

### ሓፈሻዊ ሓበሬታ ብዛዕባ ኮሮና

ሙብዛሕትኡ ግዜ ሕማም ኮቪድ-19 ፈኩሲ ሕማም ጥራይ እኳ ዘምጽእ፡ እንተኾነ ግን ገሊሓቶም ከቢድ ሕማም ከሕሙ ይኸእሉ እዮም። እዚ ብፍላይ ብዕድመ ኣብ ዝደፍኡ ሰባት ወይ ኣቐዲሞም ሓሚሞም ዝነበሩ ሰባት ዝምልከት እዩ። ስለዚ ኩሉ ሰብ ነቲ ኣብ ሕብረተሰብ ዘሎ ዝርጋሐ ለበዳ ንምንካይ ኣበርክቶ ኸገብር ኣለዎ። ነዚ ድማ ነቲ ብከባቢ ኻ ይኹን ብሃገር ደረጃ ወትሩ ዝወሃብ ሕግታትን ምኽርታትን ብምስዓብ ኣበርክቶኻ ተተገብሮ።

ካብቲ ባቲ ሕማም ዝተለኸፍካሉ እዋን ከሰብ ምልክታት ሕማም ኮቪድ-19 ዝረአየካ ሙብዛሕትኡ ግዜ 4-5 መዓልቲ ይወስድ እዩ። ሙብዛሕትኡም እዮም ባዚ ሕማም እዚ ዝተታሕዙ ሰባት ኣብ ውሽጢ 10 መዓልቲ ምልክታት ሕማም የርእዩ እዮም። ቀንዲ ነቲ ሕማም ናብ ካልኣት ከተመሓላልፈሉ ትኸእል እዋን 1-2 መዓልታት ቅድሚ ምልክታት ሕማምን ምርኣይካ ኣብ ዘሎ እዋንን እተን ቀዳሞት መዓልታት ድሕሪ ምልክታት ሕማም ምርኣይካን ዘሎ እዋን እዩ።

ኮቪድ-19 ካብ ፈኩሲ ምልክታት ሕማም ኣትሒዙ ከሰብ ከቢድ ሕማም ከስዕብ ይኸእል፡ ሳሕቲ ድማ ሞት። ገሊሕም ሰባት ምልክታት ሕማም ከይሃለዎም ኮቪድ-19 ክህልዎም ይኸእል እዩ።

እቶም ዝሓመሙ ሰባት ሙብዛሕትኡ ግዜ ኣብ መጀመርታ ከም ቃንዛ ጎረሮ፡ ጎንፋዕን ፈኩሲ ሰዓልን ከምኡ ድማ ዝሓመምካ ኮይኑ ምስማዕ፡ ረስኒ፡ ሕማም ርእስን ቃንዛ ጭዋዳታትን ዝሓመሰሰ ምልክታት ሕማም የጋጥሞም እዩ። ገሊሕም እውን ቃንዛ ከብዲ ወይ ውጽኣት የጋጥሞም እዩ። ምንካይ ናይ ምስትምቓርን ምሽታትን ስምዒት መለለዩ ናይቲ ሕማም እዩ። እንተኾነ ግን ኩሉ ሰብ ኣይከውንን እዚ ምልክታት እዚ ዘጋጥሞም። ገሊሓቶም ከም ሕጽረት ምስትንፋስ፡ ቃንዛ ኣፍልቢ ምድንጋር ዝሓመሰሰ ከቢድ ምልክታት ሕማም የማዕብሉ እዮም። እዚሓቶም ኣብ ሆስፒታል ምእታው የድልዮም ይኸውን።

እቶም ክታብት ዝተኸተቡ ሰባት ብኮቪድ-19 ኣብ ዝልከፍሉ እዋን ፈኩሲ ምልክታት ሰዓል ከጋጥሞም ይኸእል።

ምልክታት ሕማም ኮቪድ-19 ወይ ሕማም ስርዓተ ምስትንፋስ እንተ ተራእዩካ፡ መርመራ ምግባር ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። እዚ ዋላ እውን ፈኩሲ ምልክታት ሕማም ጥራይ እንተ ኣልዩካ እውን ዝምልከት እዩ። ውጽኢት መርመራ ክሰብ ዝመጸካ ካብ ዝሃኻ ኣይትውጸእ።

