COVID 19 CORONAVIRUS DISEASE

ምልክታት ሕማም ለበዳ ኮሮና ቫይረስ 2019

ብሕማም ለብዳ ኮሮና ቫይረስ ዝተለኽፉ ሕሙማት ካብ ትሑት ረስኒ ክሳብ ብርትዕ ዝበለ ሕማም ምስትንፋስ ይጋጥሞም

ካብቶም ምልክታት ንምዝርዛር

ምልክታት ሕማም ዝርኣየሉ ካብ **2-14** መዓልታት ድሕሪ ናብቲ ሕማም ምቕላዕና እዩ

ምኽሪ ሓኻይም ክንሓተሉ ዝግብኣና ግዜ ከኣ
- ምልክታት ሕማም እንተደኣ ኣርእይና፣
- ብቕርበት ምስ ብኮሮና ቫይረስ ዝተለኽፈ ሕሙም ተራኺብና እንተኔርና
- ወይ በዚ ሕማም ኣብ ዝተጠቕዐ ከባቢ ንነብር እንተኾይና
- ወይ እውን ናብ ዝተጠቕዐ ከባቢ ኬድና እንተኔርና እዩ።

For more information: **www.cdc.gov/COVID19-symptoms**

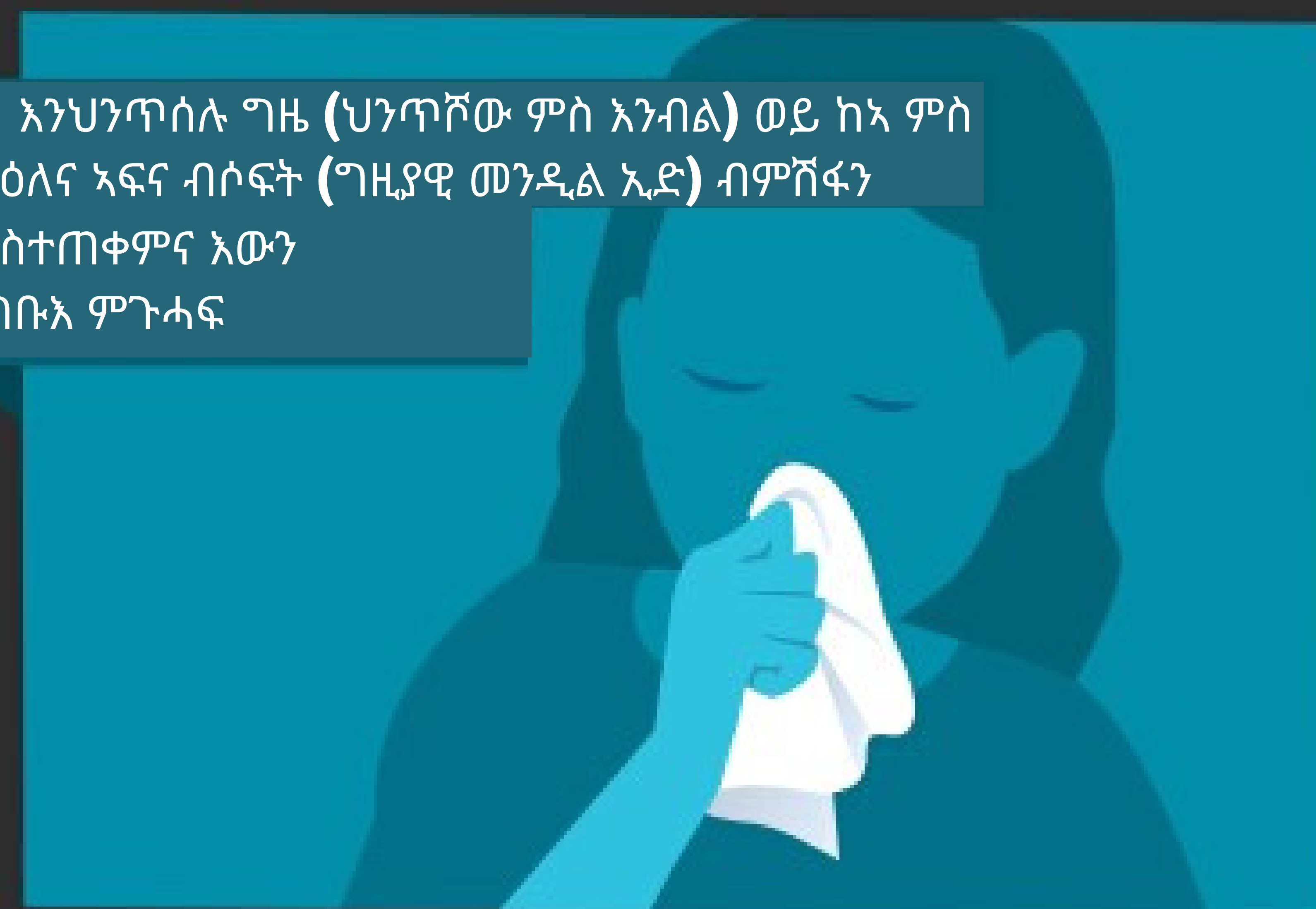
CS 315252-A 03/03/2020

COVID 19
CORONAVIRUS DISEASE

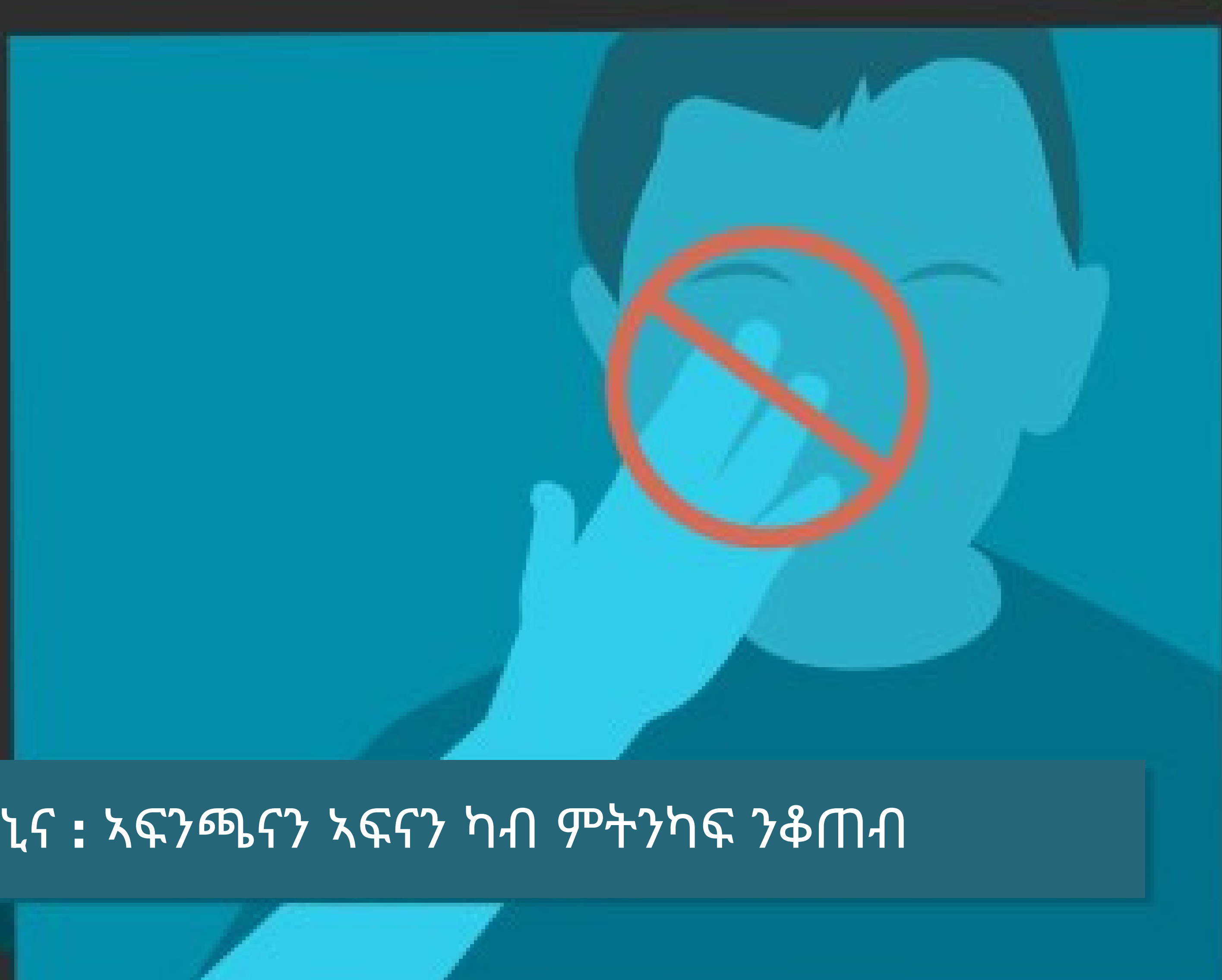
ምስፍሕፋሕ ጀርም ንዕገቶ

ንከምእኒ ኮሮና ቫይረስ ዝአመሰሉ ናይ ትንፋስ ሕማማት ንምዕጋት ንተሓባበር

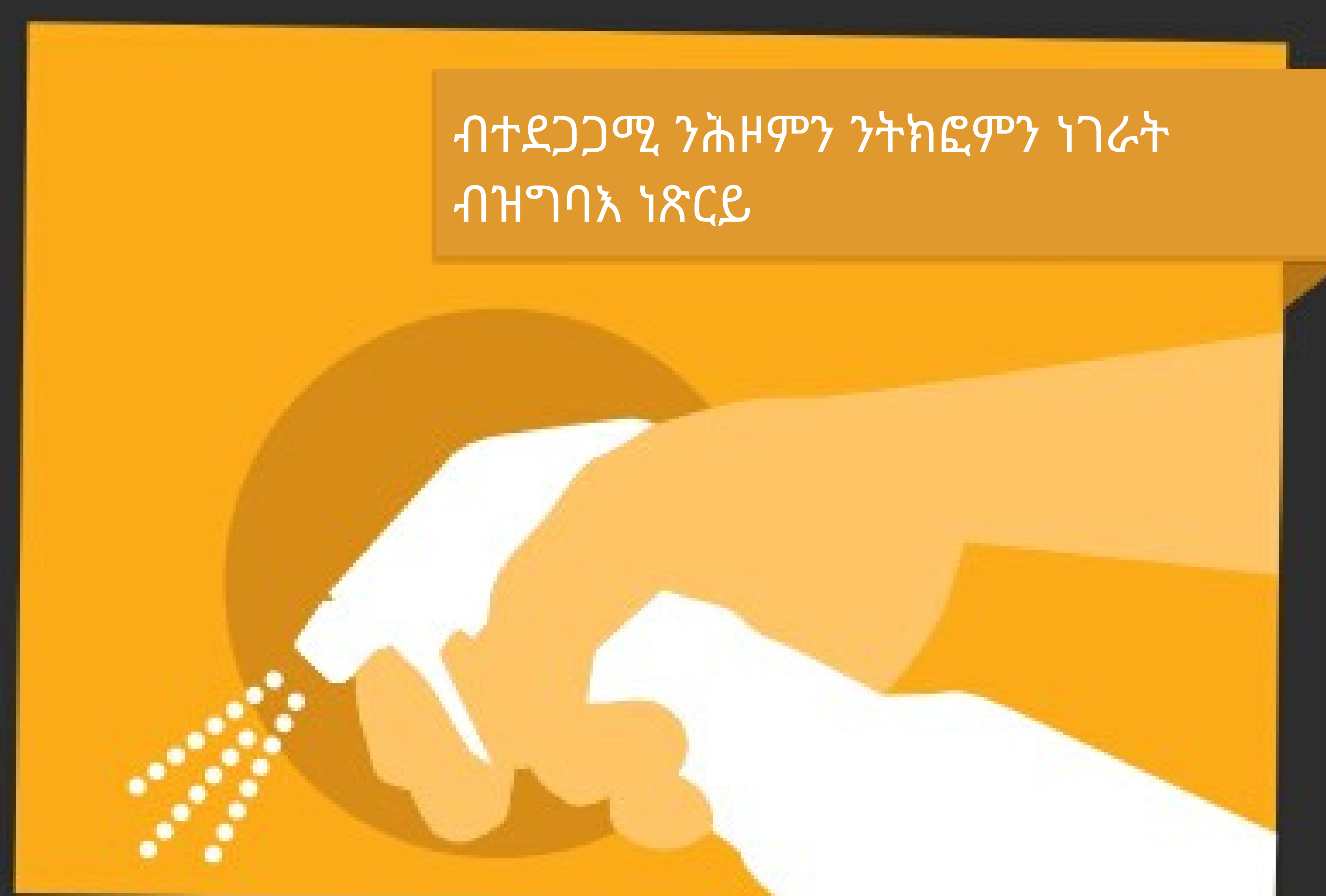
በዚ ሕማም ካብ ዝተለኽፈ ሰብ ንርሓቕ



ኣብ እንህንጥሰሉ ግዜ (ህንጥሾው ምስ እንብል) ወይ ከኣ ምስ ዘስዕለና ኣፍና ብሶፍት (ግዚያዊ መንዲል ኢድ) ብምሽፋን ምስተጠቀምና እውን ብግቡእ ምጕሓፍ



ዓይኒና ፡ ኣፍንጫናን ኣፍናን ካብ ምትንካፍ ንቆጠብ



