Tigrinya
03/2022

ንኮቪድ-19 ኢልካ ኣብ ውሽባ ወይ ምግላል እንተድኣ ኣለኻ ኴንካ፡ እንታይ ክትገብር ኣለካ

CORONAVIRUS
UTAH.GOV

UTAH ASSOCIATION of LOCAL HEALTH DEPARTMENTS

UTAH DEPARTMENT OF HEALTH

ብዕለት 2/4/2022 ዝተሓደሰ

ክታበታት ኮቪድ-19

ኩሎም ብFDA ከምኡ'ውን CDC ዝተፈቕደሎም ክታበታት ኮቪድ-19፡ካብቲ ቫይረስ ንክከላኸሉልካ ውሑሳትን ውጽኢታውያንን እዮም። ካብ ምሕማም፡ ኣብ ዓራት ካብ ምድቃስ ከምኡ'ውን ብኮቪድ-19 ካብ ምማት ይከላኸሉልካ። ዋላ'ኳ ድሕሪ ምኽታብካ ብኮቪድ-19 ክትልከፍ ትኽእል እንተኾንካ፡እንተኾነ ግን ዝተኸትቡ ሰባት ካብቶም ክኽተቡ ዘይመረጹ ሰባት ናይ ምሕማም ተኽእሎኦም ዝወሓደ እዩ።

ናይ ውሸባ መምርሒታት፡ ምስቲ ዘለካ ናይ ኮቪድ-19 ክታበታት ዝተሓደሱ ድዮም ኣይኮኑን ዝተመርኮሱ እዮም። እዞም ዝስዕቡ እንተድኣ ኣልዮምኻ፡ [ምስ ናይ ኮቪድ-19 ክታበትካ ዝተሓደስካ ኢኻ እትበሃል]():

- መበራትዒ መጠን ዓቐን ናይ ዝኾነ ኮቪድ-19 ክታበት፡ ወይ
- 2ይ መጠን ዓቐን ናይ ፋይዘር ወይ ሞደርና ክታበት ኮቪድ-19 ኣብ ዝሓለፈ 5 ኣዋርሕ፡ ወይ
- ናይ Johnson & Johnson ናይ ኮቪድ-19 ክታበት ኣብ ዝሓለፈ 2 ወርሒ።
- ትሕቲ 18 ዝዕድሚኦም ህጻናት፡ 2 መጠን ዓቐን ናይ ኮቢድ-19 ናይ ፋይዘር ክታበት እንተድኣ ወሲዶም፡ እቲ ዝሓደሸ ከም ዝወሰዱ እዩ ዝሕሰብ። መበራትዒ መጠን ዓቐን ዋላ ንህጻናት ኣብ መግለጺ ናይ ዝተሓደሰ ኣይኣቱን እዩ።

CDC'ውን ምሉእ ብምሉእ ተኸቲቦም ዝብል መጸውዒ ይጥቀም እዩ። ምሉእ ብምሉእ ተኸቲብካ ዝበሃል፡ ካብተን ቀዳሞት ተኸታተልቲ ክታበት ናይ ኮቪድ-19 ዝወሰድካላ ናይ መወዳእታ መጠን 2 ሰሙን ወይ ልዕሊኡ ምስ ገበርካ እዩ ዝሕሰብ። ንpfizer ወይ ንmoderna፡ ቀዳማይ ተኸታታትሊ 2 መጠን ዓቐን ናይ ሓደ ዓይነት ክታበት እዩ። ናይ johnson & johnson፡ ቀዳማይ ተኸታታሊ ሓንቲ መጠን ዓቐን ናይ ሓደ ዓይነት ክታበት እዩ።

ኣብ ንጸላ ወይ ውሸባ ክሳዕ ዘይሃለኻ ከምኡ`ውን ዝኾነ ናይ ኮቪድ-19 ምልክታት እንተድኣ ዘይብልካ ኮይኑ፡ ክትክተብ ትኽእል ኢኻ።

ንኮቪድ-19 መዓስ ክምርመር?

ዋላ'ኳ ድኣ ፍኹስ ዝበሉ ይኹኑ ናይ ኮቪድ-19 [ምልክታት]() እንተድኣ ሃልዮምኻ [ተነጸል]() ከምኡ`ውን [ተመርመር]() ። ሰባት ካልኣይ ግዜ ደጊሞም ክልከፉ ዘለዎም ተኽእሎ ንፈልጦ ኢና ከምኡ`ውን ምሉእ ብምሉእ ዝተኸትቡ ሰባት ኮቪድ-19 ክሓሙ ይኽእሉ እዮም።

ዝኾነ ሰብ ንኮቪድ-19 ዝተቓልዐ [ክምርመር ኣለዎ]()። ገለ ሰባት ድሕሪ ኮቪድ-19 ምትሓዞም፡ ዋላ'ኳ ተነጺሎም ከምኡ`ውን ንኻልኦት ሰባት ዝላብዑ እንተኾኑ፡ እወታዊ ውጽኢት ከምጽኡ ይኽእሉ እዮም። ካብታ መጀምርታ ኮቪድ-19 ዝተተሓዝካላ ግዜ **ትሕቲ 90 መዓልታት** (ከባቢ 3 ወርሒ) ዘሎ ግዜ እንተድኣ ተቓሊዕካ ንኽትምርመር ኣይንምሕጸነልካን ኢና። እንተኾነ ግን፡ ዝኾነ ሓድሽ ምልክታት እንተድኣ ኣልዮምኻ ወይ **ካብ 90 መዓልታት ንላዕሊ** እንተድኣ ጌርካ (ከባቢ 3 ወርሒ)፡ ካልኣይ ግዜ ክትምርመር ኣለካ። ዝተኸትቡ ሰባት ኮቪድ-19 ክሓሙ ከምዝኽእሉ ውን ንፈልጥ ኢና፡ ስለዚ ኣዚኻ ውሑስ ምእንቲ ክትከውን፡ ዋላ ዝተኸተብካ ኩን ካብ ዝተቓላዕካላ ካብ 5 ዘሎ መዓልታት ናይ ኮቪድ-19 መርመራ ክትወስድ ርኢቶና ንህብ።

ድሕሪ ምቅላዕኻ ንምኽትመርመር ካብ 5 መዓልታት [ተጸበ]()። እዚ ኣብ ኣካላትካ በዚ መርመራታት ንኽልለ ዝኽእል እኹላት ዝኾኑ ቫይረሳት ኣብ ኣካላትካ ንኽስርሑ የፍቅድ። እቲ ክታበት ምስ ልክዕነት ናይ ኮቪድ-19 መርመራታት ጣልቃ ኣይኣቱን እዩ። ክትምርመር ከለኻ እንታይ ዓይነት መርመራ ጌርካ ኔርካ፡ ከምኡ`ውን ኣብ ግዜ መርመራኻ ምልክታት ኔሮምኻ'ዶ ኣብ ግምት ብምእታው፡ ካብ ሓደ ግዜ ንላዕሊ ክትምርመር የድልየካ ክኸውን ይኽእል እዩ። ድሕሪ ምምርማርካ ትኽ ኢልካ ገዛኻ ኪድ። ናይ መርመራ ውጽኢትካ እትረክብ፡ ኣብ ገዛ ጽናሕ።

