

# ከጨርቅ የተዘጋጀ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብሎችን በተመለከተ ከ Washington State Department of Health የተሰጠ መመሪያ

ከቪ.ድ-19 በዋሽንግተን ግዛት ውስጥ በመስፋፋት ላይ ነው። በከቪ.ድ-19 የተጠቁ ሰዎች ምንም ዓይነት የበሽታ ምልክት ባይታዩቸውም ወይም እንደታመሙ ባያውቁም ሽይረሱን ወደ ሌሎች ማስተላለፍ ይችላሉ።

Washington State Department of Health (የዋሽንግተን ግዛት የጤና ክፍል) ከሌሎች ስድስት ጫማ (ወይም ሁለት ሜትር) ያክል መራቅ የማይችሉበት ሁኔታ ላይ ሲሆኑ ከጨርቅ የተዘጋጀ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብል እንዲያደርጉ ያስገድዳል። እንደ ሱፐር ማርኬት፣ መድኃኒት መደብር፣ የሃርድዌር መሸጫ መደብር፣ ክሊኒክ፣ እና ሌሎች መሰል ቦታዎች በመሳሰሉት በቤት ውስጥ ሰዎች የሚሰባሰቡባቸው ቦታዎች ላይ ሲገኙ አፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብል ማድረግ አለብዎት። ከሌሎች ሰዎች ስድስት ጫማ (ወይም ሁለት ሜትር) ርቀት መጠበቅ በማይችሉበት በማናቸውም ሁኔታ ላይ ሆነው ከቤት ውጭ በሚሆኑበት ጊዜ ሁሉ ሁልጊዜ አፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብል ማድረግ አለብዎት።

[Centers for Disease Control and Prevention \(CDC፣ የበሽታዎች መቆጣጠሪያ እና መከላከያ ማዕከል\)](#) በተጨማሪ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብል ማድረግ እንዳለብዎት አጥብቆ ይመከራል። የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብሎች ከቪ.ድ-19 ወደ ሌሎች ሰዎች እንዳይተላለፍ ለመከላከል ማገዝ ይችላሉ። የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብል ሲያደርጉ፣ ሌሎች በአቅራቢያዎ ያሉ ሰዎችን በበሽታው እንዳይያዙ ያግዛሉ።

የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብል ብቻውን የከቪ.ድ-19 ሥርጭትን አይከላከልም። የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብል ያደረጉ እንኳ ቢሆንም አሁንም ቢሆን የቤተሰብዎ አባል ካልሆኑ ሰዎች ጋር ሲገናኙ ስድስት ጫማ (ሁለት ሜትር) ርቀት መጠበቅ አለብዎት፣ እንዲሁም ደጋግመው እጅዎትን በሰሙና እና ውሃ መታጠብ ወይም አልኮል ያለው የእጅ ማጽጃ ኬሚካል (ሳኒታይዘር) መጠቀም አለብዎት።

## መመሪያ

ራስዎን እና ሌሎችን ከከቪ.ድ-19 ለመጠበቅ እንዲያግዙ፡-

- ሕዝብ በተሰበሰበበት ቦታ ሲገኙ ከጨርቅ የተሠራ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብል ያደርጉ
- እጅዎትን በውሃና ሰሙና ደጋግመው ይታጠቡ
- ዓይንዎትን፣ አፍንጫዎን እና አፍዎን ከመንካትዎ በፊት እጅዎትን ይታጠቡ
- የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብልዎትን ከማድረግዎ በፊት፣ ከማውለቅዎ በፊት ወይም ከማስተካከልዎ በፊት እጅዎትን ይታጠቡ
- የእርስዎ ቤተሰብ አባል ካልሆኑ ሰዎች በመከከላችሁ ስድስት ጫማ (ሁለት ሜትር) ርቀት ይጠብቁ
- ከታመሙ ሰዎች ራስዎትን ያርቁ
- ከታመሙ በቤት ውስጥ ይቀመጡ

## ተዘውትረው የሚጠየቁ ጥያቄዎች

ከጨርቅ የተዘጋጀ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብል ምንድን ነው?