ብተደጋጋሚ ንሕዞምን ንትክፎምን ነገራት ብዝግባእ ነጽርይ

ናብ ሕክምና ንምኻድ ጥራይ እንተዘይኮይኑ፣ እንተሓሚምና ካብ ቤትና ዘይምውጻእ

ደጋጊምና እእዳውና ብሳምናን ማይን ጌርና ን **20** ካልኢት ዝኣክል ንተሓጸብ

For more information: www.cdc.gov/COVID19

CS314915-A

COVID 19 CORONAVIRUS DISEASE

እንተደኣ ብሕማም ኮሮና ቫይረስ 2019 (COVID-19) ተለኺፍና እንታይ ክንገብር ይግብኣና

እንተደኣ ብሕማም ኮሮና ቫይረስ ተለኺፍና ወይከኣ ተለኺፈ ኣለኹ ዝብል ጥርጣረ ኣሕዲርና፣ እቲ ለበዳ ናብ ካልኦት ሰባት ከይተሓላለፍ ንምክልኻል እዞም ኣብ ታሕቲ ተዘርዚሮም ዘለው ረቓሒታት ንከተል

ናብ ሕክምና ንምኻድ ጥራይ እንተዘይኮይኑ፣ እንተሓሚምና ካብ ቤትና ዘይምውጻእ

ንገብሮም ምንቅስቓሳት ኣብ ውሽጢ ቤትና ዝተሓጸረ ክከውን ኣለዎ፣ ናብ ሓኪም ክንከይድ ምስዘድልየና ጥራሕ ንውጻእ፣ ናብ ቦታ ስራሕ፣ ናብ ቤት ትምህርቲ፣ ወይ ናብ ህዝባው ቦታታት ክንከይድ የብልናን። ህዝባዊ መጉዓዝያ፣ ታክስን መሰልትን ክንጥቀም የብልናን

ገዛ ርእስና ብምንጻል

ካብ ካልኦት ሰባትን እንስታት ዘቤትን ምርሓቕ
ደቂ ሰባት፣ ብዝተኻእለና ካብ መናብርትና ተነጺልና ኣብ ሓንቲ ክፍሊ ንተዓቖብ።
ተተኻኢሉ ከኣ ናይባዕልና ሽንቲቤት ንጠቐም
እንስሳታት ዘቤት፣ ብሕማም ተለኺፍና ከለና እንስታታት ዘቤት
ክንከባኸብ ኣይግባኣናን እዩ፡ For more info: COVID-19 And Animals

