

ሓበሬታ ብዛዕባ ኮሮና ኣብ ነኡስ ዞባ ቲስቫር- II. መጋቢት 2021

ዝተቀራረበ ርክብ (naerkontakt) ወይ ብቀረባ ምርኻብ ዝበሃል ሓደ ሰብ እንተደኣ ኣብ ጥቓ ብኮቪድ 19 ዝተለከፈ ሰብ ቀሪቡ ኔሩ ፣ እም እቲ ኣቀራርባኡ ከኣ እቲ ዝተለኸፈ ቀዳማይ ነቲ ምልክታት ሕማም ኮሮና ምልላዩ ካብ ዝጅምር ትሕቲ 48 ሰዓታት ዝገበረ ኮይኑ ፣ ተወሳኺ ከኣ ካብ 15 ደቂቕ ንላዕሊ ናይ 2 ሜትር ርሕቀት እንተ ዘይሓለወ ኔሩ ወይ ውን ምስ እቲ ዝተለኸፈ ሰብ ቀጥታዊ ርክብ ብ ዚኮነ ክፍሊ ኣካላቱ ተንኪፍዎ እንተኮይኑ ኔሩ እዩ።

ኩሎም እቶም ዝተራኸቡ ሰባት ድሮ ካብ ሎሚመዓልቲ ዕለት II መጋቢትን ኣብ 7ይ መዓልቲ ካብታ መጨረሻታ ግዜ ምስቲ ዝተለኸፈ ሰብ ዚተራኸቡላን ክምርመሩ ተሓቲቶም ኣለዉ። እቲ መልሲ ናይቲ መርመራ ቦታ ሻብዐይቲ መዓልቲ ዝተገብረ ኣሉታዊ(negativt) እንተኮይኑ ካብ ምውሻብ ነጻ እዩም። እቲ መርመራ ናይ ኮሮና ዘይገብር ሰብ ግና ካብታ መጨረሻታ ግዜ ዝተራሕበላ ምስቲ ብኮሮና ዝተለኸፈ ሰብ ኣትሒዙ ን 10 መዓልቲ ክውሹብ ኣለዎ።

ተወሽብካ ምጽባይ

ኩሎም እቶም ምስ ሓደ ዝተወሸበ ሰብ ሓቢሮም ዝነብሩ፣ ከሳብ ንሱ ውጽኢት መርመራ ናይ ኮሮና ዝረከብ ንሳቶም ውን ተወሽቦም ክጽቡዩ ኣለዎም። እዚ ማለት ኸኣ ቆልዓ ናብ መዋእለ ህጻናት ወይ ከኣ ሰባይ/ሰበይቲ ናብ ትምህርቶም ወይ ናብ ስርሖም ክወፍሩ ኣይክእሉን እዮም። ኹሉ ሰብ እቲ ናይ ሓባር ምኽርታት - ናይቶም ብሰንኪ ለበዳ ተወሺቦም ዘለዉ መምሪሒታት ዝከታተል ኸከታተል ኣለዎ- ኣብዚ ዚሲዕብ ነጥቢታት ተወከስ።

እንታይ ማለት እዩ ብሰንኪ ለበዳ ምዊሻብ?