ገለ-ገለ ናይ ኮቪድ-19 መርመራታት ካብ ካልኦት ዝነጸሩ እዮም። መርመራታት ቅልጡፍ ኣንቲጅን፡ ሓደ ሰብ ምልክታት ኮቪድ-19 እንተድኣ እለዎ ኮይኑ ብዝበለጸ ይሰርሑ። ዝበዝሑ ናይ ገዛ መርመራታት ድማ ቅልጡፍ ናይ ኣንቲጅን መርመራታት እዮም። እዞም መርመራታት ልዑል መጠን ቫይረሳትን እዮም ዘለልዩ ከምኡ'ውን ካብ ናይ PCR መርመራታት ድኽም ዝበሉ እዮም። **ናይ ኣንቲጅን ውጽኢታትካ እንተድኣ ኣሉታዊ ኮይኑ፡ከምኡ'ውን ምልክታት እንተድኣ ኣለካ ኮይኑ፡ናይ PCR መርመራ ግበር።** ናይ ሓሶት ኣሉታዊ ውጽኢት ክህልወካ ይኽእል እዩ። ናይ PCR መርመራ ክትረክብ እንተድኣ ዘይክኢልካ ወይ ድማ ቅልጡፍ ኣንቲጅን ክትጥቀም እንተድኣ መሪጽካ ወይ ከምእንደገና ኣብ ገዛ ክትምርመር እንተድኣ ደሊኻ፡ቅድሚ ዳግማይ ምምርማርካ ካብ 24-36 ሰዓታት ተጸበ።

ክውሽብ የድልየኒ ድዩ?

ውሽባ ነቶም ንኮቪድ-19 ተቓሊዖም ዝነበሩ ሰባት ግን ከኣ ክሳዕ ሕጂ ዘይሓመሙ ወይ እወታዊ ውጽኢት ዘየምጽኡ እዮም። ከይፈለጥካ ንኻልኦት ምእንቲ ከይተልክፎም፡ካብ ካልኦት ሰባት ከም እትእለይ ይገብረካ። እዚ ካብ ምንጻል ዝተፈልየ እዩ፡ማለት ሓደ ሰብ እወታዊ ውጽኢት ወይ ድማ ምልክታት ኮቪድ-19 እንተድኣ ኣለዎ ኮይኑ ክገብሮ ዘለዎ እዩ። ንኮቪድ-19 ዝተቓላዕካ እንተድኣ ኴንካ፡ ክትውሽብን ናይ ድሕነት ቅድመኩነታትን ክትገብር ኣለካ። እዚ ማለት፡ ምስ ሓደ ኮቪድ-19 ከላብዕ ዝኽእል ሰብ፡ ኣብ ጥቡቕ ቅርርብ ኔርካ ማለት'ዩ።

ብቐረባ እትቐርቦም ሰባት ማለት፡

- ኣብ ውሽጢ 24 ሰዓታት ንጠቕላላ 15 ደቓይቕ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ዝኸውን፡ምስ ሓደ ቫይረስ ዘለዎ ካብ 6 ጫማ ንታሕቲ ቀሪብካ ኔርካ።
- ብኮቪድ-19 ዝተለኸፈ ሰብ ኣብ ገዛ እንተ ኣሊኻዮ።
- ብኮቪድ-19 ዝተለኸፈ ሰብ ቀጥታዊ ርክብ እንተጌርካ (እንተሓቝፍካዮ ወይ ስዒምካዮ)
- መስተዪ ወይ መብልዒ ኣቑሑት ምስቲ ብኮቪድ-19 ዝተለኸፈ ሰብ ብሓባር እንተተጠቂምካ።
- ብኮቪድ-19 ዝተለኸፈ ሰብ ምስ ዝህንጥስ፡ ዝስዕል፡ ወይ ድማ ናይ ምስትንፋስ ትፋኣት ኣባኻ ምስ ዘንጥረልካ።

ከምዞም ዝስዕቡ እተድኣ ኮይኑ፡ ክትውሽብ ኣየድልየካን እዩ፡

- ኣብ ዝሓለፉ 90 መዓልታት (ከባቢ 3 ወርሒ) ንኮቪድ-19 እወታዊ ውጽኢት ኣምጺኻ ኔርካ።
- እዞም ዝስዕቡ እንተድኣ ኣልዮምኻ፡ምስ ናይ ኮቪድ-19 ክታበትካ ዝተሓደስካ ኢኻ እትበሃል።

ብኮቪድ-19 ክታበታት ተሓዲስካ ኢኻ ማለት፡ ከምዚ ዝስዕብ ማለት'ዩ፡

- መበራትዒ መጠን ዓቐን ናይ ዝኾነ ኮቪድ-19 ክታበት፡ ወይ
- 2ይ መጠን ዓቐን ናይ ፋይዘር ወይ ሞደርና ክታበት ኮቪድ-19 ኣብ ዝሓለፈ 5 ኣዋርሕ፡ ወይ
- ናይ Johnson & Johnson ናይ ኮቪድ-19 ክታበት ኣብ ዝሓለፈ 2 ወርሒ።
- ትሕቲ 18 ዝዕድሚኦም ህጻናት፡ 2 መጠን ዓቐን ናይ ኮቢድ-19 ናይ ፋይዘር ክታበት እንተድኣ ወሲዶም፡ እቲ ዝሓደሸ ከም ዝወሰዱ እዩ ዝሕሰብ። መበራትዒ መጠን ዓቐን ዋላ ንህጻናት ኣብ መግለጺ ናይ ዝተሓደሰ ኣይኣቱን እዩ።

10 መዓልታት ድሕሪ ምቕላዕካ ምስ ካልኦት ከምኡ'ውን ኣብ እኩብ ህዝቢ ኣብ እትህልዎ፡ ስጥም ዝብለካ ማስክ ግበር። ዋላ ኣብ ገዛ ዘይተወሸብካ እንተኾንካ፡ ምስ ካልኦት ክትህሉ ከለኻ ማስክ ምግባር ኣገዳሲ እዩ። እዚ ንኻልኦት ኣብ ድሕነት ክህልዉ ይሕግዞም። 10 መዓልታት ድሕሪ ምቕላዕካ፡ ምስ ካልኦት ክትከውን ከለኻ እንተድኣ ማስክ ክትገብር ዘይክኢልካ፡ ኣብ ገዛ ክትውሽብ ኣለካ። ልዑል ብቕዓት ዘለዎ ማስክ ከም KN95፡ነቶም ናባኻ ዝቃልዑ ዝያዳ ምክልኻል ክህቦም ይኽእል እዩ።

ከምዚ ዝስዕብ እንተድኣ ኴንካ፡ን5 መዓልታት ኣብ ገዛ ተወሸብ፡

- ዘይተኸተብካ እንተድኣ ኴንካ። እዚ ማለት ዝኾነ መጠን ዓቐን ናይ ኮቢድ-19 ኣይነበረካን ማለት'ዩ።
- ምስ ናይ ኮቪድ-19 ክታበታት ኣይተሓደስካን።
- ናይ ኮቪድ-19 እወታዊ ውጽኢት ካብ እተምጽእ ልዕሊ 90 መዓልታት ኮይኑ ከምኡ'ውን ክታበታትካ ዝተሓደሰ ኣይኮነን።

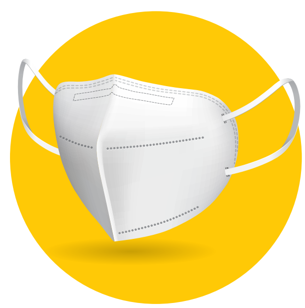
ምስ ካልኦት ክትከውን ከለኻ ከምኡ'ውን ኣብ እኩብ ህዝቢ ድሕሪ ምቅላዕካ ወይ ኣብ ገዛ ድሕሪ ናይ 5-መዓልቲ ውሸባ ኣብ ገዛ ምግባርካ [ስጥም ኢሉ ዝሕዘካ ማስክ](#) ክትገብር እንተድኣ ዘይክኢልካ፡CDC ኣብ ገዛኻ ኣብ ክንዲ 5 መዓልታት 10 መዓልታት ክትጸንሕ እዩ ዝምሕጸነካ።

