**ሓጺር ስልጠና ክታበት ኮቪድ-19 201**

ብክፍሊ ህዝባዊ ጥዕና ማልትኖማህ ካውንቲ ዝተሰርሐ፡ 9/27/2001። ንሕቶታት፡ ንቤት ፖቲት (Beth Poteet) ኣብ [beth.poteet@multco.us](mailto:beth.poteet@multco.us) ወይ 503-314-3136 ብኽብረትኩም ርኸብዋ።

**ግዜ**: 2 ሰዓታት

**ዕላማታት ምምሃር**: ኣብ መወዳእታ ናይቲ ሓጺር ስልጠና፡ ተሳተፍቲ ነዞም ዝስዕቡ ክገብሩ ክኽእሉ ኣለዎም:

* መሰረታዊ ሓሳብ ክታበት ኮቪድ-19 ምግላጽ፡ከመይ ጌሮም ይሰርሑ፡ መስርሕ ምፍቃድ ክታበት፡ጥሒሶም ዝወጹ ኩነታትን መበራትዒ ዝውግኡን
* ከመይ ጌርካ ናይ ኮቪድ-19 መርመራ ትድህስሶን ከምኡ'ውን መዓስ ትግለል ወይ ትውሸብ ድማ ፍለጥ
* ኣብ ማሕበረኮም ብፍሉይ ዝረኣዩ ናይ ክታበት ምብጻሓት ምልላይ ከምኡ'ውን ነቲ ናይ ማሕበረኮም ብዛዕባ ክታበት ኮቪድ-19 ዝለዎም ስክፍታታት ብመልእኽቲ ምብጻሕ
* ከመይ ጌሮም ነዚ ሓበሬታ ከም ዘካፍልዎ መደብ ኣውጽእ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **እርእስትን**  ***ኣገባቡን*** | **መርስሕ** | **መሳርሒታት** | **ኣሳላጢ &**  **ግዜን** |
| ዘይወግዓዊ እንቋዕ ብደሓን መጻኹም | * *ነቲ ሓጺር ስልጠና 10 ደቒቕ ኣቐድም ኣቢልካ ክፈቶ። ሰባት ኣብ ነፍሲወከፎም ብዘይወግዓዊ መንገዲ ክራኸቡን ሰላም ክበሃሃሉን ኣፍቅደሎም።* |  | 10 ደቒቕ ቅድሚ ስልጠና ምጅማሩ |
| እንቋዕ ብደሓን መጻእኩምን መእተውን  *ዓቢ ናይ ጉጀል ዝርርብ* | * *ተሳተፍቲ እንቋዕ ናብ ኮቪድ19 ክታበት ሓጺር ስልጠና 201 ብደሓን መጻእኩም።* * *ኣሳለጥቲ ባዕሎም እዮም ገዛእ ርእሶም ዘላልዩ።* * *ኣብቲ ናይ ፓወር ፖይንት ዝግንጸል 2 ብዛዕባ መሬትን ዕዮን ኣፍልጦ ኢልካ ጀምር። ንመምርሒ፡ ን*[*ኣፍልጦ ግዝኣት ዝብል*](https://native-land.ca/resources/territory-acknowledgement/)*ርአ።*   + ሕቡራት መንግስታት ኣሜሪካ ብዝተሰርቁ ህዝቢ ኣፍሪቃ ኣብ ዝተሰርቀት ናይ ደቀባት ሃገር እያ ተመስሪታ። እዚ ስርቅን ባርነትን ብጸዓዱ ተቐማጦ ናይ መንግስቲ ሓገዝ ዘለዎም እዩ ዝትግበር ኔሩ። ማልትሞናህ ካውንቲ ኣብ ዝተሰርቀ መሬት ናይ እንዳ ቱዋላቲን ካላፑያ (Tualatin Kalapuya)፥ እንዳ ሞላላ (Molalla)፥ቺኑካን (Chinookan) ዝዛረቡ እኩባት ናይ ማልትሞናህ፡ ካትላመት (Kathlamet) ከምኡ'ውን ክላካማስ (Clackamas)፥ከምኡ'ውን ብዙሓት ኣብ ወሓዚ ኮሎምቢያ ዝቕመጡ ዝነበሩ ተቐሚጣ ዘላ እያ። ዝበዝሑ ካብዞም ሰባትን ባህሎምን ክሳዕ ሕጂ ኣሎ፡ ከምኡ'ውን ዋላ'ኳ ዓለም-ለኻውን ኣብ ዙርያኦም ዝካየድ ዘሎ ነገራት ከጥፍኦም እንተፈተነ፡ንሳቶም ግን ይቃወምዎ። ካብዞም እኩባት ዝኾኑ ሰባት፡ኣካል ናይ ኮንፈደራላዊ ዓሌታት ግራንድ ሮንድ፡ ኮንፈደራላዊ ዓሌታት ሲለትዝ ህንዳውያን፡ ከምኡ'ውን ግዝኣት ዋሺንግተን ከም ሃገረ ቺኑክን ሃገረ ኮውሊትዝን ተባሂሎም እዮም። ነዞም ሃገራት እዞም ዓሌታትን ከምኡ'ውን ልዕሊ 400 ዝኾኑ ዓሌታውያን እዘን ማኽበረኮማት ኣባላተንን ኣብዚ ሕጂ እዋን ኣብ ማልትኖማህ ካውንቲ ዝነብሩ ዘለዉ ነኽብሮም ኢና። * *ተሳተፍትኻ ናብቲ እትጥቀመሉ ዘለኻ ባይታ ናይ ቴክኖሎጂ ከም ዘቕልቡ ግበር። ንኣብነት፥ መጥፍኢ ድምጺ፡ ብቪድዮ፡ መዕለልን ግብረ-መልሲ ዝህቡ ነገራት ምጥቃም።* * **ከምዚ ዝስዕብ በል**: ኣብዚ ሓጺር ስልጠና መን ከምዘሎ ክንፈልጥ ምደለና። ስምኩም፡ መግለጺ ጾታኹም (ሓንቲ ጥራይ ትጥቀም እንተዄንካ) ከምኡ'ውን እትሰርሕሉ ቦታ ንኸተላልዩና ክዕድመኩም እየ።   + *ኣሳለጥቲ ንተሳተፍቲ ብቅድመ-ተኸትለት ፊደላት ናይ ስሞም ክጽውዕዎም እዮም (ዝርዝር ተሳተፍቲ ንኽትርኢ ነቲ ናይ ተሳተፍቲ መጠወቒ ተጠቐም)።* * *ዕላማታትን ኣጀንዳን ኣብ ፓወር ፖይንት መገንጸሊ 3-4 ገምግም።* * ኣብ ስልጠናና፡ ህቡብ ዝኾነ ትምህርቲ ዝበሃል ኣገባብ ኢና እንጥቀም። ህቡብ ትምህርቲ ንጥበብ ተሞክሮን ናይቶም ኣብቲ ጉጅለ ዘለዉ ሰባት የኽብር። ንድምጽኹም ናብዚ ስልጠና ንዕድም። * ኣብ ዝቕጽላ ሒደት ሰዓታት ብውጽኢታውነት ክንሰርሕ ምእንቲ ክሕግዘና፡ናይ ክንክን ኮድና ከነቕርብ ምደለና። *ኮድ ክንክን ኣብ ፓወር ፖይንት ዝግንጸል 5 ገምግም።*    + ክውስኾ ዝግብኣና፡ ዝኾነ ዝጐደለ ነገራት ኣብቲ ስምምዕ ኣሎ'ዶ?   + ብዛዕባ ዝኾነ ካብቲ ስምምዓት፡ ስክፍታታት ዘለዎ ሰብ ኣሎ'ዶ? ከምኡ እንተድኣ ኮይኑ፡ናብቲ ኣሳላጣይ ውልቃዊ መልኽእቲ ስደድ።  *[ዝኾነ ሰብ ክፍታ ዘለዎ ኣሎ እንተድኣ ኮይኑ ንኽትፈልጥ፡ ቁሩብ ተጸበ]።*   + ምስ ኮድ ክንክን እንትድኣ ተሰማሚዕኩም፡ ነታ "ዓባይዓባይቶ ንላዕሊ" ዘላታ መግለጺ ግብረመልሲ ተጠቐሙ። * ናብ ቀጻሊ ንጥፈትና ቅድሚ ምስጋርና፡ ዝኾነ ሕቶታት ይህልውኹም'ዶ? * ብዙሕ ሕቶ ክህልወካ ይኽእል ይኸውን'ዩ። ብኽብረትካ ኣብቲ መዕለሊ ቦታ ኣእትዎ። ኣብ መወዳእታ ሕቶታትኩም ንምምላስ ዝከኣለና ክንገብ ኢና። ግዜ እንተድኣ ሓጺርና፡ ከምኡ'ውን/ወይ ዘይፈልጦ እንተድኣ ኴንና፡ ምስቲ መልስታት ክንከትተል ኢና። ንሕና ናይ ክንክን ጥዕና ክኢላታት ኣይኮናን። | * ፓወር ፖይንት: ኣርእስቲ ሓጺር ስልጠን * ፓወር ፖይንት: ኣፍልጦ መሬትን ዕዮን * ፓወር ፖይንት: ዕላማታት * ፓወር ፖይንት: ኣጀንዳ * ፓወር ፖይንት: ኮድ ክንክን | 15 ደቒቕ |
| ዳይናሚካ/ጀማሪ መደብ  *ሕሰብ፡ ጽመድን ኣካፍልን* | * *ኣሳለጥቲ - ምስ ጽምድታት ናይ መመቓቐሊ ክፍልታት ኣቚም።* * **ከምዚ ዝስዕብ በል**: ሎሚ ብዛዕባ ኮቢድ-19ን ክታበት ኮቪድ-19 ኣዕሚቚና ክንርኢ ኢና። ንሕና ከም ማሕበረኮም ዘለና ብርታዐታት ብምትኳር ክንጅምር ምደለና። ነዚ ሕቶ ኣብ መመቓቐሊ ክፍልታት ን3-4 ደቓይቕ ዝኸውን ንኽትዘራረብሉ ኣብ ጽምድታት ክንመቓቕለኩም ኢና:   + **ኣብ ማሕበረኮምኩም ኣብ ሓድሕድኩም ንኽትከናኸኑ እንታይ ትገብሩ?** * *በት ኣብ መመቓቐሊ ክፍሊ ክትጅምር እያ። ንመዘራረቢ ዝኸውን ካብ 3-4 ደቓይቕ ኣፍቅድ። ንነፍሲወከፍ ናብቲ ዓቢ ጉጅለ ምለስዎ።* * **ከምዚ ዝስዕብ በል**: ብዛዕባ እንታይ ከምዝተዘራረብኩም ክንዘራረብ ምደለና። ብኽብረትኩም ኣብቲ ዕላል ኣእትውዎ።   + *ነቲ ዕላል ዓው ኢልኩም ኣንብብዎ።* * **ከምዚ ዝስዕብ በል**: ኩላትኩም ስለ ተሳትፎኹም ንኹላትኩም ከመስግን ይደሊ። |  | 10 ደቒቕ |
| ናይ ኮቪድ-19 ክታበት ጽውጽዋያትን ስክፍታታትን  *ምርጫ* | * **ከምዚ ዝስዕብ በል**: ቅድሚ ብዛዕባ ክታበት ኮቪድ-19 ኣዕሚቚና ምርኣይና፡ ገለ ካብ ሰራሕተኛታት ጥዕና ናይቲ ማሕበረኮም ዝረኸብናዮ ጽውጽዋያት ስክፍታታትን ከነካፍለኩም'ሞ ንስኻትኩም ድማ ተመሳሳሊ ነገር ኣጋጢምኩም እንተድኣ ምእንቲ ክንፈልጥ። * *ናይ ዙም መኣከቢ ምርጫ ኣዳሉ። ነፍሲወከፍ ኣብቲ መኣከቢ ምርጫ ምስ ኣእተወ፡ነቲ ናይ ምርጫ ውጽኢታት ናብቲ ጉጅለ ተመሊስና ነካፍሎ።*    + 1. ክታበት ኮቪድ-19 ንዲኤንኤኻ ይቕይሮ። ነዚ ነገር ኣብ ማሕበረኮምካ ሰሚዕካዮ'ዶ ትፈልጥ?     - መልሲ: እወ/ኣይፋል   + 2. ሓንሳእ ምስ ተኸተብካ፡ ብኮቪድ-19 ክትተሓዝ ኣይትኽእልን ኢኻ። ነዚ ነገር ኣብ ማሕበረኮምካ ሰሚዕካዮ'ዶ ትፈልጥ?     - መልሲ: እወ/ኣይፋል   + 3. ተፈጥሮኣዎ ናይ ምልክልኻል ዓቕሚ ስለዘለኒ፡ እቲ ክታበት ኣየድልየንን እዩ። ነዚ ነገር ኣብ ማሕበረኮምካ ሰሚዕካዮ'ዶ ትፈልጥ?     - መልሲ: እወ/ኣይፋል   + 4. ኣረጋውያን ጥራይ እዮም ብኮቪድ ዝሞቱ ዘለዉ - ንኢሽተይን ምሉእ ጥዕናን ዘለኒ እየ ዘለኹ፡ ስለዚ ክኽተብ ኣየድልየንን እዩ። ነዚ ነገር ኣብ ማሕበረኮምካ ሰሚዕካዮ'ዶ ትፈልጥ?     - መልሲ: እወ/ኣይፋል   + 5. ሓደ ናይ ወዲ 12 ዓመት ክብደትን/ግዝፍን ዘለዎ ወዲ 11 ዓመት ቆልዓ ከተኽትቦ ትኽእል ኢኻ። ነዚ ነገር ኣብ ማሕበረኮምካ ሰሚዕካዮ'ዶ ትፈልጥ?     - መልሲ: እወ/ኣይፋል   + 6. እቲ ክታበት ታህዋኽ ኔርዎ፡ ከምኡ'ውን ውሑስ ኣይኮነን። ነዚ ነገር ኣብ ማሕበረኮምካ ሰሚዕካዮ'ዶ ትፈልጥ?     - መልሲ: እወ/ኣይፋል   + 7. እቲ ክታበት ጥንሲ ከምዘይትሕዚ ይገብረኪ። ነዚ ነገር ኣብ ማሕበረኮምካ ሰሚዕካዮ'ዶ ትፈልጥ?     - መልሲ: እወ/ኣይፋል   + 8. ሓንሳእ ምስ ተኸተብካ፡ ምስክ ክትገብር ኣየድልየካን እዩ። ነዚ ነገር ኣብ ማሕበረኮምካ ሰሚዕካዮ'ዶ ትፈልጥ?     - መልሲ: እወ/ኣይፋል   + 9. ዋላ'ኳ ይከተብ፡ ነቲ ቫይረስ ኣብ ዝኾነ ቦታ ከላብዖ ይኽእል እየ፡ ስለዚ ተኸቲበ ኣይተኸቲበ ዘምጽኦ ለውጢ የለን። ነዚ ነገር ኣብ ማሕበረኮምካ ሰሚዕካዮ'ዶ ትፈልጥ?     - መልሲ: እወ/ኣይፋል   + 10. እቲ ክታበት እዩ ነቶም ዓይነታት እቲ ቫይረስ ጠንቂ ዝኸውን ዘሎ። ነዚ ነገር ኣብ ማሕበረኮምካ ሰሚዕካዮ'ዶ ትፈልጥ?     - መልሲ: እወ/ኣይፋል * **ካብ ማሕበረኮምካ ብዛዕባ ምኽታብ ዘለዎም ስክፍታታት እንታይ ካልእ ነገር ትሰምዕ ኣለኻ?** * *ንነፍሲወክፍ ሰብ ስለቲ ተሳትፎኹም ኣዝየ የመስግን። ነዞም ጽውጽዋያት እዚእዕም ኣብ ቀጻሊ ንጥፈትና፡ ኣብ መዕለቢኦም ከም ነብጽሖም ግለጽ።* | * ምርጫ: ናይ ኮቪድ-19 ክታበት ጽውጽዋያትን ስክፍታታትን | 15 ደቒቕ |