እንተደኣ ብሰንኪ ለበዳ ተወሽብካ ኣለኻ፣

- ኣብ ገዛኻ ኩን።
- ካብ ኣባላት ስድራቤትካ ርሕቀትካ ሓሉ።
- ኣብ ሲራሕ ይኹን ኣብ ቤት ትምህርቲ ወይ መዋእለ ህጻናት ኣይትኺድ።
- ኣይቲጊሽ/ኣይትንቀሳቀስ ወላ ኣብ ውሽጢ ሃገር ።
- ምስ ካልኣት እኹል ርሕቀት ክትሕልውሉ ዘይትኸእል ቦታ ኣይትረኽብ።
- ህዝባዊ መጓጓዣ ኣይትጠቀም(ኣውቶቡስ)።
- ኣብ ከም ዱካናት፣ቤት መድሃኒት(ፋርማሲ) ወይ እንዳ ሻሂታት ዝኣመሰሉ ህዝባዊ ቦታታት ኣይትኺድ። ካልእ ኣማራጺ እንተዘይብልካ ንግድነት ዝኾነካ ዕዮ ናይ ዱካን ወይ ናይ ቤት መድሃኒት ከተስልጥ ክትከይድ ትኸእል ኢኻ፣ ግን እኹል ርሕቀት ካብ ካልኣት ሰባት እንዳሓለኻ።
- ምብጽጻሕ ክልኩል እዩ፣ ቆልዑት ውን ምስ ካልኣት መሓዞቶም ክራኸቡ ወይ ኸጻወቱ ዮብሎምን በጀካ ምስቶም ምስእም ዝነብሩ።

ብእግርኻ ኸትናፈስ (ቱር ክትገብር) ትኸእል ኢኻ፣ ቆልዑትን ነኣሹቱን ክጻወቱ ስለ ዝግበኡም፣እንተወሓደ ሓንቲ ግዜ ኣብ መዓልቲ ምሳኦም ወጺኻ ተጻወት ።

መብዛሕትኦም ዱካናት ጽቡቕ መፍትሒ ንናይ ኢንተርነት ሸቀት ጌሮምሉ ኣለዉ፣ ኣብ ገዛኻ መጺኦም እቲ ዝዝእካዮ የረከቡኻ ወይ ከኣ ብውሕስነት ዘሎዎ መንገዲ እስኻ ባዕልኻ ክትርከቡ ትኸእል ነቲ ዝዝእካዮ ንብረት መንገድታት ፈጢሮም ኣለዉ።

እቲ ኣገዳሲ ነገር (ነጥቢ) ንስኻ ናይ ኮሮና ምልክታት ከይኣማዕበልና ኸለኻ ንኸልኣት ከይትልከም እዩ።

እንታይ ማለት እዩ ምግለል/ምንጻል?

ዝኾነ ሰብ እንተደኣ ብኮሮና ተለኺፉ ወይ ከኣ ብሰንኪ ለበዳ ተወሺቡ እንከሎ እንተደኣ ምልክታት ሕማም ኮሮና ሃልይዎ ክግለል/ካብ ካላኣት ሰባት ክንጻል ኣለዎ።

ነቶም ተነጺሎም/ተገሊሎም ዝርከቡ ዝምልከት፣

- ካብ ገዛ ክትወጽእ የብልካን፣ ግን ኣብ ጀርዲን ፣ ካብ ናይ ሪቫን መሳኹቲ ውጽእ ኢልካ ዝርከብ ንእሽቶ ገበላ(ኣብ ባልኮን) ወይን ኣስካላ/መሳልል፣ ገበላ (በረንዳ) እንተሃልዩካ ኣብኡ ክትኸውን ክትዘናጋዕ ትኸእል ኢኻ።
- ኣገዳሲ ዝኾነ ተልእኾታት እንተሃልዩምኻ ካልኣት ክሕገዮኻ ኣለዎም፣ ካብቶም ምሳኻ ዝነብሩ ሰባት ከኣ ብዝውሓድ ናይ 2 ሜትሮ ርሕቀት ክትሕሉ ኣለካ።
- እንድሕር ዝከኣል ኮይኑ ኣብ ናትካ ክፍሊን ናትካ ፍሉይ መሕጸቢ ሰብነት ክህልወካ ይግባእ። ናትካ መሕበሻ(ሸጎማኖን) ናትካ መሕጸቢ ኣካላትካን ተጠቀም።
- ነቶም ኩሎም ኣብ ገዛ ዘሎዉ ከይትብኸሎም ምእንታን ጽሬት ኣእዳውካን ግቡእ ኣሰዓዕላኻን ብጥንቃቄ ሓሉ።
- ናይ ገዛ ጽሬት ኣገዳሲ ኣዩ ስለዚ ደጋጊምካ ኣጽሪዮ ብሕልፊ እቲ ብዙሕ ግዜ ትትንክፎ ቦታታት።

