

# በተቃውሞ ሰልፍ ወቅት የኮቪድ 19 ተጋላጭነትዎን ይቀንሱ

አብዛኛው የተቃውሞ ሰልፍ ተሳታፊዎች በተለይም ጥቁር እና ነባር (ኢንዱስትሪ) ህዝቦች በአሁን ሰአት ለኮቪድ 19 የመጋለጥ እድላቸውን ቢጨምርም እንኳን ዘረኝነትን፣ ጭቆናንና ግፊትን የሚያራምዱ አስራዮችን መጋፈጥ አስፈላጊ በመሆኑ ሰላማዊ ሰልፍ ማድረግ መምረጣቸውን የማህበረሰብ ጤና ይገነዘባል። ይህንን በዘር ላይ የተመረከዘ ኢፍትሃዊነት ለመጋፈጥ በሚደረገው ሰልፍ ወቅት ሁሉም ሰው የኮቪድ 19ን ስርጭት ለመቀነስ መወሰድ ያለባቸውን እርምጃዎች እንዲወስድ እናበረታታለን።

## ከመሄድዎ በፊት

- ጥሩ ስሜት ከሌለዎት ከቤት አይወጡ። ከቤት ከወጡ የሌሎችን ሰዎች ጤና አደጋ ላይ ሊጥሉ ይችላሉ።
- ከዚህ በፊት የጤና ችግር ካለብዎ ወይም እድሜዎ ከ 60 አመት በላይ ከሆነ ከቤት ባይወጡ ይመከራል። ለምርጫ በመመዘገብና በአካባቢዎ ያሉ ድርጅቶችን በመደገፍ ተሳትፎ ማድረግ ይችላሉ።
- የፊት መሸፈኛዎችን በአግባቡ ያድርጉ። አፍንጫዎችን፣ ፊትዎችንና አገጭዎችን ሙሉ ለሙሉ ይሸፍኑ፣ ይህ መፈክር ሊያሰሙ ያሰቡ ከሆነ በዚያ ጊዜ ከአፍዎ የሚወጣውን ፍንጥቅጣቂ ይከላከላል።
- ራስዎን ለመጠበቅ የሚያስፈልጉዎትን ቁሶች ብቻ ይዘው ይውጡ። ሻተርፕሩፍ (shatterproof) የአይን ጎግል፣ የፊት መሸፈኛ፣ አልኮል ያለው የእጅ ማጽጃ (ሃንድ ሳኒታይዘር) ውሃ፣ ደረቅ ምግቦች፣ መታወቂያና የሚያስፈልግዎ መድሃኒት ካለ (ለምሳሌ ኢንፎሊን)።
- ጨዋማ ውሃ (ሳሊን ሶሎሽን) በሚረጭ ብልቃጥ ውስጥ ይያዙ። ለአስለቃሽ ጭስ ከተጋለጡ ጨዋማ ውሃውን ወይም የቧንቧ ውሃ መጠቀም ይቻላል።
- በቁጥር ከተወሰኑ ሰዎች ጋር ብቻ ይሂዱ። ከተወሰኑ ሰዎች ጋር ብቻ ይሳተፉ እንዲሁም ከማያወቁቸው ሰዎች ጋር የሚኖር ንክኪን ይቀንሱ።
- እቅድ ይዘው ይውጡ። የሚከተሉትን መንገድ፣ መውጫ መንገድና አስፈላጊ ከሆነም ተቀያሪ መንገድ ይወቁ።
- የአደጋ ጊዜ ተጠሪ ዝርዝር ይያዙ። አስፈላጊ የሰልክ ቁጥሮችንና አስፈላጊ የጤና መረጃዎችን በማይለቅ ማርከር በቆዳዎ ላይ ይጻፉ።

