

# ኮቪድ-19 አለብኝ ብለው ሲያስቡ እንዴት ራስዎን ማግለል እንደሚችሉ

"የምወዳቸውን መጠበቅ እፈልጋለሁ በተለይ COPD ያላት አያቴን" -ጄኔ አብልጣ የምትወደድዋ የልጅ ልጅ



ለኮቪድ-19 የተጋለጡ ከሆነ ሊመረመሩ ከዛ ደሞ ራሱን ሊያገሉ ይገባል። ራሱን ማግለል ቫይረሱን ሳያውቁ ከማስራጨት ይጠብቁዎታል።

ለኮቪድ-19 ከተጋለጡ፣ ለ 14 ቀናት ወይም አሉታዊ የኮቪድ-19 የምርመራ ውጤት እስኪያገኙ ድረስ ራስዎን ያግልሉ።



ራሱን ለማግለል ምርጡ መንገድ በቤት መቆየት ነው። ያ ሁሌም እውን የሚሆን አይደለም። ስለዚህ ከተቻለ እንደ ሱፐር ማርኬት እና የህዝብ መጓጓዣዎች ያሉትን አይጠቀሙ። ቤትዎን ለቀው የሚወጡ ከሆነ ማህበራዊ ርቀትዎን ይጠብቁ፣ እጅትን ይታጠቡ እንዲሁም ሌሎችን ለመጠበቅ ጭንብል ያድርጉ።

ምንም አይነት ምልክት ካሎት አገልግሎት ሰጪ ጋር ደውለው እርዳታ ይጹ።

<p>ልብዎ በፍጥነት እየመታ ነው? ከተለመደው በላይ የድካም ስሜት እየተሰማዎት ነው?</p>	<p>ለመተንፈስ እየተቸገሩ ነው? ከቁጥጥር ውጪ እየሳሉት ነው?</p>	<p>ያዘርታል እና ጭንቅላትዎ ቀሎዎታል? የተለመዱ ስራዎች በጣም ከባድ ሆነዋል?</p>	<p>መቀትዎን ይለኩ። ትኩሳት አሎት? እያንቀጠቀጡት ነው?</p>	<p>ምግብ ማሸተት እና መቅመስ ይችላሉ? የመብል ፍላጎት እንዴት ነው? እያስመለስዎ ነው?</p>

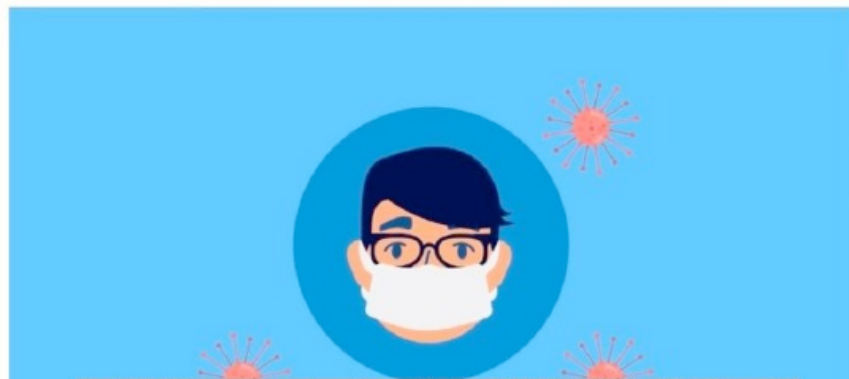
መሀል ያለው ልዩነት ምን እንደሆነ እያሰቡ ነው

**ራስን ማግለል እና ለይቶ መቆየት ?**

ለተጨማሪ መረጃ ይህንን ቪዲዮ በድህረ-ገጻችን ላይ

ይመልከቱ: [denverpublichealth.org/HowToQuarantine](https://denverpublichealth.org/HowToQuarantine)

መጠበቅ  
ቤተሰብን



በገለልተኛነት እና በተናጥል ውስጥ ያሉ ሰዎች የሕክምና አገዛዝ ካልፈለጉ በስተቀር በቤት ውስጥ እና ከሌሎች ሰዎች ርቀው መቆየት አለባቸው ።