In association with

BritishRedCross

DOCTORS OF THE WORLD

መምርሒ

ቫይረስኮሮና (COVID-19)

ትግርኛ / TIGRINYA

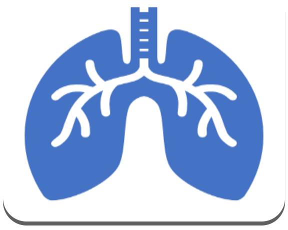
እዚ ምኽሪ’ዚ፡ብNHS ኣብ ዝውሃብ ምኽርን ሓበሬታን ምርኩስ ዝገበረእዩ፣መበቆል ሃገር ብዘየገድስ፡ ኣብ ዩናይትድ ኪንግዶም ንዝቕመጥ ዝኾነ ሰብ ዝውሃብ ምኽሪእዩ።

ሕታም8 [15.12.2020]

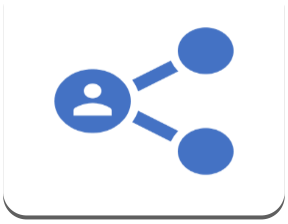
Translated by Transbless TRANSLATIONS

ትሕዝቶ
ቫይረስ ኮሮና(COVID-19) እንታይ እዩ፧ብኸመይ’ከ ውሑሳት ትኾኑ፧
ምልክታት ሕማም ኣብ ዝህልወኩም ግዜ እንታይ ትገብሩ፧
መልከፍቲ ቫይረስ ኮሮና (COVID-19) ክህልወን ዝኽእላ ስድራቤታት ዝውሸባሉ መምርሒ
ስድራቤታት ዝውሸባሉ መምርሒ ንኽንደይ እዋን ኽትገብር ይግባእ፧
ንNHS 111 እትውከስሉ መዓስ እዩ፧
ንNHS 111 ብኸመይ ትውከሱ፧
ብዛዕባ ኲነታት ኢሚግሬሽን ኣብ እተሸገርክሙሉ እዋን እንታይ ትገብሩ፧
ንለበዳ ቫይረስ ኮሮና ጠጠው ንኽተብሉ ዝሕግዝ እንታይ ትገብሩ፧

ቫይረስ ኮሮና (COVID-19) እንታይ እዩ፣ብኸመይ'ከውሑሳትትኾኑ፧



COVID-19፡ንሳናቡእ ንመተሓላለፊ ሻምብቆን ካልኦት ክፋላት ሰብነት ከጥቅዕ ዝኽእል ሓድሽ ዓይነት ሕማምእዩ። ቫይረስ ኮሮና ብዝጽዋዕ ቫይረስ ድማ ዝመጽእ እዩ።



ብዝተኻኣለ መጠን ምሳኹም ምስ ዘይቅመጡ ሰባት ንእትገብርዎ ኣካላዊ ርክብ ብምጉዳል ንኣገደስቲ ናይ ንጽሕና ስጉምታት ብምውሳድን፡ ንለበዳ ቫይረስ ኮሮና ጠጠው ኣብ ምባል ብምሕጋዝ፡ ንገዛእ-ርእስኹም ውሑሳት ኽትገብሩ ትኽእሉ ኢኹም።እዚ፡ ዋላ'ውን ዝኾነ ምልክታት ሕማም ወይ ካልእ ጸገማት ጥዕና ዘይብልኩም እንተኾነ -ኣብ ኩሉ ዕድመ ንዝርከቡ ሰባት ዘጠቓልል እዩ።

ህዝባዊ መጓዓዝያ ምጥቃም፥ ብዝተኻእለ መጠን ህዝባዊ መጓዓዝያ ምጥቃም ኣወግዱ፣ ኣብ ክንዳኡ ብብሽክለታ፡ ብእግሪ ወይ ብማኪና ኽትጉዓዙ ይግባእ።ህዝባዊ መጓዓዝያ ክትጥቀሙ ዘድልየኩም እንተኾይኑ፡ ሰብ ኣብ ዝበዝሖ ግዜ ኣይትጉዓዙ፡ ኣካላዊ ምርሕሓቕ ንኽህልወኩም ጽዓሩ። ኣብ ህዝባዊ መጓዓዝያ ኣብ እትጥቀሙሉ ግዜ ንገጽኩም ዝሸፍን ማስኬራ ክትወድዩ ይግባእ።ነዚ መምርሒ ኽትክተሉ ኣገዳሲእዩ፣ንዕኡ ምስ ዘይተግብሩ ድማ ኽትቕጽዑ ትኽእሉኢኹም።

