

የጀርሞችን ስርጭት ያስቁጠው

እንደ COVID-19 ያለ የመተንፈሻ አካል በሽታን ስርጭትን ለማቆም ያግዙ።



6 ጫማ
(2 ሜትር)

ከሌሎች ሰዎች ቢያንስ 6 ጫማ (ወይ 2 ክንድር ዝመት) ያህል ርቀው ይቆዩ።



በሚያስሉበት ወይም በሚያስነጥሱበት ወቅት እና እና አፍንጫዎን በሶፍት ይሸፍኑ፣ ከዚያም ሶፍቱን የቁሻሻ መጣያ ውስጥ ይጣሉ እና እጅዎን ይታጠቡ።



ህዝብ የሚሰበሰብበት ቦታ ሲሆኑ አፍንጫዎን እና አፍዎን የሚሸፍን ማስክ ያድርጉ።



እይዎችዎን፣ አፍንጫዎን እና አፍዎን አይነኩ።



በተደጋጋሚ የሚነኩ አቃዎችን እና ቦታዎችን ያጽዱ እና ከብክለት ነፃ ያድርጉ።



የህክምና እርዳታ ለማግኘት ካልሆነ በስተቀር በታመሙ ጊዜ በቤት ውስጥ ይቆዩ።



እጅዎን ቢያንስ ለ 20 ሴኮንዶች ያህል በላሙና እና በውሃ አዘውትረው ይታጠቡ።



cdc.gov/coronavirus