# 10 መንገድታት ናይ ኣተኣላልያ ናይ ምስትንፋስ ምልክታት ሕማም ኣብ ገዛ

NC

TIGRINYA

**እንተድኣ ረስኒ፡ ሰዓል፡ ወይ ሕጽረት ምስትንፋስ ኣለኩም ኮይኑ፡ ናብ ዶክተርኩም ደውሉ። ንሳቶም ንክንክንኩም ኣብ ገዛ ክተካይድዎ ክነግርኹም ይኽእሉ። ነዞም ዝስዕቡ ምኽርታት ስዓብዎም፥**

1. **ካብ ገዛ ኣይትውጽኡ** ክሳብ፥
   - ምልክታት ሕማምኩም ካብ ዝጀመርሉ መዓልቲ እንተውሓደ ክሳብ 7 መዓልታት **ከምኡ ድማ**
   - ብዘይ ዝኾነ መድሃኒት ናይ ረስኒ ንን3 መዓልታት ረስኒ እንተዘይነይርኩም**ከምኡ ድማ**
   - ምልክታት ሕማምኩም እንተተመሓይሾም።

2. **ንምልክታት ሕማምኩም ብጥንቃቐ ተኸታተልዎም።** እንተድኣ ምልክታትኩም ብኢሶም፡ ብቐጥታ ናብ ዶክተርኩም ደውሉ።

3. **ዕረፍቲ ርኸቡ ከምኡ ድማ ብዙሕ ፈሳሲ ስተዩ።**

4. **ናብ ዶክተር ቅድሚ ምኻድኩም፡** ደውሊኩም COVID-19 ከምዘለኩም ወይ ክህልወኩም ከምዝኽእል ንገርዎ።

5. **ኣብ ህጹጽ ኩነታት** ናብ 911 ደውሉ። ደውሊኩም COVID-19 ከምዘለኩም ወይ ክህልወኩም ከምዝኽእል ንገርዎም።

6. ኣብ ትስዕልሉ ወይ ትህጥስሉ እዋን፡ **ኣፍኩም ብሶፍት** ሽፍኑ ብድሕሪኡ ከኣ ጉሓፍዎ።

7. **ኣእዳውኩም ቀጻሊ** ብሳሙናን ማይን እንተውሓደ ን20 ካልኢታት ተሓጸቡ።

8. ብዝተኻእለ መጠን **ካብ ካልእ ሰባት ርሓቕ፡፡** ኣብ ዝተፈልየ ክፍሊ ጽንሑ ከምኡ ድማ ዝተፈልየ ክፍሊ መሕጸቢ ሰብነት/ሽቓቕ ተጠቐሙ። ኣብ ጥቓ ካልእ ሰባት ኣብ ትህልውሉ እዋን መሸፈኒ ገጽ ተጠቐሙ።

9. **ዝኾኑ ናይ ገዛ ነገራት ምክፋል ኣወግዱ፡** ምግቢ ዘጠቓለለ።

10. ብተደጋጋሚ ትትንክፍዎም ዝባናት/ጽፍሕታት **sመዓልታዊ ክጸርዩ ኣለዎም**።

**NC Department of Health and Human Services (ናይ ኤን ሲ ክፍሊ ጥዕናን ሰብኣዊ ኣገልግሎታትን) – www.ncdhhs.gov/covid19**

**ካልእ ምንጭታት ንምርካብ ናብ 211 ደውሉ ወይ ናብ nc211.org ኪዱ።**

*ካብቲ "10 መንገድታት ናይ ኣተኣላልያ ናይ ምስትንፋስ ምልክታት ሕማም ኣብ ገዛ" ዘርእስቱ ናይ CDC በራሪ ወረቐት እተራዕመ*

*NC Department of Health and Human Services (ናይ ኤን ሲ ክፍሊ ጥዕናን ሰብኣዊ ኣገልግሎታትን) | www.ncdhhs.gov | NCDHHS ናይ ማዕረ ዕድል/ኣድልዎ ዘየርኢ ኣስራሕን ኣቐራብን እዩ። | 3/20*