

# የ COVID-19 ምርመራዎ አዎንታዊ ከሆነ ምን ማድረግ እንዳለብዎት

## የጁንዋሪ 26፣ 2022 ለውጦች ማጠቃለያ

- ለአጠቃላይ ህዝብ ከ [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC፣ የበሽታ መከላከል እና ቁጥጥር ማዕከላት\)](#) እራስዎን የማግለል እና የኳራንቲን መመሪያ ጋር ለማስማማት የዘመነ ራስን የማግለያ መመሪያ።
- [በራስ መመርመሪያ ተመርምረው የምርመራ ውጤቱ አዎንታዊ ከሆነ ምን መድረግ አለበት](#) ላይ የተጨመረ መረጃ።

### መግቢያ

የ COVID-19 አዎንታዊ ምርመራ ካልዎት፣ ወደ ሌሎች የሚደረግ የ COVID-19 ስርጭትን ለማስቆም መርዳት ይችላሉ። እባክዎ ከዚህ በታች ያለውን መመሪያ ይከተሉ።

- 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።

### በቤት ውስጥ ራስዎን ያግልሉ

በ COVID-19 የተያዙ ወይም የ COVID-19 ምልክት ያለባቸው እና የምርመራ ውጤቶችን በመጠባበቅ ላይ ያሉ ሰዎች ወደ ቤታቸው ሄደው ራሳቸውን ማግለል አለባቸው። የክትባት ሁኔታዎ ምንም ሆነ ምን ራስዎን ማግለል አለብዎት። ወደ ስራ፣ ት/ቤት ወይም የህዝብ መሰብሰቢያ በታዎች አይሄዱ። የህዝብ መጓጓዣ፣ የመጓጓዣ መጋሪያዎችን ወይም ታክሲዎችን ከመጠቀም ይቆጠቡ። ሌሎች ገበያ እንዲሄዱልዎት/እንዲገዙልዎት ይጠይቁ ወይም የሽቀጣሽቀጥ አድራሽ አገልግሎት ይጠቀሙ።

ከሌሎች ሰዎች ርቆ በሚገኝ ክፍል ውስጥ በመቆየት እና የሚገኝ ከሆነ የተለየ መታጠቢያ ቤት በመጠቀም በተቻለ መጠን ቤት ውስጥ ካሉ ከሌሎች ይለዩ። ከሌሎች ሰዎች ጋር መሆን በሚያስፈልግበት ጊዜ [በደምብ የሚሆንዎትን ጭንብል](#) ያድርጉ።

የሕክምና እንክብካቤ ለማግኘት ካልሆነ በስተቀር ቤት መቆየት አለብዎት። ወደ ዶክተር ከመሄድዎ በፊት ስልክ ይደውሉ። COVID-19 እንዳለዎት ወይም ለ COVID-19 እየተገመገሙ እንደሆነ ለጤና አገልግሎት አቅራቢዎ ይንገሩ። [በሕዝብ ጤና ቃለመጠይቅ ላይ ይሳተፉ](#)።

### ለምን ያህል ጊዜ ነው እራሴን ማግለል ያለብኝ?

ምን ያህል ጊዜ ራስዎን ማግለል እንዳለብዎት በደንብ የሚሆንዎትን ጭንብል ማድረግ መቻልዎ፣ በ COVID-19 ክፉኛ መታመም ወይም የተዳከመ የበሽታ የመቋቋም አቅም ካለዎት፣ እና ብዙ ሰው በሚሰበሰቡበት ስፍራ/ቦታ መቆየት ወይም መስራት ላይ የተመሠረተ ነው። እባክዎን ለእርስዎ የሚተገበር ከዚህ በታች ያለውን ክፍል ይመልከቱ።

[ከቻሉ ከሌሎች አጠገብ በቤት እና በህዝብ ፊት ጥሩ የሆነ ጭምብል ያድርጉ፡-](#)

ለ COVID-19 አዎንታዊ ምርመራ ካደረጉ እና [ምልክቶች](#) ካሉ፣ የመጀመሪያ ምልክቶችዎ ከታዩ በኋላ ቢያንስ ለ 5 ቀናት ራስዎን ይለዩ። [የ 5-ቀን የማግለያ ጊዜዎን](#) ለማስላት ከታች ይመልከቱ። የሚከተሉት ከሆኑ ከ 5 ሙሉ ቀናት በኋላ ራስዎን ማግለል ማቆም ይችላሉ፡-