ቅድሚ ናብ ሓኪም ምኻድና ተሌፎን ክንድወለሎም ይግባእ

ቆጸራ ሓኪም እንተለና ተሌፎን ደዊልና ሓማም ለበዳ ኮሮና ቫይረስ ከምዘለና ወይእውን ክህልወና ከምዝኽእል ምሕባር። እቲ ሓበሬታ ተጠቀሞም ከኣ እቶም እንዳ ሓኪም እቲ ሕማም ናብ ካልእ ከይትሓላለፍ ዝግባእ ጥንቃቐ ክገብሩ ይሕግዞም

ናይ ኣፍ ሽፋን (ማስኬራ) ምጥቃም

ጥቃ ሰባት እንተለና ናይ ኣፍ ሽፋን (ማስኬራ) ክንጥቀም ይግባእ።
ንኣብነት ምስ ሰባት ኣብ ሓንቲ ክፍሊ ምስእንህሉ ወይ ኣብ ውሽጢ መኪና፣
ጥቃ እንስታታትን እንዳሓኪም ኣብእንከደሉን። ብዝኾነ ምኽንያት ናይ
ኣፍ ሽፋን (ማስኬራ) ክንገብር እንተዘይኪኢልና (ንኣብነት ሕጽረት ትንፋስ
ስለ ዘጋጥመና) ምሳና ዝነብሩ ሰባት ኣብ ሓንቲ ክፍሊ ክርከቡ የብሎምን፣
ወይከኣ መናብርትና ናብቲ ዘለናዮ ቦታ እንክእትዉ ከለው ናይ ኣፍ ሽፋን
(ማስኬራ) ክጥቀሙ ኣለዎም

ክንህንጥስን ክንስዕልን ከለና ክንሽፈን ይግብኣና።

ክንህንጥስን ክንስዕልን ከለና ብግዚያዊ መንዲል ኢድ (ሶፍት)
ክንሽፈን ይግብኣና። እቲ ዝተጠቀምናሉ መንዲል ኢድ ድማ
ብግቡእ ክንጉሕፎ ኣለና. ሽዑ ንሽዑ ከኣ ኣእዳውና ብሳምናን ማይን
ጌርና ንኣስታት **20** ካልኢት ንተሓጸብ፣ ወይከኣ **60%** ኣልኮል ዘለዎ
ሃንድ ሳንታዘር ንጠቀም፣ ኣጠቓቕማና ከኣ ክሳብ እቲ ሃንድ ሳንታይይዘር
ካብ ኢድና ዝነቅጽ ኩሉ ኣጻብዕትናን ሞንጎ ኣጻብዕትናን ኣጸቢቕና ንድረዞ።
እንተደኣ ኣእዳውና ዝርኣይ ረስሓት ኣለዎ ግና ብሳምናን ብማይን
ክንሕጸብ ይምረጽ።

ኣቕሑት ኣባይቲና ብሓባር ካብምጥቃም ንቆጠብ

ብኬሪ (ኩባያ) መስተዪ ማይ፣ ፕያቲ ወይ ሽሓኒ መብልዒ፣
ሽጎማኖ መድረቒ ኢድ ይኹን መደቀሲ ብሓባር ክንጥቀም የብልናን፣
እዞም ዝተጠቕሱን ካልኦት ናውቲ ቤት ድሕሪ ምጥቃምና
ብሳምናን ማይን ጌርና ብዝግባእ ክንሓጽቦም ኣለና።

ኣእዳና ደጋጊምና ንተሓጸብ

ብማይን ብሳምናን ጌርና እንተወሓደ ን **20** ካልኢት ንተሓጸብ።
ማይን ሳምናን እንተዘይብልና ግና **60%** ኣልኮል ዘለዎ ሃንድ ሳንታዘር ንጠቀም፣ ኣጠቓቕማና
ከኣ ክሳብ እቲ ሃንድ ሳንታይይዘር ካብ ኢድና ዝነቅጽ
ኩሉ ኣጻብዕትናን ሞንጎ ኣጻብዕትናን ኣጸቢቕና ንድረዞ።
እንተደኣ ኣእዳውና ዝርኣይ ረስሓት ኣለዎ ግና ብሳምናን ብማይን
ክንሕጸብ ይምረጽ።
ዓይንና፣ ኣፍንጫናን ኣፍናን ብዝረሰሐ ኣእዳውና ካብ ምትንካፍ ንተዓቀብ።

