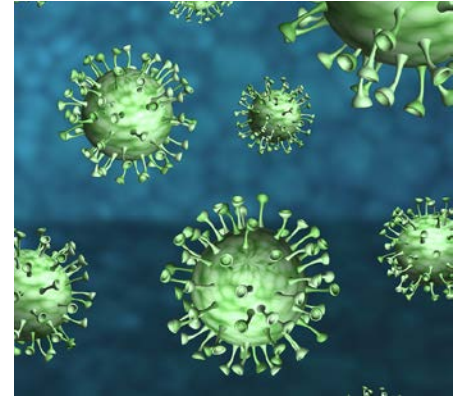




# ኮቪድ-19 ወረርሽኝ (COVID-19) እራስዎን እና ሌሎችን ለመከላከል ጠቃሚ ምክሮች

## የኮቪድ-19 (COVID-19) ቫይረስ እንዴት ይሰራጫል?

ሐኪሞች እንደሚያምኑት በዋናነት የሚዛመተው ሰዎች እርስ በርሳቸው በሚቀራረቡበት ጊዜ ነው። በበሽታው የተያዘ ሰው ሲያስል ፣ ሲያስነጥስ ወይም በሚያወራበት ጊዜ ቫይረሱ በአየር ውስጥ ይዘዋወራል።



የኮቪድ-19 (COVID-19) ወረርሽኝ እንዳይሰራጭ ለማግኘት በዚህ ጽሑፍ ውስጥ ያሉትን ምክሮች ይከተሉ።

አንዳንድ የኮቪድ-19 ወረርሽኝ (COVID-19) በሽታ ያለባቸው ሰዎች ምንም የበሽታው ሕመም ምልክቶች የላቸውም። እነዚህ ሰዎች ቫይረሱን ሳያውቁት ሊያሰራጩ ይችላሉ።

## ለኮቪድ-19 ወረርሽኝ (COVID-19) ክትባት አለ?

የአሜሪካ የምግብ እና የመድኃኒት አስተዳደር የኮቪድ-19 ወረርሽኝን (COVID-19) መከላከያ ክትባት የመጀመሪያውን በአስቸኳይ የመጠቀምን ፈቃድ በታህሳስ 2 ቀን 2023 ዓ.ም. አወጣ ። ክትባቱን መቼ መከተብት እንደሚችሉ እባክዎ ከሐኪምዎ ጋር ይነጋገሩ ።

## እራሴን እና ሌሎችን ለመከላከል ምን ማድረግ እችላለሁ?

ደህንነትን ለመጠበቅ ከሁሉ የተሻለው መንገድ ለቫይረሱ እንዳይጋለጡ ማድረግ ነው። እራስዎን እና ሌሎችን እንዴት እንደሚንከባከቡ ምክሮች እነሆ ።

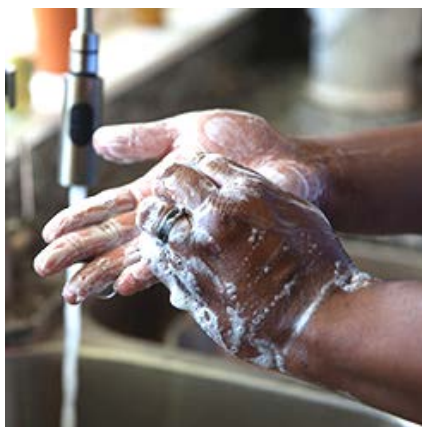
### ጭምብል አድርጉ

ከሌሎች ሰዎች ጋር በሚሆኑበት ጊዜ የጨርቅ ፊት መሸፈኛ ይልበሱ ። አፍዎን እና አፍንጫዎን ሙሉ በሙሉ የሚሸፍን መሆኑን ያረጋግጡ ።

### ርቀታችሁን ጠብቁ

“ማህበራዊ ርቀትን መጠበቅ” ኮቪድ-19 (COVID-19) እንዳይሰራጭ ሊያግዝ ይችላል። ቫይረሱ ካለብዎ የበሽታውን ስርጭት ለማስቆም ሊረዳ ይችላል ። ጤናማ ከሆኑ እንዳይታመሙ ሊረዳዎ ይችላል ።

