

# ን ኮቪድ-19 አወንታዊ ውጽኢት መርመራ ምስ ዝህልወካ እንታይ ክትገብር ኣሎካ?

## ናይ እቶም ኣብ ሚያዝያ 20, 2022 ዝተኻየዱ ለውጢታት ጽሚቕ

- ኣብ'ቶም ኣብ እዋን ጉዕዞ ምስ Centers for Disease Control & Prevention (CDC፣ ማዕከል ቀጽጽርን ምክልኻልን ሕማም) መምርሒ ንምርኻብ ዘኽእል መራኽቢ፣ ናይ Department of Health (DOH፣ ክፍሊ ጥዕና) መሳርሒ መቐመጫት ምግላልን ምውሻብን ከምኡውን ን Care Connect Washington (ነቶም ንኮቪድ-19 አወንታዊ መርመራ ዝኾኑ ወይ እተቐልዑ ኣሞ ኣብ ቤቶም ንበይኖም ክፍለዩ ወይ ክውሹቡ ደገፍ ዜድልዮም ሰባት ምግብን ካልእ ዜድልዮም ነገራትን ንምሃብ ዝሕግዝ መደብ) ዝምልከት ሓበሬታ ዝተገብሩ ቴክኒካዊ ለውጢታት።

## ናይ ጥሪ 26፣ 2022 ለውጥታት ጽሚቕ ሓሳብ

- ምስ ናይ [CDC ምፍላይን ምውሻብን መምርሒ](#) ዚሰማማዕ እተመሓየሸ ናይ ምውሻብ መምርሒ ንኣፈሻዊ ህዝቢ።
- ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ [ብናይ ዝሓለፈ ምምርመራ ኣወንታዊ ውጽኢት መርመራ ምስ ዝህልወካ እንታይ ክትገብር ከም ዘለካ](#) ።

## መእተዊ

ን ኮቪድ-19 አወንታዊ ውጽኢት መርመራ ምስ ዝህልወካ፣ ኮቪድ-19 ናብ ካልኣት ንከይዝርጋሕ ደዉ ኣብ ምባል ክትሕግዝ ትኽእል ኢኻ። ብኽብረትካ እዚ ኣብ ታሕቲ ዘሎ መምርሒ ሰዓብ።

- ኣብ ኣብያተ-ትምህርቲ K-12 ዝርከቡ ተመሃሮን ሰራሕተኛታትን ነቶም ናይ [K-12 ርጅኢታት](#) ክስዕብዎ ኣለዎም።
- ኣብ መእከቢ ኸንክን ጥዕና ዚጸንሑ ወይ ዚሰርሑ ሰባት ነቲ ናይ CDC ናይ [ንሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ብሕማም SARS-CoV-2 ንምቀጽጻር ዚሕግዝ ግዜያዊ መምርሒ](#) ወይ ከእ ን [SARS-CoV-2 ምቕላዕ](#) (እንግሊዘኛ ጥራይ) ከምኡውን ናይ [CDC ኣብ እዋን ሕማም ኮርናቫይረስ 2019 ኮቪድ-19](#) ለብዒ [ንሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና እተዋህበ ግዜያዊ ምክልኻልን ምቀጽጻርን](#) (እንግሊዘኛ ጥራይ) መምርሒታት ኪስዕቡዎም ኣለዎም።

## ኣብ ዝሓለፈ ንበይንኻ ምጃን/ምግላል

ን ኮቪድ-19 ኣወንታዊ ናይ መርመራ ውጽኢት ዘለዎም ሰባት ወይ ናይ ኮቪድ-19 ምልክታት ዘለዎም ሰባት ከምኡውን ናይ መርመራ ውጽኢቶም ዚጸበዩ ሰባት ኣብ ዝሓለፈ ኣለዎም። ናይ ክታብትካ ኩነታት ብዘየገድስ ኣብ ዝሓለፈ ንበይንኻ ክትግለል ኣሎካ። ናብ ስራሕ፣ ቤት-ትምህርቲ፣ ወይ ድማ ናብ ሕዝባዊ ቦታታት ኣይትኺድ። ህዝባዊ መጓዣዎ፣ ኣብ ሓንቲ መኪና ብሓንሳእ ምኻድ ወይ ታክሲ ምጥቃም ኣወግድ። ካልኣት ሰባት ዕዳጋ ክገብርልኩም ሕተቱ ወይ ናይ ኣሰቤዛ ዘምጽኡ ኣገልግሎታት ተጠቀሙ። ኣብ ዝሓለፈ ኣብ እትጸንሑ ግዜ ናይ መግቢ ወይ ካሊእ ሓገዝ ዘድልዩካ እንተኾይኑ፣ [Care Connect Washington](#) ኣገልግሎት ክህብ ድልዊ እዩ። ናብ ናይ ኮቪድ-19 መስመር ህጹጽ ሓበሬታ 1-800-525-0127 ደውል፣ ብድሕሪኡ # ጠውቕ። ሓገዝ ቋንቋ ክርከብ ይኽእል እዩ።

ብዝተኻለል መጠን ካብ ካልኣት ሰባት ተፈሊኻ ኣብ ፍሉይ ክፍሊ ኩን ከምኡ'ድማ ናይ በይንኻ ሸንቲ ቤት ምስ ዝህሉ ተጠቀም። ሰባት ክትራኹብ እንተ ድኣ ደሊኻ [ንኣፍካን ኣፍንጫኻን ብዝግባእ ዝሸፍን ማስኬራ](#) ግበር።