5 መዓልታት ድሕሪ ናይታ መወዳእታ ምስቲ ኮቪድ-19 ዝተለኽፈ ሰብ ጥቡቕ ርክብ ዝገበርካላ፡ዋላ'ኳ ኣብ ገዛ እንተዘይተወሸብካ፡ነቲ ቫይረስ ናብ ካልኦት ተመሓላልፎ ከምዘየለኻ ንምርግጋጽ ክትምርመር ንምሕጸነካ። እወታዊ ውጽኢት ኣምጺእካ ወይ ድማ ምልክታት እንተድኣ ኣማዕቢልካ፡ ቀልጢፍካ ኣብ ገዛ ተገለል። ካብታ መጀምርታ ኮቪድ-19 እወታዊ ውጽኢት ዘምጻእካላ ግዜ ትሕቲ 90 መዓልታት (ከባቢ 3 ወርሒ) እንተድኣ ኮይኑ ከምኡ`ውን ዝኾነ ሓደስቲ ምልክታት እንተድኣ ዘይብልካ ኮይኑ፡ኣብ ውሽጢ እዚ 90 መዓልታት ዘሎ ግዜ ክትምርመር የብልካን።

ምልክታት ኮቪድ-19 ተኸታተል ከምኡ'ውን እንተድኣ ሓሚምካ ተመርመር።

ድሕሪ ምቅላዕካ ነዞም ዝስዕቡ ናይ ድሕነት ቅድመ-ኩነታት ግበሮም፡

- ኣብ ውሸባ ከለኻ ነቶም ኣብ ገዛ ክበጽሑኻ ዝመጽኡ ሰባት ደረት ግበረሎም።
- ምስ ካልኦት ክትከውን ከለኻ ማስክ ግበር። ካብታ ንኮቪድ-19 ዝተቓላዕካላ 10 መዓልታት ክሳዕ ዝኸውን፡ኣብ እኩብ ህዝብን ካልኦት ኣብ ዝርከብሉን ማስክ ክትገብር ኣገዳሲ እዩ። ኣብዘን 10 መዓልታት፡ ከም ጂምናዝዩም ወይ ቤት መግቢ ዝኣመሰሉ ማስክ ክትገብር ዝኸብዱ ቦታታት ካብ ምኻድ ተቖጠብ።
- ድሕሪ ምቅላዕካ ኩሉ መዓልቲ ንምልክታት ናይ ኮቪድ-19 ን10 መዓልታት ተኸታተል፡ ዝከኣል እንተድኣ ኮይኑ'ውን ሙቐት ኣካላትካ ውን ተኸታተል። ኣብ ግዜ ውሸባ ናይ ኮቪድ-19 ምልክታት እንተድኣ ኣለካ ኮይኑ፡ ቀልጢፍካ ተመርመር።
- ተወሓደ 5 መዓልታትድሕሪ ምስቲ ኮቪድ-19 ዘለዎ ጥቡቕ ርክብ ምግባርካ ተመርመር። ኣሉታዊ ውጽኢት እንተድኣ ኣምጺእካ፡ ምስ ካልኦት ክሳዕ ማስክ ጌርካ ዝሃለካ ካብ ገዛ ክትወጽእ ትኽእል ኢኻ። እወንታዊ ውጽኢት እንተድኣ ኣምጺእካ፡ኣብ ገዛ ተፈለይ።

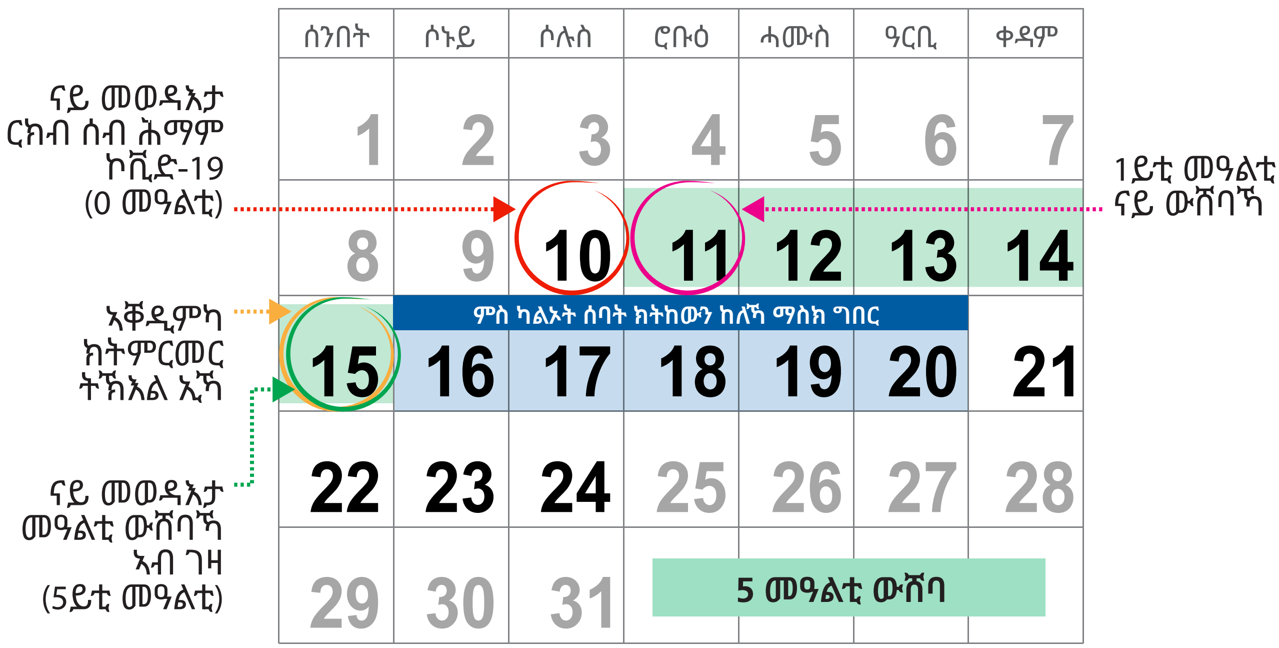


- ካብ ናይ ምክልኻል ዓቕሞም ድኹማት ዝኾኑ ወይ ድማ ኮቪድ-19 ንኽልከሉ ኣብ ልዑል ስግኣተ-ሓደጋ ዘለዎ ሰባት ርሓቕ። ክሳዕ ንኮቪድ-19 ካብ እትቃላዕ ተወሓደ 10 መዓልታት ዘይኮነ፡ናይ ነዊሕ እዋን ክንክን መሳለጥያ፡መከናኸኒ ገዛ፡ወይ ካልእ ልዑል ስግኣተ-ሓደጋ ዘለዎ ኣቃውማ ክትጥቀም የብልካን።
- ክሳዕ ውሸባኻ ዝውዳእ ኣይትጐዓዝ። ተወሓደ 5 መዓልታት ድሕሪ ምቅላዕካ ተመርመር፡ከምኡ'ውን ቅድሚ ምጉዓዝካ ውጽኢትካ እሉታዊ ምኳኑ ኣረጋግጽ። ምልክታት ኮቪድ-19 እንተድኣ ኣለካ ኮይኑ፡ኣይትጐዓዝ። እትጐዓዝ እንተድኣ ኴንካ ምስ ካልኦት ክትከውን ከለኻ ማስክ ግበር።

ውሸባ መዓስ ክውድእ ይኽእል?