- ማራስዎን ግለል ከጀመሩ ከ 5 ቀናት በኋላ ምልክቶችዎ እየተሻሻሉ ከሆነ፣ እና
- ትኩሳትን የሚቀንስ መድሃኒት ሳይጠቀሙ ለ 24 ሰዓታት ያህል ትኩሳት ከሌለዎት፣ እና

- ለተጨማሪ 5 ቀናት በቤት ውስጥ እና ህዝብ በሚሰበሰቡበባቸው ቦታዎች ላይ ከሌሎች ጋር ያለማቋረጥ [በደንብ የሚሆን የፊት መሸፈኛ ጭምብል](#) ማድረግን ከቀጠሉ

ትኩሳት ካለብዎት ወይም ሌሎች ምልክቶችዎ ከ 5 ቀናት ራስን ማግለል በኋላ ካልተሻሻሉ፣ ትኩሳትን የሚቀንስ መድሃኒት ሳይጠቀሙ እና ምልክቶችዎ እስኪሻሻሉ ድረስ ለ 24 ሰዓታት ራስዎን ማግለልን ለማቆም ይጠብቁ።

**ለ COVID-19 አዎንታዊ ምርመራ ካደረጉ እና ምንም ዓይነት ምልክቶች** ከሌሉ፣ ለ COVID-19 ምርመራ አዎንታዊ ውጤት ካገኙበት ቀን በኋላ ቢያንስ ለ 5 ቀናት ራስዎን ይለዩ። [የ 5-ቀን የማግለያ ጊዜዎን](#) ለማስላት ከታች ይመልከቱ። የሚከተሉት ከሆኑ ከ 5 ሙሉ ቀናት በኋላ ራስዎን ማግለል ማቆም ይችላሉ፡-

- ምልክቶችን አላዳበሩም፣ እና
- ለተጨማሪ 5 ቀናት በቤት ውስጥ እና ህዝብ በሚሰበሰቡበባቸው ቦታዎች ላይ ከሌሎች ጋር ያለማቋረጥ [በደንብ የሚሆን የፊት መሸፈኛ ጭምብል](#) ማድረግን ከቀጠሉ

አዎንታዊ ምርመራ ካደረጉ በኋላ ምልክቶች ከታዩ፣ ለ 5-ቀን ራስዎን ማግለል እንደገና መጀመር አለበት። ምልክቶች ከታዩ ራስን ማግለል ለማስቆም ከላይ ያሉትን ምክሮች ይከተሉ።

ወጥ የሆነ የማስከ አጠቃቀም ማለት በቤት ውስጥም ሆነ ከውጪ ከሌሎች ሰዎች አጠገብ ሲሆኑ [በደምብ የሚሆን 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 የማስከ አማራጮች (ለምሳሌ፣ የፊት መከላከያ ከመጋረጃ ጋር) እንደ ምትክ መጠቀም አይቻልም።

አንድ ሰው ምርመራ የማድረግ ዕድል ካለው እና ምርመራ ማድረግ ከፈለገ፣ ምርጡ መንገድ የሚሆነው የ 5 ቀኑ ራስ የማግለል ጊዜ መጨረሻ ላይ [አንቲጅን ምርመራ](#)<sup>1</sup> ማድረግ ነው። ትኩሳት መቀነሻ መድኃኒት ሳይወስዱ ለ 24 ሰዓታት ከትኩሳት ነፃ ከሆኑና ሌሎቹ ምልክቶችዎ ከተሻሻሉ ብቻ የምርመራ ፍጹም ይሰጡ (ካገገሙ በኋላ ለሳምንታት ወይም ለወራት ጣዕም እና ማሽተት አለመኖር ሊቀጥሉ ስለሚችሉ ራስን ማግለል ማብቂያውን ሊያዘገዩ አይገባም)። የምርመራ ውጤት አዎንታዊ ከሆነ እስከ 10 ቀን ድረስ ራስዎን ማግለልን መቀጠል አለብዎት። የምርመራ ውጤት አሉታዊ ከሆነ፣ ራስዎን ማግለልን ማቆም ይችላሉ። ነገር ግን እስከ 10ኛው ቀን ድረስ በቤት ውስጥ እና ሕዝብ በሚሰበሰቡበት [በደምብ የሚሆንዎትን የፊት መሸፈኛ ጭምብል](#) ማድረግን ይቀጥሉ። ጭምብልን ለማድረግ እና [ጉዞ](#)ን ለመገደብ ተጨማሪ ምክሮችን ይከተሉ።