ብዘይካ ሕክምናዊ ክንክን ንክትረከብ ተዘይኮይኑ ኣብ ዝሓለፈ ክትከወን ኣለካ። ናብ ደክተር ቅድሚ ምኻድካ ኣቐዲምካ ደውል። ንናይ ጥዕና ክንክን ኣቕራቢኻ ኮቪድ-19 ከምዘለካ፣ ወይ ድማ ናይ ኮቪድ-19 መርመራ ይግበረልካ ከምዘሎ ንገሮ።

## ንኸንደይ ዝኣክል ግዜ እየ ንዝሓለፈ ክግልል ዘለኝ?

እቲ ንኸንደይ ዚኣክል ግዜ ክትግለል ኸም ዘሎካ ኣብ ንኣፍካን ኣፍንጫኻን ብዝግባእ ዝሸፍን ማስኬራ ኸትገብር ምኽኣልን ዘይምኽኣልን፣ ብ ኮቪድ-19 ብከቢድ ዝሓማምካ ምጃን ወይ ናይ ሰብነትካ ስርዓተ ምክልኻል ሕማም እንተ ደኺሙ፣

ከምኡውን አብ እትነበረሉ ወይ ትሰርሐሉ ቦታ ሰባት ዝተኣኸኸቡሉ ቦታ ምዃንን ዘይምዃኑ እዩ ዝመርከስ። በጃኻ ነዚ አብ ታሕቲ ዘሎ ንዓኻ ዚምልከት ክፋል ርአ።

**ትኽእል እንተኾይንካ** አብ ቤትካ ወይ አብ ህዝባዊ ቦታታት ምስ ካልኣት ሰባት አብ እትኾነሉ ግዜ ንኣፍካን ኣፍንጫኻን ብዝግባእ ዝሸፍን ማስኬራ ግበር።

ን ኮቪድ-19 ኣወንታዊ ውጽኢት መርመራ አብ ትኸውን ከምኡውን **ምልክታት እንተ ኣልዩካ፣** ምልክታት ሕማምካ ኻብ ዝተርእዮሉ ዕለት ኣትሒዝካ እንተ ወሓደ ን 5 መዓልታት ክትግለል ኣሎካ። ንናይ **5-መዓልታት ግለላኻ ግዜ ቀምር ንምግባር** አብ ትሕቲ ርአ። እንተደኣ እዞም ዝስዕቡ ነገራት ኣጋጢሞም ድሕሪ 5 መዓልታት ነቲ ቢይንኻ ምዃን ክተቋርጹ ትኽእል ኢኻ፡-

- ነቲ ቢይንኻ ምዃን ኣብ ዝህ ካብ ዝጀመርካሉ መዓልቲ ኣትሒዙ ኣብ ውሽጢ 5 መዓልቲታት እቶም እተርእዮም ዝነበርካ ምልክታት ርአይ ለውጢ ከምጽኡ ጀሚሮም። **ከምኡወን**
- ናይ ቃንዛ ርስኒ ፈውሲ ኸይተጠቐምካ ን24 ሰዓት ዚኣክል ርስኒ ኣጋጢሙካ ኣይፈልጥን እዩ፣ ከምኡውን
- ንተወሰኹቲ 5 መዓልቲታት ኣብ ዝህ ምስ ካልኣት ሰባት ኣብ ህዝባዊ-ዎን ቦታታትን ኣብ ትህልወሉ ግዜ ብዘይምቁራጽ **ብዝግባእ ንኣፍካን ኣፍንጫኻን ዝሸፍን ማስኬራ** ክትገብር ኣለካ።

ነቲ ምግላል ካብ እትጀምረሉ መዓልቲ ኣትሒዝን ኣብ ዘለዎ 5 መዓልቲታት እቲ ርስኒ ሰብነትካ እንተቐጸሉ ወይ እቶም እተርእዮም ዝነበርካ ምልክታት ርአይ ምምሕያሽ ዘይርእዩ እንተኾይኖም፣ ናይ ርስኒ መቐነሲ መድሓኒታት ከይተጠቐምካ ካብ ርስኒ ናጻ ኮይንካ ን 24 ሰዓታት ክሰብ ክትጸንሑ ትኽእልን እቶም ካልኣት ዘርእዮም ምልክታት ክሰብ ዝመሓየሹን ነቲ ምግላል ቀጽሎ።

ን ኮቪድ-19 ውጽኢት መርመራኻ ኣወንታዊ እንት ኮይንካ ግን **ምልክታት እንተ ዘይበልኻ፣** ኣወንታዊ ውጽኢት መርመራ ኮቪድ-19 ካብ ዝኾንካሉ ግዜ ኣትሒዙ እንተ ወሓደ ን 5 መዓልታት ተገለል። ንናይ **5-መዓልታት ግለላኻ ግዜ ቀምር ንምግባር** አብ ትሕቲ ርአ። ድሕሪ 5 መዓልቲ ነቲ ምግላል ክተቋርጹ ትኽእል ኢኻ እንድሕር።

- ምልክታት ተዘይኣማዕቢልካ፣ ከምኡውን
- ንተወሰኹቲ 5 መዓልቲታት ኣብ ዝህ ምስ ካልኣት ሰባት ኣብ ህዝባዊ-ዎን ቦታታትን ኣብ ትህልወሉ ግዜ ብዘይምቁራጽ **ብዝግባእ ንኣፍካን ኣፍንጫኻን ዝሸፍን ማስኬራ** ክትገብር ተቀጺልካን።

