

መምርሒ ሻይረስ ኮሮና (Covid19)

ትግርኛ / Tigrinya

COVID-19፡ ንሳናቡእን መተሓላለፊ ሻምብቆን ከጥቅፅ ዝኸለል ሓድሽ ዓይነት ሕማም እዩ። ሻይረስ ኮሮና ብዝጸዋዕ ሻይረስ ድማ ዝመጽእ እዩ። ከምዚ ዝሰዕብ ምልክታት እንተልይኩም፡

- ልዑል ሙቕት ሰብነት – ኣብ ኣፍልብኹም ወይ ሕቕኹም ምስእት-ትንክፍዎ፡ ሙቕጥ ምስዝሰምዓኩም
- ሓድሽ ዝኾነ እም ኸኣ ዘየቛርጽ ሰዓል – እዚ ማለት ብተደጋጋሚ ከትሰዕሉ እንተጀሚርኩም፡

ኣብ ገዛ ኸትወጹ ዮብልኩምን።

ኣብ ገዛ ዘይወጹ ግዜ ክንደይ እዩ፤

- እዚ ምልክታት ሕማም ዘለዎ ዝኾነ ሰብ፡ እንተወሓደ ን7 መዓልታት ኣብ ገዛ ኸወጽእ ኣይግባእን።
- ምስ ካልኣት ሰባት ትቕመጡ እንተኾንኩም፡ ነቲ ረኽሲ ኣብ ገዛ ወጻኢ ናብ ዝኾነ ቦታታት መታን ከየላብዕዎ፡ እንተወሓደ ን14 መዓልታት ኣብ ገዛ ክወጹ ኣይግባእን።
- ድሕሪ 14 መዓልታት፡ እቲ ምልክታት ሕማም ዘይብሉ ምሳኹም ዝቕመጥ ዝኾነ ሰብ፡ ናብ ንቡር ስርሑ ክምለስ ይኸእል እዩ።
- ኣብ ገዛኹም ዝቕመጥ ዝኾነ ሰብ፡ እዚ ምልክታት ሕማም እንተልይዎ፡ ኣብቲ ምልክታት ሕማም ዝጀመረሉ መዓልቲ ጀሚሩ ን7 መዓልታት ኣብ ገዛ ኸወጽእ ኣይግባእን። ዋላውን ንልዕሊ 14 መዓልታት ኣብ ገዛ ዘይወጹ እንተኾነውን፡ ናይ ግድን ኸምኡ ኸግበር ኣለዎ።
- 70 ዓመት ወይ ልዕሊኡ ምስ ዝገበረ ዓቢ ሰብ፡ ሕዳር ሕማም ምስዘለዎ ሰብ፡ ከምኡውን ምስ ጥንስቲ ወይ ዝተዳኸመ ስርዓተ-ምክልኻል ምስ ዘለዎ ሰብ ትቕመጡ እንተልይኹም፡ ን14 መዓልቲ ምስእም ክጸንሕ ዝኸእል ሰብ ክትረኽቡሎም ፈትኑ።
- ኣብ ሓደ ገዛ ብሓባር ኣብ እትቕመጥሉ ግዜ፡ ብዝተኸለለ መጠን ኣብ ንሓድሕድኩም ተረሓሒቕኩም ተቕመጡ።

