Updated September 12, 2022
DOH 820-131 Amharic

በ COVID-19 ወቅት የማስኮች መመሪያ

የሴፕቴምበር 12፣ 2022 ለውጦች ማጠቃለያ

- በማስኮች እና በመተንፈሻዎች በሚቀርቡ የተለያዩ የእንክብካቤ ደረጃዎች ላይ ተጨማሪ መረጃ
- ለቤት ውስጥ የህዝብ ማመላለሻ ከ Centers for Disease Control & Prevention (CDC፣ የበሽታ ቁጥጥር እና መከላከል ማዕከላት) ማስክ የማድረግ ምክር ጋር ለማጣጣም አዘምኗል።
- -የጤና እንክብካቤ ባልሆኑ የስብሰባ ቦታዎች ማስኮች በሚለበሱበት ጊዜ የተሻሻሉ ምክሮች
- አጠቃላይ ህዝብ በቤት ውስጥ ማስኮችን በሚለብሱበት ጊዜ፣ ከ CDC የ COVID-19 ማህበረሰብ ደረጃዎች ጋር የሚጣጣሙ የተሻሻሉ ምክሮች

መግቢያ

ማስክ ወይም መተንፈሻ (ማለትም፣ እንደ N95ዎች ያሉ ልዩ ማጣሪያ ያላቸው ማስኮች) ሲለብሱ፣ በአካባቢዎ ያሉ ሌሎችን እንዲሁም እራስዎን ለመጠበቅ ይረዳሉ። ማስክ ወይም መተንፈሻ ማድረግ የ COVID-19 ስርጭትን ይቀንሳል፣ ህይወትን ይታደጋል እና ኢኮኖሚውን ክፍት ያደርገዋል። ጥምር ስልቶች፣ ለምሳሌ በክትባቶች እና ማስኮችን ወይም መተንፈሻዎችን በመልበስ ወቅታዊ (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ሆኖ መቆየት፣ከባድ በሽታን ለመከላከል እና ከጤና እንክብካቤ ስርዐት ላይ ሸክምን ለመቀነስ ይረዳሉ።

ለእርስዎ የሚገኘውን በትክክል የሚሆንዎትን እና ከፍተኛ ጥራት ያለው ማስክ ወይም መተንፈሻ (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) መልበስ አለብዎት። በ National Institute for Occupational Safety and Health ብሄራዊ የስራ ደህንነት እና ጤና ተቋም (NIOSH፣ ብሄራዊ የስራ ደህንነት እና ጤና ተቋም) (እንግሊዘኛ ብቻ) (ለምሳሌ N95ዎች የጸደቁ መተንፈሻዎችን፣ በአግባቡ በሚለብሱበት ጊዜ፣ አለም አቀፍ መተንፈሻዎችን (ለምሳሌ KN95ዎች እና KF94ዎች) እና የቀዶ ጥገና ማስኮች በማስከተል፣ እናም የጨርቅ የፊት ማስኮች ከፍተኛውን ጥበቃ ይሰጣሉ። በከባድ የ COVID-19 በሽታ ስጋት ውስጥ ከሆኑ፣ በ NIOSH-ለጸደቀ መተንፈሻ ተስማሚ ምርመራ ማግኘት ይኖርቦት እንደሆነ ወይም ሌሎች ተስማሚ ምርመራ የማያስፈልጋቸው የመተንፈሻ አማራጮችን ግምት ውስጥ ማስገባት ካለብዎት፣ ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ይመካከሩ። ስለ ተስማሚ ምርመራ እና የማስክ ምርጫ የበለጠ መረጃ ለማግኘት፣ በፈቃደኝነት ላይ የተመሰረተ ማስክ መልበስ የ Washington State Department of Labor and Industries (L&I፣ የዋሽንግተን ግዛት የሰራተኛ እና ኢንዱስትሪዎች መምሪያ) ድረገጽን (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ይጎብኙ።

ስለተለያዩ አይነት ማስኮች እና መተንፈሻዎች እና ተስማሚነትን እንዴት ማሻሻል እንደሚቻል ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ የማስኮች እና የመተንፈሻ አይነቶች (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ያገኛሉ) ይመልከቱ። ይህ ድረ ገጽ (እንግሊዝኛ ብቻ) ተስማሚነትን ለማሻሻል ማሻሻያዎች መቼ እንደተደረጉ ጨምሮ፣ የተለያዩ አይነት ማስኮች እና መተንፋሻዎች እንዴት በደንብ ብናኞችን እንደሚያጣሩ አንዳንድ መረጃዎችን ይሰጣል። በእድገት፣ በባህሪ፣ ወይም በህክምና ሁኔታዎች ምክኒያት ማስክ ማድረግ የማይችሉ ሰዎች ከመጋረጃ ጋር የፊት መከለያ መጠቀም ይችላሉ። እንዲሁም በትክክል የሚሆናቸውን ማስክ ማድረግ የማይችሉ ከሆነ፣ እነዚህ በልጅ እንክብከቤ፣ የቀን ካምፕ፣ እና በ K-12 ቦታዎች ውስጥ ባሉ ህጻናት ጥቅም ላይ ሊውሉ ይችላሉ። **ሆኖም፣ እነዚህ በትክክል እንደሚሆን ማስክ ወይም መተንፈሻ ለለባሹ ተመሳሳይ የመከላከያ ደረጃ እንደማይሰጡ፣መታወቅ አለበት።** የ Washington State Department of Health (WA DOH፣ የዋሽንግተን ግዛት የጤና መምሪያ) K-12 Schools (የ K-12 ትምህርት ቤቶች)፣ Child Care (የልጅ እንክብካቤ)፣ Early Learning (ቅድመ ትምህርት)፣ Youth Development (የወጣቶች እድገት) እና Day Camp (የቀን ካምፕ) ፕሮግራሞች (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) የማስክ መመሪያን ይመልከቱ። እንዲሁም የ CDC ለተወሰኑ የሰዎች ቡድኖች እሳቤዎች (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ይመልከቱ። DOH የመተንፈሻ ክፍክድ ያላቸውን ወይም በአየር ማስወጫ ያላቸውን ማስኮች፣ ባለ አንድ ንብርብር የጨርቅ ማስኮች፣ ባለ አንድ ንብርብር ባንዳና(ሻሽ) ወይም ጋይተሮች እንዳይጠቀሙ ይመከራል።