እታ ናይ ምቅላዕ መዓልቲ እትበሃል፡ነቲ ንኮቪድ-19 ተላባዒ ዝነበረ ሰብ ዝተቃላዕካላ ናይ መወዳእታ መዓልቲ እያ። ነዚኣ 0 መዓልቲ ናይ ውሻበ ኢልና ኢና እንጽውዓ። እዚ ማለት ውሸባ ኣብ 0 መዓልቲ ትጅምር ማለት'ዩ (ዕለተ ምቅላዕ ወይ እታ ናይ መወዳእታ መዓልቲ ምስቲ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ጥቡቕ ርክብ ዝገብረካላ ትባሃል) ከምኡ'ውን ድሕሪ 5 ምሉኣት መዓልታት ትውድእ (ካብ 1-5 መዓልታት)።

ኣስተውዕል፡ምስ ሓደ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ እንተድኣ ትነብር ኣለኻ ኴንካ፡ከምኡ'ውን ኣብ ገዛ ክትውሸብ እንተድኣ ዘድልየካ ኮይኑ፡ እቲ እወታዊ ውጽኢት ዘለዎ ምግላል ምስ ወድአ፡ብድሕሪኡ እታ ናይ 5-መዓልቲ ውሸባኻ ሽዑ ትጅምር። እዚ ማለት ካብ ሓድሕድካ ክትፈላለ እንተድኣ ዘይክኢልካ፡ኣብ ውሸባ ካብ 5 መዓልታት ንላዕሊ ክትገብር ትኽእል ኢኻ ማለት'ዩ።



ምስ ሓደ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ እንተድኣ ዝነብር ኮይነ፡ኣብ ገዛ ክውሸብ የድልየኒ ድዩ?

ምስ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ዝነብሩ ሰባት፡ቅርበት ዘለዎም መናብርቲ ይበሃሉ። ብሓንሳብ ዝነበሩ ተተናኺፍቲ በቲ ቫይረስ ናይ ምልካፍ ተኽእሎኦም ዝለዓለ እዩ።

ምስ ሓደ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ትቕመጥ ከምኡ`ውን ዘይተኸተብካ እንተድኣ ኴንካ ወይ ናይ ኮቪድ-19 ክታበታትካ ዘይተሓደሰ እንተድኣ ኮይኑ፡ ወይ ኮቪድ-19 ካብ እትልከፍ ካብ 90 መዓልታት እንተድኣ ኮይኑ፡ኣብ ገዛ ተወሓደ ን5 መዓልታት ክትውሸብ ኣለካ። ካብቶም ብኮቪድ-19 ዝተለኽፉ ሰባት ርሒቕካ ኣብ ገዛ ክትቕመጥ ከቢድ ክኸውን ይኽእል እዩ። እዚ ማለት ካብቲ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ክትርሕቕ እንተድኣ ዘይክኢልካ፡ካብ 5 መዓልታት ንላዕሊ ክትውሸብ ከድልየካ እዩ ማለት'ዩ። ኩሉ ግዜ ምስ ዝተለኽፉ ሰባት ኣብ ምግላል ከለዎ ብጥቡቕ ኣብ እትራኸበሉ ግዜ፡ውሸባኻ ከም ብሓድሽ እያ እትጅምር።

ኮቪድ-19 ኣብ ዘለዎም ዙርያ ክትከውን ከለኻ ማስክ ብምግባር ንነብስኻን ንካልኦትን ኣብ ገዛ ዘለዉ ውሑሳት ከምዝኾኑ ትገብሮም። ምስ ሓመምካ ወይ ድማ ምልክታት ምስ ኣርኣኻ ዋላ'ኳ ፍኹስ ዝበሉ ይኹኑ፡ቀልጥጢፍካ ተመርመር።

ድሕሪ ምኽታበይ እወታዊ ውጽኢት ኮቪድ-19 እንተድኣ ኣምጺአ፡ኣብ ገዛ ክግለል ኣለኒ ድዩ?

እወ። ዋላ ዝተኸተብካ ኩን፡እወታዊ ውጽኢት ወይ ምልክታት ናይ ኮቪድ-19 እንተድኣ ኣለካ ኮይኑ፡ኣብ ገዛ ተወሓደ ን5 መዓልታት ጽናሕ። እቲ ክታበት ምስ ልክዕነት ናይ ኮቪድ-19 መርመራታት ጣልቃ ኣይኣቱን እዩ። እዚ ማለት ድሕሪ ምኽታብካ እወታዊ ውጽኢት እንተድኣ እምጺኻ፡ ኮቪድ-19 ኣለካ ማለት'ዩ። እዚ ሳሕቲ እዩ ዝርአ ግን የጋጥም እዩ።

እወታዊ ውጽኢት እንተድኣ እምጺአ ወይድማ ንኮቪድ-19 እንተድኣ ተቓሊዐ፡ክፍሊ ጥዕና ክጽውዑኒ ድዮም?

ንመርመራኻ ዝገበሩ ናይ መመርመሪ ቦታ ወይ ወሃብቲ ክንክን ጥዕና ናይ መርመራ ውጽኢትካ ክህቡኻ እዮም። ውጽኢት መርመራ ብኣካል፡ ብቴሌፎን ወይ ብኢመይል ክወሃበካ ይከኣል እዩ። እወታዊ ውጽኢት እንተድኣ እምጺእካ፡ክፍሊ ጥዕና ጉዳይ መርመራ ንኽተካይድ ክረኽቡኻ ክፍትኑ እዮም። ሰራሕተኛ ህዝባዊ ጥዕና ክድውልለካ እዩ ወይ ቴክስት ወይ ኢመይል ክሰደልካ እዩ። መርመራ ጉዳይ ዝበሃል፡ ሓደ ሰራሕተኛ ክንክን ጥዕና ብዛዕባ ዘሎ ተኽእሎታት ናይ ኮቪድ-19 ምቅላዓት ዝተሓሓዝ ቃለ-መሕትት ክገብረልካ ከሎ እዩ። ሰራሕተኛ ህዝባዊ ጥዕና፡ ከተላብዓሉ ኣብ እትኽእል ዝነበርካ ግዜ፡ምልክታት ምስ ጀመሩኻ ኣበይ ከምዝነበርካ ከምኡ'ውን መን ካልእ ተቓሊዑ ክኸውን ከምዝኽእልን ክሓተካ እዩ። ንሱ ወይ ንሳ ኣብ ግዜ ትነጽሎ ካልእ ትሕዝቶታት ከም መግቢ ወይ መግቢ ዝኣመሰለ ሓገዝ ዘድልየካ እንተድኣ ኮይኑ ክሓተካ ወይ ክትሓተካ እያ/እዩ።

ምድላይ ዝተለኽፈ (Contact tracing) ድሕሪ ናይ ጉዳይ መርመራ ምክያዱ'ዩ ዘጋጥም። ምድላይ ዝተለኽፈ (Contact tracing) ህዝባዊ ጥዕና ነቲ ቫይረስ ወይ ነቲ ሕማም ተቓሊዑ ክኸውን ዝኽእል ሰብ ከመይ ጌሮም ከምዝረኽብዎ እዩ ከምኡ'ውን ነዞም ሰባት ንኽንደይ ግዜ ክውሸቡ ከምዘለዎም ንምፍላጥ ክረኽብዎም እዮም። ምድላይ ዝተለኽፈ ነቶም ዝተቓልዑ ሰባት ከምኡ'ውን ንኽውሸቡ ካልእ ኣገልግሎታት ዝደልዩ ደገፍ ይህብ።

ገለ ናይ ጥዕና ክፍልታት መርመራ ናይ ጉዳያትን ዝተለኽፈ ምድላይን ኣይገብራን እየን። እንተኾነ ግን፡ነዚ ቴክኖሎጂ ኣብ ቴሌፎንካ እንተድኣ ወሊዕካዮ፡ካብ ክፍሊ ጥዕና ናይ ቴክስ መልእኽቲ ወይ ናይ ምቅላዕ ምልክታ ከምጸካ ይኽእል እዩ።

ከመይ ይስምዓኒ ከምዘሎ ንኸረጋግጽ ካብ ክፍሊ ጥዕና ዝኾነ ሰብ ክሓተለይ ድዩ?