ኣወንታዊ ምኻንካ ድሕሪ ምምርማርካ ምልክታት እንተ ኣማዕቢልካ፣ ናይ 5-መዓልቲ ግለላኻ ከም ብሓድሽ ክትጀምር ኣለካ። ምልክታት ሕማም እንተ ኣልዩካ ርእሰኻ ምግላል ክተቋርጽ ከም ዘሎካ ዚገልጽ ኣብ ላዕሊ ዘሎ ሓሳባት ሰዓብ።

ብዘይምቁራጽ ማስኬራ ምጥቃም ከበሃል ከሎ ኣብ ውሽጥን ወጻእን ዝህ ምስ ዝርከቡ ሰባት ኣብ እትራኸቡሉ እዋን **ንኣፍካን ኣፍንጫኻን ብዝግባእ ዝሸፍን ማስኬራ** ምግባር ከምኡውን ከም ድቃስ፣ ምብላዕ፣ ወይ ምሕምባስ ዝኣመሰለ ማስኬራ ኸትገብር ኣብ ዘይትኽእለሉ ንጥፊታት ምስ ሰባት ዘይምክፋል። ኣብተን ተወሳኺ ማስኬራ ዚግበረለን 5 መዓልታት፣ ኣብ ክንዲ ማስኬራ ከም ኣማራጺ ኮይኖም ኣብ ጥቕሚ ክውዕሉ ዝኽእሉ (ንኣብነት ናይ ምሉእ ገጽ መሸፈኒ) ከም መተካእታ ጌርካ ኸትጥቀሙሉ ይከኣል እዩ።

ናይ ኣንቲጅን መርመራ ክትረክብ ትኽእል እንተ ኾይንካ፣ ኣብ ናይ 5ይ መዓልቲ ናይ ግለላ መርመራ ብምውሳድ ንኻልኣት ናይ ምልካፍ ኣጋጣሚ ክትንከዮ ትኽእል ኢኻ። ን 24 ሰዓታት ናይ ርስኒ መቐነሲ መድሓኒታት ከይተጠቐምካ ካብ ርስኒ ናጻ ኮይንካ ክትጸንሑ እንተኽኣልካን እቶም ካልኣት ተርእዮም ምልክታት (ክእለት ምጣዓም ወይ ምጭናው ምስኣን ድሕሪ ምሕዋይ እውን ንሰሙናት ወይ ንኣዋርሕ ክጸንሑ ይኽእል እዩ እዚ ድማ ነቲ ቢይንኻ ምዃን ዝወስዶ ግዜ ከናውሖ የብሉን) ከመሓየሹ እንተጀሚሮምን ጥራሕ ኢኻ ውጽኢታት መርመራኻ ክትወስድ ዘለካ። ውጽኢት መርመራኻ ኣሉታዊ እንተኾይኑ፣ ነቲ ቢይንኻ ምዃን ድሕሪ 5 መዓልታት ደው ክተብሎ ትኽእል ኢኻ፣ ይኹን እምበር ንተወሳኺ 5 መዓልታት ምስ ካልኣት ሰባት ኣብ እትራኸቡሉ እዋን ናይ ኣፍን ኣፍንጫን መሸፈኒ ማስኬራ ግበር። እንተደኣ ውጽኢት መርመራኻ ኣወንታዊ ኮይኑ፣ እቶም ምልክታትካ ካብ ዝርእዩሉ ኣትሒዙ ንዝህልዎ ቀጸልቲ 10 መዓልቲታት (ወይ ምንም ዓይነት ምልክታት ዘይተርእዩ እንተኾይንካ ፈላግይ ውጽኢት መርመራ ኮቪድ-19 ካ ኣወንታዊ ካብ ዝኾነሉ ዕለት ኣትሒዙ ንዘለዎ ቀጸልቲ 10 መዓልቲታት) ቢይንኻ ምዃንካ ክትቅጽለሉ ኣለካ።

**ምልክታት ሕማም እንተ ኣማዕቢልካ ኮይንካ (ወይ ኣሉታዊ ውጽኢት መርመራኻ ኣወንታዊ ኮይኑ ግን ድማ ምልክታት ዘይበልካ እንተኾይንካ) ን 10 መዓልታት ዚኸውን ተወሳኺ መምርሒ እንሆ፡-**

- ኣብ ውሽጢ እተን 10 መዓልቲታት [ስርዓተ ምክልኻል ሕግም ሰብነቶም ትሑት ዝኾነ ወይ ከቢድ ሕግም ኬሰብ](#) [ዚኸእል ኩነታት ውሽጢ](#) ዝርከቡ ሰባት ካብ ምርኽእብ ተዓቀብ፣ ከምኡውን ናብ መሳላጥያታት ክንክን ጥዕና ኣይትኪዱ (እንተላይ መናበዪ ኣረጋውያን) እውን ኣይትኪዱ።
- ንምሉዕ 10 መዓልታት፣ ማስኬራ ኸትገብር ናብ ዘይትኸእለሉ ቦታታት፣ ኸም ኣብያተ-ምግብን ጂምናዥዩም ዝኣመሰለ ቦታታት ኣይትኪዱ፣ ከምኡድማ ኣብ ቤትካን ኣብ ስራሕካን ምስ ካልኣት ኣይትብላዕ።
- ብዛዕባ ጉዕዞ ሓበሬታ ንምርካብ ን [ግዑዞ | CDC](#) ርክ።