| ክታበት ኮቪድ-19 201  *ጸወታ ጆፓርዲ* | * **ከምዚ ዝስዕብ በል**: ገለ ካብቲ ሓደስቲ ሓበሬታ ብዛዕባ ኮቪድ-19ን ክታበት ኮቪድ-19 ዝምልከት ንምግምጋም፡ ጆፓርዲ ክንጻወት ኢና! * ኣብ ነፍሲወከፍ ጋንታ ብቕደም-ተኸተል ኣስማት ተሳተፍቲ መድብ (5-6 ተሳተፍቲ ኣብ ሓደ ጋንታ)። ንነፍሲወከፍ ጋንታ ምድብን ሕቶን ክመርጽ ሕተቶም። ነቲ ሕቶ ንምምላስ 30 ካልኢታት ክህልዎም እዩ። ናይ ጋንትኦም ሪጋ ምስ በጽሐ፡ ድምጺ ከምዘጥፍኡ ግበሮም። * *ጆፓርዲ ተጻወት። [ናይ ኮቪድ-19 ጆፓርዲ መጻወቲት ሰደቓ ኣብ እተፈልየት ፓወር ፖይንት ርአ። ሕቶታትን መልስታትን ኣብ*  [*ታሕቲ*](#e06ui0rtizyt) *ክትረኽብዎ ትኽእሉ ኢኹም። ነቲ ሓበሬታ ከተሐድሶ ከድልየካ እዩ።]* * **ከምዚ ዝስዕብ በል**: ስለ ተሳትፎኹም ንኹላትኩም ከመስግን ይደሊ። | * ፓወር ፖይንት: ጸወታ ጆፓርዲ | 40 ደቒቕ |
| ናይ ምሕበረኮም ስክፍታታት ኣብ መዕለቢኡ ምብጻሕ  *ንኣሽቱ ጉጅለታት* | * *ኣሳለጥቲ ንመመቓቐሊ ክፍልታት ብብዝሒ ጉጅለታት እዮም ዝቚምዎ።* * **ከምዚ ዝስዕብ በል**: ኩልና ኣብዚ ጉጅለ ከምዘለና ንፈልጥ ኢና። እቲ ክንስዕሮ ደሊና ዘለና ጸላኢ፡ እቲ ቫይረስ እዩ እምበር፡ ናብ ዝተኸተብካ ወይ ዘይተከተብካ ኣተሓሳስባ ኣይኮነን። * ናይ ማሕበረኮም ኣባላት ስክፍታታት ብዛዕባ እቲ ቫይረስ ኣብ መዓልብኡ ምብጻሕ ሓበሬታ ካብ ምክፋል ንላዕሊ እዩ። ክብሪ ብዝመልኦን ባህላዊ ምዕሩይነትን ዘለዎ ኣገባብ ንኽትሰምዕ ክትዘራርብን ክእለት ይሓትት እዩ። * *ጀርሚካኤል ምስ ኣሙኡ ዘካየዶ ዝርርብ ኣብዚ ከም ኣብነት ኣካፊልዎ ኣሎ።* * **ከምዚ ዝስዕብ በል:** ብናይ ብዝሒ ጉጅለ ሓቢርና ክንሰርሕ ከባቢ 20 ደቓይቕ ብዛዕባ**እንታይ ዓይነት ናይ መብጽሒ ስልትታትን መልእኽትን ኣብ ማሕበረኮምካ ንዘለዉ ሰባት/እትሰርሓሎም ሰባት ንዘለዎም ስክፍታታት ኣብ መዓልብኡ ዘብጽሕ ዝያዳ ሓገዝቲ ዝኾኑ ኣየኖት እዮም** ዝብል ክህልወኩም እዩ። ንኣየናይ ጉጅለ ክትጽንበር ከም እትደሊ ባዕልኻ ክትመርጽ ክትክእል ኢኻ። ሕጂ ኣብ ናይ መመቓቐሊ ክፍሊታትካ ክትጽንበር ትኽእል ኢኻ። ናብቶም ዓበይቲ ጉጅለታት ኣብ ውሽጢ 20 ደቓይቕ ክንመልሰኩም ኢና። ዝኾነ መመቓቐሊት ክፍሊ 1 ተሳታፋይ ዘለዋ ጥራይ ኣላ እንተድኣ ኮይና፡ ናብቲ ሕብረባህሊ ዘለዎ መመቓቐሊ ክፍሊ ከነሰጋግራ ኢና። * ብዛዕባ እቲ ክታበት ምስ ኣባላት ማሕበረኮም ዝርርብ ምስ ገበርካ ኣየናይ ጽቡቕ ሰሪሑ ከምኡ'ውን Yኣየናይ ጽቡቕ ኣይሰርሐን ክትሓስብ ክትደሊ ትኽእል ኢኻ። ከምኡ'ውን ኣብ ማሕበረሰብካ እንታይ ዓይነት ትምህርታዊ ኣገባብ ብዝበለጸ ይሰርሕ ክትዘራረብ ትደሊ ትኸውን - እዚ ማለት መራሒ ማሕበረኮም ዝኾነ ምክፋል ሓበሬታ፡ ሓጺር ስልጠና፡ ምስ ክኢላታት ሕክምና ናይ ሓበሬታ ግዜ ምህላው ወዘተ ዘጠቓለለ ማለት'ዩ። * *ዝኾነ ጉጅለ 1 ተሳታፋይ ጥራይ እንተድኣ ሃሊዋ፡ ኣሳለጥቲ ነታ ጉጅለ ክጽንበርዋ እዮም።* * *ን20 ደቃይቕ ዝኣክል ኣብ ጉጅለታት ተመቓቐሉ።* * *ንተሳተፍቲ ናብታ ዓባይ ጉጅለ ምለስዎም። ንተሳተፍቲ እዚ ዝርርብ ብምህላዎም ሓገዝቲ ዝኾነ ሞቚሽሻት ወይ ምልምማዳት ከካፍሉ ሕተትዎም።* * ክታበት ውልቃዊ ዝኾነ ውሳኔ እዩ። በቲ ዝተገብረ ውሳኔ ብዘየገድስ፡ ኣብዚ ግን ብሓንሳብ ኢና ዘለና። ኣብዚ ከበድቲ እዋናት፡ ነዚ ማሕበረኮም ንምሕጋዝ እትምህርዎን እትድግፍዎን ኣዚና ከነመስግን ንደሊ። |  | 35 ደቒቕ |
| ቀጻሊ ስጉምቲ  *ውልቃዊ ስራሕ* | * **ከምዚ ዝስዕብ በል**: ሎም መዓልቲ ዝተጠቐምናሉ ናይ ትምህርቲ መደባትን ዝግንጸል ስእልታትን ንነፍሲወከፍ ቅዳሕ ክንህብ ኢና። * ከነጠቓልል ከለና፡ ኣብዘን ሕቶታት ዘለኩም ርኢቶ ንምግላጽ ሒደት ደቓይቕ ውሰዱ። እንተድኣ ደሊኹም፡ ንገዛእ ርእስኹም ክትጽሕፉ ትኽእሉ ኢኹም። 5 ደቒቕ ዝኸውን ኣለኩም። * *ኣብቲ ዕላል ቅልጥፍ ኢልኩም ኣካፍልዎ:*    + **ነዚ ሓበሬታ ኣብ ማሕበረኮምካ ከመይ ጌርካ ከም እተካፍሎ ዘለካ መደብ እንታይ እዩ? ክትበጽሖም እትደሊ ወይ ድማ ኣብ እተካይዶ ትምህርታዊ ክስተታት ክመጹ እትደልዎም ውሱናት ሰባት ሕሰብ።** * *ግዜ ዘፍቅድ እንተድኣ ኮይኑ፡ ን2-3 ዝኾኑ ሰባት ጸብጻብ ከቕርቡ ሕተቶም።* * ንኹልኹም ስለተሳትፎኹም ነመስግን! |  | 5 ደቒቕ |

