STAY SAFE MN

በጉዞ ወቅት የ COVID-19 ተለዋጮች ስርጭትን ይከላከሉ

3/3/2022

የ COVID-19 ዝርያዎች በጣም በቀላሉ እና በፍጥነት ይዛመታሉ እንዲሁም በጣም ሊያሳምሙዎትት ይችላሉ። ክትባቶች፣ ህክምናዎች እና ቀድሞ ከያዝዎት የ COVID-19 ኢንፌክሽን ያገኙት በሽታን የመከላከል አቅም ለተወሰኑ ዝርያዎች ውጤታማ ላይሆኑ ይችላል፣ ስለዚህ በማህበረሰቡ ውስጥ የእነዚህን ዝርያዎች ስርጭት መከላከል በጣም አስፈላጊ ነው።

በወቅታዊ የ COVID-19 ክትባቶች ራስዎን እስካላዘመኑ ድረስ፣ አለም አቀፋዊ ጉዞዎችን አያድርጉ እንዲሁም በዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ ያልዎትን ጉዞ ያዘግዩ።

የሚከተሉት ከሆኑ አይጓዙ፦

- በ COVID-19 ከተያዘ ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት ከነበርዎት።
- እያመምዎት ከሆነ።
- የ COVID-19 ምርመራ ውጤትዎን እየጠበቁ ከሆነ።

በ COVID-19 ክትባቶች ራስዎን እስካላዘመኑ ድረስ ጉዞዎን በማዘግየት የ COVID-19 ስርጭትን ለመከላከል ያግዙ። ሆኖም ግን፣ ጉዞ ማድረግ ካለብዎት እና ክትባት ካልወሰዱ፣ ከታች ያሉትን የህዝብ ጤና ምክረ ሀሳቦች ይከተሉ።

ከመጓዝዎ በፊት፦ ወደ ጉዞ ከመሄድዎ በፊት ባሉት ከ 1-3 ቀናት ውስጥ ይመርመሩ። በአለም አቀፍ ደረጃ የሚጓዙ ከሆነ፣ ከምን ያህል ጊዜ አስቀድመው ምርመራዎን ማድረግ እንዳለብዎት የመጨረሻ መዳረሻዎ ጋር እና አየር መንገድዎ ጋር ያረጋግጡ።

ወደ ዩናይትድ ስቴትስ ከመመለስዎ በፊት፦ ወደ ዩናይትድ ስቴትስ ከመመለስዎ በፊት ኔጋቲቭ የምርመራ ውጤት ከአንድ ቀን (24 ሰዓታት) ጊዜ ባልበለጠ ውስጥ ማሳየት ይኖርብዎታል።

በአጠቃላይ የምርመራ ውጤቶች ከ 24-72 ሰዓታት ውስጥ ይመለሳሉ፣ ነገር ግን አንዳንድ ጊዜ ረዘም ያለ ጊዜ ሊወስዱ ይችላሉ። በምርመርእ ጊዜዎ እና የምርመራ ውጤቶትዎን በሚቀበሉበት ጊዜ መካከል በቂ ጊዜ መተውዎን ያረጋግጡ። አንዳንድ የምርመራ ቦታዎች የምርመራ ውጤትዎን በፍጥነት ሊሰጥዎት ይችላሉ፣ ቀድመው በመደወል ያረጋግጡ።

በሚኒሶታ ውስጥ የምርመራ ቦታዎችን ያግኙ (mn.gov/covid19/get-tested/testing-locations/index.jsp)።

በጉዞ ወቅት የ COVID-19 ስርጭትን ይከላከሉ።

ሁልጊዜ በሚጓዙበት ወቅት፣ ሲመለሱ ወደ ማህበረሰብዎ የ COVID-19 ዝርያዎችን ሊያሰራጩ ይችላሉ። **ጉዞ የሚያደርጉ ከሆነ፣ ማስክ ያድርጉ እንዲሁም እጅዎን ብዙ ጊዜ ይታጠቡ። ህመም የሚሰማዎት ከሆነ አይጓዙ።**

ከጉዞ በኋላ፣ እነዚህን እርምጃዎች ይውሰዱ።

ከጉዞ ከተመለሱ በኋላ ሁሉም ተጓዦች የ COVID-19 ምልክቶችን መከታተል አለባቸው። ከህመም የሚሰማዎት ከሆነ፣ በቤትዎ እንዲሁም ከሌሎች ርቀው (ተለይተው) ይቆዩ እንዲሁም ምርመራ ያድርጉ።

ክትባት ካልወሰዱ ወይም የ COVID-19 ክትባቶችዎን ካላዘመኑ፡-

- ከጉዞ ከተመለሱ በኋላ ባሉት ከ 3-5 ቀናት ይመርመሩ።

  የነጻ ክፍያ ጣቢያ፣ ክሊኒክ ወይም መድሀኒት መደብር መጎብኘት ይችላሉ፣ ወይም የቤት ውስጥ የምርመራ መሳሪያ ማዘዝ ይችላሉ። የምርመራ አማራጮችን በ
  የ COVID-19 ምርመራ (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html) ያግኙ።

- ከጉዞ በኋላ በቤትዎ እንዲሁም ከሌሎች ርቀው ይቆዩ።

  በ 3-5 ቀናት ኔጌቲቭ የምርመራ ውጤት ቢኖርዎትም ወይም ምንም ምልክት ባያሳዩም እንኳን ከጉዞ በኋላ ለ 5 ቀናት ኳራንቲን ማድረግ አለብዎት።

- ይከተቡ።

  ቀጠሮ ለመያዝ ወይም በሰልፍ ለመግባት የክትባት ጣቢያዎችን ይፈልጉ (mn.gov/covid19/vaccine/find-vaccine/locations/index.jsp)!

ከ COVID-19 በቅርቡ ካገገሙ፡-

- ባለፉት 90 ቀናት ውስጥ ከ COVID-19 ካገገሙ መመርመር ወይም ኳራንቲን ማድረግ አያስፈልግዎትም። ሁሉንም ሌሎች የጉዞ ምክረ ሀሳቦችን ግን አሁንም መከተል አለብዎት። ከጉዞ በኋላ የ COVID-19 ምልክቶችን ካሳዩ፣ ተለይተው ይቆዩ እንዲሁም ስለ ምርመራ ምክረ ሀሳቦች የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ያረጋግጡ።

MINNESOTA

Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

የተለየ ቅርጸት ለመጠየቅ ከፈለጉ health.communications@state.mn.us ያግኙ። (Amharic)