የመተንፈሻ ክፍክድ ያላቸው መተንፈሻዎች በ L&I (እንግሊዝኛ ብቻ) ከሚታተመው መመሪያ ጋር ተስማሚ በሆነ መልኩ በስራ ቦታዎች ውስጥ ጥቅም ላይ ሊውሉ ይችላሉ።

እባክዎ በተደጋጋሚ የተጠየቁ ጥያቄዎችን ዝርዝር ለማግኘት በማስኮች የDOH ድረገጽን (እንግሊዝኛ ብቻ) ይጎብኙ።

በቀሪው የዚህ ሰነድ ክፍል ውስጥ፣ ማስክ ሁለቱንም ማስኮችን እና መተንፈሻዎችን ለማመልከት ጥቅም ላይ ይውላል።

አሁን ያሉ ሥልጣኖች እና ጤና ነክ ትዕዛዞች

አሁን ያሉት የህዝብ ትዕዛዞች በ ጤና እንክብካቤ ቅንብሮች፣ በአዋቂ ወህኒ ቤቶች፣ እና በአዋቂ እስር ቤቶች ውስጥ ማስኮች ይፈልጋሉ። የህዝብ ጤና ባለስልጣናት እንደ ወረርሽኞች ባሉ፣ አንዳንድ ሁኔታዎች ላይ ማስክ ሊፈልጉ ይችላሉ።

የዋሽንግተን ግዛት የ Department of Health ትዕዛዝ

የክትባት ሁኔታ ምንም ይሁን ምን የ ጤና ማስክ ትዕዛዝ ጸሃፊ (በእንግሊዝኛ ብቻ) በአንዳንድ ቦታዎች ላይ ማስክ ማድረግ ይጠይቃል፡-

- የጤና እንክብካቤ ቅንብሮች
- ተቋሙ የሚገኝበት የአዋቂዎች ወህኒ ቤት እና የእስር ቤት አገልግሎቶች ካውንቲው መካከለኛ ወይም ከፍተኛ የ CDC የ COVID-19 የማህበረሰብ ደረጃ (በስፓኒሽ ቋንቋ ይገኛል) ሲኖረው

ለዚህ መስፈርት የተወሰኑ የሚጠበቁ ልዩ ሁኔታዎች አሉ፤ እነዚህ በ ትዕዛዙ ውስጥ ሊገኙ ይችላሉ (እንግሊዝኛ ብቻ)። ከጤና እንክብካቤ ባለሙያዎች በተጨማሪ፣ ሁሉም ሰራተኞች እና ጎብኚዎች፣ በጤና እንክብካቤ ቅንብሮች ውስጥ ሲሆኑ ማስክ ማድረግ ይጠበቅባቸዋል። እያንዳንዱ ሰው የመታዘዝ ሃላፊነት አለበት፤ ንግዶችም ይህንን ትዕዛዝ ከሰራተኞች እና ከደንበኞች ጋር የማስፈጸም ሃላፊነት አለባቸው።

ተሰርዟል፡- የፌደራል ትዕዛዝ

ከአፕሪል 18፣2022 ጀምሮ፣ በፍርድ ቤት ትዕዛዝ ምክኒያት፣ በህዝብ መጓጓዣ እና በመጓጓዣ ማእከላት ላይ ማስክ የሚጠይቀው የCDC ትዕዛዝ ተግባራዊ አይሆንም። ነገር ግን፣ ማስኮች ጉዞን እና የህዝብ መጓጓዣን ለሁሉም ሰው አስተማማኝ ለማድረግ አስፈላጊ መሳሪያ ሆነው ይቆያሉ። ከ CDC ጋር በመስማማት (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ)፣ WA DOH ሁለት አመት ወይም ከዚያ በላይ የሆናቸው ሰራተኞች እና ተሳፋሪዎች በሁሉም የህዝብ መጓጓዣ ቦታዎች ውስጥ፣ ሁለቱንም ማመላለሻዎች እና የመጓጓዣ ማእከሎችን ጨምሮ ማስኮችን እንዲለብሱ ይመክራል። ለተጨማሪ መረጃ የህዝብ መጓጓዥዛ ቅንብሮች የሚለውን ይመልከቱ።

