

SMITTSKYDDSBLAD

Information och förhållningsregler till hushållskontakter

Översättning till tigrinja

Version 2020-12-03

ኮቪድ-19፡ ሓበሬታን ደንብታት አቀራረባን(አከያይዳ) ኣብ ርክባት ኣባላት ስድራ ቤት

ሓኻይም ምክልኻል ለበዳ ዘዳለውዎ ጽሑፍ ምክልኻል ለበዳ

ኣብ ሓንቲ ስድራ ቤት ኮቪድ-19 ምስ ዘለዎ ሰብ ምኪን(ምርኻብ) ማለት እንታይ ማለት እዩ?

እዚ ሓበሬታ ዝወሃብካ ዘሎ ምስ ሓደ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ሕጂ ሓቢርካ ትነብር ስለ ዘለኻ ወይ ትነብር ስለ ዝነበርካ፡ምናልባት በቲ ለበዳ ተለኪፍካ ክትኸውን ትኽእል ኢኻ ዝብል ጥርጣረ ስለ ዘሎ እዩ።ማለት እቲ ለበዳ ለኪፍካ ክኸውን ይኽእል እዩ ዝብል ስግኣት ኣሎ ማለት እዩ።ስለ'ዚ እቲ ለብዒ ናብ ካልኣት ሰባት ንኸይመሓላለፍ ንምንካይ ነቶም ደንብታት አቀራረባን(አከያይዳ) ምስ ካልኣት ሰባት ክትስዕቦም ሓላፍነት ኣለካ(ኣብ ታሕቲ ተመልከት)።

ኮቪድ-19 እንታይ እዩ?

ኮቪድ-19 ረኽሲ ቫይረስ ኮይኑ መብዛሕቱ ግዜ ዝተቐለሉ ምልክት-ሕማም ከም ነድሪ-ኣፍንጫ፡ ምሕማም ጎረቤታዊ ሰዓልን ረስንን ዝፈጥር እኳ እንተኾነ ንገሊኡም ግን ናይ ምስትንፋስ ጸገም ዘለዎ ከቢድ ሕማም ስለ ዘኸትለሎም ኣብ ሆስፒታል ኣትዮም ክንክን ሕክምና ክረኽቡ ይግደዱ። ካልኣት ምልክታት-ሕምም ኮቪድ-19 ቃንዝ ጭዋዳ፡ሕማም ርእሲ፡ድኻም፡ዝተዳኸመ ናይ ምሽታትን ምስትምቐርን ዓቕምን ውጽኣት ዘለዎ ጸገማት ከስዐን ክኾኑ ይኽእሉ እዮም።

ኮቪድ-19 ብኸመይ ይመሓላለፍ?

ሕማም ኮቪድ-19 ብነጠብጠባትን ብኣካላዊ ምትንኻፍን ይላባዕ(ይመሓላለፍ)።ሓደ ሰብ ክህንጥስ ወይ ክስዕል ከሎ፡ተላባዕቲ ዝኾኑ ነጠብጠባት ኣብ ኣዩር ስለ ዝዘርግሑ ነቶም ጥቓ እቲ ዝሓመመ ሰብ ዘለዉ ካልኣት ሰባት ክለኸፎም ይኽእል።እቶም ነጠብጠባት ኣብ ልዕሊ ኣቕሓ ወይ ነገራት ምስ ዝዓልቡ፡እቲ ተላባዒ ባእታ ካብኡ ነቕሎ መብዛሕቱ ግዜ በእዳውና ገይሩ ናብ ካልእ ቦታ ይሰጋገር። ሓደ ሰብ ካብ'ታ ዝተለኸፈላ ዕለት ክሰብ ዝሓምም(እዋነ ሑቕፎ) ካብ 2 ክሰብ 14 መዓልታት ክወስድ ይኽእል።እቲ ንቡር ግን 5 መዓልታት ይወስድ።

ኣብ ርክባት ኣባላት ስድራ-ቤት ክሰዓቡ ዘለዎም ናይ አቀራረባን(አከያይዳ) ደንብታት ኣዩኖት እዮም?