ስራሕ ምስራሕ፥ ትኽእሉ እንተ ኼንኩም፡ ኣብ ገዛኹንኩም ኳንኩም ኽትሰርሑ ይግባእ። ናብ ስራሕ ኽትከዱ ዘድልየኩም እንተኾይኑ፡ ንስኹምን ኣባላት ስድራኹምን ምልክታት ሕማም ከምዘይበልኩም ፈለማ ክተረጋግጹ ይግባእ። ምልክታት ሕማም ዘለዎ ሰብ ኣብ ስድራቤትኩም ምስ ዘይህሉ፡ ናይ 2 ሜትሮ ርሕቐት ብምሕላው ንቀጻሊ ንኣእዳው ብምሕጻብን ወይ ብመነጻጽሂ ምጽርራይ ብምግባርን፡ ናብ ስራሕ ኽትከዱ ትኽእሉ ኢኹም። ኣብ ቦታ ስራሕ ብዛዕባ ዝውሰድ ስጉምታት ድሕነት ንዘሎውልቃዊ መከላኸሊ ናውትን ምስ ኣስራሒኹም ክትዘራረቡ ትኽእሉ ኢኹም።

ፖሊስን ሰራዊትን፡ ጥዕናዊ ስጉምታት ኣብ ምትግባርን በቲ ሕማም ንእተቓልዑ ሰባት፡ ምግብን ካልእ ኣገደስቲ ነገራትን ከምዝማልእ ምግባንር ተራ ክህልዎም ይኽእል እዩ።

ኣብ ሞባይልካ ኣፕ ብምጽዓን ነብስኻ ከተውሕስ ትክእል ኢኻ። እዚ ኣፕ ምስ ብኾረና ቫይረስ ዝተለኸፈ ሰብ ቅርበት/ርክብ እንተነይሩካ ዝሕብር እዩ። ብተወሳኺ ንባዕልኻ ተሰካሚ'ዚ ቫይረስ ምስ እትኸውን፣ ንስኻ ምስ መን ቅርበት ከምዝነበረካ ኣብ ምሕባር ይሕግዝ፣ እንተዘይኮይኑ ግን ሓበሬታካ ብምዕቃብን ስቱርን ስምካ ዘይብሉን ብምግባርካ ጥፉእ ትኸውን።

ኣብ ኢንግላንድ ወይ ከኣ ኣብ ዌልስ ትቕመጥ እንተኾንካ፣ ነዚ **NHS COVID-19 App** ዝብል ኣፕ ጸዓን/ኣውርድ። እዚ ኣፕ ንዝኾነ 16ን ልዕሊኡን ዝዕድሚኡ ሰብ ድሉው እዩ። ንተወሳኺ ሓበሬታ ብዝተፈላለየ 11 ቛንቛታት፣ https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html

እንተደኣ ኣብ ስኮትላንድ ትቕመጥ እንተኾንካ፣ ነዚ **Protect Scotland App** ዝብል ኣፕ ጸዓን/ኣውርድ። እዚ ኣፕ ንዝኾነ 16ን ልዕሊኡን ዝዕድሚኡ ሰብ ድሉው እዩ። ንተወሳኺ ሓበሬታ፣ https://www.protect.scot/

እንተደኣ ኣብ ሰሜን ኣየርላንድ ትቕመጥ እንተኾንካ፣ ነዚ **StopCOVID NI Proximity App** ዝብል ኣፕ ጸዓን/ኣውርድ። እዚ ኣፕ ንዝኾነ 11ን ልዕሊኡን ዝዕድሚኡ ሰብ ድሉው እዩ። ንተወሳኺ ሓበሬታ፣ https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app