የዋሽንግተን ግዛት አስተዳዳሪ አዋጅ

ለደንበኞች እና ለሰራተኞች በንግድ ሃላፊነቶች ላይ መረጃ በገዢው Proclamation 20-25.19 COVID-19 Washington Ready (አዋጅ 20-25.19 COVID-19 ዋሺንግተን ዝግጁ) (እንግሊዘኛ ብቻ) እና Proclamation 21-08 – Safe Workers (አዋጅ 21-08 – ደህንነታቸው የተጠበቀ ሰራተኞች) (እንግሊዘኛ ብቻ) ውስጥ ተዘርዝሯል።

Washington State Labor and Industries (L&I) እና የአስተዳዳሪው አዋጅ

ከላይ በተዘረዘረው የገዢው አዋጅ መሰረት በአብዛኞቹ የስራ ቦታዎች ማስክ ማድረግ በአጠቃላይ አስፈላጊ ባይሆንም፣ አሰሪዎች የ L&I መስፈርቶች እና COVID-19 የመከላከል መመሪያን (እንግሊዘኛ ብቻ) የመከተል ግዴታ አለባቸው። በተጨማሪም፣ የግል ንግዶች ማስኮችን ለመጠየቅ መምረጥ ይችላሉ እና ጎብኚዎች የክፍሉን ደንቦች ማክበር አለባቸው። በ የአስተዳዳሪው Proclamation 21-08 – Safe Workers (አዋጅ 21-08 – ደህንነታቸው የተጠበቀ ሰራተኞች) (እንግሊዘኛ ብቻ)፣ ሰራተኞች በስራ ቦታ ላይ ማስክ የመልበስ መብት አላቸው። Washington Administrative Code (WAC፣ የዋሺንግተን አስተዳደራዊ ኮድ) 296-62-609 (እንግሊዘኛ ብቻ) በህዝብ ጤና ድንገተኛ አደጋ ወቅት የሰራተኛውን ማስክ የመልበስ መብት ይጠብቃል። ከ WAC 296-62-609 (እንግሊዘኛ ብቻ) ጋር በመስማማት፣ ቀጣሪዎች ሰራተኞችን ማስኮች፣ መተንፈሻዎች፣ ወይም ሌሎች የግል መሳሪያዎችን ወይም በህግ ከተፈቀዱ በስተቀር የማይፈቀዱ መሳሪያዎችን እንዳይለብሱ መከልከል አይችሉም። የL&I COVID-19 መከላከያ ይመልከቱ፡- ለተጨማሪ መረጃ ማስክ ማድረግ በማያስፈልግዎት ጊዜ ማስክ ለማድረግ መምረጥ (አንዳንድ ቋንቋዎች ይገኛሉ)።

የአካባቢ የህዝብ ጤና አካላት እና ባለስልጣናት

የአካባቢ ጤና ባለስልጣናት በግዛታቸው ውስጥ ያሉ በሽታዎችን ለመቆጣጠር የጤና ትዕዛዞችን የማውጣት ስልጣን አላቸው። እነዚህ ትዕዛዞች ከግዛት አቀፍ ትዕዛዞች የበለጠ ጥብቅ ሊሆኑ ይችላሉ ነገር ግን ከዚህ በታች ጥብቅ መሆን አይችሉም። የእርስዎን የአካባቢ ጤና ግዛት (እንግሊዘኛ ብቻ) ያረጋግጡ እና ለዚያ አካባቢ የተሰጡትን ሁሉንም የጤና ትዕዛዞች ይከተሉ።

