

ራስን-መመልከቻ (Self-Check): ዕለታዊ የህመም ምልክትን መመልከቻ

ተማሪዎች: ወደ ትምህርት ቤት ከመምጣታችሁ በፊት፣ እባካችሁን የሚከተሉትን ጥያቄዎች - ራስዎን ወይም ልጅዎን ጠይቁ:

ሠራተኞች: ወደ ሥራ-ቦታ ከመምጣታችሁ በፊት፣ እባካችሁን የሚከተሉትን ጥያቄዎች - ራስዎን ጠይቁ:

- hCOVID-19 ጋር ተመሳሳይነት ያለው አዲስ ወይም እየተባባሰ የመጣ፤ ምልክቶች አላችሁ?
 - ትኩሣት 100 F + የሆነ፣ ወይም ብርድ-ብርድ ማለት
 - ሣል
 - ትንፋሽ ማጠር ወይም የመተንፈስ ችግር
 - ድካም
 - የጡንቻ ወይም የሰውነት ህመም
 - ራስ-ምታት
 - አዲስ የሆነ፤ ጣዕም/ ሽታን ማጣት
 - የጉሮሮ ቁስለት
 - መተፋፈን ወይም ከአፍንጫ ፈሳሽ መውጣት
 - ተቅማጥ
 - ማቅለሽለሽ ወይም ማስመለስ

- ያልተከተባችሁ (unvaccinated)* ናችሁ፣ እና የCOVID-19 ካለው ሰው በ6-ጫማ ርቀት ውስጥ በአጠቃላይ ለ15 ደቂቃዎች ወይም ከዚያ በላይ ለሆነ ጊዜ፤ በ24 ሰዓታት ውስጥ ቆይታችኋል?
 *የመጨረሻ ያስፈለጋችሁን መርፌ (final required dose) ከወሰዳችሁ፤ 2 ሣምንታዎች ያላለፋችሁ

- hCOVID-19 ጋር ተመሳሳይነት ያላቸው ምልክቶች ስለአላችሁ፣ የምርመራ ውጤታችሁን እየጠበቃችሁ ነው፤ ወይም ክትባት ያልተከተባችሁ (unvaccinated)* ስለሆናችሁ እና hCOVID-19 ካለው ሰው በ6-ጫማ ርቀት ውስጥ በአጠቃላይ ለ15 ደቂቃዎች ወይም ከዚያ በላይ ለሆነ ጊዜ፤ በ24 ሰዓታት ውስጥ ነበራችሁ?

- ለCOVID-19 የምርመራ-ውጤታችሁ ቫይረሱ-እንዳለ (positive) የነበረ፣ ወይም በጤና መምሪያ (health department) የCOVID-19 ታማሚ እንደሆኑ ተነግሮዎት ነበር?

ለእነዚህ ለሁሉም ጥያቄዎች፣ መልሳችሁ ‘የለም/NO’ ብላችሁ የመለሳችሁ ከሆነ፤ ለትምህርት ቤት ወይም ለስራ ዝግጁ ናችሁ!

ለማንኛውም ጥያቄዎች፣ መልሳችሁ ‘አዎ/YES’ ብላችሁ የመለሳችሁ ከሆነ፤ እባካችሁን በመኖሪያ-ቤታችሁ ቆይቶ እና የሕክምና አገልግሎት ሰጪዎችሁን አነጋግሩ እና/ወይም የCOVID-19 ምርመራን ለማግኘት ጠይቁ።