**እንተደኣ ኣብ ቤትካን ኣብ ቅድሚ ሰባትን ኣብ ህዝባዊ ቦታታትን ንኣፍካን ኣፍንጫኻን ብዝግባእ ዝሸፍን ማስኬራ ኸትገብር [ዘይትኸእል ኮይንካ](#)፡**

ንናይ ኮቪድ-19 መርመራ ኣወንታዊ እንተ ኸይንካ ከምኡውን ምልክታት እንተ ኣልዩካ፣ ምልክታት ሕግምካ ኻብ ዚርኣ ኣትሒዙ 10 መዓልቲ ምስ ሓለፈ ኣብ ቤትካ ተገሊልካ ምንባር ከተቋርጽ ትኸእል ኢኻ እንድሕር።

- ናይ ቃንዛ ረስኒ ፈውሲ ኸይተጠቐምካ ን24 ሰዓት ዚኣክል ረስኒ ኣጋጢሙካ ኣይፈልጥን እዩ፣ ከምኡውን
- ምልክታት ሕግምካ ኣጸቢቐ ተመሓይኹ እዩ።

ረስኒ እንተ ቐጸሉካ ወይ ካልእ ምልክታት ሕግምካ ድሕሪ 10 መዓልታት እንተ ዘይተመሓይኹ፣ ረስኒ ዘንኪ መድሃኒት ከይጠቐምካ ን 24 ሰዓታት ካብ ረስኒ ናጻ እንተ ኼንካን ካልእ ምልክታት ሕግምካ እንተ ተመሓይኹን ጥራይ ኢኻ ነቲ ርእሰኻ ምግላል ንምቁራጽ ተጸበ።

ንናይ ኮቪድ-19 መርመራ ኣወንታዊ እንተ ኸይንካ፣ ግናኸ ዋላ ሓንቲ ምልክት እንተ ዘይብልካ፣ ምልክታት ሕግምካ ኻብ ዚርኣ ኣትሒዙ 10 መዓልቲ ምስ ሓለፈ ኣብ ቤትካ ተገሊልካ ምንባር ከተቋርጽ ትኸእል ኢኻ እንድሕር።

- ምልክታት ምስ ዘይተማዕብል።

እንተደኣ ውጽኢት መርመራኻ ኣወንታዊ ድሕሪ ምዃኑ፣ ምልክታት ሕግም እንተ ኣማዕቢልካ እቲ ናይ 10-መዓልታት ርእሰኻ ምግላል ከም ብሓድሽ ኪጅምር ኣለዎ። ምልክታት ሕግም እንተ ኣልዩካ ርእሰኻ ምግላል ከተቋርጽ ከም ዘሎካ ዚገልጽ ኣብ ላዕሊ ዘሎ ሓሳባት ስዓብ።

ኣብ ገዛ ተገሊልካ ኣብ እትጸንሓሉ ግዜ ናይ መግቢ ወይ ካሊእ ሓገዝ ዘድልዩካ እንተኾይኑ፣ [Care Connect Washington](#) ኣገልግሎት ክህብ ድልዊ እዩ። ናብ ናይ ኮቪድ-19 መስመር ህጹጽ ሓበሬታ 1-800-525-0127 ደውል, ብድሕሪኡ # ጠውቑ። ሓገዝ ቋንቋ ኣሎ።

**ኮቪድ-19 ሕግም ብከቢድ እንተ ሓሚምካ ወይ ስርዓተ ምክልኻል ሕግምካ እንተ ደኺሙ፡-**

እቶም ብ ኮቪድ-19 ከቢድ ሕግም ዝሓመሙ ሰባት (እንተላይ እቶም ኣብ ሆስፒታል ዝኣተዉ ወይ ጽዑቕ ክንክን ወይ ደገፍ ኣየር ዜድልዮም) ከምኡውን [ስርዓተ ምክልኻል ሕግም ትሑት ዝኾነ ሰባት](#) ኣብ ቤቶም ንነዊሕ እዋን ክግለሉ የድልዮም ይኸውን። ምስ ካልኣት መዓስ ኪራኸቡ ኸም ዚኸእሉ ንምፍላጥ [ናይ ቫይረስ መርመራ](#) ኹድልዮም ይኸእል እዩ። CDC ነቶም ብ ኮቪድ-19 ከቢድ ሕግም ዝሓመሙ ሰባትን ነቶም [ስርዓተ ምክልኻል ሕግም ዝደኸሙ](#) ሰባትን እንተ ወሓደ 10 መዓልትን ክሳብ 20 መዓልትን ርእሶም ክፈልዩ ከም ዘለዎም ይመክር እዩ። ምስ ካልኣት ሰባት ግዜ ኸተሕልፉ እትኸእለሉ እዋን መዓስ ምዃኑ ምስ ኣላዩ ኸንክን ጥዕናኻ ተማኸር።