ኮቪድ-19 ንሰባትን ንሕብረተሰብን ሓደገኛን ብሕጊ ምክልኻል ለብዒ ዝተሓዘ ተላባዒ ሕማም እዩ። ምስ ኮቪድ-19 ከም ዘለዎ ዝተረጋገጸ ሰብ ስለ ትነብር ወይ ትነብር ስለ ዝነበርካ ንስኻ'ውን እንተኾነ እቲ ሕማም ክህልወካ ይኽእል እዩ ዝብል ጥርጣራ ኣሎ።ስለ'ዚ ነቲ ሕማም ናብ ካልኣት ሰባት ከይተመሓላልፎ ምእንቲ ነቶም ደንብታት አቀራረባን(አከያይዳ) ምስ ሰባት ኣብ ውሽጢ እቲ ዝሕበረካ ደረት ግዜ ግድን ክትስዕቦም ይግባኣካ።

ነቶም ናይ አቀራረባን(አከያይዳ) ደንብታት ምስዓብ ማለት፡

- ናብ ስራሕኻ፡ናብ ቤት ትምህርቲ ወይ መዋእለ ሕጻናት ክትኸይድ ዮብልካ።ኣብ ገዛኻ ኮይንካ ክትሰርሕን ክትመሃርን ይምረጽ።ኣብ ገዛ ኹይንካ ክትሰርሕ ምስ ዘይትኸእል ሓቲም ከም ዝሓመምካ ምስክር-ወረቐት ክህበካ መሰል ኣለካ።ድሕሪኡ ነቲ ብቤ/ጽ መድህን(ፈርሽክሪን ካሳን) ለብዒ ንዘለዎም ዝወሃብ ክፍሊት ከተመልክት ትኽእል።ኣብ'ቶም ምስ ካልኣት ሰባት ከራኽቡኻ ዘኽእሉ ንጥፈታት ትርፈ-ግዜ ንኣብነት ልምምድ ስፖርት ክትሳተፍ ዮብልካ።



- ነቶም ፍሉይት አገባባት ሓለዎ-ጽሬት ግድን ክትስዕቦም ኣለካ፡ውልቃዊ ጽሬት ኣእዳውካ ብጥንቃቄ ምሕላው(ኣእዳውካ ምሕጻብ)፡ክትስዕል ወይ ክትህንጥስ ከለኻ ኣብ መዓጽፎ ቅልጽምካ ወይ ኣብ መንዲል ክትገብሮ ደኣ'ምበር ናብ ካልኣት ሰባት ክቐንዕ ከም ዘይብሉ ዝብሉ እዮም።
- ምስ ኣባላት ክንክን ጥዕናን ሕክምናን ኣብ ትራኽቦሉ እዮን፡ምስ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ትነብር ምዃንካ ክትሕብር ግድን እዩ።

እቲ ሞግዚት(ወላዲ) ድማ ነቶም ኣብ ቤቱ ዘለዉ ቁልዑ ክሕብሮምን ነቶም ዝተዋህቡ ደንብታት ኣቀራርባ(ኣክያይዳ) ምስ ሰባት እቲ ቁልዑ ከም ዝስዕብዎም ከረጋግጽ ሓላፍነት ኣለዎ።ምስ ኣባላት ክንክን ጥዕና ኣብ ዝግበሩ ርክባት ድማ ከም ሞግዚት መጠን እቲ ቁልዳ ኮቪድ-19 ምስ ዘለዎ ሰብ ከም ዝራኽብ ክትሕብሩ ሓላፍነት ኣለኩም።

ብመሰረት ሕጊ ምክልኻል ለብዒ እቶም ዝተለኸፉ ወይ ኣብ ልዕሊኦም ናይ መልክፍቲ ጥርጠራ ዘለዎም፡ካልኣት ሰባት ከይልከፉ ኩሉ ዝከኣሉም ክገብሩ ይግባዎም(ካልእ ሰብ ዘይምልከም ሓላፍነት)። እዚ ማለት ነቶም ደንብታት ኣቀራርባ ምስ ካልኣት ሰባት ኣብ ትከታተሉ እዮን ካብ'ታ ስድራቤት ወጻኢ ካልእ ሰብ ክትረክብ ከም ዘይብልካን ህዝባዊ መጎዓዝያ እውን እንተኾነ ክትጥቀም ከም ዘይብልካን የመልክት።ክሳብ ርክቐትካ ካብ ካልኣት ሰባት ዝሓለኻ(ፍንትት ዝበልካ) ናብ ግዳም ክትወጽእ ትኽእል ኢኻ።ካብ ድኪናትን ፍርማቻታትን ወዘተ ኣድለይቲ ዝኾኑ ኣስቤዛታት ክትገብር ትኽእል ኢኻ።ምስ ኣባላት ማሕበራዊ ሓልዮት፡ዘቤታዊ ኣገልግሎት(ሄም ሸንስት) ዝሰርሑ ናይ ቀረባ ርክባት ምስ ዝህልወካ ብኮቪድ-19 ምስ ዝተለኸፈ ሰብ ርክብ ከም ዘለካ ክትሕብሮም ግድን እዩ።

እዞም ደንብታት ኣቀራርባ ምስ ካልኣት ሰባት ንኸንደይ እዮን የገልግሉ?