**መግዳዕቲ ኮቪድ-19**

**እቲ ሕማም**

* 10: ከም ሕማም ሽኮር ወይ ሕማም ሳምቡእ ዝኣመሰለ ዘይገድፍ ሕማም ዘለዎም ሰባት፡እቲ ናይ ኮቪድ-19 ቫይረስ እንተድኣ ረኺብዎም፡ንዝገደደ ሕማም ኣብ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ስግኣት ሓደጋ እዮም ዘለዉ።
* ሀ.ስግኣት የብሉን
* ለ.ዝያዳ ዝጐደለ ሓደጋ
* **ሐ. ዝያዳ ዝለዓለ**
* ሓበሬታ: ከቢድ ናይ ልቢ ኩነታት፡ቀጻሊ ናይ ኩሊት ሕማም፡መንሽሮ፡ ሕማም ዋህዮ ማዕጺድ (sickle cell disease)፡ ዓይነት 2 ሕማም ሽኮር፡ ሕማም ሳምቡእ፡ ኣብዚ ሕጂ እዋን ወይ ኣቐዲሞም ሽጋራ ዝሰትዩ ዝነበሩ፡ከምኡ'ውን ንናይ ምክልኻል ዓቕሞም ዘዳኽም ኩነታት ብምህላው፡ ንሓደ ሰብ ብኮቪድ-19 ብኸቢድ ንኽጥቃዕ ልዑል ተኽእሎ ከምዝህልዎ ይገብር። [ምሉእ ዝርዝር ርአ](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html)።
* 20: ሓንሳእ ብኮቪድ-19 ምስ እትልከፍ፡ ካልኣይ ግዜ ክሕዘካ ኣይክእልን እዩ።
  + ሀ.ሓቂ
  + **ለ. ሓሶት**ሓበሬታ: [ህሉው ዘሎ ጭብጥታት](https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/lasting-immunity-found-after-recovery-covid-19) ካብቲ ቀዳማይ መልከፍቲ ናይ ኮቪድ-19፡ ዳግማይ መልከፍቲ ኣብ ውሽጢ 6-8 ኣዋርሕ ዘይንቡር እዩ። እንተኾነ ግን፡ ክኢላታት ክሳዕ መዓስ እዚ መከላኸሊ ክጸንሕ ከምዝኽእል ብርግጽ ኣይፈልጥዎን እዮም፡ ከምኡ'ውን ካብ ሓደ ንላዕሊ ኮቪድ ክትተሓዝ ትኽእል ኢኻ። ነቶም ዘይተኸትቡ፡ ዳግማይ ናይ ምልካፍ ተኽእሎኦም ይውስኽ እዩ።
* 30: ምልክታት ኮቪድ-19 ሰሙናት ከምኡ'ውን ኣዋርሕ ክወስድ ይኽእል እዩ።
  + **ሀ.ሓቂ**
  + ለ. ሓሶት
  + ሓበሬታ: [ነዊሕ ኮቪድ](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/index.html) ካብታ ብኮቪድ ዝተለኸፍካላ ግዜ ሰሙናት ወይ ኣዋርሕ ክጸንሕ ዝኽእል ምልክታት ኣለዎም። ከም ድኻም፡ ምጽልማት ኣእምሮ፡ ምጥፋእ ናይ ምጭናው ዓቕሚ፡ ምቅይያር ኩነተ-ኣእምሮ ከምኡ'ውን ቃንዛ መለጋግቦ ወይ ጭዋዳታት ዝኣመሰለ ምልክታት ክህሉ ይኽእል።
* 40: ሞኖክሎናል ኣንቲቦዲታት (Monoclonal antibodies) ንብኮቪድ-19 እወታዊ ውጽኢት ንዘምጽኡ ሰባት ከም መሐከሚ ብኮቪድ-19 ክርከብ ይከኣል እዩ፡ ከምኡ'ውን:
  + ሀ. ልዕሊ 12 ዝዕድሚኦምን 88 ፓውንድ ዝሚዛኖምን
  + ለ. ውሑድ ወይ ማእከላይ ምልክታት ኮቪድ ዘለዎም
  + ሐ. ብሕማም ኮቪድ ክሓሙ ኣብ ልዑል ስግኣት ከምዘለዉ ዝሕሰቡ
  + **መ. ኩሉ ኣብ ላዕሊ ዘሎ**
  + ሓበሬታ: [ሕክምናታት ሞኖክሎናል ኣንቲቦዲ](https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le3897.pdf) ነቶም ናይ ኣካላትና ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ንኮቪድ-19 ዘስዕብ ቫይረስ ዘለዎም ናይ ግብረ መልሲ ይደግምዎ። ኣብ ርእሲ ብሕማም ኮሮና ተለኺፎም ዘለዉ ሰባት ዝጥቀምሉ፡monoclonal antibodies (ሞኖክሎናል ኣንቲቦዲስ) 12ን ካብኡ ንላዕሊ ንዝዕድሚኦም፡ ዝተቓልዑ ወይ ድማ ኣብ ልዑል ስግኣት ምቅላዕ ንዘለዉ (ኣብ እኩብ ህዝቢ ዘለዎ ኩነታት) ሰባት ከምኡ'ውን፡ ዘይተኸትቡ ወይ ድማ ከፊላዊ ክታበት ዝተኸትቡ ወይ ብምሉእ ዝተኸትቡ ኮይኖም ግን ከኣ ብምኽንያት ምስ ናይ ምክልኻል ዓቕሞም ዝጻባእ ሕማም ዝተላዕለ ወይ ንናይ ምክልኻል ዓቕሞም ዘዳኽም ሕክምናታት ብምውሳዶም፡ ሓያል ዝኾነ ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ክህልዎም ትጽቢት ዘይብሎም ሰባት ክወስድዎ ይከኣል እዩ።