ካብ ገዛ ብዛዕባ ዘይምውጻእ ዝውሃብ ምኽሪ



ናብ ስራሕ፡ ቤት ትምህርቲ፡ ቦታታት ሓፈሻዊ ሕክምና፡ ቤት መድሃኒት ወይ ሆስፒታል ኣይትኺዱ።



ንዓኹም ተባሂሉ ንእተሓዘኑ መሳለጥያታት ተጠቐሙ ወይ ቅድምን ድሕርን ምጥቃምኩም ኣጸርይዎ



ምስ ካልኣት ሰባት ጥቡቕ ዝኾነ ርክብ ኣይሃልውኩም



ምግብን መድሃኒታትን ብኻልእ ሰብ ናብ ገዛኹም ከምዝመጽእ ግበሩ።



ኣጋይሽ/በጻሕቲ ክመጽኹም የብሎምን



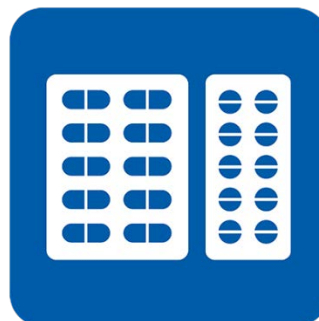
እንተተኻኢሉ ንበይንኹም ደቅሱ።



ኣእዳውኩም ብቐጻሊ ተሓጸቡ።



ብዙሕ ማይ ስተዩ።



ነቲ ምልክታት ሕማም ኣብ ምጥዳል መታን ክሕግዘኩም ፓራሲታሞል ውሰዱ።



ንሃገራዊ አገልግሎት ጥዕና (NHS 111) ዝውከሰሉ ግዜ መዓስ እዩ፡

- ከም ምዕዛብ ተለቪዥን፡ ምጥቃም ተሌፎን፡ ምንባብ ወይ ካብ ዓራት ምትንጎእ ዝኣመሰለ፡ መዓልታዊ ኣትገብርዎ ነገር ክትገብሩ ዘይክእሉ ኣዚኹም ምስኣትሓም
- ነቲ ምልክታት ሕማም ኣብ ገዛ ኬንኩም ንክትቐጻጸሩ ምስዘይትክእሉ
- ኩነታትኩም እናኸፈኤ ምስዝክይዩ
- እቲ ዘለኩም ምልክታት ሕማም፡ ድሕሪ 7 መዓልታት ምስዘይመሓየሹዮ

ንNHS 111 ብኸመይ ከውከስ ይክእል፡

እቲ ቀጺልኩም ክትገብርዎ ዘለኩም ነገር ንምፍላጥ፡ **ንብቐጥታ ንዝውሃብ አገልግሎት ቫይረስ ኮሮና NHS 111** ክትጥቀሙ ትክእሉ ኢኹም። ንቐጥታዊ አገልግሎታት ክትረኽቡ ምስዘይትክእሉ፡ ናብ 111 ክትድውሉ ትክእሉ ኢኹም (እዚ፡ ብናጻ ዝድወለሉ ቍጽሪ ተሌፎን እዩ)። ንቋንቋኹም ዝትርጉም ኣስተርጓሚ ንክቐረበልኩም ክትሓቱ ትክእሉ ኢኹም።

ብዛዕባ ዘሎኒ ኩነታት ኢሚግሬሽን ተሸጊረ ምስዝህሉኹ እታ ዘጋጥመኒ ነገር እንታይ እዩ፡

ንቫይረስ ኮሮና ዝምልከት ኩሉ አገልግሎታት NHS፡ ኣብ ዩናይትድ ኪንግደም ንዝርከቡ ሰባት እሞ ኸኣ ዝኾነ ዓይነት ኩነታት ኢሚግሬሽን ይሃልዎም ንኹሎም ብናጻ ዝውሃብ እዩ። እዚ ድማ ዋላውን እቲ ውጽኢት ሕማም ከምዘይበልኩም ይተሓበር፡ መርመራን ሕክምናን ቫይረስ ኮሮናን ዘጠቓልል እዩ። ሆስፒታላት NHS፡ ነቶም ንCOVID-19 ዝምልከት መርመራ ወይ ሕክምና ንክግበረሎም ዝቐበላኦም ሰባት፡ ኣብ ልዕሊ ዘለዎም ኩነታት ኢሚግሬሽን ፈተሻ ክገብሩ ከመይብለን ተሓቢርዎን እዩ።

ንለብዳ ቫይረስ ኮሮና ጠጠው ኣብ ምባል ንክሕግዝ እንታይ ክገብር ይክእል፡

- ሳሙናን ማይን ገይርኩም እንተወሓደ ን20 ካልኢታት ንኣኣዳውኩም ብቐጻሊ ሕጸቡ
- ካብ ገዛ ከይትወጹ ንዝብል ምክሪ ተኸተሉ

እዚ ምክሪ'ዚ፡ ብNHS ኣብ ዝውሃብ ምክርን ሓበሬታን ምርኩስ ዝገበረ እዩ፡ መበቐል ሃገር ብዘየገድስ፡ ኣብ ዩናይትድ ኪንግደም ንዝቐመጥ ዝኾነ ሰብ ዝውሃብ ምክሪ እዩ። ንዝያዳ ሓበሬታ፡

- መምርሒ NHS፡ <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- ጽሑፋት ቢግ ሊፍ (Big Leaf)፡ <https://www.bigleaffoundation.org.uk/covid-19-advice.html>

ሕታም 2 [16.03.2020] / version 2 [16.03.2020]