የመተንፈስ ችግር ሲያጋጥም፣ በቤት ውስጥ ሊደረጉ የሚችሉ 10 መከላከያዎች

NC

AMHARIC

ትኩሳት፣ ሳል ሲኖሮት ወይም የመተንፈስ ችግር ሲያጋጥሞት ወደ ሐኪሞ ይደውሉ። እቤት ውስጥ እያሉ ምን ማድረግ እንደሚገባዎት ሊነግርዎት ይችላል። የሚከተሉትን ምክሮች ተጠቀሙ፡

የሚከተሉት እስኪሆኑ ድረስ፡

1. **በቤትዎ ይቆዩ**
   - የህመሙን ምልክቶች ካዩበት ቀን ጀምሮ ቢያንስ እስከ 10 ቀን ድረስ **እና**
   - የትኩሳት መድሀኒት ሳይወስዱ ለ3 ቀናት ትኩሳት ከሌለቦት **እና**
   - የህመም ምልክትዎ ከተሻሻለ

2. **የሚያዩትን የህመም ምልክት በሚገባ ይከታተሉ።** የህመም ምልክቶቹ ከተባባሱ በአስቸኳይ ወደ ሐኪሞ ይደውሉ።

3. **ዕረፍት አድረጉ እንዲሁም ብዙ ፈሳሽ ይጠጡ።**

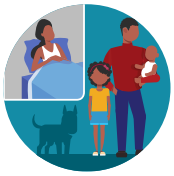
4. ወደ **ሐኪም ከመሄዶ በፊት** ኮቪድ-19 (COVID-19) እንዳለብዎት ወይም ሊኖርቦት እንደሚችል በስልክ ያሳውቁ።

5. **ለድንገተኛ ህመም** 911 ይደውሉ። ኮቪድ-19 (COVID-19) እንዳለብዎት ወይም ሊኖርቦት እንደሚችል በስልክ ያሳውቁ።

6. ሲያስሉ ወይ ሲያስነጥሱ **አፍዎን** በሶፍት ሸፍኑ፡ ሶፍቱን ወደ ቆሻሻ ይጣሉ።

7. **እጅዎን** በተደጋጋሚ በውሃና በሳሙና ቢያንስ ለ20 ሰከንዶች ይታጠቡ።

8. በተቻሎት መጠን **ከሌሎች ሰዎች ይራቁ፣** ለብቻዎ በተለየ ክፍል ይቆዩ እንዲሁም የተለየ ሽንት ቤት ይጠቀሙ። ሌሎች ሰዎች አጠገብ ሲሆኑ ማስክ ይጠቀሙ።



9. ምግብንም ሆነ ሌሎች **የቤት እቃዎችን በጋራ ከመጠቀም ተቆጠቡ።**

10. አብዛኛውን ግዜ በእጅዎ የሚነኩዋቸው ቦታዎች ሁሉ **በየቀኑ መፅዳት አለባቸው።**

NC የጤናና ሰብአዊ አገልግሎቶች ክፍል – www.ncdhhs.gov/covid19
ሌሎች ምንጮችን ለማግኘት ወደ 211 ይደውሉ ወይም nc211.org ይጎብኙ።

ከሲ-ዲ-ሲ(CDC) "የመተንፈስ ችግር ሲያጋጥም፣ በቤት ውስጥ ልናደርጋቸው የምንችል 10 መከላከያዎች" ከሚል በራሪ ወረቀት የተወሰደ።

የጤናና ሰብአዊ አገልግሎቶች ክፍል (NC Department of Health and Human Services | www.ncdhhs.gov | ኤን-ሲ-ዲ-ኤች -ኤስ (NCDHHS) ካለአድልዎ እኩል የስራ ዕድል የሚሰጥ አሰሪ ና አቅራቢ ነው። | 5/20