**ከመይ ጌሮም ክታበታት ይሰርሑ**

* 10: ክታበት ኮቪድ-19 ነዞም ዝስዕቡ የጠቓልል:
  + ሀ. እቲ ቫይረስ
  + ለ. ሓሰማን ውጽኢት ሓሰማን
  + ሐ. ማይክሮቺፕ
  + መ. ሀ፣ለን ሐን
  + **ሰ. ኣብ ላዕሊ ካብ ዘለዉ የለን**
  + ሓበሬታ: እቲ [ክታበት](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you) ሓሰማ፡ ውጽኢት እንስሳ፡ ማይክሮቺፕ፡ ቀታሊ ወሃዮ ወይ ድማ ብህይወቱ ዘሎ ቫይረስ የብሉን። ኮቪድ-19 ኣይህበካን'ዩ ወይ ናትካ ዲኤንኤኻ ኣይቅይሮን እዩ።
    - * 20: ኣየናይ ዓይነት ክታበት እዩ ሓንሳእ ክትውጋእ ዝሓተካ?
        + **ሀ. J & J**
        + ለ. Pfizer
        + ሐ. Moderna (ሞደርና)
        + ሓበሬታ: [J&J](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you) ሓንቲ መቅጋእቲ ዓቐን ጥራይ እያ እትሓትት። Pfizer/Comirnaty ከምኡ'ውም Moderna ካልኣይ ዓቐን መውጋእቲ ኣብ 3ይ ወይ 4ይ ሰሙን ከምኡ'ውን ክሳዕ 6 ሰሙን ካብታ ቀዳመይቲ ዓቐን መውጋእቲ ይሓታ።
* 30: ኮቪድ-19 እተፈላለዩ ዓይነታት ሒዙ ክመጽእ ዘይቡር ነገር እዩ።
  + ሀ.ሓቂ
    - * **ለ. ሓሶት**
      * ሓበሬታ: ቫይረሳት ብመስርሕ ጀነቲካዊ ምልውዋጥ ብቐጻሊ ይለዋወጡ እዮም። ኣብ ሓደ-ሓደ እዋናት ሓደስቲ [ተመሳሰልቲ ምስሊ](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/variant.html) ይመጽኡ'ሞ ብድሕሪኡ ይጠፍኡ። ኣብ ካልእ ግዜ፡ሓደስቲ ተመሳስልቲ ምስሊ ከይጠፍኡ ይቕጽሉ። እቲ ዝበለጸ መንገዲ ንሓደስቲ ተመሳሰልቲ ምስልታት እተጉድለሉ መንገዲ፡ ምስፍሕፋሕ ረኽሲ፡ ምኽታብ'ውን ዘጠቓለለ ምጒዳል እዩ።
* 40: ከም ካልኦት ክታበታት፡ክታበት ኮቪድ-19 ንኣካላትና ከመይ ጌሩ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ከምኡ`ውን \_\_\_\_\_\_\_\_\_ ነቲ ኮቪድ-19 ዘምጽእ ኮሮና ቫይረስ ይምህሮ።
  + ሀ. ምፍጣር/ምዕባይ
  + ለ. ምልላይ/ምውሳኽ
  + **ሐ. ምልላይ/ምቅላስ**
  + ሓበሬታ: እቲ [ክታበት ንኣካላትና](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you) ልክዕ ከምቲ ናይ ኮቪድ-19 ቫይረስ ፕሮቲን ዝመስል ዘይጓዳእ ፕሮቲን ንኽሰርሕ ይምህሮ። ኣካላትካ ነቲ ፕሮቲን ምላሽ ብምሃብ፡ ንሕማም ዝቃለሱ ወሃዮታት ይፈጥር፡ ከምኡ'ውን ንቫይረስ ኮቪድ-19 ከለልን ክቃለስን ዝክእል ጸረ-ነፍሲ ይፈጥር።

