



City of Cambridge

መረጃ ለአረጋግጫን ነዋሪዎች

አረጋግጫን ነዋሪዎች (ዕድሜ 60 እና ከዚያ በላይ የሆኑ) ለCOVID-19 ከፍተኛ ተጋላጭ ሊሆኑ ይችላሉ።

አረጋውያን ከሆኑ፣ ለ COVID-19 (ኮቪድ-19) የመጋለጥ አደጋን ለመቀነስ፡

- በሚችሉት መጠን በቤትዎ ይቆዩ
- በአደባባይ በሚሆኑበት ጊዜ በእራስዎ እና በሌሎች መካከል ቢያንስ ስድስት ጨማዎችን ይዘው ይቆዩ
- ከታመሙ ሰዎች ጋር ቅርብ ግንኙነትን ያስወግዱ
- ብዙ ሰዎችን የሚገኙበትን እና አላስፈላጊ ጉዞዎችን ያስወግዱ
- ጥሩ የግል ንፅህናን ይለማመዱ፡ አብዛኛውን ጊዜ እጆችዎን ቢያንስ በየ20 ሰከንዶች ይታጠቡ ፣ አይኖችዎን ፣ አፍንጫዎን እና አፍዎን ባልታጠቡ እጆችዎ ከመንካት ይቆጠቡ እንዲሁም በቤትዎ ውስጥ በተደጋጋሚ የሚነካኩትን ቦታዎች በደምብ ያፀዱ

እርስዎ ወይም የምትወዱት ሰው 100.4°ፋ (38° ሴ) ወይም ከዚያ በላይ ፣ ትኩሳት ወይም የትንፋሽ እጥረት ካለብዎ፣ ሐኪምዎን ያነጋግሩ ወይም የማሳቹሴትስ እርዳታ መስመርን በ2-1-1 ይደውሉ። ለአደጋ ጊዜ 9-1-1 ይደውሉ።

COVID-19 (ኮቪድ-19) እንዳይሰራጭ ለመከላከል፣ የካምብሪጅ ከተማ Senior Centers(ከፍተኛ ማዕከላት) እና Council on Aging(የእርጅና ምክር ቤት) ተጨማሪ ማስታወቂያ እስከሚወጣ ድረስ ዝግ ናቸው። አጠቃላይ ጥያቄዎች ወደ Council on Aging's (የእርጅና ምክር ቤት) በዋና መስመር፡ 617-349-6220 ሊመሩ ይችላሉ። በ Cambridge (ካምብሪጅ) ውስጥ ስለ COVID-19 (ኮቪድ-19) ተፅዕኖዎች ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት www.cambridgema.gov/covid19 ን ይጎብኙ።

የምግብ ምንጮች

የ Cambridge Community Food Line (የካምብሪጅ ማህበረሰብ ምግብ መስመር) በየሰዓት የምግብ እቃዎችን ምግብ ለሚፈልጉት ይሰጣል።

ለመመዘገብ ወደ 617-349-9155 ይደውሉ ወይም www.cambridgema.gov/covid19/food ይጎብኙ።