### ለበዳ ንምክልኻል እዚ ዝስዕብ ክትገብር ይግባእ፡-

ሓድሽ ምልክታት ሕማም ኣብ ስርዓተ ምስትንፋስ (ሳናቡእ ጎረሮ ወይ ኣፍንጫ) ምስ ዝህልወካ፡

- ኩሎም ዝሓመሙ ሰባት ኣብ ገዝኡም ክጸንሑን መርመራ ክገብሩን ኣለዎም። እንተድኣ እዚ መርመራ እዚ ኣወንታዊ ውጽኢት ኣርእዩ ኣብቲ መርመራ ማእከላት መርመራ ንምግባር ቆጸራ ክትሕዝ ኣለካ።
- ሙብዛሕትኡ ግዜ ባቲ ኣብ ቤትካ ኪንካ ዝግበር መርመራ ክትምርመር ትኸእል ኢኻ። እቲ ኣብ ቤትካ እትገብር ፈተና ኣወንታዊ እንተ ኹይኑ ቆጸራ ኣብ መደበር ፈተና ኸትሕዝ ኣለካ።
- እቲ ኩነታትካ ኣጽቢቐ ክሰብ ዝመሓየሽ ኣብ ዝሃ ክትጸንሕ ይግባእ

ጽፉፍ ኣሰዓዕላን ጽሬት ኢድን ፡-

- ብቐጥታ ናብ ካልኣት ገጸካ ካብ ምስዓል ወይ ምህንጣስ ተቐጠብ። ክትስዕል ወይ ክትህንጥስ ከለኻ ናይ ኣፍንጫ መጽረዩ ወረቐት ወይ ዓንቃሪብ ከርፍዕ ኢድካ ተጠቐም። ነቲ መጽረዩ ኣፍንጫ ወረቐት ጎሓፎን ኣእዳውካ ድማ ተሓጸብ ወይ ከኣ መጽረዩ ኣልኮል ተጠቐም።
- ኣእዳውካ ብጽሬት ሓዞ። ኣእዳውካ ብሰሙናን ብማይን ተሓጸቦ። ሳሙናን ማይን እንተ ዘይብልካ ኣልኮላዊ ትሕዝቶ ዘለዎ መጽርዩ ክትጥቀም ትኸእል ኢኻ።

ክታብት፡-

- ኩሉ ጸረ ኮቪድ-19 ክታብት ክኸተብ ዝተመኸረ ሰብ ነቲ ክታብት ክወስዶ ነተባብዕ።
- ኣበይን መዓስን ነቲ ክታብት ክትከተብ ከምትኸእል ሓበሬታ እንተ ደሊኻ ምስ ምምሕዳር ከባቢኻ ተራኸብ።

ምግላልን ምውሻብን፡-

- ተገለልካ ወይ ተወሸቢካ እንተ ኣሊኻ ካብ ዝሃ ኣይትውጸእ።
- እቶም ብኮቪድ-19 ከም ዝተታሕዙ ዝተረጋገጹ ሰባት ግዴታ ክግለሉ ኣለዎም። እዚ ነቶም ዝተኸተቡ ሰባት እውን ዝምልከት እዩ።
- ዝተገለልካ እንተ ኹንካ ካብ ካልኣት ፈጺምካ ርሕቀትካ ክትሕሉ ኣለካ። ንዓኻን ስድራ ቤትካን ኣጋይሽ በጻሕቲ ክመጽኹም የብሎምን፡ ህዝባዊ መጓዳዝያ (ኣውቶቡስ፡ ባቡር፡ ጃልባ ወይ ካልእ ከምኡ ዝሓመሰሰ ነገራት) እውን ክትጥቀሙ የብልኩምን።