## በቦታው ላይ

- ድምጽ ማሰማያ ነገሮችን፣ ከበሮና የጽሁፍ ምልክቶችን ይጠቀሙ። መፈክር ሲያሰሙ ወይም ከጮሁ ለሌሎች የመጋለጥዎን መጠን በሚቀንስ ሁኔታ ይሁን።
- አካላዊ ርቀትን መጠበቅ አሁንም አስፈላጊ ነው። በተቻለ መጠን በእርስዎና ከእርስዎ ጋር ባልሄዱ ሰዎች መካከል በቂ ርቀት እንዲኖር ያድርጉ።
- ጤናማ የእጅ ገጽህና ጥንቃቄ ይውሰዱ። የእጅ ገጽህና መጠበቂያ (ሃንድ ሳኒታይዘር) ይጠቀሙ እንዲሁም ከሌሎች ሰዎች ጋር ያለዎትን ንክኪ ይቀንሱ። ፊትዎንም ከመንካት ይቆጠቡ።
- የራስዎን ቁሳቁስ ይዘው ይምጡ እናም ምንም ነገር በጋራ አይጠቀሙ። የውሃ ኮዳዎች፣ ድምጽ ማገያና የመሳሰሉትን በጋራ አይጠቀሙ።
- አካላዊና አእምሮአዊ ጤናዎን ይጠብቁ። አስጊ የሆነ ሁኔታ ሲኖር ቦታውን ለቀው ይሂዱ።

## ከተመለሱ በኋላ

- እጅዎን ይታጠቡ እቤትዎ እንደገቡ በሳሙናና በውሃ ቢያንስ ለ 20 ሰከንድ እጅዎን ይታጠቡ።
- ልብስዎን ይቀይሩ ልብስዎን ማጠቢያ ውስጥ ይጨምሩ። እጅዎን ይታጠቡ።
- ጤናዎን ለ14 ቀናት ይከታተሉ። ምልክቶች እስከ 14 ቀን ቆይተው ሊታዩ ይችላሉ።
- ውስን የሆነ የኮቪድ 19 ምልክት ቢታይብዎትም ወዲያውኑ ይመርመሩ። እንደ ትኩሳት፣ ሳል፣ የትንፋሽ ማጠር ወይም ከ15 ደቂቃ በላይ በበሽታው ከተያዘ ሰው ጋር ካላለፉ
  - ምልክቶችዎን ለመገምገምና ምርመራ የሚያስፈልግዎ መሆኑን ለመወሰን የጤና ተቋምዎን ወይም ሃኪምዎን

- ያማክሩ
  - በጤና ተቋም ወይንም ሃኪም ምርመራ ማግኘት የማይችሉ ከሆነ ነጻ የምርመራ ቦታዎችን የያዘ መረጃ ከዚህ ጋር አባሪ ተደርግዎታል ወይንም ደግሞ [kingcounty.gov/covid/testing](http://kingcounty.gov/covid/testing) በሚለው ድረገጽ ላይ ማግኘት ይችላሉ።
  - ምርመራ እስከሚያደርጉ ድረስ ከሌሎች ጋር በተለይም ለኮቪድ 19 በሽታ ከፍተኛ ተጋላጭ ከሆኑ ሰዎች ጋር ንክኪን ያስወግዱ።
  - አእምሮአዊ ጤናዎትን ይጠብቁ። ለድጋፍ አገልግሎት 7 ቀን 24 ሰአት ወደ 1-866-427-4747 ይደውሉ።
- የማህበረሰብ ጤና - የሲያትል እና ኪንግ ካውንቲ ከሁኔታዎች መለወጥ ጋር ተያይዞ የሚሰጡትን ምክሮችም ሊቀይር ይችላል። በጁን 9, 2020 የተጻፈ

## ነጻ የኮቪድ 19 ምርመራ ቦታዎች

ሁሉም ቦታዎች አያስፈልግም የሚል ማስታወቂያ እስካልሰጡ ድረስ ቀጠሮ ያስፈልጋቸዋል። እባክዎትን በቀጥታ የምርመራ ቦታውን ያነጋግሩ።

የትርጉም አገልግሎት በሁሉም ቦታዎች በነጻ ይሰጣል። ለተጨማሪ መረጃ የኪንግ ካውንቲ የኮቪድ 19 የሰልክ ማእከል (በሳምንት 7 ቀን ከጠዋቱ 8 ኤኤም እስከ ምሽቱ 7፣ ኤም ክፍት ) በ 206-477-3977 ይደውሉ። በኪንግ ካውንቲ ውስጥ ስላለ የምርመራ አገልግሎት መረጃ ለማግኘት ይህንን ድረ ገጽ ይጎብኙ። [kingcounty.gov/covid/testing](http://kingcounty.gov/covid/testing)