ድሕሪ ምቅላዕካ ን10 መዓልታት፡ ንምልክታት ናይ ኮቪድ-19 ተኸታተል። ዋላ ድኣ ፈኮስቲ ይኹኑ፡ እንተድኣ ሓሚምካ ወይ ድማ ምልክታት እንተድኣ ኣለዉኻ ኮይኖም ተመርመር። ናይ መርመራ ቦታታት ኣብ https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations ክርከቡ ይኽእሉ እዮም።

ሰራሕተኛ ህዝባዊ ጥዕና ኣብ ግዜ ውሸባኻ ከመይ ይስምዓካ ከምዘሎ ንኸረጋግጽ ክውከሰካ ይኽእል እዩ። ዝኾነ ምልክታት እንተድኣ ከምዘለካ ወይ ድማ ምንጭታት ኣብ ምርካብ ዝኾነ ሓገዛት ደሊኻ፡ካብ ክፍሊ ጥዕና ጻውዒት ቴሌፎን ወይ ድማ ቴክስት ክመጸካ ይኽእል ይኸውን እዩ።

ንምንታይ እየ መጠን ሙቐተይን ምልክታትን መዓልታዊ ክጽሕፎ ዘለኒ?

ዝበዝሑ ሰባት ድሕሪ ምቅላዖም ኣብ 10ይቲ መዓልቲ ምልክታት ከርእዩ ክጅምሩ እዮም፡ እንተኾነ ግን ምልክታት ንኽረኣዩ ክሳዕ 14 መዓልታት ክወስድ ይኽእል እዩ። ገለ ሰባት ኣዝዩ ቀሊል ምልክታት ኣለዎም ከምኡ'ውን ኮቪድ-19 ምኳኑ ኣየስተውዕልዎን። በዚ ምኽንያት እዩ መዓልታዊ መጠን ሙቐትካን ክትዕቀንን ከመይ ይስምዓካ ከምዘሎን ክትጽሕፍን ኣገዳሲ ዝኸውን። ሕማም እንተድኣ ተሰሚዕካ ወይ ድማ ዝኾነ ምልክታት ናይ ኮቪድ-19 እንተድኣ ኣማዕቢልካ፡ ተመርመር።

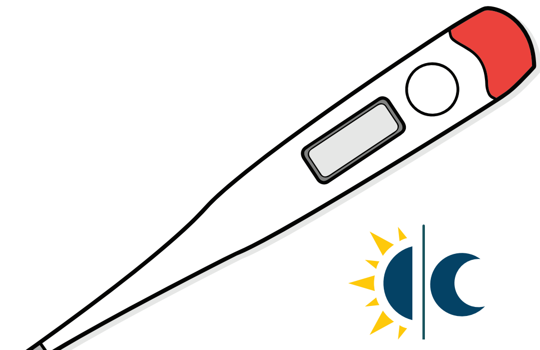
ምልክታት ናይ ኮቪድ-19 እዞም ዝስዕቡ የጠቓልሉ፡ ረስኒ ወይ ቁሪ-ቁሪ፡ሰዓል፡ሕጽረት ትንፋስ ወይ ንኸተስተንፍስ ሽግር ምህላው፡ ቃንዛ ጎሮሮ፡ ቅርጥማትን ቃንዛን ጭዋዳ፡ድካም፡ ሕማም ርእሲ፡ምዕፋንን ምንፋጥን፡ቅርጸት ከብድን ተምላስን፡ ውጽኣት፡ ወይ ኣብ ናይ ምሽታት ወይ ምስትምቓር ሓድሽ ስምዒት ምጉዳል።

ከመይ ጌረ ምልክታተይ ይዕቅኖ?

ነዞም ዝስዕቡ ስጉምታት ብምኽታል ምልክታትካ ተኸታተሎም ከምኡ'ውን ሓበሬታካ ጽሓፍ። ካብታ ናብ ሓደ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ካብ ዝተቓላዕካላ መዕልታዊ ን10 መዓልታት እዞም ስጉምታት 2 ግዜ ኣብ መዓልቲ ክትገብሮም ኣለካ።

1ይስጉምቲ ኣብ መዓልቲ 2 ግዜ መጠን ሙቐትካ ውሰድ። ነዚ ነገር ን10 መዓልታት ግበሮ።

- መጠን ሙቐትካ ንኽትፈልጥ ቴርሞመተር ተጠቐም።
- ዝኾነ ቴርሞመተር ዘይብልካ እንተድኣ ኬንካ፡ረስኒ (ቆርበትካ ሙቐት ይስምዓካ ወይ ድማ ይቐይሕ፡ ወይ ዛሕሊ ይስምዓካ ወይ ትርህጽ ትኸውን) ዘለካ ኮይኑ ክስምዓካ ከሎ ጽሓፎ።
- መጠን ሙቐትካ ሓንቲ ንግሆ (AM) ከምኡ'ውን ሓንቲ ምሸት (PM)። መጠን ሙቐትካ እንተድኣ ዘይወሲድካ፡ኣብ ዝዘከርካሉ ተቐላጢፍካ ውሰዶ።



ቀትርን ለይትን

ብዛዕባ መጠን ሙቐትካ ክትፈልጦ ዝግብኣካ ኣገደስቲ ነገራት፡

ድሕሪ ምብላዕካ፡ ምስታይካ ወይ ምንቅስቓስ ኣካላት ምስ ገበርካ፡ መጠን ሙቐትካ ንኽትዕቅኑ፡ 30 ደቓይቕ ተጸበዩ።

ተጸበ

ድሕሪ ምብላዕካ፡ ምስታይካ ወይ ምንቅስቓስካ

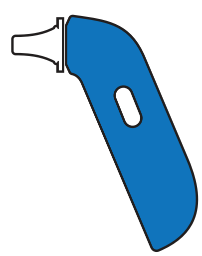
ዝኾነ መድሃኒት ምውሳድኩም፡ መጠን ሙቐትኩም ለክዑ። ገለ መድሃኒታት መጠን ሙቐትካ ስለዘትሕቶ፡ረስኒ እንተድኣ ኣለካ ኮይኑ ንኽትፈልጥ ይኸብድ እዩ። ከምዞም ዝስዕቡ መድሃኒታት ምስ ወሰድካ፡ መጠን ሙቐት ንኽትወስድ 6 ሰዓታት ተጸበ፡