**ኣብ ከምዚ ዝኣመሰለ ምትእኽኻብ ትጸንሕ ወይ ትሰርሕ እንተ ኣሊኻ፡-**

ኣብዚ ዚሰብ ምትእኽኻብ ዚነብሩ ወይ ዚሰርሑ ሰባት ነዚ ኣብ ታሕቲ ተገሊጹ ዘሎ ርእሰኻ ናይ ምፍላይ ምኽሪ ኺሰቡ ኣለዎም።

- መኣረምታ ወይ ማእሰርቲ ማእኸል
- ግዳም ሓደር መዕቁቢ ወይ ናይ መሰጋገሪ ኣባይቲ
- ንግዳዊ ኣቀማምጣ ባሕሪ (ንኣብነት፡ ንግዳዊ መራኽብ ምግቢ ባሕሪ፣ መራኽብ ጽዕነት፣ መራኽብ ጉዕዞ)
- ከም እቲ መኸዘናትን፣ ፋብሪካታትን፣ መሰሪ ምግብን መስርሕ ስጋን ዝኣመሰለ መሳላጥያታት ብሰንኪ ባህርይ እቲ ዕዮ ኣካላዊ ምርሕሓቕ ኺህሉ ኣብ ዘይክእለሉ ብዙሓት ሰባት ዚሰርሑሉ ቦታ
- ግዝያዊ መንበሪ ሰራሕተኛታት

ንናይ ኮቪድ-19 መርመራ ኣወንታዊ እንተ ኸይንካ ከምኡውን ምልክታት እንተ ኣልዩካ፣ ምልክታት ሕግምካ ኻብ ዚርኣ ኣትሒዙ 10 መዓልቲ ምስ ሓለፈ ካብቲ እኩብ ቦታ ተገሊልካ ምንባር ከተቋርጽ ትኸእል ኢኻ እንድሕር።

- ናይ ቃንዛ ረስኒ ፈውሲ ኸይተጠቐምካ ን24 ሰዓት ዚኣክል ረስኒ ኣጋጢሙካ ኣይፈልጥን እዩ፤ **ከምኡውን**
- እቶም እተርእዮም ምልክታት ተመሓይሾም እዮም።

እንተደኣ ኣብ'ቲ ናይ ሰባት ምትእኽኻብ ዘለዉሉ ቦታ ትሰርሕ ግን ዘይትነብር እንኸይንካ፣ ናብ 10 መዓልቲታት ዝኾን ናብ'ቲ ናይ ስራሕ ቦታ ኣይትኺድ፣ ነገር ግን ኣብ [ንኣፍን ኣፍንጫኻን ብዝግባእ ዝሸፍን ማስኬራ](#) ክትገብር ምኽኣል ዘይምኽኣልካ መሰረት ብምግባር ነቶም ሓጻርቲ ናይ ኣብ ገዛ በይንኻ ምዃን/ዓርሰ ምግባል መምርሒታት ክትሰዕብ ትኽእል ኢኻ።

**ንናይ ኮቪድ-19 መርመራ ኣወንታዊ እንተ ኾይንካ፣ ግናኺ ዋላ ሓንቲ ምልክት እንተ ዘይብልካ፣** ምልክታት ሕማምካ ኻብ ዚርእ ኣትሒዙ **10 መዓልቲ** ምስ ሓለፈ ካብ'ቲ እኩብ ቦታ ተገሊልካ ምንባር ከተቋርጽ ትኽእል ኢኻ እንድሕር።

- ምልክታት ምስ ዘይተማዕብል።

እንተደኣ ውጽኢት መርመራኻ ኣወንታዊ ድሕሪ ምዃኑ፣ ምልክታት ሕማም እንተ ኣማዕቢልካ እቲ ናይ 10-መዓልታት ርእሰኻ ምግባል ከም ብሓድሽ ኪጅምር ኣለዎ። ምልክታት ሕማም እንተ ኣልዩካ ርእሰኻ ምግባል ከተቋርጽ ከም ዘሎካ ዚገልጽ ኣብ ላዕሊ ዘሎ ሓሳባት ስዓብ። እንተደኣ ኣብ'ቲ ናይ ሰባት ምትእኽኻብ ዘለዉሉ ቦታ ትሰርሕ ግን ዘይትነብር እንኸይንካ፣ ናብ 10 መዓልቲታት ዝኾን ናብ'ቲ ናይ ስራሕ ቦታ ኣይትኺድ፣ ነገር ግን ኣብ [ንኣፍን ኣፍንጫኻን ብዝግባእ ዝሸፍን ማስኬራ](#) ክትገብር ምኽኣል ዘይምኽኣልካ መሰረት ብምግባር ነቶም ሓጻርቲ ናይ ኣብ ገዛ በይንኻ ምዃን/ዓርሰ ምግባል መምርሒታት ክትሰዕብ ትኽእል ኢኻ።

ዋሕዲ ሰራሕተኛታት ኣብ ዝህልዉሉ፣ እቶም ኣብያተ-ማእሰርቲ፣ ናይ ግዳም ሓደራት መዕቆቢ ቦታታት፣ ናይ መሰጋገሪ ኣባይቲ ከምውን ወሰንቲ ትሕተ ቅርጺታት፣ ሰራሕተኛታት ስርሖም ምእንቲ ክቕጽል ነቲ ንበይኛም ዝዕቁቡሉ እዋን ከሕጽርዎ ይኽእሉ ኢዮም። ኣብዚ ቦታ እዚ ንበይኛም ንበይኛም ከም ዚዕቁቡ ንምግባር ምስ ምምሕዳር ጥዕና እቲ ኸባቢ ብምምኽኻር ውሳኔ ኺግበር ኣለዎ።

