



# ሆም አይሶሌሽን ምን ማለት ነው?



## ሆም አይሶሌሽን ምን ማለት ነው?

• ሆም አይሶሌሽን ማለት በኮቪድ 19 የተጠረጠረ ወይም በሽታው ሰው ቫይረሱን ወደ ሌላ ግለሰብ ላለማስተላለፍ ራሱን አግልሎ በቤት ውስጥ የሚቀመጥበት መንገድ ነው። በቫይረሱ የተጠረጠረ ሰው ራሱን ለሚመለከተው አካል አሳውቆ ቢ አዌር (BEAWARE APP) በሚለው አፕሊኬሽን እና እጅ ላይ በሚታሰረው ብራስሌት እንዲቆጣጠሩት መፍቀድ ይገባዋል።



## ጊዜ

- እቤት ውስጥ ራስዎን መለየት ያለበት ለ10 ቀን ሲሆን በሚሰጡት ፎርም ላይ የመጀመሪያው እና የመጨረሻው ቀናት ይጠቀሳል።
- ኮቪድ ከተገኘበት ራሱን መለየት የሚጀምሩበት ቀን የሚጀምረው በሽታው እንዳለበት ከተነገረበት ቀን ጀምሮ ሲሆን፣ በሽታው ያለበት ሰው ጋር ንኪኪ ከነበሮ ግን ከንኪኪው ቀን ጀምሮ ይሆናል።



## የተለመዱ ምልክቶች

አንዳንድ ጊዜ ምልክቶቹ ላይታዩ ይችላሉ፣ በሽታው ካለበት የሚከተሉት የተለመዱ ምልክቶቹ ናቸው።

- ትኩሳት
- ማሳል (አዲስ ሳል ወይም ከነበረበት የባሰ)
- ትንፋሽ ማጠር (አዲስ ወይም ከነበረበት ይብስቦታል)
- ራስ ምታት፣ የጉሮሮ ሕመም እና የንፍጥ መብዛት
- ማዘር፣ ማስመለስ እና ተቅማጥ
- ደረት ሕመም
- ጡንቻ ሕመም
- ጣእም ማጣት ወይም አለማሸተት



## ራስዎን ያግልሉ

- ራስዎን ከቤተሰቦች አግልለው ብቻዎን በክፍሎት ሆነው ይመገቡ። የመጻዳጃ ክፍቶችንም ይለዩ።
- ከሰው ጋር መገናኘት ግዴታ ከሆነ ግን ፊትዎን በማስክ በመሸፈን ጓንትም ያጥልቁ። ከሰውም ሆነ ከእንስሶቹ ቢያንስ የ3 ሜትር ርቀት ይኑረት።



## ለበለጠ መረጃ

- ማንኛውም ጥያቄ ቢኖረት 444 መደወል ይችላሉ።
- የኮቪድ ምልክት ቢታይብዎ ወዲያውኑ 444 በመደወል በኦንላይን ሺዲዮ ቀርበው ወይም በስልክ ምልክቱን ካብራሩ በኋላ እንዳስፈላጊነቱ ወደ ጤና ጣቢያ እንዲሄዱ ይደረጋሉ።
- ከአቅሞ በላይ የሆነ ምልክቶች ቢታዩበት ግን ወዲያውኑ ወደ 999 ይደውሉ።



## የቆሻሻ መጣያ

- ለብቻዎ የሚጠቀሙበት የቆሻሻ ማስቀመጫ በማዘጋጀት፣ እንዳያፈሰ ላስቲክ ይደርቡበት።
- ቆሻሻውን ለሶስት ቀናት ለብቻዎ ያስቀምጡና (72 ሰዓታት) ከዚያ ይጣሉ።



## ጸረ ተባይ ማጥፋያ

- በሚያጸዱበት ጊዜ ሁሉ ጓንት ያጥልቁ
- መጀመሪያ ወለሉን በወሃ እና ሳሙና ካጸዱ በኋላ ፣ የተባይ ማጥፋያውን ይጠቀሙ።
- እጆትን ለ20 ሰከንድ በሳሙና እና ወሃ በተደጋጋሚ ይታጠቡ



## ራስን የማግለል ሂደት መጨረሻ

- በአስራ አንደኛው ቀን የተሰጡትን ፎርም ይዘው ቅርብ ወደሚገኘው የጤና ጣቢያ ሲሄዱ፣ እጅ ላይ የተደረገው ብራስሌት ይወልቅሉታል።
- ለመቀት መለኪያ የተሰጡትን ቁሳቁሶች ለጤና ጣቢያው መመለስ ይኖርባቸዋል።



## ወደ ቀደመው ሕይወት ለመመለስ

- በአስራ አንደኛው ቀን ምልክቱ ካልታየሩት ወደ ቀደመው ሕይወት መመለስ ይችላሉ።
- ምናልባት ምልክት ቢታዩበት ግን በ 444 ይደውሉና እንደገና በኦንላይን ክለረክ ከታዩ በኋላ ምናልባት ለተጨማሪ ቃናት ራስዎን በድጋሚ እንዲያገሉ ሊጠየቁ ይችላሉ።