ብተደጋጋሚ ንትንክፎም ነገራት መዓልታዊ ነጽርዮም

ብተደጋጋሚ ንትንክፎም ነገራት ከም ጣውላ፣ ማዕጾ፣ ናይ ሽንትቤት ነገራት፣
ተሌፎን፣ ኪቦርድ፣ ታብሌትን ካልኦት ነገራትን የጠቃላል።
ደም ይኹን ካልእ ኣካላዊ ፈሳሲ ዝተንከፎም ነገራት እውን ክነጽርዮም ኣለና፣
ዝግባእ መጽረዪ ገዛውቲ ጌርና ነጽርዮ። እዞም መጽረይቲ ነገራት
ናይ ባዕሎም ናይ ኣጠቓቕማ መምርሒ ስለዘለዎም እቲ መምርሒ
ተኸቲልና ብጥንቓቐ ነጽርይ። ጋንቲ ኢድ ንጠቀም ብተወሳኺ ከኣ
ኣባይትና ንፋስ ከምዝኣትዎ ንግበር

ምልክታት ሕማምና ንከታተል

ሕማምና እናገደደ እንተከይዱ ብቕልጡፍ ናብ ሕክምና ክንከይድ ኣለና
(ንኣብነት ሕጽረት ምስትንፋስ ተጋጢሙና) ቅድሚ ናብ ሕክምና ምኻድና ቆጸራ ሓኪም እንተለና
ተሌፎን ደዊልና ሕማም ኮሮና ቫይረስ ከምዘለና ወይእውን ክህልወና ከምዝኽእል ምሕባር። እቲ
ሓበሬታ ተጠቀሞም ከኣ እቶም እንዳ ሓኪም እቲ ሕማም ናብ ካልእ ከይትሓላለፍ ዝግባእ ጥንቃቐ
ክገብሩ ይሕግዞም። ናይ ኣፍ ሽፋን (ማስኬራ) ምጥቃምቅድሚ ቦታ ሕክምና ምእታውና ናይ ኣፍ
ሽፋን (ማስኬራ) ክንጥቀም ይግባእ።

ኣብ ትሕቲ ሕክምና ምክትታል ዝግበረሎም ሰባት ንናይ ከባቢኦም ናይ ጥዕና መንግስታዊ ትካል
ከፍልጡ ይግባእ፣ ኣብ ገዛውትና ባዕልና ሕማምና ንከታተል
ሰባት ከኣ ኩሉ ዝተዋህበና መምርሒ ብግቡእ ክንከታተል ይግብኣና።

ቅልጡፍ ረድኤት ምስ ዘድልየና **911** ንደውል፣ ሕማም ለበዳ ኮሮና ቫይረስ
ከምዘለና ወይእውን ክህልወና ከምዝኽእል ምሕባር። ቅድሚ ረድኤት ዝህቡና
ሰብ ሞያ ምምጽኦም ናይ ኣፍ ሽፋን (ማስኬራ) ክንገብር ይግባእ።

መኣስ ምንጻልና ጠጠው ነብል

ሕሙማት ኮሮና ቫይረስ ክሳብ እቲ ቫይረስ ብተዘዋዋሪ
ዝመሓላለፈሉ መገዲ ኣዝዩ ትሑት ዝኸውን ካብ ገዛውትና
ከይወጻና ዝግባእ ጥንቓቀታት ክንገብር ይግባእ።
ካብ መንግስትን ካብ ሰብ ሞያ ሕክምናን ብዝወሃበና ምኽሪ
ሰሚዕና ከኣ ኩንታትና ተራእዩ ምንጻልና ጠጠው ነብል

CDC

For more information: www.cdc.gov/COVID19

CS 314937-D 02/29/2020