ከጨርቅ የተዘጋጀ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብል የእርስዎን አፍና አፍንጫ ለመሸፈን የሚጠቀሙበት ማንኛውም ጨርቅ ነው። እንዲህ ዓይነት ሊሆን ይችላል፡-

- ማሰሪያ ወይም ሽምቀቆ ያለው በጭንቅላትዎ ዙሪያ የሚታሰር ወይም ጀሮዎችዎ ላይ የሚንጠለጠል የተሰፋ ጭንብል
- በአንድ ሰው ፊት ላይ የተጠመጠመ ጨርቅ
- እንደ ጥጥ፣ የበግ ጸጉር ወይም ናይላን ከመሳሰለ ማቴሪያል የተዘጋጀ
- በፋብሪካ ወይም በቤት ውስጥ የተዘጋጀ

የራስዎን ከጨርቅ የተዘጋጀ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብል መስፋት የሚፈልጉ ከሆነ ይህንን ይመልከቱ፡- [እንዴት የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብል መስፋት ይቻላል](#)

**እንደ የእርስዎ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብል N95 ወይም የቀዶ ጥገና ሕክምና ላይ የሚደረገውን ጭንብል እባክዎ አይጠቀሙ። እነዚህ ጭንብሎች በሕክምና ባለሙያዎች እና በመጀመሪያ ምላሽ ሰጪ የጤና ሠራተኞች በጣም ይፈለጋሉ።**

የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብሎች ኮቪድ-19 እንዳይስፋፋ ሊያስቆሙት ይችላሉ?

ከጨርቅ የተዘጋጀ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብሎች አንድ ኮቪድ-19 ያለበት ሰው ሲናገር፣ ሲያስል፣ ወይም ሲያስነጥስ በአየር ላይ የሚበትናቸውን በዓይን የማይታዩ የቫይረሱን ርጭቶች ወደ ሰውነት እንዳይገቡ መቀነስ ይችላሉ። የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብል ሲያደርጉ፣ ኮቪድ-19 አለብኝ ብለው እንኳ እርስዎ ባያስቡም፣ ኮቪድ-19 ወደ ሌሎች ሰዎች እንዳይተላለፍ ለመከላከል ማገዝ ይችላሉ።

ከጨርቅ የተዘጋጀ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብል ማን ማድረግ አለበት?

አብዛኛው ሰው ሕዝብ በተሰበሰበበት ቦታ ሲገኝ ከጨርቅ የተሠራ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብል ማድረግ አለበት። ምግብ ከሚመገቡበት ጊዜ ውጭ እና ከሌሎች ሰዎች ስድስት ጫማ (ወይም ሁለት ሜትር) ርቀት መጠበቅ በማይችሉበት በማናቸውም ሁኔታ ላይ ሆነው ከቤት ውጭ በሚሆኑበት ጊዜ ሁልጊዜ አፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብል ማድረግ አለብዎት።

**አንዳንድ ሰዎች ከጨርቅ የተዘጋጀ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብሎችን ማድረግ የለባቸውም፡-**

- ዕድሜያቸው ከሁለት ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናት
- የሚከተሉትን የመሳሰሉ አካል ጉዳት ያለባቸው ሰዎች፡-
  - ምቹቱ በተጠበቀ ሁኔታ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብሉን ማድረግ ወይም ማውለቅ የሚያስቸግራቸው ሰዎች
  - የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብል አድርገው ከሰዎች ጋር መልእክት ለመለወጥ የሚችጉ ሰዎች
- የመተንፈሻ አካል ጤና ችግር ወይም የመተንፈስ ችግር ያለባቸው ሰዎች
- በሐኪም፣ በሕግ ዐዋቂ ወይም የሥነ ባሕር ጤና ባለሙያ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብል እንዳያደርጉ የተነገራቸው ሰዎች

ከጨርቅ የተዘጋጀ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብል ማን ማድረግ አለበት?

ሕዝብ በሚሰበሰብበት ቦታ ላይ በተለይ በቤት ውስጥ ከሌሎች ሰዎች ጋር ሲሆኑ ከጨርቅ የተዘጋጀ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብል ማድረግ አለብዎት።

ከቤተሰብዎ አባላት ጋር ብቻ ሲሆኑ ወይም በመኪናዎ ውስጥ ለብቻዎ በሚሆኑበት ጊዜ ከጨርቅ የተዘጋጀውን የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብል ማድረግ አያስፈልግዎትም። በቂ ሰፊ ቦታ ባለበት ሁኔታ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በሚያደርጉበት ጊዜ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብል ማድረግ አያስፈልግዎትም። ድንገት ከሌሎች ሰዎች አጠገብ የሚገኙበት አስገዳጅ ሁኔታ ሊፈጠር ስለሚችል የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብሉን በኪስዎት መያዝ ጥሩ ሐሳብ ነው።

ለየአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብሌ ምን ዓይነት ጥንቃቄ ማድረግ አለብኝ?