- ኣሰታሚኖፈን፡ ፓራሲታሞል ተባሂሉ ዝጽዋዕ (ታይለኖል)
- ብሩፎን
- ኣስፕሪን

ተጸበ

ድሕሪ ዝኾነ መድሃኒት ምውሳድካ

ንንጽላታት፡ ዕሸላት ከምኡ'ውን ትሕቲ 4 ዝዕድሚኦም ህጻናት ናይ እዝኒ ቴርሞመተር ክትጥቀም ዝበለጸ እዩ። ናይ ውላድካ መጠን ሙቐት እንተድኣ ኣብ ትሕቲ ቅልጽሙ ኣእቲኻዮ ከምኡ'ውን እቲ መጠን ሙቐት እንተድኣ 99.4*F/37.4*C ወይ ልዕሊኡ ዝብል ኮይኑ፡ውላድካ ረስኒ ኣለዎ። ናይ ውላድካ መጠን ሙቐት ኣብ ትሕቲ ቅልጽሙ እንተድኣ ዓቂንካዮ፡ ንሓኪም ወይ ድማ ነቲ ከባቢያዊ ክፍሊ ጥዕና ክትሕብ ኣገዳሲ እዩ።



ናይ እዝኒ ቴርሞሜትር ተጠቀም ዕድሚኦም ትሕቲ 4 ዓመት ንዝገበሩ ህጻናት።

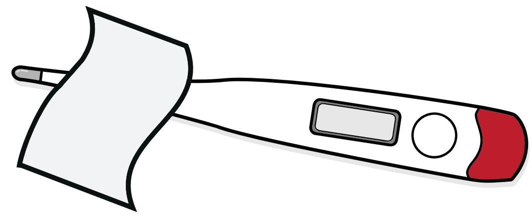
በጽሕታት
መጠን ሙቐት
100.4°F/38°C
ወይ ልዕሊኡ

ህጻናት
መጠን ሙቐት
99.4°F/37.4°C
ወይ ልዕሊኡ

2ይ ስጉምቲ መጠን ሙቐትካን ምልክታትካን ኣብ መወዳእታ ናይታ መጽሓፍ ኣብ ፎርም ጽሓፎ። ነዚ ነገር ን10 መዓልታት ግበሮ።

- ኣብታ ፎርም ዘላ “ዕለተ ናይ መወዳእታ ምቅላዕ” ካብታ ንኮቪድ-19 ዝተቓላዕካላ መዓልቲ እያ። ነዚ “0 መዓልቲ” ኢልና ንጽውዖ። እቶም እወታዊ ውጽኢት ዘለዎም ሰባት ዝላብዑ ከለዉ፡ ናይ መወዳእታ ግዜ ዝቐረብካላ እያ። ሓደ ሰብ 2 መዓልታት ቅድሚ ምልክታት ምርኣዩ፡ ንሱ ወይ ንሳ ተላባዒ/ዒት ይበሃል/ትበሃል። እቲ ሰብ ምልክታት ዘይብሉ እንተድኣ ኮይኑ፡ ንሱ ወይ ንሳ 2 መዓልታት ቅድሚ ንኮቪድ-19 ምምርማሩ ተላባዒ እዩ/እያ። እታ መጠን ሙቐትካን ምልክታትካን እተቐርጸላ ዕለት፡ዋላ'ኳ ኣብ ገዛ ኣይትወሸብ፡ካብ መወዳእታ ዝተቓላዕካላ 10 መዓልታት እያ። እዞም ዕለታት እዚኦም እንታይ ምኻኖም እንተድኣ ዘይትፈልጥ ኴንካ፡ኣበይ ተቓሊዕካ ኣብ ግምት ብምእታው፡ ንክፍሊ ጥዕና፡ ቤት ትምህርቲ፡ ወይ ቦታ ስራሕ ደውል። ን10 መዓልታት ንኹለን እተን ዕለታት ምልኣየን። ዝኾነ ናጻ ቦታ ኣይትሕደግ።
- ንመጠን ሙቐትካ ኣብ መወዳእታ ናይዛ መጽሓፍ ጽሓፍ። መዓልታዊ 2 ግዜ መጠን ሙቐትካ ክትወስድ ኣለካ። መጠን ሙቐትካ ሓንቲ ንግሆ (AM) ከምኡ'ውን ሓንቲ ምሸት (PM)።
- ዝኾነ ካብዞም ኣብ ፎርም ተዘርዚሮም ዘለዉ ምልክታት እንተድኣ ኣለካ ኮይኑ፡“እወ” ንእወ ወይ “ኣይ” ንኣይፋል ኢልካ ምልክት ግበር።

3ይ ስጉምቲ ኩሉ ግዜ ሰብ ክጥቀመላ ከሎ ነታ ቴርሞመተር ኣጽርያ።



4ይ ስጉምቲ እንተድኣ ሓሚምካ ወይ ድማ ምልታት ኮቪድ-19 ተራእዩካ

- ክሳዕ ዝሕሸካ ኣብ ገዛ ጽናሕ።
- ንኮቪድ-19 ተመርመር።
- ምልክታትካ እናገደዱ እንተድኣ ከይዶም ወይ ድማ ሕክምናዊ ክንክን ዘድልየካ ኮይኑ እንተድኣ ተሰሚዕካ፡ ሕክምናዊ ክንክን ቀልጢፍካ ርኸብ። ናይ ሕክምና ወይ ናብ ናይ ሓኪም ቤት ጽሕፈት ክትከይድ ውሑስ'ዩ። ማስክ ግበር ከምኡ'ውን ናይ ክንክን ጥዕና ሰራሕተኛታት ንኮቪድ-19 እወታዊ ውጽኢት ኣምጺእካ ከምዘለኻ ውን ኣፍልጦም።

ኣብ ግዜ ለበዳ ናብ ሕክምናው ወይ ናብ ናይ ሓኪም ቤት ጽሕፈት ክትከይድ ውሑስ ነገር እዩ።

ካብዚኦም ዝኾነ ናይ ህጹጽ እዋን ምልክት እንተድኣ ኣለኩም ኮይኑ*፡ተቐላጢፍኩም ሕክምናዊ ሓገዝ ሕተቱ፡

ናይ ምጽትንፋስ ጸገማት ወይ ሕጽረት ምስትንፋስ

ኣብ ኣፍልብኻ ዘይከይድ ቃንዛ ወይ ጸቕጢ

ዝተደራበሽኩ ኮይኑ ይስምዓኒ ወይ ብቐሊሉ ክትስእ ኣይክእልን።

ከንፈርካ ወይ ገጽካ ሰማያዊ ሕብሪ ዘለዎ እንተድኣ መሲሉ

*እዚኦም ኩሎም እቶም ናይ ህጹጽ እዋናት ምልክታት ኣይኮኑን። እንተድኣ ተጨኒቕካ፡ ንሓኪምካ ጸውዓዮ።

ድሕሪ ንኮቪድ-19 እወታዊ ውጽኢት ምምጽኣይ፡ንኽንደይ ዝኸውን ግዜ ኣብ ገዛ ክጸንሕ ኣለኒ?