ምክረ ሃሳቦች

ከዚህ በታች ያሉት ከላይ ካሉት ልዩ መስፈርቶች በተጨማሪ አጠቃላይ የህዝብ ጤና ምክሮች ናቸው።

የህዝብ መጓጓዣ ቅንብሮች

WA DOH ሁለት አመት ወይም ከዚያ በላይ የሆኑ ሰራተኞች እና ተሳፋሪዎች በህዝብ ማመላለሻ ቅንብሮች ውስጥ (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ)፣ ማጓጓዣዎችን (ለምሳሌ አውሮፕላኖች፣ አውቶቡሶች፣ ባቡሮች፣ ጀልባዎች፣ የምድር ባቡር፣ ታክሲዎች፣ rideshares እና ድንገተኛ ያልሆነ የህክምና መጓጓዣ) እና ማዕከሎች (ለምሳሌ የአየር ማረፊያ፣ የአውቶቡስ ወይም የጀልባ መድረሻዎች፣ የባቡር ወይም የምድር ባቡር ጣቢያዎች፣ እና የባህር ወደቦች) ጨምሮ በትክክል የሚሆናቸውን ማስክ ወይም መተንፈሻ እንዲለብሱ ይመከራል። እነዚህ ብዙ ሰዎች የሚያልፉባቸው ቦታዎች ናቸው፣ እና የተጨናነቁ እና/ወይም በደንብ ያልተለናፈሱ (ለምሳሌ የአየር ማረፊያ ጂትዌይስ) ሊሆኑ ይችላሉ። ተጓዦች እና ሰራተኞች ጉዞ እና የህዝብ ማመላለሻ ለሁሉም ሰው አስተማማኝ እንዲሆን ለመርዳት በትክክል የሚሆናቸውን ማስክ ወይም መተንፈሻ በመልበስ እራሳቸውን እና በዙሪያቸው ያሉትን ሊጠብቁ ይችላሉ። ለዝርዝሮች እባክዎ በህዝብ ማመላለሻ ቦታዎች የፊት ማስክ አጠቃቀም የCDC መመሪያን (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ይመልከቱ፣ ነገር ግን እነዚያ የቀደሙት መስፈርቶች አሁን ምክሮች መሆናቸውን ልብ ይበሉ። ለትምህርት ቤት አውቶቢሶች የማስክ መመሪያ_ K-12 Schools (የ K-12 ትምህርት ቤቶች)፣ Child Care (የልጅ እንክብካቤ)፣ Early Learning (ቅድመ ትምህርት)፣ Youth Development (የወጣቶች እድገት) እና Day Camp (የቀን ካምፕ) ፕሮግራሞች (wa.gov) የ COVID-19 ስርጭትን ለመቀነስ ለመከላከል የሚያስፈልጉ መስፈርቶች እና መመሪያዎች (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ይመልከቱ። WA DOH የህዝብ ማመላለሻ ኦፕሬተሮች ማስክ በሁሉም ሰዎች እንዲለበስ እንዲደግፉ ያበረታታል።

በጤና እንክብካቤ ቅንብሮች ማስክ መልበስ

ከጤና ማስክ ትዕዛዝ ጸሃፊ (በእንግሊዘኛ ብቻ) ጋር በመስማማት ማስኮች በጤና እንክብካቤ ቦታዎች ውስጥ መደረግ አለባቸው። በጤና እንክብካቤ ጤና ቦታዎች ውስጥ ለ SARS-CoV- 2 ኢንፌክሽን መከላከል እና ቁጥጥር ጊዜአዊ ምክሮች ፣ DOH 420-391 (wa.gov) (በእንግሊዘኛ ብቻ) ሁሉም የጤና እንክብካቤ ቅንብሮች የግል መከላከያ መሳሪያዎችን እና የምንጭ መቆጣጠሪያ መመሪያዎችን ማግኘት ይችላሉ።

የጤና እንክብካቤ ያልሆነ የስብሰባ ተቋማት ማስክ ምክሮች

የ CDC የ COVID-19 የማህበረሰብ ደረጃ (በስፓኒሽ ቋንቋ አለ) ከታች ባሉት ቅንብሮች መካከለኛ ወይም ከፍተኛ ሲሆን ሁለት አመት ወይም ከዚያ በላይ ለሆኑ ሰዎች የቤት ውስጥ ማስክ መጠቀም ይመከራል፡-

- የቤት አልባ አገልግሎት አቅራቢ ጣቢያዎች (እንግሊዘኛ ብቻ)
- የባህር ንግድ ቅንብሮች (እንግሊዘኛ ብቻ) (ለምሳሌ፡-የባህር ምግቦች፣ የጭነት መርከቦች፣ የሽርሽር መርከቦች)
- እንደ መጋዘኖች፣ ፋብሪካዎች፣ የምግብ ማሸጊያ እና የስጋ ማቀነባበሪያ ተቋማት፣ እና በአሰሪ የሚቀርብ መጓጓዣ ባሉ በስራው ባህሪ ምክኒያት አካላዊ መራራቅ የማይቻልባቸው የተጨናነቁ የስራ ቦታዎች
- የስራ መልቀቂያ ቦታዎች፣ የሽግግር መኖሪያ ቤቶች፣ የወጣት ማገገሚያ ወይም የእስር ቤት ማቆያ ተቋማት፣ እና ጊዜያዊ ሰራተኛ መኖሪያን ጨምሮ የተሰበሰቡ መኖሪያ ተቋማት የጋራ መኖሪያ ቦታዎች (መኝታ ቤቶችን ሳይሆን)
- ሰዎች የሚታሰሩበት ውስጥ በአዋቂ ወህኒ ቤቶች፣ በአዋቂ እስር ቤቶች፣ ወይም በታዳጊ ወጣቶች የእስር ቤት ማቆያ ተቋማት (ለምሳሌ፣ የፍርድ ቤት ክፍሎች) ይገኛሉ ።
    - የ CDC COVID-19 የማህበረሰብ ደረጃ (በስፓኒሽ ቋንቋ ይገኛል) መካከለኛ ወይም ከፍተኛ በሚሆንበት ጊዜ፣ አምስት አመት እና ከዚያ በላይ የሆናቸው ሰዎች በአዋቂ ወህኒ ቤቶች እና የእስር ቤት ተቋማት ውስጥ ማስክ እንዲለብሱ የጤና ትዕዛዝ ጸሃፊ **እንደሚያስገድድ** ልብ ይበሉ።
    - እንዲሁም የአገልግሎት ደረጃ ሁኔታዎች (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ተጋላጭነት መጨመሩን ሲያመለክቱ የማስተካከያ ተቋማት ማስክ ማድረግን ግምት ውስጥ እንዲያስገቡ ይመከራሉ።