**መዓስ እዩ ኣነ ነቲ ሕማም ናይ ምምሕልላፍ ክእለተይ ዓብዱ ክኾን ዝኽእልን ንኻልእት ሰባት ናብ'ቲ ሕማም ከቃልዕ ዝኽእልን?**

እቶም ኮቪድ-19 ዘለዎም ሰባት ምልክታት ሕማም ቅድሚ ምሕዳሮም ክልተ መዓልቲ ኣቐዲሙ (ወይ ምልክታት ሕማም እንተ ድኣ ዘይብሎም ኣወንታዊ መርመራ ቐድሚ ምጅማሮም 2 መዓልቲ ኣቐዲሙ) ክሳብ 10 መዓልቲታት (ወይ ምልክታት እንተደኣ ዘይብሎም ኣወንታዊ ውጽኢት መርመራ ምስ ኣጋጠሞም 10 መዓልቲ ጸኒሖም) ነቲ ሻይረስ ናብ ካልእት ሰባት ክዝርግሕዎ ይኽእሉ ኢዮም። እንተደኣ ሓደ ብ ኮቪድ-19 ዝተትሓዘ ሰብ ንበይኑ ኣብ ገዛ ኾይኑ ዝጸንሐሉ ግዜ ካብ 10 መዓልቲታት ዝዛየደ ኮይኑ፣ ኣብ'ተን ን በይኛም ምዃን ዝውድኡለን መዓልቲታት ነቲ ሕማም ናይ ምምሕልላፍ ክእለቶም ዝዛየደ እዩ።

እንተደኣ ሓደ ናይ ኮቪድ-19 ን 5 መዓልቲታት ዓርሰ ምግባል ገይሩን ድሕሪኡ ድማ ነቶም ዝቐጽሉ 5 መዓልቲታት ኣብ መበል እቲ 5ይ መዓልቲ እቶም ምልክታቶም ብምምሕዳሮም ወይ ብምጥፋኡም ብዘይምቁራጽን ናይ ኣፍን ኣፍንጫን መሸፈኒ እንተገይሮም፣ ኣቶም ምስዚ ሰብ እዚ ካብ 6-10 ኣብ ዘለዎ መዓልቲታት ዝተጋልጹ ሰባት እቲ ሰብ [ንኣፍን ኣፍንጫኡን ብዝግባእ ዝሸፍን ማስኬራ](#) ክሳብ ዝገበረ ከም ናይ ቀረባ ርክብ ሰባት ተገይሮም ኣይውሰዱን። እንተደኣ እቲ ሰብ ንኣፍን ኣፍንጫኡን ብዝግባእ ዝሸፍን ማስኬራ ዘይገይሩ እቶም ካብ 6-10 ኣብ ዘለዎ መዓልቲታት ምስ'ቲ ሰብ ዝተራኸቡ ሰባት ከም ናይ ቀረባ ርክባት ተገይሮም እዮም ዝውሰዱ።

**ን 5 መዓልቲ ወይ ን 10 መዓልቲ ተገሊሊ ዝጸንሓሉ እዋን ብኸመይ ክጽብጽብ እኽእል?**

ምልክታት ሕማም እንተ ኣልዩካ፣ መዓልቲ 0 ናይ መጀመርታ መዓልቲ ምልክታት ሕማምካ እዩ። 1ይ መዓልቲ ምልክታት ሕማምካ ኻብ ዚዓቢ ናይ መጀመርታ መዓልቲ እዩ።

ዝኹነ ይኹን ምልክት እንተ ዘይብልካ መዓልቲ 0 ኣወንታዊ ዕለት መርመራ (መርመራ ዝገበርካላ ዕለት) እዩ። 1 ይ መዓልቲ እቲ መርኣዩ ንኣወንታዊ ፈተና ኻብ ዚእከብ ናይ መጀመርታ መዓልቲ እዩ።

ሓገዝ ንምርካብ ነቲ ናይ DOH መሳርሒ [መቐመሪ በይንኻ ምጽናሕን ምውሻብን](#) ርክ

**ኣብ'ቲ ንበይንና ተገሊልና ንጸንሓሉ እዋን እንታይ ክንገብር ከም ዘሎና**

- **ምልክታትኩም ተኸታተሎም።** ምልክታትካ እና'በኣሉ እንተከይዶም ብኡንብኡ ሕክምናዊ ረድኤት ርኽብ። እንድሕር ህጹጽ ሕክምናዊ ጉዳይ ኣለካ ከምኡውን ናብ 9ዛ ክትድውል ምስ እትደልይ፣ ነቶም ዝቐበሉኻ ኣሃዱ ናይ ምልክታት ሕማም ኮቪድ-19 ከምዘለካ ንገርም። እንድሕር ተኸኢሉ፣ መሸፈኒ ገጽ ቅድሚ እቶም ናይ ህጹጽ ኣገልግሎታት ሰራሕተኛታት ምብጻሖም ናይ ገጽ መሸፈኒ ግበር።