- ቁልፍ ትኩረት እንተ ደረጃ ንካ: ካባታቶም ምሉእ ብምሉእ ክትርሕቑ ዘይከኸሉ ነቶም ቁልፍ ክንክን ክትገብረሎም እዩ ዝያዳ ዘገድስ።
- ኣወንታዊ ምላሽ ውጽኢት መርመራ ከምዘለካ ንምሕባር ምስ ምምሕዳር ከባቢ ካ ክትራኸብ ኣለካ።
- በዚ ሕግም እዚ እንተ ድኣ ተለኪፍካ: ነቲ ምስካ ብቀረባ ርክብ ዝነበሮም ሰባት ክትራኸብኩም ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።
- ሕክምናዊ ሓገዝ ዘድልዩካ እንተ ኹይኑ ምስ ቀዋሚ ሓኪምካ ብተሌፎን ተራኸብ። ናብ ህጹጽ ሕክምና/ legevakten ብ116 117 እውን ክትድውል ትክእል ኢኻ። ምስ ደወልካ ኮቪድ-19 ከም ዘሎካ ንገር። ኣብ ኣዝዩ ህጹጽን ከቢድን ሕግም ናብ 113 ደውል።
- ምስ ሓደ በዚ ሕግም እዚ እተታሕዘ ሰብ ጥቡቕ ርክብ እንተ ነይሩካ ናይ ምልባድ ውሽባ ክውሰነልካ ይክእል። ነቲ ካብቶም ትነብረሉ ከባቢ ዘሎዉ ጉጅላ ምጽራይ ለቡዳ ዝወሃበካ ሓበሬታ ክትክተሎ ኣለካ።
- ምውሻብ ካብ ምግላል ፍኹስ ዝበለ እዩ። ኣብ እዋን ምውሻብ ክለኻ ካብ ካልኣት ርሕቀትካ ክትሕሉ ኣለካ።
- ስሚትስቶፕ ([Smittestopp](#)) ዝተባህረ ኣፕሊኬሽን ኣውራጃካዩ እንተ ኹንካ: ኣብቲ ኣፕሊኬሽን ብቲ ሕግም ከምዝተለኸፍካ ሓበሬታ ክትህብ ነተባብዓካ። እዚ ኣብ መደበር መመርመሪ ምምሕዳር ከባቢ ኣወንታዊ መርመራ እንተ ጌርካ ጥራይ ዝምልከት እዩ።

ኣብ ክሊ ሓደጋ ዘለዉ ጉጅላታት:-

- ምስ ጉጅላ እቶም ብሰንኪ ሕግም ኮቪድ-19 ብኸቢድ ክሓሙ ዝክእሉ ሰባት እንተ ኹንካ: ንኣብነት ካብ ጽቕጥቕጥ ዘለዎ ቦታ ብምርሓቕ: ወይ ካብ ካልኣት ርሕቀትካ ብምሕላው: ንነብስኻ ካብ ለቡዳ ኣጸቢቕኻ ክትከላኸለላ ኣለካ። ክታብት ብኸቢድ ካብ ምሕግም ይከላኸለልካ።

ኣብ ምምሕዳር ከባቢታት ወይ ኣብታ ሃገር ብዙሕ ለቡዳ ምስ ዝርኣ: ኣብቲ ሕብረተሰብ ዝተፈላለየ ናይ ምቑጽጻር ስጉምትታት ክውሰድ ይከኣል እዩ። ንኣብነት ካብ ካልኣት ሰባት 1 ሜተር ርሕቀትካ ምሕላው: ወይ ሓደ ሰብ ካብ ካልኣት ርሕቀቱ ክሕሉ ኣብ ዘይከእለሉ እዋን መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ምጥቃም ክኸውን ይክእል።

ኣብታ ሃገር ዘሎ ኹነታት ለቡዳ ይቀያየር እዩ። ኣብ ዝተፈላለዩ ምምሕዳራት ከባቢ እቲ ኹነታት ዝተፈላለየ እዩ። ኣብ ምምሕዳር ከባቢ ካን ኣብ ምልእቲ እታ ሃገርን ዘገልግል ዘሎ ምክርታትን ሕግታትን እዋናዊ ሓበሬታ ምግላጥ ኣገዳሲ እዩ።

ሰበ-ሰልጣን ንኹሎም እቶም ኣብ ኖርወይ ዝነቡሩ ሰባት ኣብ [www.fhi.no](http://www.fhi.no) ኣብ [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) ብዛዕባ ኮሮና ቫይረስ ዘሎ ኣገዳሲ ሓበሬታን ምክርን ከንብቡ ይምሕጸኑ። እቲ ምክርታት ቀቀልጢፉ ይቀያየር እዩ። እዚ ሓበሬታታት እዚ ብኖቭክን ብእንግሊዝኛን ኣሎ። ነቲ ሓበሬታ እንተ ዘይተረዲእካዩ ካብ ትፈልጦም ሰባት ሓገዝ ሕተት።