<sup>1</sup> [በላይ እንደተገለጸው ለተፈቀደላቸው ከካውንቲር በላይ የሆኑ አንቲጅን መመርመሪያዎች \(እንግሊዝኛ ብቻ\)፣ አሉታዊ የምርመራ ውጤቶች እንደ ታሳቢ መወሰድ አለባቸው። አሉታዊ ውጤቶች SARS-CoV-2 ኢንፌክሽንን አያስወግዱም እና የኢንፌክሽን ቁጥጥር ውሳኔዎችን ጨምሮ ለህክምና ወይም ለታካሚ አስተዳደር ውሳኔዎች እንደ ብቸኛ መሰረት መጠቀም የለባቸውም። ውጤቶችን ለማሻሻል አንቲጅን ምርመራዎች በሶስት ቀናት ጊዜ ውስጥ ሁለት ጊዜ ጥቅም ላይ መዋል አለባቸው ቢያንስ ለ24 ሰዓታት እና በፈተናዎች መካከል ከ48 ሰዓታት ያልበለጠ።](#)

**ምልክቶች ከታዩ በኋላ ባሉት 10 ቀናት ውስጥ (ወይም አዎንታዊ ምርመራ ካደረጉ በኋላ ምልክቶች ካልታዩ) ተጨማሪ መመሪያ እነሆ፡ -**

- ለ 10 ቀናት ሙሉ፣ [በሽታ የመከላከል አቅማቸው የተዳከመ ወይም ለከባድ በሽታ ተጋላጭ የሆኑትን](#) ሰዎችን አያግኙ እና ወደ ጤና አጠባበቅ ተቋማት (የአረጋውያን መንከባከቢያ ቤቶችን ጨምሮ) አይሄዱ። እና ሌሎች ከፍተኛ አደጋ ያላቸው ሁኔታዎች።
- ለሙሉ 10 ቀናት፣ [አይጓዙ](#)።
- ለ 10 ቀናት ሙሉ፣ እንደ ሬስቶራንቶች እና አንዳንድ ጂሞች ያሉ ጭንብል ማድረግ ወደማትችሉበት ቦታ አይሄዱ እና በቤት እና በስራ ቦታ ከሌሎች ጋር ከመብላት ይቆጠቡ።

**በቤት ውስጥ እና በህዝብ ፊት ከሌሎች አጠገብ ሲሆኑ ጥሩ የሆነ ጭንብል መልበስ [ካልቻሉ](#)፡-**

**ለ COVID-19 አዎንታዊ ምርመራ ካደረጉ እና ምልክቶች ከታዩ፣ ምልክቶችዎ ለመጀመሪያ ጊዜ ከታዩ 10 ቀናት ካለፉ በኋላ ራስዎን በቤት ማግለል ማቆም ይችላሉ፡-**

- ትኩሳትን የሚቀንስ መድሃኒት ሳይጠቀሙ ለ 24 ሰዓታት ያህል ትኩሳት ከሌለዎት፣ እና
- የእርስዎ ምልክቶች ተሻሽለዋል

ትኩሳት ካለብዎት ወይም ሌሎች ምልክቶችዎ ከ 10 ቀናት ራስን ማግለል በኋላ ካልተሻሻሉ፣ ትኩሳትን የሚቀንስ መድሃኒት ሳይጠቀሙ እና ምልክቶችዎ እስኪሻሻሉ ድረስ ለ 24 ሰዓታት ራስዎን ማግለልዎን ለማቆም ይጠብቁ።

ለ COVID-19 አዎንታዊ ምርመራ ካደረጉ፣ ነገር ግን ምንም አይነት ምልክት ካላዩ፣ ለ COVID-19 አዎንታዊ ምርመራ ካደረጉ 10 ቀናት ካለፉ በኋላ ራስዎን በቤትዎ ማግለል ማቆም ይችላሉ የሚከተሉት ከሆኑ፡ -

- ምልክቶችን አላዳበሩም

አዎንታዊ ምርመራ ካደረጉ በኋላ ምልክቶች ከታዩ፣ ለ 10-ቀን ራስዎን ማግለልዎ እንደገና መጀመር አለበት። ምልክቶች ከታዩ ራስን ማግለል ለማስቆም ከላይ ያሉትን ምክሮች ይከተሉ።

