10 መንገድታት ናይ ኣተኣላልያ ናይ ምስትንፋስ ምልክታት ሕማም ኣብ ገዛ

NC

TIGRINYA

እንተድኣ ረስኒ፡ ሰዓል፡ ወይ ሕጽረት ምስትንፋስ ኣለኩም ኮይኑ፡ ናብ ዶክተርኩም ደውሉ። ንሳቶም ንክንክንኩም ኣብ ገዛ ክተካይድዎ ክነግርኹም ይኽእሉ። ነዞም ዝስዕቡ ምኽርታት ስዓብዎም፥

1. **ካብ ገዛ ኣይትውጽኡ** ክሳብ፥
   - ምልክታት ሕማምኩም ካብ ዝጀመርሉ መዓልቲ እንተውሓደ ክሳብ 10 መዓልታት **ከምኡ ድማ**
   - ብዘይ ዝኾነ መድሃኒት ናይ ረስኒ ንገ1 መዓልታት ረስኒ እንተዘይነይርኩም**ከምኡ ድማ**
   - ምልክታት ሕማምኩም እንተተመሓይሾም።

2. **ንምልክታት ሕማምኩም ብጥንቃቐ ተኸታተልዎም።** እንተድኣ ምልክታትኩም ብኢሶም፡ ብቐጥታ ናብ ዶክተርኩም ደውሉ።

3. **ዕረፍቲ ርኸቡ ከምኡ ድማ ብዙሕ ፈሳሲ ስተዩ።**

4. **ናብ ዶክተር ቅድሚ ምኻድኩም፡** ደውሊኩም COVID-19 ከምዘለኩም ወይ ክህልወኩም ከምዝኽእል ንገርዎ።

5. **ኣብ ህጹጽ ኩነታት** ናብ 911 ደውሉ። ደውሊኩም COVID-19 ከምዘለኩም ወይ ክህልወኩም ከምዝኽእል ንገርዎም።

6. ኣብ ትስዕልሉ ወይ ትህጥስሉ እዋን፡ **ኣፍኩም ብሶፍት** ሽፍኑ ብድሕሪኡ ከኣ ጉሓፍዎ።

7. **ኣእዳውኩም ቀጺሊ** ብሳሙናን ማይን እንተውሓደ ን20 ካልኢታት ተሓጸቡ።

8. ብዝተኻእለ መጠን **ካብ ካልእ ሰባት ርሓቕ፡፡** ኣብ ዝተፈልየ ክፍሊ ጽንሑ ከምኡ ድማ ዝተፈልየ ክፍሊ መሕጸቢ ሰብነት/ሽቓቕ ተጠቐሙ። ኣብ ጥቓ ካልእ ሰባት ኣብ ትህልውሉ እዋን መሸፈኒ ገጽ ተጠቐሙ።

9. **ዝኾኑ ናይ ገዛ ነገራት ምክፋል ኣወግዱ፡** ምግቢ ዘጠቓለለ።

10. ብተደጋጋሚ ትትንክፍዎም ዝባናት/ጽፍሕታት **sመዓልታዊ ክጸርዩ ኣለዎም**።

NC Department of Health and Human Services (ናይ ኤን ሲ ክፍሊ ጥዕናን ሰብኣዊ ኣገልግሎታትን) – www.ncdhhs.gov/covid19

ካልእ ምንጭታት ንምርካብ ናብ 211 ደውሉ ወይ ናብ nc211.org ኪዱ።

ካብቲ "10 መንገድታት ናይ ኣተኣላልያ ናይ ምስትንፋስ ምልክታት ሕማም ኣብ ገዛ" ዘርእስቱ ናይ CDC በራሪ ወረቐት እተራዕመ