In association with
British Red Cross

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።

ሕታም7 [10.08.2020]

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 ኩነታት ኢሚግሬሽን ኣብ እተሸገርክሙሉ እዋን እንታይ ትገብሩ፧

ንለበዳ ቫይረስ ኮሮና ጠጠው ንኸተብሉ 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 ዝሽፍን ማስኬራ ክትወድዩ ይግባእ።

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

- **ስራሕ ምስራሕ፥**

ትኽእሉ እንተ ኴንኩም፡ ኣብ ገዛኼንኩም ኴንኩም ኽትሰርሑ ይግባእ። ናብ ስራሕ ኽትከዱ ዘድልየኩም እንተኾይኑ፡ ንስኹምን ኣባላት ስድራኹምን ምልክታት ሕማም ከምዘይብልኩም 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 ንዘሎ'ውልቃዊ መከላኸሊ ናውትን ምስ ኣስራሒኹም ክትዘራረቡ ትኽእሉ ኢኹም።

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

ን ማሕበራዊ ምትእኽካብ ዝምልከት መምርሒ መንግስቲ ተፋኺሱ ኣሎ። እንተኾነ ግን፣ ብሰንኪ ናህሪ መልከፍቲ ኮረና ቫይረስ በቢከባቢኡ ሓደሽ ደረት ምንቕስቓስ ክእወጁ ይኽእሉ እዮም። ኣብ ከባቢኹም ኽእወጅ ንዝኽእል ናይ ምንቅስቃስ ደረት/ዕጽዋ ንምፍላጥ ኣብ ከባቢኹም ንዝርከብ ምምሕዳር ምሕታት ይከኣል።

ምልክታትሕማምኣብዝህልወኩምግዜእንታይትገብሩ፧

ከምዚዝስዕብእንተልይኩም፥

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

ብዝተኻእለ መጠን ነዚ ስጉምታት ኽትከተሉ <u>ይግባእ</u>፥

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፡ን14 መዓልታት ንገዛእ-ርእሱ ኽገልል 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።

ቆጸራ መርመራ ንኽትሕዙ ወይ ብኦንላይን ንኽትእዝዙ፡ንhttps://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test ከፊትኩም ርኣዩ።

ናይ ኦንላይን ኣገልግሎት ዘይትረኽቡ እንተኼንኩም፡ ኣብ **ኢንግሊዝ፡ ዌልስ** ከምኡ’ውን **ሰሜናዊኣየርላንድ** ናብ<u>119</u>፡ኣብ **ስኮትላንድ** ድማ ናብ <u>0800 028 2816</u> ደውሉ።

ውጽኢትመርመራ፡ሕማምከምዘለኩምምስዘርኢ፥ነቲዝተረፈኩምናይ ዓሰርተ -መዓልቲርእሰ-ግለላክትውድእዎኣለኩም፣ ኣብገዛኹምዝርከብኩሉሰብወይእቶምምሳኹምጥቡቕርክብዘለዎምሰባትድማነቲዝተረፎምናይ 14 መዓልታትርእሰ-ግለላክውድእዎኣለዎም።

ኣብእትቕመጥሉቦታዝርከብኣገልግሎትምርካብኣሰርሕማም፡
ተወሳኺለበዳቫይረስጠጠውንምባልካብኹምሓገዝንምሕታትክውከሰኩምእዩ።
ኣብዝሓለፈቀረባእዋንኣበይቦታከምዝነበርኩምንምስመንጥቡቕርክብከምዝገበርኩምንከሓተኩምእዩ።እዚ፡ርእሰ-
ግለላኽገብርዘድልዮመንምዃኑንን10መዓልታትወይልዕሊኡኣብገዛክኸውንከምዘለዎንንኽፍለጥኣገዳሲእዩ።

ውጽኢት መርመራ፡ ሕማም ከምዘይብልኩም ምስ ዘርኢ፥እንተጥዒኹምንምልክታትሕማምምስዘይህልወኩምን፡ ርእስኹምካብምግላልጠጠውከተብሉትኽእሉኢኹም።
ካልኦትኣባላትስድራቤትኩምወይምሳኹምጥቡቕርክብዘለዎምሰባትድማርእሶምምግላልጠጠውከብሉይኽእሉእዮም።

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

ምልክታትሕማምኣብዝርኣኽሙሉኣብዝቐልጠፈግዜመርመራቫይረስኮሮናንኽግበረልኩምሕተቱ (ኣብውሽጢናይፈለማ 5 መዓልታትመርመራኽትገብሩይግባእ)፥https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-testመወከሲሓበሬታኹምክትህቡየድልየኩምእዩ፣ ውጽኢታትመርመራብናይጽሑፍመልእኽቲንኽትቕበሉእትሰርሕተንቀሳቓሲትተሌፎንክትህልወኩምኣለዋ።

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

ንመምርሒ ርእሰ-ግለላ ንኽንደይ ግዜ ንውሓት ትኽተሉ፧

- እዚምልከታትሕማምዘለዎዝኾነሰብ፡እንተወሓደን10መዓልታትካብገዛኽወጽእኣይግባእን።
- ምስካልኦትሰባትትቕመጡእንተኾንኩም፡ነቲረኽሲካብገዛወጻኢናብዝኾነቦታታትመታንከየላብዕዎ፡እንተወሓደን14 መዓልታትካብገዛከወጹኣይግባእን።
- ኣብገዛኹምዝቕመጥዝኾነሰብ፡እዚምልከታትሕማምእንተልይዎ፡ ካብቲምልከታትሕማምዝጀመረሉመዓልቲጀሚሩን10መዓልታትካብገዛኽወጽእኣይግባእን።ዋላ’ውንንልዕሊ 14 መዓልታትካብገዛዘይወጹእንተኾኑ’ውን፡ናይግድንኽምኡኽግበርኣለዎ።
- 70 ዓመትወይልዕሊኡምስዝገበረዓቢሰብ፣ሕዱርሕማምምስዘለዎሰብ፡ከምኡውንምስጥንስቲወይዝተዳኸመስርዓት-ምከልኻልምስዘለዎሰብትቕመጡእንተልይኹም፡ን14 መዓልቲምስኦምከጸንሕዝኽእልሰብከትረኽብሎምፈትኑ።

ንNHS 111እትውከስሉ መዓስ እዩ፧

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

ንNHS 111 ብኸመይ ትውከሱ፧

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

ብዛዕባኲነታት ኢሚግሬሽን ኣብ እተሸገርክሙሉ እዋን እንታይ ትገብሩ፧

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

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

መርመራወይሕክምናCOVID-19ጥራይእትወስዱእንተኾንኩም፡ዘለኩምኲነታትኢሚግሬሽንክምርመርኣየድልዮንእዩ።

ንለበዳ ቫይረስ ኮሮና ጠጠው ንኸተብሉ ዝሕግዝ ነገር እንታይትገብሩ፧

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

<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