



ኮቪድ-19

ኖቭል ኮሮናቫይረስ

የኮቪድ-19 ስርጭትን ለማስቆም ጭምብል ማድረግ አስፈላጊ ነው። ህዝብ በሚሰበሰቡበት ቦታ በቤት ውስጥ በሚሆኑበት ጊዜ ሁሉ፣ ወይም አካላዊ ርቀትን ለመጠበቅ አስቸጋሪ በሚሆኑበት ጊዜ ጭምብል ያድርጉ።

ኮቪድ-19 ከታመመ ሰው ምራቅ ጋር የቅርብ ንክኪ በማድረግ በኩል ይሰፋፋል። ምራቅ በማስነጠስ፣ በማሳል፣ በመዘመር ወይም በመናገር ሊሰራጭ ይችላል።

ጭምብል በተገቢው በመልበስ የምራቅዎን ስርጭትን መቀነስ ይችላሉ።

ጭምብል እንዴት እንደሚለበስ ደረጃዎቹ፡-



1. እጆችዎን ለ 15 ሴኮንዶች ያህል ይታጠቡ።



2. ጭምብሉን በአፍንጫዎ እና በአፍዎ ላይ ያድርጉት። ማሰሪያዎቹን በጆሮዎችዎ ዙሪያ ያድርጉ።



3. ጭምብሉ አፍንጫዎን እና አፍዎን የሚሸፍን መሆኑን ያረጋግጡ።



4. ለ 15 ሴኮንዶች ያህል እንደገና እጆችዎን ይታጠቡ።



5. ጭምብልዎን በሚለብሱበት ጊዜ እንዳይነኩት ይሞክሩ። ካደረጉ፣ እንደገና እጆችዎን ይታጠቡ።



6. ጭምብሉን ተጠቅመው ሲጨርሱ፣ ማሰሪያዎቹን በመጠቀም ያውልቁት።



7. የቆሽሽውን ጭምብል በኋላ ለማጽዳት በቦርሳ ውስጥ ያስቀምጡት። እንደ-ጊዜ የሚያገለግል ጭምብል ከሆነ፣ ይጣሉት።



8. ጭምብልዎ የቆሽሽ፣ እርጥብ ወይም የተበላሽ ከሆነ ይለውጡት።



9. ጭምብሉን ተጠቅመው ሲጨርሱ እጆችዎን ይታጠቡ።