ከተጠቀሙበት በኋላ ቢያንስ በቀን አንድ ጊዜ የእርስዎን የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብል ይጠቡት። ጭንብሉን ለማጠብ ፈሳሽ ሳሙና እና ሙቅ ውኃ ይጠቀሙ። የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብሉን በእርስዎ የታጠበ ልብስ ማድረቂያ ማሽን በከፍተኛ ሙቀት ሙሉ በሙሉ እንዲደርቅ ያድርጉት። የልብስ ማድረቂያ ማሽን ከሌልዎት፣ የሚቻል ከሆነ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብሉን በቀጥታ ፀሐይ ብርሃን እያገኘ እንዲደርቅ ያድርጉት። ከማጠብዎት በፊት የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብልዎትን ለማድረግ ከተገደዱ፣ መልሰው ካደረጉት በኋላ እጅዎትን ይታጠቡ እና ፊትዎን በእጅዎ አይነካኩ።

እንዲህ ዓይነቶቹን የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብሎች ወደ ቆሻሻ መጣያ ይጣሉዎቸው፡-

- አፍንጫና አፍዎትን መሸፈናቸውን ያቆሙ ጭንብሎች
- የተንዘላዘሉ ወይም ፊትዎን ጠበቅ አድርገው መያዝ የማይችሉ ጭንብሎች
- የተበላሽ ማሰሪያ ወይም ሽምቀቆ ያላቸው ጭንብሎች
- በጨርቁ ላይ ቀዳዳ ወይም ስንጥቅ ያለባቸው ጭንብሎች

ተጨማሪ የኮቪድ-19 መረጃ እና ግብዓቶች

- [WA State Department of Health 2019 ኖቬል ኮሮናቫይረስ ወረርሺኝ \(ኮቪድ-19\)](#)
- [የዋሽንግተን ግዛት የኮሮናቫይረስ \(ኮቪድ-19\) ምላሽ ሰጪ መርሐግብር](#)
- [የእርስዎን አካባቢ ወይም ዲስትሪክት የጤና መምሪያ ያግኙ](#) (በእንግሊዘኛ ቋንቋ ብቻ የሚገኝ)
- [CDC ኮሮናቫይረስ \(ኮቪድ-19\)](#) (በአንዳንድ ቋንቋዎች የሚገኝ)
- [ከጨርቅ የተዘጋጁ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብሎች ኮቪድ-19 እንዳይስፋፋ ይጠቀሙ](#) (CDC። (በአንዳንድ ቋንቋዎች የሚገኝ)
- [ለመናገር የተሰናቸው የሚመች ቀላል የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ እንዴት ማዘጋጀት ይችላል](#) (HSDC። (በእንግሊዘኛ ቋንቋ ብቻ የሚገኝ)

**ስለ ኮቪድ-19 ተጨማሪ ጥያቄዎች አለዎት?** ወደ የእኛ ነጻ የስልክ መሥመር በዚህ አድራሻ ይደውሉ፡- **1-800-525-0127**። ለአስተርጓሚ አገልግሎቶች፣ መልስ ሲሰጥዎት # **ይጫኑ** እና **የእርስዎን ቋንቋ ስሙን ይናገሩ**። (ከጠዋቱ 6 a.m. እስከ ምሽቱ 10 p.m. ክፍት ነው) ስለ የራስዎት ጤና፣ ኮቪድ-19 ምርመራ፣ ወይም የምርመራ ውጤቶች፣ እባክዎ የእርስዎን የጤና ክትትል ባለሙያ ያነጋግሩ።

ይህ ሰነድ በሌላ ቅርጸት እንዲቀርብልዎት ለመጠየቅ፣ ወደ 1-800-525-0127 ይደውሉ። መስማት የተሰናቸው ወይም መስማት የሚቸገሩ ደንበኞች፣ እባክዎ በስልክ ቁጥር 711 ([Washington Relay](#)) ይደውሉ ወይም ኢሜይል ይላኩ፡- [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) ።