**ምዕባለ**

* 10: ክታበት Johnson & Johnson ኣብ ናይ ዓሰርተታት ዓመታት መጽናዕቲ ኣብ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ዝተምርኮሰ ክታበት እዩ።
* **ሀ. ኣደኖቫይረስ**
* ለ. mRNA
* ሐ.ምፍራይ
* ሓበሬታ: ክታበት J&J መሰረት መጽናዕቲ ኣደኖቫይረስ ዝተገብረ ኮይኑ፡ ናይ Pfizer/Comiraty ከምኡ'ውን ናይ Moderna ክታበታት ግን ኣብ መጽናዕቲ ናይ mRNA [ዝተሞርኮሰ እዩ](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you)።
* 20: ክታበታት ኮቪድ-19 ንውሕስነቶም ክምርመርን ክረጋግጽን ተባሂሉ፡ ብኹሉ እቲ ደረጃታት ሓሊፎም እዮም፡ ከምኡ'ውን ዝተነጥረ ደረጃ ኣይነበረን።
* **ሀ.ሓቂ**
* ለ. ሓሶት
* ሓበሬታ: ናይ ሕሉፍ መጽናዕቲ፡ ፈደራላዊ ምወላ ገንዘብን ልዑል መጠን ተለኸፍቲ ኮቪድ-19 ኣብ ሕብረተሰብን ነቲ ክታበት ቀልጢፉ ክምዕብል ደፋፊእዎ። ሓንሳእ እቲ ክታበት ክሊኒካዊ ፈተነታት ምስ ሓለፈ፡ ናይ ምምሕዳር መግብን ኣፋውስን (FDA) ፍቓድ ንምርካብ ከይዱ። ኣብቲ ምዕባለ፡ ግምገማ ውሕስነት፡ ወይ ምርግጋጽ መስርሕ ናይ ክታበታት[ዝኾነ ዝተቖርጸ ኩርናዕ ኣይነበረን።](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/vaccine-safety-and-development)
* 30: ኣብዚ ክሊኒካዊ ፈተነታት \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ንምስታፍ፡ ከቢድ ዝኾነ ጻዕሪ እዩ ተጌሩ።
* **ሀ. ጻዕዱ ዘይኮኑ**
* ለ. ሰራሕተኛታት መንግስቲ
* ሐ. ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና
* ሓበሬታ: ነቶም ናይ Pfizer/Comirnaty፡ Modernaን J&J ክታበታት ዝወሰዱ፡ ከባቢ ⅓ [ካብቶም ኣብ ኣሜሪካ ዝተገብረ ናይ ተሳተፍቲ መጽናዕቲ ጻዕሩ ዘይኮኑ እዮም ኔሮም](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/diversity-vaccine-studies)።
* 40: እቲ FDA ንነፍሲወከፍ ክታበት ንኽጥቀምሉ ሓደ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ዝበሃል ነገር ሂቡ ኔሩ።
* ሀ. ቅልጡፍ መጠን ዘለዎ ምፍቃድ
* ለ. ፍትሓዊ ኣጠቓቕማ ዘለዎ ፍቓድ
* **ሐ. ናይ ህጹጽ ኣጠቓቕማ ዘለዎ ፍቓድ**
* ሓበሬታ: ሕጂ [Pfizer/Comirnaty](https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-approves-first-covid-19-vaccine) ን16 ካብኡ ንላዕልን ዝኾነ ሰባት ካብ FDA ምሉእ ፍቓድ ኣለዎም። ካብ 12-15 ዝዕድሚኦም ንኣሽቱ መንእሰያትን ን3ይ መጠን ዝወስዱ ዘለዉ ናይ ምክልኻል ዓቕሞም ዝተዳኸመ ሰባትን ውን ጌና ናይ ህጻጽ ፍቓድ መጠቐሚ ኣሎ።

**እቲ ክታበት መዓስ ክውሰድ ኣለዎ**

* 10: ብሕማም ኮቪድ-19 ተለኺፍካ ከለኻ ናይ ኮቪድ-19 ክታበት ክትወስድ ትኽእል ኢኻ።
* ሀ.ሓቂ
* **ለ. ሓሶት**
* ሓበሬታ: ኮቪድ እንተድኣ ኣለካ ኮይኑ፡ ካብ ሕማምካ ክሳዕ እትሓዊ ክትጽበ ኣለካ፡ከምኡ'ውን ቅድሚ ምኽታብካ ምግላል ዘየድልየካ ክይከውን ኣለካ። ብሕማም ኮቪድ-19 ኣብ ዓራት ደቂስካ ከለኻ፡ እቲ ክታበት ክትወስዶ ኣይትኽእልን ኢኻ። እንተድኣ ብሓደ ፍሉጥ ናይ ኮቪድ-19 ምቅላዕ ኣብ ውሸባ ሃሊኻ፡[ቅድሚ ምኽታብካ](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html)ውሸባኻ ክሳዕ ዝውዳእ ክትጽበ ኣለካ።
* 20: ንነፍሰጾራትን ዘጥብዋ ዘለዋን፡ ክታበት ክወስዳ የብለንን።
* ሀ.ሓቂ
* **ለ. ሓሶት**
* ሓበሬታ: እቶም CDC [ነፍሰጾራት ኣንስቲ ክኽተባ ከምዘለወን ብትሪ ይምሕጸን](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/pregnancy-and-breastfeeding-and-covid-19-vaccine)። ኣብዚ ሕጂ እዋን ዝኾነ ክታበት፡ ዋላ ናይ ኮቪድ-19 ዘጠቓለለ ክታበት፡ ናይ ፍርያመንት (ሽግራት ኣብ ምሃዝ ጥንሲ) ኣብ ደቂ-ተባዕትዮ ኮነ ኣብ ደቂ-ኣስንትዮ ዝተረጋገጸ መርትዖ ዘለዎ ዘጋጠመ ሽግራት የለን። ንነፍሲወከፍ ሰብ ምስ ሕክምናዊ ወሃቢኡ ምስ ክህልዎ ዝኽእል ዝኾነ ስክፍታ ወይ ሕቶታት ተዘራሪቡ ክማኸር ነተባብዕ።
* 30: ኣብዚ ሕጂ እዋን፡ ንትሕቲ 12 ዝዕድሚኦም ህጻናት ዝኸውን ክታበት የለን።
* **ሀ.ሓቂ**
* ለ. ሓሶት
* ሓበሬታ: ኣብ ፍሉጥ ዘይኮነ ገደብ ግዜ፡ OHA ንናይ FDAን CDC ናይ ህጹጽ እዋን ኣጠቓቕማ ፍቓድ (EUA) ንኮቪድ [ክታበት ንህጻናት ካብ 5-11 ዝዕድሚኦም](https://www.npr.org/sections/coronavirus-live-updates/2021/09/20/1038832951/pfizer-and-biontech-vaccine-trials-for-kids-show-the-shots-are-safe-and-effectiv) ኣብ ጥቅምቲ ከምኡ'ውን ኣብ ሕዳር ወይ ታሕሳስ ካብ 6 ኣዋርሕ ክሳዕ 4 ዝዕድሚኦም ህጻናት EUA ክግበረሎም ይምድብ ኣሎ።
* 40: ዝኾነ ሰብ ናይ ክታበት መበራትዒ መውጋእቲ ክወስድ ዝደሊ።
  + ሀ.ሓቂ
  + **ለ. ሓሶት**
  + ሓበሬታ: ንናይ pfizer ክታበት ዝወሰዱን፡ከምኡ'ውን (ሀ) ዕድሚኦም ወይ 65 ወይ ድማ ካብኡ ንላዕሊ ዝኾኑን፡ (ለ) ኣብ ዝተናውሐ ናይ ክንክን መስለጥያ ዝናበሩ፡ (ሐ) ዕድሚኦም 18+ ዝኾነን ሕክምናዊ መሰነይታ ዝለዎምን፡ (መ) ዕድሚኦም ካብ 50-64 ዝኽዕነን ብምኽንያት ማሕብራዊ ዘይምዕሩይነት ድማ ኣብ ዝለዓለ ስግኣት ዝነብሩ ወይ (ሰ) ብምኽንያት ስርሖም (መምህራን፡ሰራሕተኛታት ግሮሰሪታት፡ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕኛ፡ ወዘተ ) ኣመሰሉኣብ ዝለዓለ ስግኣት ዘለዉ ካብታ ካልኣይቲ መጠን ምውጋእቲ ድሕሪ ሽዱሽተ ወርሒ ንኽወስዱ እቲ [መበራትዒ ዝውጋእ ናይ Pfizer ክታበት](https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le3898B.pdf) ዝተማሕጸነ እዩ። ናይ መበራትዒ መውጋእቲ ቆጸራ ንክሕዘልኩም ብኽብረትኩም ንወሃቢ ክንክን ጥዕናኹም፡ፋርማሲ ተወከስዎ ወይ ብቑጽሪ 2-1-1 ደውሉ።

