

የመተንፈስ ችግር ሲያጋጥም፣ በቤት ውስጥ ሊደረጉ የሚችሉ 10 መከላከያዎች

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

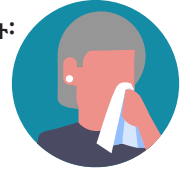
የሚከተሉት እስኪሆኑ ድረስ፡

1. በቤትዎ ይቆዩ

- የህመሙን ምልክቶች ካዩበት ቀን ጀምሮ ቢያንስ እስከ 10 ቀን ድረስ እና
- የትኩሳት መድሀኒት ሳይወስዱ ለ1 ቀናት ትኩሳት ከሌለብት እና
- የህመም ምልክትዎ ከተሻሻለ



6. ሲያስሉ ወይ ሲያስነጥሱ አፍዎን በሶፍት ሸፍት፣ ሶፍቱን ወደ ቆሻሻ ይጣሉ።



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



7. እጅዎን በተደጋጋሚ በውሃና በሳሙና ቢያንስ ለ20 ሰከንዶች ይታጠቡ።



3. ዕረፍት እድረጉ እንዲሁም ብዙ ፈሳሽ ይጠጡ።



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



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



9. ምግብንም ሆነ ሌሎች የቤት እቃዎችን በጋራ ከመጠቀም ተቆጠቡ።



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



10. አብዛኛውን ጊዜ በእጅዎ የሚነኩዎቸው ቦታዎች ሁሉ በየቀኑ መፅዳት አለባቸው።



ሌሎች ምንጮችን ለማግኘት ወደ 211 ይደውሉ ወይም 211info.org ይጎብኙ።

ለቅርብ መረጃ፣ MULTCO.US/COVID19 ንይጎብኙ።