ድሕሪ እወታዊ ውጽኢት ምምጻእካ፡ናይ 10-መዓልቲ ምግላል እቲ ዝወሓሰ ኣብ ገዛኻ ክትጸንሓሉ እትኽእል ንውሓት ዘለዎ ግዜ እዩ። እንተኾነ ግን፡ሓድሽ ካብ CDC ዝመጸ ሓበሬታ ከምዘርእዮ ሓጺር ምግላልን ውሸባን ሕጂ ክትጥቀመሉ ትኽእል ትኸውን። ክሳዕ ከምዚ ዝስዕብ ዝኸውን ኣብ ገዛ ጽናሕ፡

- ንመጠን ረስንኻ ንኸተጒድል መደሃኒት ከይተጠቐምካ፡ ብዘይ ረስኒ 24 ሰዓታት እንተድኣ ኮይኑ፡ከምኡ'ውን
- ምልክታትካ ን24 ሰዓታት ተመሓዪሹ ኣሎ፡ከምኡ'ውን
- ተወሓደ **5 መዓልታት ካብታ ዝተመርመርካላ**። እታ እወታዊ ውጽኢት ዘምጻእካላ መዓልቲ 0 መዓልቲ ትበሃል። ድሕሪ እወታዊ ውጽኢት ምምጻእካ ክሳዕ 5 ምሉእ መዓልታት ዝኸውን ኣብ ገዛ ጽናሕ (ካብ 1-5 መዓልታት)። ኣብ ገዛ ተወሓደ ን5 መዓልታት ክትጸንሕ ኣለካ።

ምልክታት እንተድኣ ዘይተመሓይሹ ኣብ ገዛ ካብ 5 መዓልታት ንላዕሊ ክትጸንሕ የድልየካ ይኸውን እዩ። ገለ ምልክታት ከም ናይ ምጭናው ወይ ምስትምቓር ክእለትካ ምስኣን፡ ዋላ'ኳ ዘይተላብዕ ከለኻ ንሰሙናት ወይ ኣዋርሕ ክጸንሕ ይኽእል እዩ፡ኣብ ገዛ ድማ ዘጽንሕ ምኽንያት የብልካን።

ን5 መዓልታት ድሕሪ ኣብ ገዛ ምግላል ምውዳእካ ምስ ካልኦት ከምኡ'ውን ኣብ እኩብ ህዝቢ ኣብ እትህልዎ፡ ግጥም ኢሉ ዝሕዘካ ማስክ ግበር።

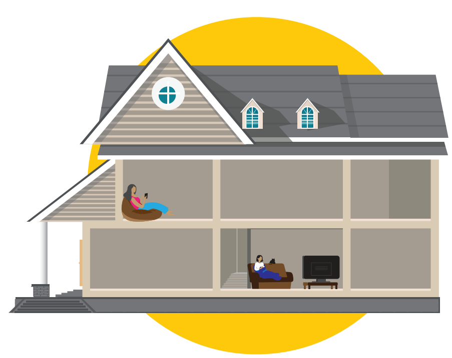
እወንታዊ ውጽኢት ኮቪድ-19 እንተድኣ ኣምጺእካ፡ ብሞኖክሎናል ኣንቲቦዲን መድሃኒታት ጸረ-ቫይረስ ንኽወስድ ብቑዕ ክትከውን ትኽእል ኢኻ። ብዝያዳ ኣብ https://coronavirus.utah.gov/treatments ክትመሃር ትኽእል ኢኻ ወይ ንሓኪምካ ኣዘራርቦ።

ምግላልካ ንኽትውድእ ክትምርመር ኣለካ ማለት ኣይኮነን።

ቅድሚ ናይ ንቡር ንጥፈታትካ (ከም ስራሕ ወይ ቤት ትምህርቲ) ምምላስካ ክትምርመር እንተድኣ ደሊኻ፡እቲ CDC ኣብ ክንዲ ናይ PCR መርመራ እትወስድ፡ቅልጡፍ ናይ ኣንቲጀን መርመራ (ወይ ናይ ገዛ መርመራ ክትፍትን) ክትወስድ ይምሕጸነካ። ክሳዕ ን24 ሰዓታት ረስኒ ዘይብልካ ትኸውን ከምኡ'ውን ቅድሚ መርመራ እቶም ካልኦት ምልክታትካ ምምሕያሾም ን5 መዓልታት ተጸበ። ድሕሪ 5 መዓልታት ምግላል ናይ ቅልጡፍ ኣንቲጀን እወታዊ ውጽኢት ኮይኑ፡ንተወሰኽቲ 5 መዓልታት (ድምር ናይተን 10 መዓልታት ንመጀመርታ ግዜ እወታዊ ውጽኢት ዘምጻእካላ) ኣብ ገዛ ክትጸንሕ ዝበለጸ እዩ። እንተኾነ ግን፡ድሕሪ 24 ሰዓታት ብኻልእ ቅምጡፍ መርመራ ኣንቲጅን ዳግማይ ክትምርመር ትኽእል ኢኻ ከምኡ'ውን ኣሉታዊ ውጽኢት እንተድኣ ሂብካ ኣብ ገዛ ክትግለል ትኽእል ኢኻ። እቲ ውጽኢት ኣሉታዊ እንተድኣ ኮይኑ፡ምግላል ክትውድእ ትኽእል ኢኻ፡ግን ኣብ ገዛ ምስ ካልኦት ከምኡ'ውን ኣብ እኩብ ህዝቢ ክትከውን ከለኻ ን5 ተወሰኽቲ መዓልታት ጽቡቕ ጌሩ ዝሕዘካ ማስክ ክትገብር ኣለካ።

ካልኦት ምእንቲ ከይቃልዑ፡ እወታዊ ውጽኢት ድሕሪ ምምጽኣይ እንታይ ናይ ውሕስነት ቅድመኩነታት እየ ክገብር ዘለኒ?

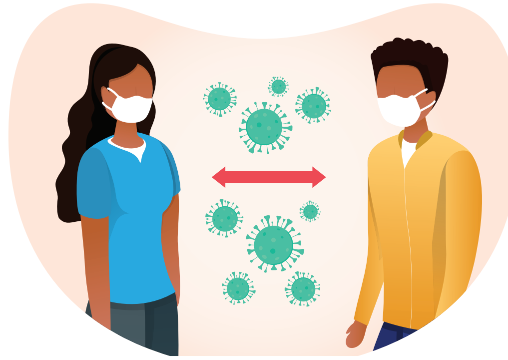
ናይ ሕክምናዊ ክንክን እንተድኣ ዘይኮይኑ፡ኣብ ገዛ ጽናሕ። ክትጐዓ ወይ ናይ ስራሕ፡ቤት ትምህርቲ፡ ተወሳኺ ንጥፈታት፡ሃይማኖታዊ ምትእኽኻባት፡ስድራቤታዊ ምእካብ ወይ ካልኦት ንጥፈታት ክትከይድ የብልካን።



- ኣብ ገዛኻ ካብ ካልኦት ሰባት ተፈሊኻ ኣብ ናይ በይንኻ ክፍሊ ክትፍለ ፈትን። ንስኻ ተላባዒ ከለኻ፡ንኸቢድ ሕማም ኣብ ልዑል ስግኣተ-ሓደጋ ካብ ዘለዉ ሰባት ክትፍለ ኣገዳሲ እዩ። ካብቶም ምስ ካልኦት ሰባት ሓቢርካ እትነብረሎም እተፈልየ መሕጸቢ ሰብነት ወይ ሽቓቕ ተጠቐም። ኣብ እተፈልየ ክፍሊ ወይ ድማ ሽቓቕ/መሕጸቢ ሰብነት ክትጸንሕ እንተድኣ ዘይክኢልካ፡ምስ ካልኦት ሰባት ኣብ እትኾነሉ ግዜ ማስክ ግበር።
- ከም ኩባያ፡ቢያቲ ወይ ሽጐማነ ምስ ካልኦት ሰባት ኣይትጠቐመሉ።
- ብቐጻሊ ዝትንከፉ ደንደሳት (ከም ቴሌፎን፡ መኽፈቲ ማዕጾ፡ መወልዒ/መጥፍኢ ብርሃን፡ መትሓዚ ናይ ሽቓቕ፡ መትሓጺ ናይ ላባንዲኖ፡ ደንደሳት ክሽነ ከምኡውን ዝኾነ ሓጺን ዘበለ) ክጸርዩ ኣለዎም።
- ምስ ምንቅስቓስ ኣየርን ንፋስ ንክሕግዝ ብዝተኻእለ መጠን ንመሳኹቲ ክፉቶ።

ድሕሪ ምሳይ ምኺኡ፡መን እዩ ክውሸብ ዘለዎ?

