

# እንድሕር ደኣ ሰዓል፣ ኢንፍሉዌንሳ ወይም ኮቪድ ሃልዩዎም፤ ነዘም ዝሰዕቡ ነገራት ብምግባር ኣብ ገዝኦም ኮይኖም ክድሕኑን ናይ ጀርምታት ምስርጫው ክከላኽሉን ይኽእሉ እዮም



→ እንትሓሙ ካብ ሰራሕ ወይም ቤት ት/ቲ ብምትራፍ ኣብ ገዛ ምኒን ምስ ኻልኣት ኣብ ዝኾኑሉ እዋን ናይ ገፅ መሸፈኒ ማሰክ ምጥቃምን

→ ዕረፍቲ ምውሳድን ፈሳሲ ነገር ኣብዚሕኻ ምጥቃምን

→ ብዘይ ናይ ዶክተር ትእዛዝ ገዘውሰዱ መድሓኒታት፣ ክንክንን ካልኣት ናይ ጥዕና ኩነታትን ኩልግዘ ናይ ጥዕና በዓል ሞያ (ዶክተር፣ ነርስ ወይ ድማ ፋርማሲስት) የማኽሩ ወይ ድማ ናብ 811 (TTY: 1-866-797-0007) ይደውሉ። ከም ኣይቡፕሮፈንን ኣሲታሚኖፈንን ዝበሉ መድሓኒታት ገረሰኒን ቻንዛን ፅቡቓት እዮም።

- ብዘይ ናይ ዶክተር ትእዛዝ ገዘውሰዱ ናይ ሰዓል መድሓኒታት ዕድመኦም ካብ 6 ዓመት ንታሕቲ ንዝኾኑ ክወሃቡ የብሎምን ናይ ዶክተር ወይም ናይ ጥዕና በዓል ሞያ ምኽሩ እንተዘይኮይኑ።

- ኢዶም ብማይን ብሳሙናን ደጋጊሞም እንተነኣሰን 20 ሰከንዳት ይተሓፀቡ

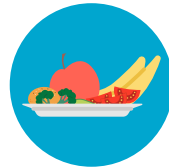
→ ናይ ጀርምታት ምስርጫው ጠጠው ክብል ይግበሩ፤ እንትሰዕሉን እንተሀንጥሱን ኣፎምን ኣፍንጭኦምን ብመሃረም ወይ ድማ ብኩርናዕ ኢዶም ይሸፍኑ።



ብውዑይ ጨዋማ ማይ ምግሙፅሚፅ ንዝሕርክኽኽ ጎርር ፅቡቕ እዩ።



ንዝተዓፈነ ኣፍንጫ ሁሚዲፋየር ምጥቃም ፅቡቕ እዩ።



ቅልል ዝበሉን ጥዕና ዘለዎምን ምግብታት ምምጋብ



→ ድሕሪ ዝተወሰኑ መዓልታት እንድሕር ደኣ ሕማም ገዲድዎም ናብ ናይ ቀረብኦም ሓኪም (ናይ ሰድራኦም ዶክተር ወይም ዕሙቕ ስልጠና ዝወሰደ ነርስ) ይደውሉ ወይም ናብ ጥዕና-811 (ናብ 811፣ TTY: 1-866-797-0007) ይደውሉ።



→ ናይ ምትንፋስ ፀገም እንተኣጋጠምዎም፣ ኣብ ደረቶም ቃንዛን ፀቕጥን እንተሃልዩዎም ወይ ድማ ብድንገት ርእሶም ምዛርን ምድንጋርን እንተጀሚርዎም ኣብ ቀረብኦም ናብ ዘሎ ናይ ድንገተኛ ሕክምና ክፍሊ ይኸዱ።