**ድሕሪ ክታበት**

* + - * 10: ነቲ ክታበት ድሕሪ ምውሳድካ ዘጋጥሙ ንቡራት ምልክታት እንታይ እዮም?

1. ምስዓልን ምህንጣስን
2. ጸረር ዝበዝሖ ኣፍንጫ
3. **ምቚሳልን ድኻምን**

ሓበሬታ: ሰባት ድሕሪ ምኽታቦም ድኻም ወይ ድማ ኣብታ ዝተወግኡላ ቦታ ቁስሊ[ነገር ከርእዩ ይኽእሉ እዮም።](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/you-were-vaccinated-covid-19-what-now) ምስዓል፡ ምህንጣስ ከምኡ'ውን ጸረር ዝብል ኣፍንጫ ንቡራት ምልክታት ናይ ኮቪድ-19 ረኽሲ እዮም።

* 20: ድሕሪ ምኽታብካ እንታይ ክትገብር ኢኻ ትሕተት ዘለኻ?

1. ብዙሕ ማይ ስተ
2. **ድሕሪ መውጋእቲ ክታበትካ ን15 ደቓይቕ ጽናሕ**
3. ን10 ደቓይቕ ኣካላትካ ኣወሳውስ

ሓበሬታ: እታ 15 ደቒቕ [ናይ ትዕዝብቲ ግዜ](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/you-were-vaccinated-covid-19-what-now) ድሕሪ ክታበት ዘላ፡ ነቶም ሰራሕተኛታት ሕክምና፡ ነቲ ክታበት ናይ ቁጥዐ ግብረ-መልሲ ከምዘይብልካ ንኽፈልጡ ይሕግዞም።

* 30: ዝተኸትበ ይኹን ዘይተኸትበ፡ ነፍሲወከፍ ሰብ ነዞም ዝስዕቡ ክለማመዶም ይግባእ:

1. ኣብ ግዜ መዓልቲ ኣብ ውሽጢ ገዛ ምጽናሕ
2. **ኣእዳው ምሕጻብ፡ ማስክ ክግባር ከምኡ'ውን ኣካላዊ ምርሕሓቕ ምሕላው**
3. እቲ ለበዳ ስለዝተወድአ ንቡር ህይወትካ ክትቅጽል ኣለካ

ሓበሬታ: እቲ[ዓይነት ደልታ](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/delta-variant.html) ኣዝዩ ተላባዒ እዩ። ገለ መጽናዕታዊ ሓበሬታ፡ እቲ ዓይነት ደልታ ኣብ ዘይተኸትቡ ሰባት ከቢድ ዝኾነ ሕማም ከምዘምጽእ እዮም ዝሕብሩ። ብምሉእ ዝተኸትቡ ሰባት፡ ብዓይነት ደልታ ዝተላዕለ ምልባዕ ረኽሲ ነቲ ቫይረስ ናብ ካልኦት ከመሓላልፉ ይኽእሉ እዮም፡ ግን ካብ ዘይኸትቡ ሰባት ብምንጽጻር ንሓጺር ግዜ እዮም ዘሕልፍዎ። [ነቲ መልባዕቲ እተቋርጸሉ መንገዲ](https://multco-web7-psh-files-usw2.s3-us-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/Keeping%20Students%20Healthy%20(1).pdf) ማስክ ምግባር፡ ኣካላዊ ምርሕሓቕ፡ ኣእዳው ምሕጻብ ከምኡ'ውን ምኽታብ የጠቓልሉ።

* + - * 40: እንተድኣ ተኸቲብካ ኴንካ፡ ኮቪድ-19 ክትተሓዘሉ ዘለካ ተኽእሎ የለን።
        + ሀ.ሓቂ
        + **ለ. ሓሶት**
        + ሓበሬታ: [ናይ ምጥሓስ ጉዳያት](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/effectiveness/why-measure-effectiveness/breakthrough-cases.html) ዘጋጥም፡ ዝተኸትቡ ሰባት ብኮቪድ-19 ክልከፉ ከለዉ ማለት እዩ። እቲ ክታበት ከቢድ ዝኾነ ሓማም፡ ኣብ ዓራት ምድቃስን ሞትን ኣብ ምክልኻል ልዑል ብቕዓት ኣለዎ፡ እንተኾነ ግን 100% ውጽኢታዊ ዝበሃል ክታበት የለን።