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

በ COVID-19 በጠና የታመሙ ሰዎች (ሆስፒታል የገቡ ወይም ከፍተኛ እንክብካቤ ወይም የመተንፈሻ ድጋፍ የሚያስፈልጋቸውን ጨምሮ) እና [የተዳከመ የበሽታ መቋቋም ስርዓት\(/u\)](#) ሊያስፈልጋቸው ይችላል። በቤት ውስጥ ረዘም ላለ ጊዜ ለመለየት እንዲሁም ከሌሎች ጋር መቼ መሆን እንደሚችሉ ለማወቅ በ [የቫይረስ ምርመራ](#) መመሪያ ሊያስፈልጋቸው ይችላል። CDC በ COVID-19 በጠና ለታመሙ ሰዎች እና [የተዳከመ የበሽታ መከላከል ስርዓቶች](#) ቢያንስ ከ 10 እስከ 20 ቀናት የሚቆይ ራስን የማግለል ጊዜን ይመክራል። ከሌሎች ሰዎች ጋር መሆን መቼ መቀጠል እንደሚችሉ ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ይማከሩ።

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

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

- የማረሚያ ወይም የማቆያ ቦታ
- የቤት አልባ መጠለያ ወይም የሽግግር መኖሪያ ቤት
- በንግድ የባህር ዳርቻ ቦታዎች ውስጥ(ለምሳሌ፣ የንግድ የባህር ምግቦች መርከቦች፣ የጭነት መርከቦች፣ የሽርሽር መርከቦች)
- እንደ መጋዘኖች ፣ ፋብሪካዎች ፣ የምግብ ማሽኒያ 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 ከሰብሰቢያ ቦታ መገለልን ማቆም ይችላሉ፡-

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

በተጨማሪም ቦታ የማይኖሩ ግን የሚሰሩ ከሆኑ፣ ለ 10 ቀናት ሙሉ ወደ ስራ ቦታ አይሄዱ፣ ነገር ግን [በደምብ የሚሆን ጭንብል](#) ማድረግ መቻል ወይም አለመቻልዎን መሰረት በማድረግ ከላይ ያለውን የቤት ራስን የማግለል መመሪያ መከተል ይችላሉ።

ለ COVID-19 አዎንታዊ ምርመራ ካደረጉ፣ ነገር ግን ምንም አይነት ምልክት ካላዩ፣ ለ COVID-19 አዎንታዊ ምርመራ ካደረጉ 10 ቀናት ካለፉ በኋላ ራስዎን በቤትዎ ማግለል ማቆም ይችላሉ የሚከተሉት ከሆኑ፡ -

- ምልክቶችን አላዳበሩም

አዎንታዊ ምርመራ ካደረጉ በኋላ ምልክቶች ከታዩ፣ የ 10-ቀን ከዚህ ሁኔታ መገለል እንደገና መጀመር አለበት። ምልክቶች ከታዩ ራስን ማግለል ለማስቆም ከላይ ያሉትን ምክሮች ይከተሉ። በተጨማሪም ቦታ የማይኖሩ ግን የሚሰሩ ከሆኑ፣ ለ 10 ቀናት ሙሉ ወደ ስራ ቦታ አይሄዱ፣ ነገር ግን [በደምብ የሚሆን ጭንብል](#) ማድረግ መቻል ወይም አለመቻልዎን መሰረት በማድረግ ከላይ ያለውን የቤት ራስን የማግለል መመሪያ መከተል ይችላሉ።

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

### መቼ ነው አስተላላፊ የምሆነው እና ሌሎችን የማጋለጥ የምችለው?

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) ሻይረሱን 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](#) እስከለበሰ ድረስ ጉዳዩ የቅርብ ግንኙነት አይደሉም። ጉዳዩ ጥሩ የሆነ ጭምብል መልበስ ካልሆነ፤ ከ6-10 ባሉ ቀናት ውስጥ ለጉዳዩ የተጋለጡ ሰዎች የቅርብ ግንኙነት እንደሆኑ ይቆጠራሉ።

### የ 5-ቀን ወይም 10-ቀን ራስን የማግለል ጊዜዬን እንዴት ማስላት እችላለሁ?

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

ምንም ዓይነት ምልክት ካላዩ፣ ቀን 0 የእርስዎ አዎንታዊ የቫይረስ ምርመራ ቀን ነው (የተመረመሩበት ቀን)። 1ኛው ቀን ለአዎንታዊ ምርመራ ናሙናው ከተሰበሰበ በኋላ ያየመጀመሪያው ሙሉ ቀን ነው።