እቲ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ብምርመራ ሕማም ከም ዘለዎ ካብ ተረጋገጸላ ዕለት ጀሚሮም እቶም ምስኡ ርክብ ዘለዎም ሰባት ብውሑዱ ንፖ መዓልታት ነቶም ደንብታት ኣቀራርባ ምስ ካልኣት ሰባት ክስዕብዎም ኣለዎም።እዞን 7 መዓልታት ምስ ሓላፊ ምልክት-ሕማም ምስ ዘይህልዎም ናብ ስርሖም ወይ ትምህርቶም ክኸዱ ይኽእሉ እዮም።PCR መርመራ ምስ ዝወስዱ ግና ክሳብ መልሲ ዝመጸም ክጽበዩ ኣለዎም።ከም'ኡውን ንተወሳኺ 7 መዓልታት ገለ ምልክታት-ሕማም ከይህሉ ክከታተሉን ብዝተኻእለ መጠን ኣብ ስራሕ ይኹን ቤት ትምህርቲ ምስ ሒደት ሰባት ክራኽቡን ካብ ንጥፈታት ትርፎ-ግዜ ክቑጠቡ ይምከሩ።

እዞም ደንብታት ኣቀራርባ ምስ ሰባት ዘይምልከቶም ሰባት መኖም እዮም?

እቶም ኣብ'ዞን ዝሓለፉ 6 ኣዋርሕ ብላቦራቶሪ ኮቪድ-19 ከም ዘለዎም ዝተረጋገጸ እዚ ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሰ ደንብታት ኣቀራርባ ምስ ካልኣት ሰባት ኣይምልከቶምን እዩ።ስለ'ዚ ንኣብነት ናብ ስራሕ ወይ ቤት ትምህርቲ ክኸዱ ይኽእሉ እዮም።

ምልክት-ሕማም ምስ ዝህልወኒ እንታይ ክገብር ኣለኒ?

ኣብ'ቲ እዮን'ቲ ምልክት-ሕማም ምስ ዝህልወካ መልሲ ናይ'ቲ ትወስዶ ምርመራ ክሳብ ዝመጽእ፡ ወላ'ኪ እቲ ኣብ ገዛ ዝጸንሓኻዮ እዮን ካብ 7 መዓልታት ንላዕሊ ይሕለፍ፡ኣብ ገዛ ክትኸውን ኣለካ።

ጥዑይ ኮይኑ እንዳ ተሰመዓኒ ምርመራ ክገብር የድልየኒ ድዩ?

ነቶም ምልክት-ሕማም ዘይብሎምን ምስ ኮቪድ-19 ዘለዎ ዝራኽቡ ሰባትን ዝምልከት መምርሒ ናይ ምውሳድን ዘይምውሳድን ምርመራ ኮቪድ-19 ካብ ዘባ ናብ ዘባ ይፈላላ እዩ።ምርመራ እንተ ተወሲዱልካ ክሳብ መልሲ ትረክብ ናብ ስራሕ፡ቤት ትምህርቲ ወይ መዋእሉ-ሕጻናት ካብ ምኻድ ክትጸንሕ ኣለካ።ደኣር ከዓ ወላ'ኪ እቲ PCR መርመራ ኣሉታዊ ውጽኢት ይሃልዎ፡ከጋጥሙ ንዝኽእሉ ምልክታት ሕማም ብቐጻሊ ምስትውዓልን ከም ዘድልን ገለ ምልክት-ሕማም ምስ ዘጋጥመካ ድማ ዳግማይ ምርመራ ምውሳድ የድሊ።



ንኮቪድ-19 ወይ ካልእ ሕመም ብዝምልከት ክንክን ሕክምና ምስ ዝደሊ እንታይ ክገብር ኣለኒ?

ናብ ማእከል ክንክን ጥዕና(ቮርድ ሰንትራሊን)/ህጹጽ ሕክምና ከባቢ/ሆስፒታል ብቐጥታ ክትኸይድ ዮብልከን።ናብ

ቅኑዕ ዝምልከተካ ሕክምና ምእንትን ከተምርሕ መጀመርታ ምስ ሕክምናዊ ሓበሬታ (ቮርድ ጋይዲን) 1177 ብተሌፎን ተማኸር።ኮቪድ-19 ምስ ዘለዎ ሰብ ከም ትራኸብ'ውን ሓብሮም። እቲ ሕመም ንህይወት ኣስጋኢ ምስ ዝኸውን ናብ ቍተሌፎን 112 ደውል።

ነቶም ዝተዋህቡኒ ደንብታት ኣቀራርባ ምስ ሰባት ብኸመይ ይግባይ ክብሎም እኽእል?

እቲ ዝተዋህቦካ ደንቢ ኣቀራርባ ምስ ሰባት ጉጉይ እዩ ዝብል ኣረኣጃዩ ምስ ዝህልወካ ነቲ ኣብ'ቲ ዘባኸ ዘሎ ሓኪም ምክልኻል ለብዒ ተወከሶ።

