In association with BritishRedCross

መምርሒ ቫይረስ ኮሮና (Covid19)

ትግርኛ / Tigrinya

COVID-19፡ ንሳናቡእን መተሓላለፊ ሻምብቆን ከጥቅዕ ዝኽእል ሓድሽ ዓይነት ሕማም እዩ። ቫይረስ ኮሮና ብዝጽዋዕ ቫይረስ ድማ ዝመጽእ እዩ።

ምስፍሕፋሕ ኮረና ቫይረስ ጠጠው ንምባል ምእንታን ክሕግዝ ኩሉ ሰብ ካብ ገዝኡ ክወፅእ የብሉን።

እዚ ኣብ ኩሉ ክሊ-ዕድመ ዝርከብ ሰብ ይምልከት - ዋላ ምንም ዓይነት ምልክት ኣይሃልኹም ወይ ካልእ ኹነታት ጥዕና ይኹን

ካብ ገዛኹም ክትወፁ እትኽእሉ እንድሕር

- መሰረታዊ ዝኾኑ ነገራት ንምዕዳግ - ኣድላዪ እንተኾይኑ ጥራሕ
- ኣብ መዓልቲ ዝኾነ ሓደ ዓይነት ኣካላዊ ምንቅስቓስ ንምግባር - ከም ጉያ፣ ጉዕዞ እግሪ፣ ወይ ብሽክለታ ምዝዋር በይንኹም ወይ ምስ ምሳኹም ዝነብር ሰብ ኮይንኩም
- ኣድላዪ ንዝኾነ ጉዳይ ሕክምና
- ካብን ናብን ስራሕ ንምጉዓዝ - እዚ ናይ ግድን ኣድላዪ እንተኾይኑ ጥራሕ ክኸውን ኣለዎ

ከምዚ ዝስዕብ ምልክታት እንተልዩኩም፥

- ልዑል ሙቐት ሰብነት – ኣብ ኣፍልብኹም ወይ ሕቖኹም ምስእተትንከፍዎ፡ ሙቐጥ ምስዝስምዓኩም
- ሓድሽ ዝኾነ እሞ ኸአ ዘየቋርጽ ሰዓል – እዚ ማለት ብተደጋጋሚ ክትስዕሉ እንተጀሚርኩም፡

ካብ ገዛኹም ክትፁ የብልኩምን፣ ብተወሳኺ ብኮረና ቫይረስ ክጥቅዑ ንዝኽእሉ ናይ ስድራታት ምፍላይ መምርሒ ተኸታተሉ

ካብ ክልተ ንላዕሊ ሰባት ኣብ ህዝባዊ ቦታታት ምእካብ - ሃይማኖታዊ ምስብሳብ ሓዊሱ (ብዘይ ቐብሪ) ክልኩል እዩ። እዚ መምርሒ ምኽታል ጠቓሚ እዩ፣ እንተዘይተኸቲልኩም ክትቕፅዑ ትኽእሉ ኢኹም።

ፖሊስ፣ ናይ ስደት ሰራሕተኛታትን ኣባላት ሰራዊትን እዚ ህዝባዊ ሓለዋ ጥዕና ናይ ምኽባር ከምኡውን ናይ መግብን ካልኦት ኣድለይቲ ነገራት ናብ ተቓላዕቲ ሰባት ናይ ምብፃሕ ግደ ይህልዎም።

ብምኽንያት ኮረና ቫይረስ ናይ ስደት ዋሕስ ሪፖርት ናይ ምግባር ግዴታ ንግዚኡ ተናዊሑ ኣሎ። ብዛዕባ ቐፃሊ ሪፖርት መገበሪኹም ዕለት ብ ሓፂር መልእኽቲ ፅሑፍ ክበፅሓኩም እዩ። ኣብ ለውጢታት ዕቑባ (ኣሳይለም) ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብዚ ዝስዕብ ይመልከቱ፡ https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/

Translated in cooperation with LanguageHub and TRANSBLESS Medical & Legal Language Services

In association with British Red Cross

Doctors of the World

ብኮረና ቫይረስ ብዝዓበየ ተቓላዓይ መን እዩ

ኮረና ቫይረስ ንዝኾነ ይኹን ሰብ ብሓያሎ ከሕምም ይኽእል እዩ ፣ ኾይኑ ግን ውሕዳት ሰባት ብዝዓበየ ኣብ ሓደጋ ዘእትዎም ኣለዉ።

ንኣብነት ፣ ብኮረና ቫይረስ ብዝዓበየ ተቓላዓይ ክትኾኑ ትኽእሉ እንድሕር፡-

- ናይ ኣካል ንቕለ-ተኸላ ገርኩም ትፈልጡ እንተኾንኩም
- ናይ ዝተወሰኑ ካንሰር ሕክምና እንተሃለይኩም
- ናይ ደም ወይ ኣንጉዕ ካንሰር ከም ሉከምያ እንተሃለይኩም
- ከቢድ ኹነታት ሳንባ ከም ዓባይ ኣስሚ እንተሃለይኩም
- ብቐሊሉ ተቓላዓይ ናይምኻን ኹነታት እንተሃለይኩም
- ናይ ሰውነት ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኽም መድሓኒት ትወስዱ እነተሃሊኹም
- ጡኑሳት ኮይንክን ከቢድ ናይ ልቢ ኹነታት እንተሃለይኩን

