

**ከማን ጋር እንደተገናኙ የማጣራት ተግባር**  
**የቤተሰብን፣ የጓደኞችንና የማህበረሰቡን ደህንነት ለመጠበቅ ድርሻዎን ያድርጉ**  
**ኮቪድ-19 (COVID-19) እንዳለቦት ከተረጋገጠ፤ ከሌሎች ጋር ያደርጓቸውን**  
**ግንኙነቶችን ለማጣራት በሚደረገው እርምጃ ምን መጠበቅ እንዳለቦት**

1



**(COVID-19) እንዳለቦት**  
**ከተረጋገጠ፤ የጤና ጥበቃ ሰራተኛ፤**

ጤንነትዎ እንዴት እንዳለ ለመጠየቅ ስልክ ይደውሉታል።  
 ከማን ጋር እንደተገናኙና ከታመሙ ጀምሮ ግዜዎን የት እንዳሳለፉና ምናልባትም ኮቪድ-19 ን ለሌሎች አስተላልፈው እንደሆነ ይጠይቁታል።



የግሎም ሆነ የሕክምና መረጃ ሁሉ በሚስጢር ይያዝሎታል።

2



ከቤት እንዳይወጡና እቤትዎም ውስጥ ራስዎን ገለል እንዲያደርጉ ይጠየቃሉ። ራስን ማግለል ሲባል ደግሞ በተለየ ክፍል ውስጥ ሁነው ከማንም የቤተሰብ አባልም ሆነ ከቤት እንስሳዎች ጋር አለመገናኘትና ከተቻለም ልዩ የመጸዳጃ ክፍል መጠቀም ማለት ነው። ራስን ከሌሎች ገለል ማድረግ ኮቪድ-19 (COVID-19) እንዳይዛመት ያግዛል።

3



ጤንነትዎን ይከታተሉ። ምልክቶችዎ እየባሉ ከመጡ ወይም የሚሰማዎት በሽታ እየተጠናከረ ከመጣ፤ በስልክ ቁጥር 844-796-2797 ወደ ሜሪስ ሴንተር (Mary's Center) ይደውሉ።

ከባድ ምልክቶች ናቸው የሚባሉት የሚከተሉት ናቸው፤

- ◆ የመተንፈስ ችግር
- ◆ ቀጣይ የደረት ላይ ህመም ወይም ጫና
- ◆ ግራ መጋባት፤ ከእንቅልፍ መንቃትም ሆነ ነቅቶ መቆየት አዳጋች ሲሆን
- ◆ ከንፈር ወይም የፊት ቀለም ወደ ሰማያዊ ቀለም ሲቀየር

ከቤት የማይወጡበትና ራስዎን የማግለል ሁኔታ ውስጥ ባሉበት ግዜ፤ አንዳች እርዳታ ወይም ድጋፍ ቢያስፈልጎት የሜሪስ ሴንተር (Mary's Center) ወይም የጤና ጥበቃ ክፍል ሊያግዙት ይችላሉ ይሆናል።



# የግንኙነት ማጣርያ፣ ኮቪድ-19 (COVID-19) ከያዘው ሰው ጋር ከተጋለጡ፤ ምን

## እንደሚቀጥል አስቀድመው ይወቁ

1



ኮቪድ-19 (COVID-19) ከያዘው ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት ካደረጉ፤ የጤና ጥበቃ ሰራተኛ ለቫይረሱ ተጋልጠው ሊሆኑ ይችላሉ ብሎ ሊደውልሎት ይችላል።

ከጤና ጥበቃ ሰራተኛው ጋር የተካፈሉት መረጃ ሚስጢራዊ ነው። ይህም ማለት የግሎ መረጃም ሆነ የህክምና ታሪክ ሁሉ በሚስጢር ይያዝሎታል ማለት ነው።

2



ለኮቪድ (COVID-19) ቀን ከተጋለጡበት ከመጨረሻው ቀን ጀምሮ፤ ለ14 ቀን ከቤት ሳይወጡ፤ ከቤተሰብ አባሎችም ገለል ብለው መቆየት አለቦት። ገለል ማለት ደግሞ በቤት ውስጥ መሆን (ከቤት አለመውጣት)፣ የጤና ሁኔታዎን በቀጣይነትና በቅርብ መከታተል፤ ከተቻለ ከሌሎች ቢያንስ የ6 ጫማ ርቀት ላይ እንዲሆኑ ማረጋገጥ ማለት ነው።

3



የኮቪድ ምርመራ እንድታገኙ፤ በስልክ ቁጥር 844-796-2797 ወደ ሜሪስ ሴንተር (Mary's Center) መደወል። ወይም የጤና ጥበቃ ክፍሉ የኮቪድ ምርመራ በአካባቢዎ የት ሊያደርጉ እንደሚችሉ ሊገልጽሎት ይችላል።

4



በቀን ሁለት ጊዜ ትኩሳት እንዳሉት መለካት አለቦት። ትኩሳትና ሌሎች የኮቪድ ምልክቶች እንደሚታዩበት ያረጋግጡ። ምልክቶቹን ካዩ በስልክ ቁጥር 844-796-2797 በመደወል ሜሪስ ሴንተርን (Mary's Center) ያስታውቁ።

5



ራስዎን አግልለው በተቀመጡባቸው 14 ቀን ውስጥ ፤ ምልክቶቹ ከተባባሱ ወድያውኑ የሜሪስ ሴንተርን (Mary's Center) ያስታውቁ

የአደጋ ማስጠንቀቂያ ምልክቶች የሚከተሉትን ያጠቃልላሉ፤ የመተንፈስ ችግር፣ ቀጣይ የደረት ላይ ህመም ወይም ጫና፣ ግራ መጋባት፣ ከእንቅልፍ ለመንቃትና ነቅቶ መቀመጥ ችግር ሲያጋጥም ወይም የከንፈር ወይም የፊት ቀለም ወደ ሰማያዊ ሲቀየር

የኮቪድ-19ን (COVID-19) ፍጥነት እንዲቀነስ ለመርዳት ሁላችንም ተባብረን መስራት አለብን። የህዝብ የጤና ሰራተኞች ሲደውሉሎ፤ እባኩን ጥርያቸውን እንዲቀበሉ እንጠይቃለን። የቤተሰብንና የማህበረሰቡን ደህንነት ለመጠበቅ ድርሻዎን ይወጡ።

[www.maryscenter.org](http://www.maryscenter.org)  
844-796-2797