ከላይ በተጠቀሱት ቦታዎች ውስጥ የሚኖሩ ወይም የሚሰሩ ሰዎች በእነዚህ ቦታዎች ውስጥ በማይሆኑበት ጊዜ (ለምሳሌ ከማህበረሰቡ ሲወጡ) ከአጠቃላይ ህዝብ ጋር ተመሳሳይ የሆኑ ምክሮችን መከተል አለባቸው።

የጤና እንክብካቤ ያልሆኑ ተቋማት (እንደ ንግዶች እና ድርጅቶች) በተቋሞቻቸው ውስጥ ማስክ ማድረግ ሊያስፈልጋቸው ይችላል። እነዚህ ተቋማት በቅንብራቸው ውስጥ ማስኮችን እንደሚፈልጉ ሲወስኑ የሚከተሉትን እያንዳንዱን ምክኒያቶች ግምት ውስጥ ማስገባት አለባቸው፡-

- በቦታው ውስጥ ያሉ ሰዎችን ተጋላጭነት

    - በ COVID-19 ክትባቶች ላይ ወቅታዊ ያልሆኑ ሰዎች (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ለ COVID-19 እና ከባድ በሽታ የመያዝ እድላቸው ሰፊ ነው።
    - የተወሰኑ የህክምና ሁኔታዎች (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ያለባቸው ሰዎች ለከባድ የ COVID-19 የመጋለጥ እድላቸው ከፍተኛ ነው።
- በቅንብሩ ውስጥ የአየር ማናፈሻ ጥራት - ማሞቂያ፣ የአየር ማናፈሻ፣ እና የአየር ማቀዝቀዣ (HVAC) ስርዐቶች ያሏቸው እና የሌላቸው መገልገያዎች ጨምሮ ለመረጃ እና የአየር ማናፈሻ አማራጮች የአየር ወለድ በሽታዎችን ስርጭትን ለመቀነስ የአየር ማናፈሻ እና የአየር ጥራት (እንግሊዘኛ ብቻ) እና በህንጻዎች ውስጥ ንጹህ አየር ፈተና፣ Environmental Protection Agency (EPA፣ የአካባቢያዊ ጥበቃ ኤጀንሲ) (እንግሊዘኛ ብቻ) ይመልከቱ።
- በተቋሙ ውስጥ ሰዎች የአካል ርቀታቸውን የመጠበቅ ችሎታ
- በቦታው ውስጥ የተጠረጠረ ወይም የተረጋገጠ የ COVID-19 ወረርሺኝ
    - የጤና እንክብካቤ ባልሆነ የመሰብሰቢያ ቦታ ላይ ወረርሺኝ በሚከሰትበት ጊዜ የቤት ውስጥ ማስክ መጠቀም በጥብቅ ይመከራል።

የ CDC COVID-19 የማህበረሰብ ደረጃ (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ከፍተኛ በሚሆንበት ጊዜ፣ CDC እና DOH የክትባት ሁኔታ ምንም ይሁን ምን፣ሁሉም ሰዎች በቤት ውስጥ ማስክ እንዲለብሱ ይመከራሉ። ተቋማት ግለሰቦች ይህን ለማድረግ ከመረጡ ማስክ ከመልበስ መከልከል የለባቸውም። ለግለሰብ ማስክ የማድረግ ምክሮች እና በአደጋ ላይ ለተመሰረቱ ሃሳቦች ከዚህ በታች ይመልከቱ።

የግለሰብ ማስክ ምክሮች

ምልክቶች፣ ፖዘቲቭ የምርመራ ውጤት፣ ወይም COVID-19 ላለበት ሰው የተጋለጡ ሰዎች COVID-19 በሽታ ፖዘቲቭ የምርመራ ውጤት ሲኖር ምን ማድረግ እንዳለብዎት (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ)፣ የ COVID-19 ምልክት ውሳኔ ቀመሮች (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ)፣ እና ከሆነ ምን መደረግ እንዳለበት COVID-19 ላለበት ሰው ተጋልጠው ከሆነ ምን ማድረግ እንዳለብዎት (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ፣) ጋር የሚጣጣም፣ ከፍተኛ ጥራት ያለው ማስክ ወይም መተንፈሻ ማድረግ አለባቸው። ግለሰቦች ላሉበት ቦታ አስፈላጊ ከሆነ ከበአሁኑ ጊዜ ግዴታዎች እና የጤና ትዕዛዞች ጋር የሚጣጣም ማስክ መልበስ አለባቸው።

በማንኛውም ሁኔታ ፣ ማስክ መልበስን መመረጥ ይችላሉ። ማስክ መልበስ በሚወስንቡት ጊዜ የሚከተሉትን ሁኔታዎች ግምት ውስጥ ያስገቡ፡-

