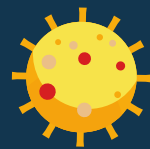




እንደ COVID-19 ያሉ የመተንፈሻ አካላት በሽታዎችን ስርጭት ለመከላከል ይህንን ይረዱ



እራስዎን ፣ ቤተሰብዎን እና ወዳጆችን ይጠብቁ

እንደ COVID-19 ያሉ የመተንፈሻ አካላትን የሚያጠቁ በሽታዎች እንዳይሰራጩ ለመከላከል ይተባበሩ

+ አጆችዎን ይታጠብ

እጅዎን በሳሙና እና በሞቀ ውሃ ዘወትር ይታጠቡ ።



+ ሲያስልዎት ወይም ሲያስነጥስዎት ይሸፈኑ

ሲያስልዎት ወይም ሲያስነጥስዎት በከንድዎ ወይም በሶፍት ሳልዎን ይሸፍኑ ። ከዚያ ሶፍቱን ወዲያውኑ ያስወግዱት እና እጆችን ይታጠቡ።



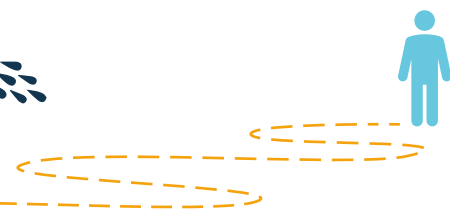
+ አይንኩ

ዓይኖችን ፣ አፍንጫዎን ወይም አፍን ከመ ነካታት ይቆጠቡ ፣ በተለይም ባልታጠቡ እጆች ።



+ ራቅ ይበሉ

ከታመሙ ሰዎች ጋር ቅርብ ግንኙነትን ያስወግዱ ።



+ ከቤቶች አይውጡ

የትንፋሽ እጥረት ካጋጠሙዎት ለምሳሌ እንደ ሳል ወይም ትኩሳት ካለባችሁ ከቤቶች አይውጡ።



+ እርዳታ ይፈልጉ

የ COVID-19 ምልክቶች (ሳል ፣ ትኩሳት ፣ የትንፋሽ እጥረት) ምልክቶች ካጋጠሙዎት የህክምና ጣብያ ከመሀዱ በፊት በአቅራቢያዎት ላለ የጤና ማከል ይደውሉ!



ለተጨማሪ መረጃ

የካሊፎርኒያ የህዝብ ጤና ክፍልን ይከተሉ፡

@capublichealth iyo www.cdph.ca.gov/covid19