ኣብ ከባቢኹም ኸእወጅ ንዝኽእል ናይ ምንቅስቓስ ደረት/ዕጽዋ ንምፍላጥ ኣብ ከባቢኹም ንዝርከብ ምምሕዳር ምሕታት ይከኣል።	
ኣብ እንግሊዝ፡	https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing
ኣብ ስኮትላንድ፡	https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/
ኣብ ዌልስ፡	https://sanctuary.gov.wales/covid-19
ኣብ ሰሜናዊ ኣየርላንድ፡	https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020

ምልክታትሕማምኣብዝህልወኩምግዜእንታይትገብሩ፧

ከምዚዝስዕብእንተልይኩም፥

- ልዑልረስኒ – ኣብኣፍ-ልብኹምወይሕቖኹምረስኒምስዝስምዓኩም፣ወይ
- ሓድሽንቀጻልንሰዓል – ብተደጋጋሚምስዓልዝጀመርኩምእንተኼንኩም፣ወይ
- ምጥፉእ ወይ ምቕያር ንቡር ናይ ምጥዓምወይምሽታትስምዒት (ኣኖስምያ) - ዝኾነ ነገር ከተሽትቱ ወይ ጣዕሙ ኽትነገሩ ምስዘይትኽእሉ ወይ ነገራት ካብቲንቡር ወጻኢ ምስ ዘሽትተኩም ወይ ምስ ዝጥዕመኩም

ብዝተኻእለ መጠን ነዚ ስጉምታት ኽትክተሉ ይግባእ፥

ርእሰ-ግለላ፥ እንተወሓደ ን10መዓልታት ካብ ገዛ ኣይትውጽኡ ን[መልከፍቲ ቫይረስ ኮሮና ክህልወን ንዝኽእላ ስድራቤታት ዝምልከት መምርሒ ግለላ](#) ተኸተሉን። ዝኾነ ካብ ስድራቤትኩም ወይ ምሳኹም ጥቡቕ ርክብዝነበሮ ሰብ፡ን10 መዓልታት ንገዛእ-ርእሱ ኸገልል ይግባእ።

ምልክታትሕማምምስተራእየኩም፡ ኣብውሽጢ<u>ናይፈለማሓሙሽተመዓልታት</u>**መርመራቫይረስኮሮናግበሩ፥** ዝኾነ ሰብ፡እቲ ቫይረስ ከምዘለዎ ም ዘርኢምልክታትት ሕማም እንተልይዎም ንምፍላጥ ብናጻ መርመራ ኽግበረሎም ይከኣል እዩ። መርመራ እትገብርሉ 2 መገድታትኣሎ። እቲ መርመራ፡ኣብ እትቕመጥሉ ቦታ ኽካየድ ይከኣል ወይ ናብ መመርመሪ ቦታ ብምኻድ ክኸውን ይኽእል እዩ። ውጽኢት መርመራኹም፡ ብናይ ጽሑፍ መልእኽቲ፡ ብኢመይል ወይ ጻውዒት ተሌፎን ኽትቕበልዎ ኢኹም።

መርመራቫይረስኮሮናግበሩ፥

ቆጸራ መርመራ ንኽትሕዙ ወይ ብኦንላይን ንኽትእዝዙ፡ ንhttps://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test ከፊትኩም ርአዩ። ናይ ኦንላይን ኣገልግሎት ዘይትረኽቡ እንተኾንኩም፡ ኣብ **ኢንግሊዝ፡ ዌልስ** ከምኡ’ውን **ሰሜናዊአየርላንድ** ናብ119፡ኣብ **ስኮትላንድ** ድማ ናብ 0800 028 2816 ደውሉ።

−

+

ውጽኢት መርመራ፡ ሕማም ከምዘይብልኩም ምስ ዘርኢ፥
እንተጥዒኹምንምልክታትሕማምምስዘይህ ልወኩምን፡
ርእስኹምካብምግላልጠጠውከተብሉትኽእ ሉኢኹም።
ካልኦትኣባላትስድራቤትኩምወይምሳኹምጥ ቡቕርክብዘለዎምሰባትድማርእሶምምግላል ጠጠውከብሉይኽእሉእዮም።