- የክትባትዎ ሁኔታ እና በዙሪያዎ ያሉ ሰዎች የክትባት ሁኔታ። በ COVID-19 ክትባቶች እና አጋዦች ወቅታዊ ያልሆኑ (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ሰዎች ለ COVID-19 እና ከባድ በሽታ ተጠቂ ናቸው።
- የህክምና ሁኔታዎችዎ (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ)። እንዲሁም በዙሪያዎ ያሉ ሰዎች የህክምና ሁኔታዎች ለከባድ የ COVID-19 ተጋላጭነት የተጋለጡ ናቸው። አንዳንድ የጤና እክል ያለባቸው ሰዎች ለ COVID-19 እና በከባድ በሽታ ለመያዝ የተጋለጡ ናቸው።
- እርስዎ ያሉበት ቦታዎች ያሉ ባህሪያት (ለምሳሌ፣ የተጨናነቀ፣ በቂ ሁኔታ ያልተናፈሰ፣ በቤት ውስጥ)
- CDC የ COVID-19 የማህበረሰብ ደረጃ (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ)
    - የማህበረሰቡ የበሽታ ደረጃዎች ከፍ ባሉበት ጊዜ፣ CDC እና WA DOH የክትባት ሁኔታ ምንም ይሁን ምን፣ ማስክ እንዲለብሱ ይመከራሉ።
    - የማህበረሰቡ የበሽታ ደረጃዎች መካከለኛ ወይም ከፍተኛ ሲሆኑ፣ CDC እና WA DOH ከ COVID-19 በጣም የመታመም ከፍተኛ ተጋላጭነት (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ) ያላቸው ሰዎች፣ በአደባባይ ውስጥ በሚሆኑበት ጊዜ ከፍተኛ ጥራት ያለው ማስክ ወይም መተንፈሻ እንዲለብሱ ይመከራል። በጣም የመታመም ከፍተኛ ተጋላጭነት ያለው ሰው ቤተሰብ ወይም ማህበራዊ ግንኙነት ያላቸው ሰዎች አብረዋቸው ቤት ውስጥ በሚሆኑበት ጊዜ ከፍተኛ ጥራት ያለው ማስክ መልበስን ግምት ውስጥ ማስገባት አለባቸው።

ተጨማሪ የ COVID-19 መረጃ እና ግብዓቶች

በዋሽንግተን የአሁን ጊዜ የ COVID-19 ሁኔታ(እንግሊዘኛ ብቻ)፣ የገዢው Inslee አዋጆች (እንግሊዘኛ ብቻ) ላይ፣ ምልክቶች (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛል)፣ እንዴት እንደሚሰራጭ (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛል)፣ሰዎች

እንዴት እና መቼ እንደሚመረምሩ (በስፓኒሽ ቋንቋ ይገኛል)፣ እና ክትባት የት እንደሚገኝ (በስፓኒሽ ቋንቋ ይገኛል) ወቅታዊ መረጃ ያገኙ። ለተጨማሪ መረጃ በተደጋጋሚ የሚጠየቁ ጥያቄዎቻንን (እንግሊዝኛ 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። መገለል በሽታውን ለመቋቋም አይረዳም (እንግሊዝኛ ብቻ)። ወሬዎችን እና የተሳሳተ መረጃ እንዳይሰራጭ ለመከላከል ትክክለኛውን መረጃ ለሌሎች ያጋሩ።

- WA State Department of Health 2019 የኖቬል ኮሮናቫይረስ ወረርሺኝ (COVID-19) (እንግሊዝኛ ብቻ)
- WA ግዛት የኮሮና ቫይረስ ምላሽ (COVID-19) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛሉ)
- የእርስዎን የአካባቢ ጤና መምሪያ ወይም ዲስትሪክት ያግኙ (እንግሊዝኛ ብቻ)
- CDC ኮሮና ቫይረስ (COVID-19) (አንዳንድ ተጨማሪ ቋንቋዎች ይገኛል)

ተጨማሪ ጥያቄዎች አልዎት? ወደ COVID-19 መረጃ ቀጥታ መስመራችን በ**1-800-525-0127 ይደውሉ**። የቀጥታ መስመር ሰዓታት፡-

- ሰኞ ከ6 a.m. እስከ 10 p.m.
- ከማክሰኞ እስከ እሁድ ከ6 a.m. እስከ 6 p.m.
- የሚከበሩ የግዛት በአላት (እንግሊዘኛ ብቻ) ከ6 a.m. እስከ 6 p.m.

ለአስተርጓሚ አገልግሎቶች፣ መልስ ሲሰጥዎት # **ይጫኑ** 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) ይደውሉ፥ ወይም በ civil.rights@doh.wa.gov ላይ ኢ-ሜይል ይላኩ።

