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 እንተውሒደ ክሳብ 10 መዓልታት **ከምኡ ድማ**
   - ብዘይ ዝኾነ መድሃኒት ናይ ረስኒ ንኻ መዓልታት ረስኒ እንተዘይነይርኩም**ከምኡ ድማ**
   - ምልክታት ሕማምኩም እንተተመሓይሾም።

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

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

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

3. **ዕረፍቲ ርኸቡ ከምኡ ድማ ብዙሕ ፈሳሲ ስተዩ።**

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

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

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

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

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 ኣሰራሕን ኣቕራብን እዩ። | 5/20