ክሳዕ ናይ ምግላል ግዜኻ ዘብቅዕ፡ቅድሚ ካብታ መጀመርታ ምልክት ዝረኣኻላ ክሳዕ 2 መዓልታት ጀሚርካ ተላባዒ ኢኻ ከምኡ'ውን ነቲ ካብ ካልኦት ከተላብዖ ትኽእል ኢኻ። ምልክታት እተንድኣ ዘይኔርካ፡ 2 መዓልቲ ቅድሚ እታ ንኮቪድ-19 ዝተመርመርካላ ጀሚርካ ረኽሲ ከተላብዕ ትኽእል ኢኻ። ዝኾነ ሰብ ኣብዚ ግዜ እዚ ምሳኻ ቀሪቡ ዝነበረ ቅድመ-ኩነታት ክገብር ኣለዎ ከምኡ'ውን ኣብ ገዛ ውን ክውሸብ ዘድልዮ ክኸውን ይኽእል እዩ። ኣብ ገጽ 2 ብዝያዳ ተማሃር።



ሕቶ እንተድኣ ኣለኒ ኮይኑ፡ እንታይ ኢለ ክድውል?

ሕቶታት ምስ ዝህልወካ፡ንከባብያዊ ክፍሊ ጥዕና፡ ንዩታህ ክፍሊ ጥዕና ወይ ናብ ወሃቢ ክንክን ጥዕና ደውል።
ብናይ ኮሮና ቫይረስ ቅልጡፍ መስመር ጌርካ'ውን ብቑጽሪ 1-800-456-7707 ክትድውል ትኽእል ኢኻ።

ክፍሊ ጥዕና ዩታህ. . . . . (385) 286-0296

ክፍሊ ጥዕና Bear River . . . . (435) 792-6500
(Box Elder፡ Cache፡ከምኡ'ውን Rich counties)

ማእከላይ ዩታህ ክፍሊ ህዝባዊ ጥዕና
(Juab፡ Millard፡ Piute፡ Sanpete፡ Sevier፡ከምኡ'ውን Wayne counties) . . . . (435) 896-5451

ክፍሊ ጥዕና Davis County. . . . . (801) 525-5200

ክፍሊ ጥዕና Salt Lake County . . . . (385) 468-4100

ህዝባዊ ክፍሊ ጥዕና San Juan . . . . (435) 359-0038

ክፍሊ ጥዕና ደቡባዊ ምብራቕ ዩታህ . . . . (435) 637-3671
(Carbon፡ Emery፡ ከምኡ'ውን Grand counties)

ክፍሊ ህዝባዊ ጥዕና ደቡባዊ ምብራቕ ዩታህ . . . . (435) 673-3528
(Beaver፡ Garfield፡ Iron፡ Kane፡ ከምኡ'ውን Washington counties)

ክፍሊ ጥዕና Summit County . . . . (435) 333-1500
ቤት ጽሕፈት Park City . . . . (435) 783-3161
ቤት ጽሕፈት Kamas . . . . (435) 783-3161
ቤት ጽሕፈት Coalville . . . . (435) 336-3234

ክፍሊ ጥዕና Tooele County . . . . (435) 277-2300

ክፍሊ ጥዕና TriCounty . . . . (435) 247-1177
(Daggett፡ Duchesne፡ ከምኡ'ውን Uintah counties)

ክፍሊ ጥዕና Utah County . . . . (801) 851-7000

ክፍሊ ጥዕና Wasatch County. . . . . (435) 657-3232

ክፍሊ ጥዕና Weber-Morgan . . . . (801) 399-7250

ድሕሪ ንኮቪድ-19 ምቅላዕካ፡ምልክታትካ ምክትታል።

ዕለት ናይ መወዳእታ ምቅላዕ፡

መጠን ሙቐትካን ምልክታትካን ምቁጽጻር እንተቋረጸሉ ዕለት፡

መምርሒታት፡ መጠን ሙቐትካ ኣብ መዓልቲ 2 ግዜ ዓቅን፡ሓንሳእ ንግሆ፡ ሓንሳእ ድማ ምሸት፡ ነዚ ድማ ኣብቲ ፎርም ጽሓፎ። ቴርሞሜተር እንተድኣ ዘይብልካ ኮይኑ፡ረስኒ (ቆርበትካ ዋዒ ክስምዓካ ይክእል ወይ ድማ ቀይሕ ይኸውን፡ ወይ ዛሕሊ ክስምዓካ ይኽእል ወይ ድማ ርሃጽ ዘለዎ) እንተድኣ ኣለካ ወይ ድማ ዘይብልካ ኮይኑ ይስምዓካ ኣሎ ጽሓፍ። ምልክታት ዘለካ እንተድኣ ኮይኑ ወይ ዘይብልካ፡ እወ (እወ) ወይ ኣይፋል (ኣይ) ኢልካ ምልክት ግበር። ዝኾነ ናጻ ቦታ ኣይትሕደግ። ዋላ'ኳ ቅልል ዝበለ ይኹን፡ ዝኾነ ምልክታት ኮቪድ-19 እንተድኣ ኣለካ ኮይኑ፡ቀልጢፍካ ተገለል።

ንኮቪድ-19 ክምትርመር ኣለካ።

መዓልቲ # (ካብ ናይ መወዳእታ ምቅላዕ)	1		2		3		4		5		6		7	
ዕለት														
ቅ.ቀ. ወይ ድ.ቀ.	ድ.ቀ	ቅ.ቀ	ድ.ቀ	ቅ.ቀ	ድ.ቀ	ቅ.ቀ	ድ.ቀ	ቅ.ቀ	ድ.ቀ	ቅ.ቀ	ድ.ቀ	ቅ.ቀ	ድ.ቀ	ቅ.ቀ
መጠን ሙቐት														
ረስኒ ዘለካ'ዶ ይመስለካ	Y	N	Y	N	Y	N	Y	N	Y	N	Y	N	Y	N
ካልእ ምልክታት (ምልክታትካ እንታይ ከምዝኾነ ጽሓፎ)														
መዓልቲ # (ካብ ናይ መወዳእታ ምቅላዕ)	8		9		10		11		12		13		14	
ዕለት														
ቅ.ቀ. ወይ ድ.ቀ.	ድ.ቀ	ቅ.ቀ	ድ.ቀ	ቅ.ቀ	ድ.ቀ	ቅ.ቀ	ድ.ቀ	ቅ.ቀ	ድ.ቀ	ቅ.ቀ	ድ.ቀ	ቅ.ቀ	ድ.ቀ	ቅ.ቀ
መጠን ሙቐት														
ረስኒ ዘለካ'ዶ ይመስለካ	Y	N	Y	N	Y	N	Y	N	Y	N	Y	N	Y	N
ካልእ ምልክታት (ምልክታትካ እንታይ ከምዝኾነ ጽሓፎ)														