



በበአላት ሰሞን እራሶን ከኮቪድ-19 ወረርሽኝ የመጠበቂያ መንገዶች



ቅርብም ሆነ ሩቅ ቢገዙ፣ ከቤተሰብም ሆነ ከወዳጅ ዘምድ ጋር በአላትን ለማክበር ሲሰባሰቡ የሚከተሉትን 7 ቁልፍ ጥንቃቄዎችን ይተግብሩ።

01. በሚሄዱበት ቦታ ሁሉ እጅን በሳሙናና በውሃ መታጠብ አይዘነገን? ይንንም ሙሉ ቀን መተግበር እንዳለበት አይዘነገን?::



02. ማስክ ያድርጉ:: ጥናቶች እንደሚያሳዩት ኮቪድ 19 አፍን ሳይሸፍኑ በማውራት ይተላለፋል:: በቤት ውስጥ ከሌሎች ሰዎች ጋር እስካሉ ድረስ፣ ምግብ በማይመገቡበትና በማይጠጡባቸው ጊዜያት ሁሉ ማስክ ማድረግ አይርሱ:: ብዙ ከመናገር ይቆጠቡ:: ሌሎች ሰዎችም እነዚህን ጥንቃቄዎች እንዲተገብሩ ያስታውሱ::



03. ቤት ውስጥ የምትሰባሰቡ ከሆነ አየር እንዲልብ መናፈስ እንዲቻል በሮቶንና መስኮቶችን ይክፈቱ:: የአየር ማጣሪያ በተለይም ኤፕሊፒኤ (HEPA) ቤትዎ ካሎት በጣም ተመራጭ ነውና አባክዎ ይጠቀሙት::



04. ደረብረብ አደርገው በመልበስ በአልን ውጭ ያክበሩ! ለጤነንትዎ ውጭ ማክበር ተመራጭ ነው:: መላው ቤተሰብ ውጭ ከተመገቡ በኋላ በዚያው በአግር ለመንሸራሸርም ይቻላል::



05. ለኮቪድ 19 ጥቃት በቀላሉ ሊጠቁ የሚችሉ በአደሜ የገፉ አረጋዊያንና ህመምተኞች አካባቢ ሲሆኑ ከፍተኛ ጥንቃቄ ያደርጉ::



06. ከቻሉ መሰባሰባችሁ በፊት ምርመራ ያድርጉ:: አፋጣኝ ምርመራም ሆነ መደበኛው የፕሲኦር ምርመራ ተቀባይነት ቢኖራቸውም፣ ሆኖም መደበኛው የፕሲኦር ተመራጭ ነው::



07. ከቦስተን አካባቢ ውጭ የሚጓዙ ከሆነ በተመለሱ ከሶስት እስከ አምስት ቀን ጊዜ ውስጥ ይመርመሩ:: አፋጣኝ ምርመራም ሆነ መደበኛው የፕሲኦር ምርመራ ተቀባይነት ቢኖራቸውም፣ መደበኛው የፕሲኦር ምርመራ ተመራጭ ነው:: ዝርዝሩን በሲፒኤስ ኮቪድ-19 ደህንነት መመሪያ ክፍል ቢፊ ስር፣ ከድረ ገጽ www.bit.ly/cpscovidmanual ይመልከቱ::



ያስታውሱ፣ የምንገኘው የኮቪድ 19 ወረርሽኝ በተፋፋመበት ጊዜ ላይ ነው:: በዚህ በበአላት ሰሞን ጥንቃቄ ከማድረግ መዘናጋት አይኖርብንም:: ይህን ወረርሽኝ አብረኝ እንፋለም::