

እውነተኛዎቹን ያግኙ። ጭምብል ማድረግ



ጭምብል ማድረግ ሁል ጊዜ ደህንነቱ የተጠበቀ ነው።

ኮቪድ-19 አረጋውያንን፣ ጎልማሶችን፣ ጎረቤቶችን እና ህጻናትን ጨምሮ በየቀኑ በሺዎች የሚቆጠሩ ሰዎችን እያጠቃ ነው። በአከባቢዎ ውስጥ ጭምብል መልበስ አስፈላጊ ቢሆንም ባይሆንም፣ ጭምብል ከለበሳችሁ፣ እርስዎ እና ቤተሰብዎ የበለጠ ደህንነታችሁ የተጠበቀ ይሆናል።

ጭምብል ከኮቪድ-19 ይከላከላል

ኮቪድ-19 በቀላሉ ስለሚሰራጭ፣ ጭምብል ማድረግ እርስዎን፣ ጓደኞቹን እና ቤተሰብዎን እንዲሁም ማህበረሰብዎን ይጠብቃል።

- ✓ ጭምብል ሲያደርጉ፣ በአየር ውስጥ የሚኖር ከሆነ ቫይረሱን ወደ ውስጥ በመተንፈስ የመታመም እድሉ አነስተኛ ነው።
- ✓ በኮቪድ-19 መታመም እና ሳያውቁት መቅረት ሊኖር ይችላል፣ ምክንያቱም ሁሉም ሰው ህመም አይሰማውም። በዚህ ሁኔታ ጭምብል ማድረግ ቫይረሱን ወደ ሌሎች የማዛመት ዕድልዎን ይቀንሳል።



ውጤታማ ለመሆን ጭምብል በትክክል መልበስ አለበት።

- ጭምብልዎን በአፍንጫዎ እና በአፍዎ ላይ ያድርጉ
- ከላይ ወይም ከጎን ምንም አየር እንደማይፈስ እርግጠኛ ይሁኑ
- ጭምብልዎን በንጹህ እጆቹ ያድርጉ እንዲሁም ያውልቁ
- ፊትዎ ላይ በሚሆንበት ጊዜ ጭምብልዎን አይንኩ
- ቢያንስ በየቀኑ እንደገና ጥቅም ላይ ሊውል የሚችል ጭምብልዎን ያፀዱ
- ሊጣል የሚችል ጭምብልዎን አንድ ጊዜ ብቻ ይጠቀሙ



ክትባቶች ከፍተኛውን ጥበቃ ይሰጣሉ

- እራስዎን እና ማህበረሰብዎን ለመጠበቅ መከተብ እድሉን በጣም አስፈላጊው እርምጃ ነው።
- ብቁ ሲሆኑ የማጠናከሪያ ክትባቶችን መከተብ ጨምሮ፣ የኮቪድ-19 ክትባቶችዎን ወቅታዊ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

የተከተቡ ሰዎች እንኳን ጭምብል በማድረግ በጣም ደህንነታቸው የተጠበቀ ነው።

ከተከተቡ በኋላ በኮቪድ-19 ሊታመሙ ይችላሉ፣ ነገር ግን ክትባቱ አሁንም በጠናከረ መታመም ይጠብቀዎታል።

ክትባት መውሰድ እና ጭምብል ማድረግ ከመታመም እና ኮቪድ-19ን ወደሌሎች ከማስተላለፍ ለመዳን ጥሩ መንገዶች ናቸው።