አባሪ ሀ፡-

የጤና እንክብካቤ ተቋም

በ (የጤና ሴክሬታሪ የማስክ ትዕዛዝ) (እንግሊዘኛ ብቻ) መሰረት፣ የጤና እንክብካቤ ተቋሞች እና የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ተቋሞች በዋናነት ለአገልግሎት የሚውል ከአንዳንድ ልዩ ሁኔታዎች ጋር በአካል ለሰዎች የጤና እንክብካቤ አገልግሎት የሚሰጡ ማንኛውም የህዝብ ወይም የግል ተቋማት ናቸው። በዋነኛነት ለጤና አጠባበቅ አገልግሎት አሰጣጥ በሚውል እንደ ሆስፒታል ባሉ ተቋማት ውስጥ የሚገኝ ከሆነ፣ አጠቃላይ ተቋሙ የጤና እንክብካቤ ተቋም ወይም የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ተቋም ነው፣ እና የፊት መሸፈኛ ቅደም ተከተል ለየት ያሉ ሁኔታዎች እና ነጻነቶች ተግባራዊ በመሆን የፊት መሸፈኛዎች በተቋሙ ውስጥ ሙሉ በሙሉ መደረግ አለባቸው። በዋነኛነት ለሌላ አገልግሎት የሚውል ተቋም ውስጥ የሚገኝ ከሆነ፣ ለምሳሌ በግሮሰሪ ውስጥ ያለ ፋርማሲ ወይም የትምህርት ቤት ነርስ ቢሮ፣ የጤና እንክብካቤ ተቋም ወይም የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ተቋም በዋናነት ለጤና እንክብካቤ መስጫ የሚውሉትን፣ ነገር ግን የተቋሙ ሌሎች አካባቢዎች ያልሆኑ ቦታዎች ብቻ ያጠቃልላል። የፊት መሸፈኛዎች፣ የፊት መሸፈኛ መመሪያዎችን እና ለየት ያሉ ሁኔታዎን እና ነጻነቶችን ከግምት ውስጥ በማስገባት በዋነኛነት ለጤና እንክብካቤ አቅርቦት በሚውሉ ቦታዎች ላይ መደረግ አለባቸው። ከዚህ በታች ካልተካተተ በስተቀር፣ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች በ የጤና እንክብካቤ ባለሙያ ማረጋገጫ መስፈርቶች (እንግሊዘኛ ብቻ) ዝርዝር ውስጥ የተዘረዘሩ የምስክር ወረቀት ያልያዙ እና በህጉ የምስክር ወረቀቶች እንዲይዙ የተፈቀደላቸው ግለሰቦችን ያካትታል። **ከጤና እንክብካቤ ባለሙያዎች በተጨማሪ፣ ሁሉም ሰራተኞች እና ጎብኚዎች፣ በጤና እንክብካቤ ቅንብሮች ውስጥ ሲሆኑ ማስክ ማድረግ ይጠበቅባቸዋል።**

የሚከተለው ልዩ ያልሆነ የጤና እንክብካቤ ተቋም እና የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ተቋም ዝርዝር ነው።

- ሆስፒታሎችን ጨምሮ፣ ግን በዚህ ብቻ ያልተገደበ የአስቸኳይ እንክብካቤ መስጫ ተቋማት፤
- የረጅም ጊዜ አስቸኳይ እንክብካቤ ተቋማት፤
- የተኝቶ ታካሚ ማገገሚያ ተቋማት፤
- የግምገማ እና የህክምና ተቋማት፣ የመኖሪያ ህክምና ተቋማት፣ ደህንነታቸው የተጠበቁ የማጽጃ ተቋማትን ያካተቱ ነገር ግን በዚህ ብቻ ያልተገደቡ የተኝቶ ታካሚ የባህሪ ጤና ተቋማት

- የነርሲንግ ቤቶች፣ የታገዘ የመኖሪያ ቤት ተቋማት፣ የአዋቂ ቤተሰብ ቤቶች፣ እውቅና ያላቸው የማህበረሰብ መኖሪያ አገልግሎቶች እና ድጋፎች የሚቀርቡባቸው ቦታዎች እና የተሻሻሉ አገልግሎቶችን ያካተቱ ነገር ግን በዚህ ያልተገደቡ የመኖሪያ የረጅም ጊዜ እንክብካቤ መስጫ ተቋማት፤
- ተንቀሳቃሽ ክሊኒኮች ወይም የጤና እንክብካቤ የሚላኩባቸው ሌሎች ተሽከርካሪዎች፤
- የዲያሊሲስ ማዕከላት፣ የሃኪም ቢሮዎች፣ እና የባህሪ ጤና ተቋማት (የአዕምሮ ሃኪሞች፣ የአዕምሮ ጤና አማካሪዎች፣ እና የአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም መዛባት ባለሙያዎችን ጨምሮ) ያካተተ ነገር ኝ በዚህ ያልተገደበ የተመላላሽ ህክምና መስጫ ተቋማት፤
- የጥርስ ህክምና እና ልዩ የጥርስ ህክምና ተቋሞች፤
- የኦፕቶሜትሪ እና የአይን ህክምና ተቋሞች፤
- ፋርማሲዎች (የችርቻሮ ቦታዎችን ሳይጨምር)፤
- የማሳጅ ህክምና ቢሮዎች (ይህ መታሸት የሚካሄድባቸውን ከጤና ውጪ በሆኑ እንደ ስፓ እና የጤና/የአካል ብቃት ማዕከላት ያሉ ቦታዎችን ያካትታል)፤
- የኪራፕራክቲክ ቢሮዎች፤
- የአዋላጅ ልምምዶች እና ብቻቸውን የሚመወለዱ የወሊድ ማዕከላት፤
- የመገለል እና/ወይም የኳራንቲን ተቋማት፤
- የድንገተኛ ቀዶ ጥገና ተቋማት፤
- ድንገተኛ እንክብካቤ ማዕከላት፤ እና
- በጣም ከባድ እንክብካቤ ማዕከላት፤ እና
- በቤት ውስጥ ጤና እንክብካቤ፣ የቤት ውስጥ እንክብካቤ፣ የግል እንክብካቤ ወይም የመስተንግዶ እንክብካቤ አገልግሎቶች በተከፈላቸው አቅራቢዎች የሚቀርቡባቸው ተቋማት

