Informasjon til deg som har fått beskjed om å holde deg hjemme
Språk: Tigrinja
Opprettet: 03/2020 Oppdatert:

Norwegian Institute of Public Health

ንነፍስ ወከፍ ካብ ገዛ ከይወጽእ ተንጊርዎ/ዋ ዘሎ ሰብ

እዚ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ብዙሕ ኣቓልቦ ይስሕብ ኣሎ። መብዛሕትኦም ሕማም ኮረናቫይረስ (COVID-19) ዘማዕብሉ ሰባት ዘርእይዎ ምልክታት ሕማም ውሑድ እዩ።ገሊኦም ሰባት ግን ኣዝዮም ክሓሙ ይኽእሉ እዮም። ስለዚ ኸኣ እዩ፡ እዚ ለበዳ እዚ ኣብ መላእ ሃገር ከየስፋሕፍሕ ክንቈጻጸሮ ንጽዕር ዘለና።

ገሊኦም ሰባት ብዶክተሮም ካብ ገዛ ከይወጹ ተነጊሮም ኣለዉ። ዝኾነ COVID-19 ከምዘለዎ ብመርመራ ዝተፈልጠ ሰብ ብመገዲ 'ናይ ገዛ ምግላል' ተባሂሉ ዝፍለጥ ኣገባብ ምሉእ ብምሉእ ካብ ካልእ ሰባት ክርሕቕ ኣለዎ። ዝኾነ COVID-19 ከምዘለዎ ብመርመራ ዘይተፈልጠ፡ ግን ኸኣ ናብቲ ሕማም ተቓሊዑ ክኸውን ዝኽእል ሰብ፡ ኣብ 'ናይ ገዛ ውሸባ' ተባሂሉ ዝጽዋዕ ክቕመጥ ኣለዎ።

'ናይ ገዛ ምግላል" እንታይ ማለት'ዩ፧

እንተድኣ ዶክተርኩም COVID-19 ከምዘለኩም ነጊርኩም ወይ ናይ መርመራ ውጽኢትኩም ትጽበዩ እንተሊኹም፡ ምእንቲ ንኻልኦት ኸይትልክሙ፡ ምስ ካልእ ሰብ ዘለኩም ኩሉ ርክብ ከተቛርጹ ኣለኩም።

ናይ ገዛ ምግላል ማለት ካብ ኩሉ ሰብ ክት ኣርሕቑ ኣለኩም ማለት'ዩ። እዚ ኻብቶም ምሳኹም ዝነብሩ ሰባት ምርሓቕ እውን ዘጠቓልል እዩ። ንደገ ክትወጹ የብልኩምን፡ ኣብ ገዛኹም በይንኹም ክትኮኑ ኣለኩም። ኣብ ክፍልኹም ኰይንኩም ትምገቡ፡ እትጥቀሙሉ ሽጎማኖታት ኻልኦት ክጥቀምሉ የብሎምን።

እቲ ሕማም እናበርትዓኩም ምስ ዝኸይድ፡ ንዶክተርኩም ብተሌፎን ርኸብዎ። እቲ ዶክተር ኣብ ሆስፒታል ክትግለሉ ከምዘድሊ ክውስን ይኽእል እዩ። እቲ ምግላል ክሳብ ዶክተርኩም ካብ ረኽሲ ናጻ ምዃንኩም ዝነግረኩም ወይ ክሳብ ናይ መርመራ ውጽኢትኩም COVID-19 ከምዘይብልኩም ዘርኢ ክቕጽል ይኽእል።

'ናይ ገዛ ውሸባ' እንታይ ማለት'ዩ፧

እንተድኣ ዶክተርኩም ከም ዘይሓመምኩም ነጊርኩም፡ ግን ናብ ረኽሲ ዝተቓላዕኩም እንተነይርኩም፡ ናብ ውሸባ ክትከዱ ኣለኩም። ካብ ገዛ ክትወጹ የብልኩምን። እዚ ናይ ገዛ ውሸባ ግን ከም ናይ ገዛ ምግላል ጽኑዕ ኣይኮነን።

ናይ ገዛ ውሸባ ማለት ምስ ካልእ ሰባት ዘለኩም ርክብ ብዝተኻእለ መጠን ክጎድል ኣለዎ ማለት'ዩ። ምሉእ ብምሉእ ክትግለሉ ግን ኣየድልየኩምን እዩ። ናብ ቤት-ትምህርቲ ወይ ስራሕ ክትከዱ የብልኩምን፡ ኣብ ህዝባዊ መጓዓዝያ (ኣውቶቡስ፡ ትራም፡ ቴባነን፡ ባቡር፡ ነፋሪት ወይ መርከብ) ክትጉዓዙ የብልኩምን። በይንኹም ብእግሪ ክትጉዓዙ ግን ትኽእሉ ኢኹም።

እንተድኣ ክትስዕሉ ጀሚርኩም፡ ናይ ጎረሮ ረኽሲ ወይ ረስኒ ኣማዕቢልኩም ወይ ናይ ምስትንፋስ ጸገም እንተ ገይርልኩም፡ ንዶክተር ብተሌፎን ርኸብዎ። ናይ ገዛ ውሸባታት ናብ ረኽሲ ድሕሪ ምቅላዕኩም ን14 መዓልታት ይቕጽል።

ሓድሽ ሓበሬታ ይሃልኹም!

ንፍስ ወከፍ ኣብ ኖርወይ ዘሎ ሰብ ነቲ መንግስቲ ኣብ www.fhi.no ከምኡ ድማ www.helsenorge.no ብዛዕባ ኮረናቫይረስ ኣውጺእዎ ዘሎ ኣገዳሲ ሓበሬታን ምኽርን ኽንብቦ ኣለዎ። እዚ ምኽሪ እዚ ብቐጻሊ ይሕደስ እዩ። እቲ ሓበሬታ ብኽልቲኡ ማለት ብቛንቋ ኖርወይን እንግሊዝን ይርከብ። ዝኾነ ንምርድኡ ዝኸብደኩም ነገር እንተ ረኺብኩም፡ ብጃኹም ንእትፈልጥዎ ሰብ ክሕግዘኩም ሕተቱ።