- ን ኣብ ገዛኻ ዘለዉ ሰባትን እንስሳታት ወሲኽካ ብዝኸአልካዮ መጠን ካብ ካልኣት ተፈለይ። ዝኸአል እንተ ኹይኑ፣ ኣብ ካልእ ክፍሊ ተቐመጥ እሞ እተፈልየ ሽቓቕ ድማ ተጠቐም። ንኣባል ስድራ ቤትካ ወይ ንእንስሳ ክትከናኸኖ እንተ ሃልዩካ፣ ምሳታቶም ቅድሚን ድሕርን ምርኻብካ ገጽካ መሸፈኒ ግበር ከምኡውን ኣእዳውካ ተሓጸብ። ኣብ'ዚ ናይ ወብ ሳይት መተሓሓዚ ብዛዕባ [ኮቪድ-19 ከምኡውን ብዛዕባ እንስሳታት](#) ዝያዳ ሓበሬታ ኣሎ።
- ምስ ካልኣት ኣብ እትራኽቡሉ እዋንን ናብ ቤት ጽሕፈት ኣላዩ ክንክን ጥዕና ቐድሚ ምእታውካን [ንኣፍካን ኣፍንጫኻን ብዝግባእ ዝሸፍን ማስኬራ ግበር](#)። እንተደኣ ንኣፍካን ኣፍንጫኻን ብዝግባእ ዝሸፍን ማስኬራ ክትገብር እንተ ዘይክኢልካ ኣብ ቤትካ ዘለዉ ሰባት ምሳኻ ኣብ ሓንቲ ክፍሊ ክህልዉ የብሎምን፣ ናብ ክፍልኻ ክኣትዉ እንተ ኮይኖም ግቡእ ማስኬራ ወይ መተንፈሲ መሳርሒ ክገብሩ ኣለዎም።
- ብዝተኸለካ ነቲ [ኣብ ቤትካ ዘሎ ምንቅስቃስ ንምምሕያሽ ስጉምቲታት ውሰድ](#)።
- ነቶም መመገቢ ሸሓኒታት፣ መስተዩ ብርጭቆታት፣ ኩባያታት፣ ኣቕሑት ናይ መግቢ፣ ሽጎማነታት፣ ወይ ኣብ ገዛኻ ምስ ካልኣት ሰባት ወይ ድማ ዘቤታዊ እንስሳታት ሓዊስካ ነቶም [ብውልቀኻ ትጥቀመሎም ነገራት ንዝኾነ ሰብ ኣይተሃብ](#)።

**ኣብ ናይ ህዝባዊ ጥዕና ቃለ-መሕተት ተሳተፍ**

ተመርጫርካ ኮቪድ-19 እንድሕር ተረኺቡልካ ካብ ህዝባዊ ጥዕና ዝተመደበ ቅላ-መሕተትኻ፣ ዝበዝሐ ግዜ ብቴሌፎን፣ ክረክበካ እዩ። እቲ ቃለ-መሕተትኻ ቀጽሊካ እንታይ ክትገብር ከምዘለካን እንታይ ዓይነት ሓገዛት ክትረክብ ከምእትኽልን ክትርዳእ ክሕግዘካ እዩ። እቲ ቃለ-መሕተትኻ ሸምን ኣድራሻን እቶም ኣብ ቀረባ እዋን ዝረኹብካዮም ሰባት ብዛዕባ ምቕጃም ክሕብሮም መታን ክሓተካ እዩ። ነቶም ተቓሊዖም ክኾኑ ዝኸእሉ ሰባት ንምሕባር ኢሎም እዮም ነዚ ሓበሬታ ዝሓቱኻ። እቲ ቃለ-መሕተትኻ ሸምካ ነቶም ብቐረባ ረኺብካዮም ዝነበርካ ሰባት ኣይክነግሮምን እዩ።

**ገዛእ ርእሰኻ ብምምርማር ውጽኢት መርመራኻ ኣወንታዊ እንተ ኮይኑ**

ተወሳኺ ሓበሬታ ንምርካብ ብኸብረትካ ነቲ [ማእከላይ SARS-CoV-2 መምርሒ ባዕልኻ ዝግበር መርመራ \(wa.gov\)](#) (ብእንግሊዘኛ ጥራይ) ርእ።

**ኣብ መንጎ ግለላን ውሽባን ዘሎ ፍልልይ እንታይ እዩ?**

- **ግለላ** ምልክታት ሕማም COVID-19 እንተ ኣልዩካ፣ ውጽኢት መርመራ ትጽብ እንተ ኣሊኻ፣ ወይ ከኣ ንመርመራ ኮቪድ-19 ኣወንታዊ እንተ ኹይንካ ትገብሮ ነገር ኢዩ። ግለላ ማለት ነቲ ሕማም ካብ ምምሕልላፍ ክትዕቀብ ምእንታን ካብ ካልኣት ሰባት ተፈሊኻ (ኣባላት ስድራ ቤት ሓዊስካ) ነቲ ዝተነገረካ [ንናይ ግዜ ገደብ](#) (ብእንግሊዘኛ ጥራይ) ዝኣክል ንውሓት ግዜ ንበይንኻ ተፈሊኻ ኣብ ገዛኻ ምጽናሕ ማለት እዩ።
- **ውሽባ** ንኮቪድ-19 እንተተቓሊዕካ እንተ ኹይንካ ትገብሮ ነገር ኢዩ። ውሽባ ማለት ምናልባት ብቲ ሕማም ተለኺፍካ ከይትኸውን ነቲ ሕማም ድማ ናብ ካልኣት ካብ ምምሕልላፍ ክትዕቀብ ምእንታን ካብ ካልኣት ሰባት ተፈሊኻ ነቲ ዝተነገረካ [ንናይ ግዜ ገደብ](#) (ብእንግሊዘኛ ጥራይ) ዝኣክል ንውሓት ግዜ ንበይንኻ ተፈሊኻ ኣብ ገዛኻ ምጽናሕ ማለት እዩ። ጸኒሕካ ተመርጫርካ ኮቪድ-19 እንተ ተረኺቡካ ወይ ናይ ኮቪድ-19 ምልክታት እንድሕር ኣማዕቢልካ ውሽባ ናብ ግለላ ይቐየር።