የጤና እንክብካቤ ተቋማት እና የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ተቋማት የሚከተሉትን አያካትትም፡

- ስፖርቶች እና የተመልካቾች ዝግጅቶች ወይም ሌሎች ስብሰባዎች የሚካሄዱባቸው ቦታዎች (ለተጫዋቾች እንክብካቤ የሚሰጡ እውቅና ያላቸው የአትሌቲክስ አሰልጣኞችን ጨምሮ)፣ ለጤና አጠባበቅ አገልግሎት አሰጣጥ በዋናነት ከሚገለገሉባቸው ቦታዎች ውጪ ለምሳሌ የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ መስጫ ቦታዎች (የጤና እንክብካቤ ተቋማት)፤
- Department of Children, Youth & Families (DCYF፣ የልጆች፣ ወጣቶች እና ቤተሰቦች መምሪያ)- ፈቃድ ያላቸው የማደጎ ቤተሰቦች በዋናነት የጤና እንክብካቤ አገልግሎት የማይሰጡ፤
- ለሰዎች ምንም አይነት የጤና አገልግሎት የማይሰጡ የምርምር ተቋማት፤
- የእንስሳት ህክምና ጤና እንክብካቤ ተቋሞች፤
- የእንስሳ ጥበቃ ኤጀንሲዎች፤
- ለትርፍ ያልተቋቋመ የሰው ልጅ ማህበረሰቦች፤ እና
- የህክምና ማሪዋና አማካሪዎች አገልግሎት የሚሰጧቸውን ጨምሮ የማሪዋና የችርቻሮ መሸጫዎች።

የጤና አጠባበቅ ተቋሙ ከቤት ውጪ ጭምብሎችን ማድረግ የሚፈልግ ከሆነ፣ የንግድ ህጎቻቸውን ማክበር አለብዎት። ለበለጠ መረጃ "የክፍሉ ሕጎች" የሚለውን መረጃ ይመልከቱ። እባክዎ የምንጭ መቆጣጠሪያ መመሪያ (እንግሊዘኛ ብቻ) እና ለተወሰኑ የጤና እንክብካቤ ተቋማት የጉብኝት መመሪያ የሚሉትን ጨምሮ ለዝርዝር መመሪያ በጤና እንክብካቤ ተቋማት ውስጥ የ COVID-19 ኢንፌክሽን መከላከያ (እንግሊዘኛ ብቻ) የሚለውን ገፅ ይጎብኙ።

የክፍሉ ህጎች

ንግዶች፣ ድርጅቶች፣ ማገልገያዎች እና ተቋማት በድርጅታቸው ወይም በተቋማቸው ውስጥ ማስክ ለመልበስ የራሳቸውን ሕጎች የማውጣት መብት አላቸው። ንግዶች በL&I መስፈርቶች (እንግሊዘኛ ብቻ) ውስጥ ያሉትን ሁሉንም መስፈርቶች መከተል አለባቸው እና ከጤና ማስክ ትዕዛዝ ጸሃፊ (እንግሊዘኛ ብቻ) የበለጠ ጥበቃ ለማድረግ በቅንብሮች ውስጥ (ለምሳሌ ከቤት ውጪ) ማስክ ሊፈልጉ ይችላሉ።

የአካባቢ የህዝብ ጤና ባለሥልጣናት በማህበረሰቡ ውስጥ ስርጭትን ለመገደብ ተጨማሪ የማስክ መከላከያ ደንቦችን በቦታው ላይ ሊያደርጉ ይችላሉ። እነዚህ ደንቦች ከጤና ሴክሬታሪው የማስክ ትዕዛዝ (በእንግሊዝኛ ብቻ)፣ የበለጠ ጥበቃ ሊኖራቸው ይችላል፣ ግን እነዚህ ደንቦች ያነሱ መከላከያዎች ሊሆኑ አይችሉም።

በተጨማሪም፣ አንዳንድ ግለሰቦች ማስካቸውን መልበስ ሊፈልጉ፣ ወይም ሊመርጡ ይችላሉ። የሃገር ወይም የአካባቢ ማስክ መልበስ ግዴታዎች ተፈጻሚ ባይሆንም በህዝብ መካከል ማስክ መልበስን የመምረጥ መብት አላቸው። እባክዎ ራሳቸውን፣ ቤተሰባቸውን እና ማህበረሰባቸውን ለመጠበቅ ማስክ የመልበስ ምርጫቸውን ያክብሩ። ማስክ መልበስ ከመረጡ፣ ማንነትዎን ለማረጋገጥ አላማዎች ባሉ ሁኔታዎች ላይ በአጭሩ እንዲያነሱት ሊጠይቁ እንደሚችሉ ያስተውሉ።