሚዎችን በሚስጥር ለማስጠንቀቅ WA Notifyን መጠቀም ይችላሉ። ይህ መተግበሪያ ሊጋለጡ የሚችሉ ሰዎች እራሳቸውን እና በዙሪያቸው ያሉትን ሰዎች ለመጠበቅ ቅድመ ጥንቃቄዎችን እንዲያደርጉ ያስችላቸዋል። ራስዎን መርምረው ፖዘቲቭ ውጤት ካገኙ ወይም ለ COVID-19 በቤተ ሙከራ ወይም በአገልግሎት አቅራቢ ላይ በተመሰረተ የምርመራ አገልግሎት ከተመረመሩ እና ከ DOH የማረጋገጫ ኮድ የጽሁፍ መልዕክት ካልደረሰዎ በWA Notify የማረጋገጫ ኮድ መጠየቅ ይችላሉ። WA Notify ን ሲጠቀሙ ምንም አይነት ግላዊ ወይም ሊላይ የሚችል መረጃ አይሰበሰብም ወይም አይጋራም። የማረጋገጫ ኮድ ለመጠየቅ፡-

1. የሞባይል ስልክዎን በመጠቀም (Android ወይም iPhone) QR ኮድን ስካን ያድርጉት ወይም [የማረጋገጫ ኮድ ይጠይቁ](#) (እንግሊዘኛ ብቻ)፡-



2. WA Notify የሚጠቀመውን መሳሪያዎን ስልክ ቁጥር እና አወንታዊ የ COVID-19 ምርመራ ውጤት ያገኙበትን ቀን ያስገቡ።
3. “Continue (ቀጥል)” የሚለውን ይምረጡ።

በ WA Notify ውስጥ የማረጋገጫ ኮድ መጠየቅ ካልቻሉ የግዛቱን COVID-19 ነጻ የስልክ መስመር መደወል አለባችሁ፡ 1-800-525-0127፣ በመቀጠል # 3 ይጫኑ እና እርስዎ የ WA Notify ተጠቃሚ መሆንዎን ለቀጥታ መስመር ሰራተኞች ያሳውቁ። የቀጥታ የስልክ መስመሩ ሰራተኞች ተጋላጭ ሊሆኑ የሚችሉ ሌሎች የ WA Notify ተጠቃሚዎችን እንዲያነቁ መጠቀም የሚችሉትን የማረጋገጫ ሊንክ ሊሰጡዎች ይችላሉ።

ለበለጠ መረጃ [WANotify.org](#) ውስጥ ያለውን “[በራስ ምርመራ ፖዘቲቭ የ COVID-19 ውጤት ካገኙ ሌሎችን እንዴት ማሳወቅ እንደሚቻል](#)” (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) የሚለውን ክፍል ይጎብኙ። ወደ ስልክዎ እንዴት ማክል እንደሚችሉ ጨምሮ ስለ WA Notify የበለጠ ማወቅ ከፈለጉ [WANotify.org](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ን ይጎብኙ።

### በሕዝብ ጤና ቃለመጠይቅ ላይ ይሳተፉ

የ COVID-19 አዎንታዊ ምርመራ ካደረጉ ከህዝብ ጤና አንድ ሰው ያነጋግሩታል፣ 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 እውቂያዎች 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) በቤትዎ 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 የምርመራ 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) ፣ [የአስተዳዳሪ Inslee አዋጆች](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ)፣ [ምልክቶች](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ)፣ [እንዴት ይሰራጫል](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ)፣ [ሰዎች እንዴት እና መቼ መመርመር አለባቸው](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) እና [ከትባቶችን የት ማግኘት እንደሚቻል](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ላይ ወቅታዊ ይሁኑ። ለተጨማሪ መረጃ [በተደጋጋሚ የሚጠየቁ ጥያቄዎቻችንን](#) (እንግሊዘኛ ብቻ) የሚለውን ይመልከቱ።

የአንድ ግለሰብ ዘር/ጠራር ወይም ዜግነት በራሱ በ COVID-19 የመያዝ ዕድላቸውን ከፍ እንዲል አያደርግም። ሆኖም ግን ከጥናትና ምርመራ 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። [መግለል 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 ወረርሽ \(COVID-19\)](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ)
- [WA ግዛት የኮሮና ቫይረስ ምላሽ \(COVID-19\)](#) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ)
- [የአካባቢዎን የጤና ክፍል ወይም አውራጃ 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 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።