ውጽኢትመርመራ፡ ሕማምከምዘለኩምምስዘርኢ፥
ነቲዝተረፈኩምናይ ዓሰርተ -መዓልቲርእሰ-ግለላክትውድእዎኣለኩም፣
ኣብገዛኹምዝርከብኩሉሰብወይእቶምምሳ ኹምጥቡቕርክብዘለዎምሰባትድማነቲዝተረ ፎምናይ 10 መዓልታትርእሰ-ግለላክውድእዎኣለዎም።
ኣብእትቕመጥሉቦታዝርከብኣገልግሎትምር ካብኣሰርሕማም፡
ተወሳኺለበዳቫይረስጠጠውንምባልካብኹ ምሓገዝንምሕታትክውከሰኩምእዩ።
ኣብዝሓለፈቀረባእዋንኣበይቦታከምዝነበርኩ ምንምስመንጥቡቕርክብከምዝገበርኩምንክ ሓተኩምእዩ።እዚ፡ርእሰ-ግለላኽገብርዘድልዮመንምኳኑንን10መዓል ታትወይልዕሊኡኣብገዛክኸውንከምዘለዎንን ኽፍለጥኣገዳሲእዩ።

<u>ንዝያዳ ሓበሬታ፥</u>
ኣብ ስኮትላንድ፡ https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/

ኣብ ሰሜናዊ ኣየርላንድ፡ https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations

መልከፍቲ ቫይረስ ኮሮና (COVID-19) ክህልወን ዝኽእላ ስድራቤታት ዝውሸባሉ መምርሒ

ናብስራሕ፡ቤትትምህርቲ፡ ቦታታትሓፈሻዊሕክምና፡ ቤትመድሃኒትወይሆስፒታልኣይት ኺዱ

ንዓኹምተባሂሉንእተሓዝኤመሳለጥያታትተጠቐሙ ወይቅድምንድሕርንምጥቃምኩምኣጽርይዎ

ምስካልኦትሰባትጥቡቕዝኾነርክብኣይሃ ልውኩም

ምግብንመድሃኒታትንብኻልእሰብ ናብገዛኹምከምዝመጽእግበሩ

ኣጋይሽ/በጻሕቲክመጽኹምየብሎምን

እንተተኻኢሉንበይንኹምደቅሱ

ኣእዳውኩም ብቐጻሊ ተሓጸቡ

ብዙሕ ማይ ስተዩ

ነቲምልክታትሕማምኣብምጉዳልመታ ንክሕግዘኩምፓራሲታሞልውሰዱ

ነዚ መምርሒ ኽትክተሉ ኣገዳሲእዩ፣ንዕኡ ምስ ዘይተግብሩ ድማ ኽትቕጽዑ ትኽእሉኢኹም።

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

ንመምርሒ ርእሰ-ግለላ ንኽንደይ ግዜ ንውሓት ትኽተሉ፧

- እዚምልከታትሕማምዘለዎዝኾነሰብ፡እንተወሓደን10መዓልታትካብገዛኽወጽእኣይግባእን።
- ምስካልኦትሰባትትቕመጡእንተኾንኩም፡ነቲረኽሲካብገዛወጻኢናብዝኾነቦታታትመታንከየላብዕዎ፡እንተወሓደን10 መዓልታትካብገዛከወጹኣይግባእን።
- ኣብገዛኹምዝቕመጥዝኾነሰብ፡እዚምልከታትሕማምእንተልይዎ፡ ካብቲምልከታትሕማምዝጀመረሉመዓልቲጀሚሩን10መዓልታትካብገዛኽወጽእኣይግባእን።ዋላ'ውንንልዕሊ 10 መዓልታትካብገዛዘይወጹእንተኾኑ'ውን፡ናይግድንሽምኡኽግበርኣለዎ።
- 70 ዓመትወይልዕሊኡምስዝገበረዓቢሰብ፣ሕዱርሕማምምስዘለዎሰብ፡ከምኡውንምስጥንስቲወይዝተዳኸመስርዓት-ምክልኻልምስዘለዎሰብትቕመጡእንተልይኹም፡ን10 መዓልቲምስኦምከጸንሕዝኽእልሰብከትረኽብሎምፈትኑ።