ካብዚ ዝዓበየ ተቓላዓይ ኣብ ሓዲሑ ይርከብ እየ ኢልኩም ምስ እትሓስቡን ካብ ኣባላት ሓለዋ ጥዕና ደብዳቤ ክሳብ ሰንበት፣ 29 መጋቢት 2020 ዘይበፅሓኩምን እንተኾይኑ ወይ ዶክተርኩም እንድሕር ዘይረኺብኩም ኹነታት ኩም ምስ ዶክተርኩም ተማኸሩ። ዶክተር እንድሕር ዘይብልኩም ኮይኑ ብ **0808 1647 686** (እዚ ንምድዋል ነፃ ቑፅሪ እዩ) ወይ ብኢመይል clinic@doctorsoftheworld.org.uk ካብ DOTW UK ንሓገዝ ክትረኽብዎም ትኽእሉ።

ዝዓበየ ተቓላዓይ እንተኾንኩም ከመይ ባዕልኹም ትሕልዉ

ብኮረና ቫይረስ ዝዓበየ ተቓላዓይ ሕማም እንተኾንኩም፣ ንከይሕዘኩም እትገብርዎ ተወሰኽቲ ነገራት ኣለዉ፤

እዚኦም ነዚ ዝስዕብ የጠቓልል፡

- ካብ ገዛኹም ከይትወፁ - ንዕዳጋ፣ መድሓኒት ንምውሳድ ወይ ንኣካላዊ ምንቅስቓስ ከይትወፁ
- ኣብ ገዛኹም ካብ ካልኦት ሰባት እንተነኣሰ ብ 2 ሜትሮ (ሰለስተ ጫማ) ብዝተኸኣለኩም ረሓቑ

ዝዕደግ ነገር፣ መድሓኒት ከምፅእልኩም ንመሓዙት ወይ ጎረቤት ሕተቱ። ዘምፅእዎም ነገራት ካብ ገዛኹም ብደገ ይሕደግልኩም።

ከም መግቢ ዝበሉ ኣድለይቲ ነገራት ከመፀልኩም ሓገዝ እንተድልይኩም ኣብ https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable ተመዝገቡ።

ኩሉጊዜ ካብ ገዛኹም ከይትወፁ ብሓያሎ ይምከር ከምእውን ደብዳበኹም ካብዝረኸብኩምላ ዕለት ጀሚሩ እንተነኣሰ ን 12 ሰሙን ንዝኸውን ጊዜ ናይ ገፅ-ንገፅ ርክብ ኣይትግበሩ።

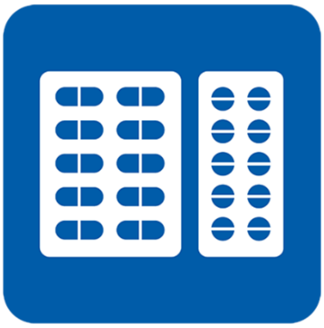
ናይቲ መምርሒ ሙሉእ ሓበሬታ ኣብዝስዕብ ይርከብ፡
https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19

Translated in cooperation with LanguageHub and TRANSBLESS Medical & Legal Language Services

In association with

BritishRedCross

ብኮረና ቫይረስ ክጥቅዑ ንዝኽእሉ ናይ ስድራታት ምፍላይ መምርሒ

ናብ ስራሕ፡ ቤት ትምህርቲ፡ ቦታታት ሓፈሻዊ ሕክምና፡ ቤት መድሃኒት ወይ ሆስፒታል ኣይትኺዱ	ንዓኹም ተባሂሉ ንእተሓዝኤ መሳለጥያታት ተጠቐሙ ወይ ቅድምን ድሕርን ምጥቃምኩም ኣጽርይዎ	ምስ ካልኦት 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 ምጉዳል መታን ክሕግዘኩም ፓራሲታሞል ውሰዱ

ንተወሳኺ ሓበሬታ: https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance

Translated in cooperation with LanguageHub **and** TRANSBLESS Medical & Legal Language Services