- በተቻለዎት መጠን ከሌሎች ሰዎች ወደ 6 ጫማ ያህል ይራቁ ። ይህ የ2 ክንዶች ርዝመት ያህል ነው።



እጅችን ቶሎ ቶሎ በሳሙና እና በውሃ ቢያንስ ለ 20 ሰከንድ ይታጠቡ

- ለጊዜው ማቀፍ እና በእጅ መጨባበጥን ያስወግዱ ::
- ሲቸሉ ብዙ ሰዎች የሚሰበሰቡበት ያስወግዱ። ከሌሎች ሰዎች ጋር መስመር ላይ መሰለፍ ካለብዎት በ 6ጫማ ያህል ከእነርሱ ለመራቅ ይሞክሩ  
ንፅህና
- በተቻለዎት መጠን እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ቢያንስ ለ 20 ሰከንድ ያህል ይታጠቡ።
- ከቻሉ የእጅ ማጽጃ ሳይታይ ይያዙ :: ቢያንስ 60 በመቶ (60%) ያህል የአልኮል መጠን ያለው ይሁን።
- ሲያስልዎት ወይም ሲያስነጥስዎት አፍዎትንና አፍንጫዎትን ይሸፍኑ። ሲያስልዎት ወይም ሲያስነጥስዎት መሐረብ (ቲሹ) ከሌለዎት በክርንዎ ውስጠኛው ክፍል ላይ ያስነጥሱ።
- እንደ የእጅ መደገፊያዎች፣ የመጸዳጃ ቤት ጠረቤዛ ገጽታዎች/ንጣፎች፣ የአሳንሳሮ አዝራሮች (ቁጥር ቁልፎች መጫኛዎች)፣ የጋራ ዲጂታል መመልከቻ ገጾች እና አግዳሚ ወንበሮች ያሉ ቦታዎችን ላለመንካት ይሞክሩ :: እነዚህን ነገሮች የሚነኩ ከሆነ እጅዎን ለ 20 ሰከንድ በሳሙና እና በውሃ ይታጠቡ ወይም ሳይታይ ይጠቀሙ ::
- የህዝብ ማመላለሻ (ትራንስፖርት) ሲጠቀሙ፡-
  - ከቻሉ ከሌሎች 6 ጫማ ርቀው ይቆዩ።
  - ጣቢያውን ለቀው ሲወጡ ወይም ካቆሙ በኋላ የእጅ ሳይታይ ይጠቀሙ ::
  - በተቻለዎት ፍጥነት እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ቢያንስ ለ 20 ሰከንድ ይታጠቡ።

**ምን ይደረግ**

- የኮቪድ-19 ( COVID-19) ሕመም ምልክቶች እንደ ሳል ፣ ትኩሳት ወይም የመተንፈስ ችግር ካለብዎ ወዲያውኑ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።
- የሕክምና ሰጪ ከሌለዎት የኪንግ ካውንቲ ኖቭል ኮሮናቫይረስ ኮቪድ-19 (King County Novel Coronavirus (COVID-19) የጥሪ ማዕከል ከጧቱ 8ኤም እስከ ምሽቱ 7ፒኤም ድረስ በስልክ ቁጥር 206.477.3977 ይደውሉ።
- እርስዎ ወይም የሚንከባከቡት ሰው ድንገተኛ የጤና እክል ካለው ወደ 911 ይደውሉ
- ለአእምሮ ጤና አገልግሎቶች እና ድጋፍ ለኪንግ ካውንቲ (King Count) የ24 ሰዓት የቀውስ/አጣዳፊ አገልግሎት መስመር በስልክ ቁጥር 1.866.427.4747 ይደውሉ ::

በዚህ ሰነ ጽሁፍ ውስጥ ያሉት መመሪያዎች ከሕዝብ ጤና ከሲያትል - ኪንግ ካውንቲ እና ከሲዲሲ መመሪያዎች የተገኙ ናቸው :: ይህ የሞሽምግተን ሕክምና ማዕከል (UWMC) አገልግሎቶችን ወይም ድርጅትን በሲዲሲ ፣ በኤቲኤስዲአር ፣ በኤችኤችኤስ ወይም በአሜሪካ መንግሥት ማፅደቅ አያመለክትም ::