ንNHS 111እትውከስሉ መዓስ እዩ፧

- ከም ምዕዛብተለቪዥን፡ ምጥቃም ተሌፎን፡ ምንባብ ወይ ካብዓራት ምትንሳእ ዝኣመሰለ፡መዓልታዊ እትገብርዎ ነገራት ኽትገብሩ ዘይኽእሉ ኣዚኹም ምስ እትሓሙ
- ነቲ ምልክታት ሕማም ኣብ ገዛ ኴንኩም ንኽትቖጻጸሩ ምስ ዘይትኽእሉ
- ኩነታትኩም እናኸፈኤ ምስ ዝኸይድ

ንNHS 111 ብኸመይ ትውከሱ፧

እቲቀጺልኩምኽትገብርዎዘለኩምነገርንምፍላጥ፡ብኦንላይንንዝውሃብኣገልግሎታትቫይረስኮሮና NHS 111(https://111.nhs.uk/covid-19) ክትጥቀሙትኽእሉኢኹም።ንቐጥታዊኣገልግሎታትክትረኽቡስዘይትኽእሉ፡ናብ 111 (እዚ፡ብናጻዝድወለሉቍጽሪተሌፎንእያ)ክትድውሉትኽእሉኢኹም። ንኹሉሕቶታት**“yes”(እወ**)እናበልኩምብተደጋጋሚብምምላስ፡ናይቛንቋኹምኣስተርጓሚኽትረኽቡትኽእሉኢኹም።

ብዛዕባኩነታት ኢሚግሬሽን ኣብ እተሸገርክሙሉ እዋን እንታይ ትገብሩ፧

ነቶምኣብዩናይትድኪንግዶምብዘይ-ፍቓድዝቕመጡዘለዉሰባትንዘጠቓልሉናብ**ኢንግሊዝ**ዝመጹወጻእተኛታትበጻሕቲ፡ ነዚዝስዕብኣገልግሎትንኽረኽቡገንዘብከምዝኸፍሉ**ኣይ**ግበርንእዩ፥

- መርመራቫይረስኮሮና (ዋላ'ውንእቲመርመራ፡ቫይረስኮሮናከምይብልኩምዘርኢእንተኾነ)
- ሕክምናቫይረስኮሮና –ሕክምናክትወስዱጀሚርኩም፡እቲዝግበርክሙዎመርመራግንከኣቫይረስኮሮናከምዘይብልኪምስዘርኢ፡ ድሕሪ'ቲውጽኢት'ቲመርመራንእትወስድዎዝኾነሕክምናከምእትኸፍሉኽግበርይከኣልእዩ
- ሕብረ-ብዙሕጻገማትነድሪንዘማዕብሉቆልዑዝውሃብሕክምና

መርመራወይሕክምናCOVID-19ጥራይእትወስዱእንተኴንኩም፡ዘለኩምኩነታትኢሚግሬሽንከምርመርኣየድልዮንእዩ።

ንለበዳ ቫይረስ ኮሮና ጠጠው ንኽተብሉ ዝሕግዝ ነገር እንታይትገብሩ፧

- ሳሙናንማይንገይርኩምእንተወሓደን20 ካልኢታትንኣእዳውኩምብቐጻሊሕጸቡ
- ንቑሓትንውሑሳትንኩኑንዝብልምኽሪተኸተሉ
- ኣብእትቕመጥሉቦታምርኩስብምግባር፡ምሳኹምምስዘይቅመጡሰባትኣብእትህልውሉእዋንናይገጽመሸፈኒኽትገብሩንናይ 2 ሜትሮኣካላዊርሕቕትንኽትገብሩንንዝውሃብምኽሪተኸተሉ።

<u>ንዝያዳ ሓበሬታ፥</u>

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