# የመተንፈስ ችግር ሲያጋጥም፣ በቤት ውስጥ ሊደረጉ የሚችሉ 10 መከላከያዎች

NC

AMHARIC

**ትኩሳት፣ ሳል ሲኖሮት ወይም የመተንፈስ ችግር ሲያጋጥሞት ወደ ሐኪሞ 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 ለ 1 ቀን ትኩሳት ከሌለቦት **እና**
- የህመም ምልክትዎ ከተሻሻለ

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

3. **ዕረፍት አድረጉ እንዲሁም ብዙ ፈሳሽ ይጠጡ።**

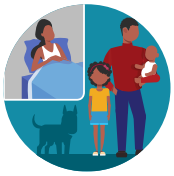
4. ወደ **ሐኪም ከመሄዶ በፊት** ኮቪድ-19 (COVID-19) እንዳለብዎት ወይም ሊኖርቦት እንደሚችል በስልክ ያሳውቁ።

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

6. ሲያስሉ ወይ ሲያስነጥሱ **አፍዎን** በሶፍት ሸፍኑ፡ ሶፍቱን ወደ ቆሻሻ ይጣሉ።

7. **እጅዎን** በተደጋጋሚ በውሃና በሳሙና ቢያንስ ለ20 ሰከንዶች ይታጠቡ።

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



9. ምግብንም ሆነ ሌሎች **የቤት እቃዎችን በጋራ ከመጠቀም ተቆጠቡ።**

10. አብዛኛውን ግዜ በእጅዎ የሚነኩዋቸው ቦታዎች ሁሉ **በየቀኑ መፅዳት አለባቸው።**

**NC የጤናና ሰብአዊ አገልግሎቶች ክፍል – www.ncdhhs.gov/covid19**
**ሌሎች ምንጮችን ለማግኘት ወደ 211 ይደውሉ ወይም nc211.org ይጎብኙ።**

*ከሲ-ዲ-ሲ( CDC) "የመተንፈስ ችግር ሲያጋጥም፣ በቤት ውስጥ ልናደርጋቸው የምንችል 10 መከላከያዎች" ከሚል በራሪ ወረቀት የተወሰደ።*

*የጤናና ሰብአዊ አገልግሎቶች ክፍል (NC Department of Health and Human Services | www.ncdhhs.gov | ኤን-ሲ-ዲ-ኤች -ኤች -ኤስ (NCDHHS) ካለአድልዎ እኩል የስራ ዕድል የሚሰጥ አሰሪ ና አቅራቢ ነው። | 1/21*