**ጥያቄዎች?**

ጥያቄዎችዎ አስፈላጊ ናቸው :: ጥያቄዎች ወይም ስጋቶች ካሉዎት ለሐኪምዎ ወይም ለጤና እንክብካቤ ሰጪዎ ይደውሉ ::

የኪንግ ካውንቲ ልብወለድ ኮሮናቫይረስ የጥሪ ማዕከል 206.477.3977 ይደውሉ (ከጧቱ 8ኤም ሰዓት እስከ ምሽቱ 7ፒኤም)

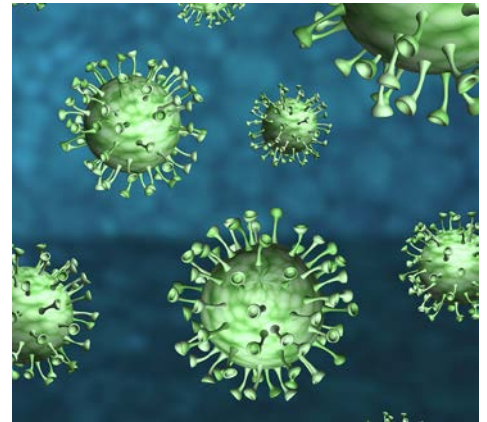
# COVID-19: Protecting Yourself and Others

## *Helpful tips*

### **How does the COVID-19 virus spread?**

Doctors believe that it spreads mainly when people are in close contact with each other. The virus moves through the air when an infected person coughs, sneezes, or even just talks.

Some people who have COVID-19 do not have any symptoms. These people can spread the virus without knowing it.



*Follow the tips in this handout to help keep COVID-19 from spreading.*

### **Is there a vaccine for COVID-19?**

On December 11, 2020, the U.S. Food and Drug Administration issued the first emergency use authorization (EUA) for a vaccine to prevent COVID-19. Please talk with your doctor about when you can get the vaccine.

### **What can I do to protect myself and others?**

The best way to stay safe is to avoid being exposed to the virus. Here are tips on how to protect yourself and others.

#### **Wear a Mask**

Wear a cloth face covering when you are around other people. Make sure it fully covers your mouth and nose.

#### **Keep Your Distance**

“Social distancing” can help keep COVID-19 from spreading. If you have the virus, it can help stop the spread of disease. If you are healthy, it can help keep you from getting sick.

- Stay about 6 feet away from other people as much as you can. This is about the length of 2 arms.



*Wash your hands often with soap and water, for at least 20 seconds.*

- Avoid hugging and handshakes for now.
- Avoid big crowds when you can. If you need to stand in line with other people, try to stay 6 feet away from them.

## Hygiene

- Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds as often as you can.
- Carry a hand sanitizer with you, if you can. It should contain at least 60% alcohol.
- Cover your mouth and nose when you cough or sneeze. If you do not have a tissue, cough or sneeze into the inside of your elbow.
- Try not to touch surfaces such as handrails, restroom counters, elevator buttons, shared digital screens, and benches. If you touch these surfaces, wash your hands for 20 seconds with soap and water or use a sanitizer.
- When using public transit:
  - Stay 6 feet away from others, if you can.
  - After you leave the station or stop, use your hand sanitizer.
  - As soon as you can, wash your hands with soap and water for at least 20 seconds.

## What to Do

- If you have symptoms of COVID-19 such as cough, fever, or trouble breathing, contact your healthcare provider right away.
- If you do not have a provider, call the King County Novel Coronavirus (COVID-19) Call Center between 8 a.m. and 7 p.m. at 206.477.3977.
- If you or someone you are caring for is having a medical emergency, call 911.
- For mental health services and support, call the King County 24-Hour Crisis Line at 1.866.427.4747.

*The guidelines in this handout are adapted from Public Health Seattle- King County and CDC guidelines. This does not imply endorsement of UWMC services or enterprise by CDC, ATSDR, HHS or the U.S. government. This material is available on the agency website for no charge.*

### Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

**King County Novel Coronavirus Call Center:** Call 206.477.3977 (8 a.m. to 7 p.m.)