**መርመራን ውሸባን**

* 10: ኣየናይ ካብዞም ዝስዕቡ መርመራታት፡ ንህሉው ረኽሲ ናይ ኮቪድ-19 ንምምርማር ኣብ ጥቕሚ ክውዕል ኣለዎ?
  + ሀ. መርመራ ጸረ-ነፍሲ
  + ለ. መርመራ ሕማም
  + ሐ. ርእሰ-መርመራ ኣብ ገዛ
  + **መ. ለን ሐን**
  + ሓበሬታ: [ሕማማዊ መርመራ](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html) ንጡፍ ዝኾነ ረኽሲ ናይ ኮቪድ-19 ከርኢ ይኽእል እዩ፡ ከምኡ'ውን ምግለል ወይ ክውሸብ ኣለዎ። እተን BinaxNOW ኣብ ገዛ [ገዛእ ርእስኻ እትምርምረለን መሳርሒታት](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/home-self-testing-covid-19)  ናይ ሕማም መመርመሪታት እየን። ናይ ጸረ-ነፍሲ መርመራታት፡ ነቶም ናይ ኣካላትካ ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ኣንጻር እቶም ኮቪድ-19 ዘምጽኡ ቫይረሳት ዝህብዎ ግብረ መልሲ ጸረ-ነፍሳት ይርኢ። ናይ ጸረ-ነፍሲ መርመራ ንንጡፍ ረኽሲ ናይ ኮቪድ-19 መርመራ ኣብ ጥቕሚ ክውዕል የብሉን።
* 20: ክታበት ወሲድካ፡ ኣብ ስራሕ/መኣከቢ እምነት/ኣባላት ስድራቤት ወዘተ እንተድኣ ንኮቪድ-19 ተቓሊዕካ እንታይ ክትገብር ኣለካ?
  + ሀ. ድሕሪ ምቅላዕካ ካብ 3-5 መዓልታት ተመርመር
  + ለ. ዋላ ምልክታት ኣይሃሉኻ፡ ኣብ ገዛ ጽናሕ
  + ሐ. ካብታ ዝተቓላዕካላ ወይ ክሳዕ ኣሉታዊ ውጽኢት ዝህልወካ ኣብ ውሽጢ ገዛ ን14 መዓልታት ማስክ ግበር
  + **መ. ሀን ሐን**
  + ሓበሬታ: Iዘይተኸተብካ እንተድኣ ኴንካ፡ከምኡ'ውን ንኮቪድ-19 እንተድኣ ተቓሊዕካ ድሕሪ እታ ምስ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰባት ዝገበርካ ርክብ ከምኡ'ውን ነቲ ክመጽእ ዝኽእል ምልክታት ብምልላይካ፡ኣብ ገዛ ን14 መዓልታት [ክትውሸብ](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-long-should-you-quarantine) ኣለካ። ዝከኣል እንተድኣ ኮይኑ፡ካብቶም ሓቢርካ እትነብር ሰባት፡ ብፍላይ ድማ ብኮቪድ-19 ንምሕማም ኣብ ልዑል ስግኣት ዘለዉ እንተድኣ ኮይኖም፡ ካብኦም ርሓቕ። ካብታ ዝተቓላዕካላ ድሕሪ 5 መዓልታት ክትምርመር ትኽእል ኢኻ።
* 30: ዝተኸተብካ እንተድኣ ኴንካ፡ ከምኡ'ውን ንኮቪድ-19 እወታዊ ውጽኢት እንተድኣ ሂብካ፡ዋላ ዝኾነ ምልክታት ኣይሃሉኻ፡ ኣብ ገዛ ክትግለል ኣለካ።
  + **ሀ.ሓቂ**
  + ለ. ሓሶት
  + ሓበሬታ: ምልክታት ይሃልዉኻ፡ኣይሃልዉኻ፡ ተኸቲብካ ናይ ኮቪድ-19 እወታዊ ውጽኢት እንተድኣ ሂብካ፡ንነብስኻ ኣብ ገዛ ን10 መዓልታት [ክትግልላ](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-long-should-you-quarantine) ኣለካ። ነቶም ዘይተኸትቡ፡ ኣብ መጀመርታ ምልክታት ስለዘርኣዩ ወይ ድማ እወታዊ ውጽኢት ንኮቪድ-19 ስለዝሃቡ፡ ን10 መዓልታት ክግለሉ ኣለዎም።
* 40: ውላድካ ጸረር ዝብል ኣፍንጫን ሰዓልን እንተኣ ሃሊዎ እንታይ ክትገብር ይግብኣካ?
  + ሀ. እቲ ቆልዓ ኣብ ዝሓለፋ 14 መዓልታት ምስ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ እንተድኣ ጥቡቕ ርክብ ኔርዎ፡ ኣብ ገዛ ኣጽንሓዮ፡ ከምኡ'ውን ሕክምናዊ ግምገማ ሕተት ከምኡ'ውን/ወይ ኣመርምርሮ
  + ለ. ነቲ ቆልዓ ኣብ ዝሓለፋ 14 መዓልታት ምስ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ጥቡቕ ርክብ እንተዘይኔርዎ ኣብ ገዛ ኣጽንሓዮ ከምኡ'ውን ኣመርምሮ። ኣሉታዊ ውጽኢት እንተድኣ ሂቦም፡ ዋላ'ኳ ምልክታት ኣይሃልዎም ናብ ቤት ትምህርቲ ክምለሱ ይኽእሉ እዮም።
  + ሐ. እወታዊ ውጽኢት እንተሂቦም፡ምልክታት ድሕሪ ምጅማሮም ን10 መዓልታት ክግለሉ ኣለዎም፡ ከምኡ'ውን ን24 ሰዓታት ብዘይ መድሃኒት ምልክታቶም ክመሓየሽን ረስኒ ዘይብሎምን ክኾኑ ኣለዎም
  + **መ. ሀን ሐን**
  + ሓበሬታ: እቲ ቆልዓ ኣብ ዝሓለፋ 14 መዓልታት፡ ብኮቪድ-19 ዝተለኽፈ ሰብ ርክብ እንተድኣ ዘይኔርዎ ካብ ቤት ትምህርቲ: [ኣብ](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-long-should-you-quarantine) ገዛ ኣጽንሓዮ ከምኡ'ውን ኣመርምሮ
    - ኣሉታዊ ውጽኢት ምስ ዝህብ፡ ብዘይ ሕክምና ን24 ሰዓታት ምልክታት ምስ ተመሓየሹን ረስኒ ዘይብሎም ምስ ኮኑን ናብ ቤት ትምህርቲ ተመለስ
    - እወታዊ ውጽኢት ምስ ዝህብ: ብዘይ ሕክምና ን24 ሰዓታት ካብ ረስኒ ናጻን ምምሕያሽ ምልክታት ክሳዕ ዘርኢ ን10 መዓልታት ኣብ ገዛ ተገለል
  + እቲ ቆልዓ ኣብ ዝሓለፋ 14 መዓልታት፡ ብኮቪድ-19 ዝተለኽፈ ሰብ ርክብ እንተድኣ ኔርዎ
    - ኣብ ገዛ ምጽናሕ ቀጽል፥ሕክምናዊ ግምገማ ሕተትን ከምኡ'ውን/ወይ ኣመርምሮ
  + ሓኪም ወይ ክሊኒክ ዘይብልካ እንተኴንካ፡ብቑጽሪ 2-1-1 ክትድውል ትኽእል ኢኻ ወይ ድማ ናብ ማልትኖማህ ካውንቲ ቀዳማይ ክንክን ክሊኒክ ብቑጽሪ 503-988-5558 ክትድውል ትኽእል ኢኻ
  + [ተወሳኺ ሓበሬታ](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/COVID-19%20Exclusion%20Summary%20Chart.pdf)