

ትንሽ ፣ ብዙ ወይም ሙሉ በሙሉ ርቀት?

ርቀታችንን በመጠበቅ የኮሮና (ኮቪድ-19) ስርጭትን መቀነስ እንችላለን።

የቅርብ ግንኙነት ከነበረት ወይም ጉዞ አድርገው ከነበረ እና ኳራንታይን ለሚገቡ

- ወደ ትምህርት ቤት ወይም ወደ ሥራ ቦታ አይሄዱ።
- የህዝብ ማመላለሻ ትራንስፖርቶችን አይጠቀሙ።
- ጉብኝቶችን አያድርጉ።
- ውጪ ወጥተው አየር መቀበል ይችላሉ ሆኖም ግን ከሌሎች ሰዎች የ2 ሜትር ርቀትን ይጠብቁ።
- ሌሎች ሰዎች አስቤዛ እንዲገዙልዎት ቢያመቻቹ ይመረጣል። ይህን ማድረግ የማይችሉ ከሆነ በፍፁም አስፈላጊ የሆኑ ተግባሮችን ማከናወን ይችላሉ ሆኖም ግን ርቀቶን ይጠብቁ እንዲሁም የፊት ማስክ ያድርጉ።
- በቤት ውስጥ ካሉ ከሌሎች አዋቂዎች እና ትልልቅ ልጆች ጋር በቂ ርቀትን ይጠብቁ።
- አብዛኛውን ጊዜ አብረዎቸው የሚኖሯቸው ሰዎች በኳራንቲን ውስጥ አይደሉም።
- ወዲያውኑ እና ከ 7 ቀናት በኋላ ምርመራ ማድረግ አለብዎት።
- በመተንፈሻ አካላት ላይ የኢንፌክሽን ምልክቶች ካዩ እራስዎን ያግልሉ እና ምርመራ ያድርጉ።
- የምርመራው ውጤት አዎንታዊ ከሆነ ራሶን ሙሉ በሙሉ በቤቶ ማግለል ይኖርቦታል።

ምክር ለሁሉም ህዝብ

- ያስታውሱ ጥሩ የእጅ እና የሳል ንፅህናን ይጠብቁ።
- እርስዎ እና ለእሶ ቅርብ የሆኑት ሰዎች በመደበኛነት ሊገናኙ ይችላሉ።
- ለእርሶ ቅርብ ከሆኑት ሰዎች በቀር ከሌሎች ሰዎች ጋር በቂ ርቀትን ይጠብቁ ቢያንስ የ1 ሜትር ርቀት።
- የኮቪድ-19 ምልክቶችን ካዩ በቤትዎ ይቆዩ በተጨማሪም ምርመራ ያድርጉ።

የኮቪድ-19 ቫይረስ እንዳለበት ላረጋገጡ ወይም ኮቪድ-19 ይኖርቦታል ተብሎ ታስቦ በቤት ውስጥ ብቻዎን

ራሶን እግልለው ካሉ

- በቤትዎ ውስጥ ይቆዩ።
- አብረው ከሚኖሩዎቸው ሰዎች ሙሉ በሙሉ ርቀቶን ይጠብቁ።
- ከተቻለ ለእርሶ የተለየ መኝታቤት እና መታጠቢያ ቤት ይጠቀሙ።
- ብዙ እጅ የሚያርፍባቸውን ቦታዎችን በተደጋጋሚ ያፅዱ።
- አስቤዛ ለመግዛት እገዛን ያግኙ።
- ጤንነትዎን እንዴት እንደሚከታተሉ ከሐኪምዎ ጋር ይነጋገሩ።
- ከእርሶ ጋር አብረው የሚኖሩ ሰዎች ኳራንታይን መግባት አለባቸው።