ምልክታት ሕማም ኮሮና

እቲአም ሓፈሻዊ ምልክታት ናይ ኮቪድ 19 ምስቲአም ተራ ዝኾኑ ምልክታት ናይ ነድሪ ስርዓተ ምስትንፋስ ዚመሳሰሉ እዮም። ን ኣብነት ከም ብዓል ሰዓልን ጉንፋዕን። ብዙሓት ይሰዕሉ ወይ ከኣ ረስኒ ይገብረሎም። ተወሳኺ ከኣ እቲ ናይ ምስትምቓር ወይ ምሽታት ስምዒቶም ይጎድል፣ ሕማም ርእሲ ድኻም ይስምዖም ፣ ቃንዛ ቀላጽም/ጭዋዳ ይገብረሎም። ብድሕሪኡ ገሊአም ናይ ምስትንፋስ ጸገም ወይ ሕጽረት የማዕብሉ።

ናይቲ ሕማም ምትሕልላፍ ተኸእሎ ዝልግል ዝኾነሉ ከኣ ወይ ጥብቕ ኢሉ ቅድሚ እቲ ምልክታት ናይቲ ሕማም ምጅማሩ፣ ወይ ከኣ እቲ ምልክታት ጅምር ምስ ኣበለ እዩ፣ እዚ ከኣ ንሕማም ኮሮና ኮነ ካልኣት ናይ ስርዓተ ምስትንፋስ ሕማማት ይምልከት።

እንተደኣ ንስኻ ወይ ዚኾነ ኣባል ቤተሰብካ ከምዚኣቶም ዝመሰሉ ምልክታት ሕማም ተሰሚዕኩም ኣገዳሲ ኣዩ ክትውሸኩ ወይ ከኣ ብመንገዲ መርቡብ ሓበሬታ ናይ ኮሮና መርመራ ንክትገብሩ ቆጸራ ክትሕዙ ትኸእሉ ኢኹም።

ማእከል ኣገልግሎት ኮሮና

እንተደኣ ብዛዕባ ናይ ኮሮና መርመራ ንምግባር ሕቶታት ሃልዩካ ኣብዚ ዚሰዕብ ናይ ኮሮና ቴሌፎን ክትድውል ትኸእል ኢኻ። ቁጽሪ ቴሌፎን 52 75 74 00

ናይ ኮሮና ቴሌፎን ዝኸፈተሉ ሰዓታት:

- ሰኑይ-ዓርቢ ካብ ሰዓት 08:30 - 11:00 ካብ ሰዓት 12:00-15:00
- ቀዳምን ሰንበትን ዕጹው እዩ።

ናይ ኮሮና መርመራ ክትገብር እንተደሊኻ ብ ኢንተርነት ቆጸራ ክትሕዝ ትኸእል ኢኻ (ንኹሎም እቲአም ልዕሊ 12 ዓመት ይምልከት) ወይ ከኣ ኣብ ናይ ኮሮና ቴሌፎን ብምድዋል ኣብቲ ዝኸፈተሉ እዋን/ሰዓታት ናይ ኮሮና መርመራ ንምግባር ኣብዚ ቆጸራ ሓዘ።

ንኡስ ዞባ ቲስቫር ነቲ ሓበሬታ ብዛዕባ ኮሮናን ክታበትን ኣብ መርቡብ ሓበሬታ የሓዲሶ ኣሎ። ኣብዚ መርቡብ ሓበሬታ ብምእታው ዝያዳ ምንባብ ይከኣል እዩ።

Instructions about how to use bandage: <https://youtu.be/QcO8QVU6178>
 For more information about coronavirus: <https://www.helsenorge.no/en/coronavirus/information-in-other-languages/>