In association with British Red Cross

ካብ ገዛ ዘይወጸሉ ግዜ ክንደይ እዩ፧

- እዚ ምልክታት ሕማም ዘለዎ ዝኾነ ሰብ፡ እንተወሓደ ን7 መዓልታት ካብ ገዛ ኽወጽእ ኣይግባእን።
- ምስ ካልኦት ሰባት ትቕመጡ እንተ'ኼንኩም፡ ነቲ ረኽሲ ካብ ገዛ ወጻኢ ናብ ዝኾነ ቦታታት መታን ከየላብዕዎ፡ እንተወሓደ ን14 መዓልታት ካብ ገዛ ክወጹ ኣይግባእን።
- ኣብ ገዝኹም ዝቕመጥ ዝኾነ ሰብ፡ እዚ ምልክታት ሕማም እንተልዩዎ፡ ካብቲ ምልክታት ሕማም ዝጀመረሉ መዓልቲ ጀሚሩ ን7 መዓልታት ካብ ገዛ ኽወጽእ ኣይግባእን። ዋላ'ውን ንልዕሊ 14 መዓልታት ካብ ገዛ ዘይወጹ እንተኾኑ'ውን፡ ናይ ግድን ኽምኡ ኽግበር ኣለዎ።
- 70 ዓመት ወይ ልዕሊኡ ምስ ዝገበረ ዓቢ ሰብ፣ ሕዱር ሕማም ምስዘለዎ ሰብ፡ ከምኡውን ምስ ጥንስቲ ወይ ዝተዳኸመ ስርዓት-ምክልኻል ምስ ዘለዎ ሰብ ትቕመጡ እንተልዮኹም፡ ን14 መዓልቲ ምስኦም ክጸንሕ ዝኽእል ሰብ ክትረኽብሎም ፈትኑ።
- ኣብ ሓደ ገዛ ብሓባር ኣብ እትቕመጥሉ ግዜ፡ ብዝተኻእለ መጠን ካብ ንሓድሕድኩም ተረሓሒቕኩም ተቐመጡ።

ንሃገራዊ ኣገልግሎት ጥዕና (NHS 111) ዝውከሱሉ ግዜ መዓስ እዩ፧

- ከም ምዕዛብ ተለቪዥን፡ ምጥቃም ተሌፎን፡ ምንባብ ወይ ካብ ዓራት ምትንሳእ ዝኣመሰለ፡ መዓልታዊ እትገብርዎ ነገር ኽትገብሩ ዘይኽእሉ ኣዚኹም ምስኣትሓሙ
- ነቲ ምልክታት ሕማም ኣብ ገዛ ኴንኩም ንኽትቆጻጸሩ ምስዘይትኽእሉ
- ኩነታትኩም እናኸፍኤ ምስዝኸይድ
- እቲ ዘለኩም ምልክታት ሕማም፡ ድሕሪ 7 መዓልታት ምስዘይመሓየሽ'ዩ

ንNHS 111 ብኸመይ ክውከስ ይኽእል፧

እቲ ቀጺልኩም ኽትገብርዎ ዘለኩም ነገር ንምፍላጥ፡ ንብቕጥታ ንዝውሃብ ኣገልግሎት ቫይረስ ኮሮና NHS 111 ክትጥቀሙ ትኽእሉ ኢኹም። ንቐጥታዊ ኣገልግሎታት ክትረኽቡ ምስዘይትኽእሉ፡ ናብ 111 ክትድውሉ ትኽእሉ ኢኹም (እዚ፡ ብናጻ ዝድወለሉ ቍጽሪ ተሌፎን እዩ)። ንቛንቛኹም ዝትርጉም ኣስተርጓሚ ንኽቕረበልኩም ክትሓቱ ትኽእሉ ኢኹም።

ብዛዕባ ዘሎኒ ኩነታት ኢሚግሬሽን ተሸጊረ ምስዝህሉ'ኸ እታ ዘጋጥመኒ ነገር እንታይ እዩ፧

ንቫይረስ ኮሮና ዝምልከት ኩሉ ኣገልግሎታት NHS፡ ኣብ ዩናይትድ ኪንግዶም ንዝርከቡ ሰባት እሞ ኸኣ ዝኾነ ዓይነት ኩነታት ኢሚግሬሽን ይሃልዎም ንኹሎም ብናጻ ዝውሃብ እዩ። እዚ ድማ ዋላውን እቲ ውጽኢት ሕማም ከምዘይብልኩም ይተሓበር፡ መርመራን ሕክምናን ቫይረስ ኮሮናን ዘጠቓልል እዩ። ሆስፒታላት NHS፡ ነቶም ንቫይረስ ኮሮና ዝምልከት መርመራ ወይ ሕክምና ንኽግበረሎም ዝቐበላኦም ሰባት፡ ኣብ ልዕሊ ዘለዎም ኩነታት ኢሚግሬሽን ፈተሻ ኽገብራ ከመይብለን ተሓቢርወን እዩ።

ንለበዳ ቫይረስ ኮሮና ጠጠው ኣብ ምባል ንኽሕግዝ እንታይ ኽገብር ይኽእል፧

- ሳሙናን ማይን ገይርኩም እንተወሓደ ን20 ካልኢታት ንኣእዳውኩም ብቐጻሊ ሕጸቡ
- ካብ ገዛ ከይትወጹ ንዝብል ምኽሪ ተኸተሉ

እዚ ምኽሪ'ዚ፡ ብNHS ኣብ ዝውሃብ ምኽርን ሓበሬታን ምርኩስ ዝገበረ እዩ፣ መበቆል ሃገር ብዘየገድስ፡ ኣብ ዩናይትድ ኪንግዶም ንዝቕመጥ ዝኾነ ሰብ ዝውሃብ ምኽሪ እዩ። ንዝያዳ ሓበሬታ፥

- መምርሒ NHS፥ https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/
- መምርሒ WHO፥ https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses

ሕታም 3 [24.03.2020] / version 3 [24.03.2020]

Translated in cooperation with LanguageHub and TRANSBLESS Medical & Legal Language Services