**ተወሳኺ ናይ ኮቪድ-19 ሓበሬታን ምንጫታትን**

እንድሕር ሓደ ሰብ ሓኪም ወይ ወሃቢ ክንክን ጥዕና ዘይብሉ እንተ ኹይኑ፡- ናይ ስደት ኩነታትኩም ብዘየገድስ፣ ብዙሓት ቦታታት ነጻ ወይ ናይ ትሑት ወጻኢታት መርመራ ኣለዎም። ናይ [ናይ ክፍሊ ጥዕና ብተደጋጋሚ ዝሕተቱ ሕቶታት](#) ርእዩ ወይ ከኣ ኣብ ናይ [ናይ ክፍሊ-ግዝኣት ዋሺንግቶን ናይ COVID-19 ሓበሬታ ቐጥታ ናይ ስልኪ መስመር](#) ደውል።

ኣብ ዛዕባ [ህሉው ኩነታት ናይ COVID-19 ኣብ ዋሺንግቶን](#)፣ ንግስነት ናይ [Inslee መምርሒ](#) (ብእንግሊዘኛ ጥራይ) ፣ [ምልክታት](#) (ብእንግሊዘኛ ጥራይ) ፣ [ብኸመይ ከም ዝመሓላለፍ](#) (ብእንግሊዘኛ ጥራይ) ፣ [ከም ኡውን ሰባት ብኸመይ ከም ዝምርመሩ](#) (ብእንግሊዘኛ ጥራይ) እዋናዊ ሓበሬታ ርኽቡ። ንዝያዳ ሓበሬታ ን [ተደጋጋሚ ዝሕተቱ ሕቶታት](#) ርእ።

ናይ ሓደ ሰብ ዓሌት/ብሄር ወይ ዜግነት ባዕሉ ኣብ ናይ ኮቪድ-19 ልዑል ሓደጋ ዘእትዎም ኣይኮነን። ይኹን እምበር፣ ሓበሬታታት ከም ዝገልጽዎ ሕብራውያን ማሕበረሰባት ብዘይተመጣጠነት ኮቪድ-19 ይጽለዉ ኣለዉ። እዚ ዝኾነሉ ምኽንያት ብሰንኪ ሳዕቤናትን ዓሌትነት፣ ከምኡውን ብፍላይ ድማ ቅርጻዊ ዓሌትነት፣ ነቶም ገለ ጉጅለታት ንርእሶምን

ንማሕበረሰቦችን ከከላኸሉ ውሑዳት ዕድላት ስለዝገድፍ እዩ። [ስቲግማ ነቲ ሕማም ምጽዋር አየኸእልን ኢዩ](#) (ብእንግሊዘኛ ጥራይ)። ወረታትን ግጉይ ሓበሬታን ንኸይዘርጋክ ቅኑሶ ሓበሬታ ጥራይ አካፍል።

- [ክፍሊ ጥዕና ናይ ዋሺንግቶን ግዝአት 2019 ክስተት ናብል ኮሮናቫይረስ \(ኮቪድ-19\)](#)
- [ኣብ ዋሺንግቶን State ምላሽ ንኮሮና ቫይረስ ኮቪድ-19\)](#)
- [ነቲ ከባብያዊ ናይ ጥዕና ክፍሊ ወይ አውራጃ ርኽብ](#) (ብእንግሊዘኛ ጥራይ)
- [CDC ኮሮናቫይረስ \(COVID-19\)](#) (ብእንግሊዘኛ ጥራይ)
- [ምንጪታት ናይ ምጉዳል ስቲግማ](#) (ብእንግሊዘኛ ጥራይ)

**ዝያዳ ሕቶታት ዶ አለካ?** ናብ ሓበሬታ ናይ ህጹጽ እዋን መስመር ኮቪድ-19 ደውል፡ **1-800-525-0127**

ሶኒ – 6 ቅ.ቀ. ክሳብ 10 ደ.ቀ.፣ ሶሉስ – ሰንበት ከምኡውን [ኣብ ሃገራዊ በዓላትን](#)፣ 6 ቅ.ቀ. ክሳብ 6 ደ.ቀ. ንናይ ትሩግም ኣገልግሎታት # **ጽቕጥ** ምስ ተቐበልኹም ከምኡውን **ቋንቋኻ ንገር**። ብዛዕባ ናይ ዝሓለፈ ርእሰኻ ጥዕና፣ ናይ ኮቪድ-19 መርመራ ወይ ደማ ውጽኢት መርመራ ንዝህልውኹም ሕቶታት ብኸብረትኩም ናብ አቕራቢ ክንክን ጥዕና ተወከሱ።

እዚ ሰነድ እዚ ብኸልእ መልክዕ ንምሕታት ብ 1-800-525-0127 ደውል። ምስማዕ ንዝተስኣኖም ወይ ናይ ምስማዕ ጸገም ዘለኩም ዓማዊል፣ ብኸብረትኩም ብ 711 ([Washington Relay](#)) ደውሉ ወይ ደማ በዚ [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) ኢመይል ግበሩ።