### ራስን በማግለል ጊዜ ምን መደረግ አለበት

- **ምልክቶችን ይከታተሉ።** ምልክቶችዎ እየባሉ ከሄዱ ወዲያውኑ የሕክምና ዕርዳታ ያግኙ። የድንገተኛ ጊዜ የጤና ችግር ካሉብዎ 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 ካሉበት 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 ጭምብል ይልበሱ።](#) ጥሩ የሆነ ጭምብል መልበስ ካልቻሉ፤ በእርስዎ ቤተሰብ ውስጥ ያሉ ሰዎች ከእርስዎ ጋር በአንድ ክፍል ውስጥ መሆን የለባቸውም፤ ወደ ክፍልዎ መግባት ካለባቸው ጥሩ የሆነ ጭምብል 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 ቃለመጠይቅ ላይ ይሳተፉ

የ COVID-19 አዎንታዊ ምርመራ ካደረጉ ከህዝብ ጤና አንድ ሰው ያነጋግሮታል፣ 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።

## በራስ ምርመራ በመጠቀም አዎንታዊ ምርመራ ካደረጉ

ለበለጠ መረጃ [ጊዜያዊ የ SARS-CoV-2 የራስ-መመርመርያ መመሪያ \(wa.gov\)](https://www.wa.gov) ን እባክዎን ይመልከቱ።

## እራስን በመለየት እና በኳራንቲን መካከል ያለው ልዩነት ምንድነው?

- እራስን ማግለል የ COVID-19 ምልክቶች ካለብዎት ወይም ለ COVID-19 አዎንታዊ ምርመራ 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

አንድ ሰው ህዚም ወይም የጤና አጠባበቅ አቅራቢ ከሌለው፡- ብዙ አካባቢዎች የኢሚግሬሽን ሁኔታ ምንም ይሁን ምን ነፃ ወይም ዝቅተኛ ዋጋ ያለው ምርመራ አላቸው። [የ Department of Health በተደጋጋሚ የሚጠየቁ ጥያቄዎችን](#) ይመልከቱ ወይም ወደ [የ WA State COVID-19 መረጃ መስጫ ነጻ የስልክ መሥመር](#) ይደውሉ። ወደ 1-800-525-0127 ይደውሉ። በመቀጠል # ይጫኑ። የቋንቋ ድጋፍ ማግኘት ይችላሉ።

[በ Washington አሁን ስላለበት የ COVID-19 ሁኔታ፣ የአገረ ገዢ Inslee አዋጆች፣ የበሽታ ምልክቶች \(እንግሊዝኛ ብቻ\)፣ የበሽታው 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 በራስ 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። [መገለል በሽታውን ለመቋቋም አይረዳም](#) (እንግሊዝኛ ብቻ)። ወሬዎች እና የተሳሳቱ መረጃዎች እንዳይሰራጩ ለመከላከል ትክክለኛውን መረጃ ብቻ ለሌሎች ያጋሩ።

- [WA State Department of Health 2019 የኖቬል ኮሮናቫይረስ ወረርሺኝ \(COVID-19\)](#) (እንግሊዝኛ ብቻ)
- [የ WA State የኮሮና ቫይረስ \(COVID-19\) መልስ ሰጪ](#)
- [የእርስዎን የአካባቢ ጤና መምሪያ ወይም ዲስትሪክት ያግኙ](#) (እንግሊዝኛ ብቻ)
- [CDC ኮሮና ቫይረስ \(COVID-19\)](#)
- [የማግለል ቅነሳ መርጃዎች](#) (እንግሊዝኛ ብቻ)

**ስለ COVID-19 ተጨማሪ ጥያቄዎች አልዎት?** 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 አልዎት? ወደ የእኛ COVID-19 መረጃ መስጫ ነጻ የስልክ መሥመር ይደውሉ፡- 1-800-525-0127

ሰኞ – 6 a.m. እስከ 10 p.m.፣ ማክሰኞ – እሁድ እና የሰቴት ሕዝባዊ በዓላት ይከበራሉ፣ 6 a.m. እስከ 6 p.m.። ለአስተርጓሚ አገልግሎቶች፣ ስልክ ደውለው መልስ ሲሰጥዎት # ይጫኑ እና የእርስዎን ቋንቋ ይናገሩ። ስለ የራስዎት ጤና፣ 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](#)) (እንግሊዝኛ ብቻ) ይደውሉ ወይም ኢሜይል ወደ [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) ይላኩ።