

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 02.07.21

በማቆያ ውስጥ እንዲቆዩ ወይም እቤት ውስጥ እራስዎን እንድለዩ ለተነገራችሁ ሰዎች በሙሉ

በአብዛኛው በኮሮና ቫይረስ በሽታ የሚያዙ ግለሰቦች ቀለል ያለ የበሽታው ምልክት ብቻ ነው ሚታይባቸው። ሆኖም ግን አንዳንድ ሰዎች በጠና ይታመማሉ ይበልጥ አስከፊ ሲሆን ደግሞ ህይወታቸው ያልፋል። ይህ ስለሆነም በኅብረተሰቡ ውስጥ ያለውን የቫይረስ ስርጭት ለመቀነስ ሙከራ አያደረግን ነው።

የቫይረሱን ስርጭት ለመግታት በኮሮና ቫይረስ የተያዙ ግለሰቦች ሙሉ በሙሉ ራሳቸውን ከሌላ ሰዎች ማግለል አለባቸው። በበሽታው ተይዘዋል ተብሎ የሚገመቱ ግለሰቦች ደግሞ በካራንታይን መቆየት ይኖርባቸዋል።

ራሱን ማግለልም ሆነ ኳራንታይን ግለሰቡ የሚመርጠው ነገር አይደለም። ከህኪም ወይም ከሚኖሩበት ኮሚዩና ራሱን አግልለው ወይም በኳራንቲን እንዲቆዩ ከተነገርዎ ሕጎችን እና ምክሮችን መከተል ይኖርበታል። ይህንን ህግ የማይተገብሩ ግለሰቦች በእስራት ወይም በገንዘብ ቅታት ይቀጣሉ። እንዲሁም በሕግ ላይ እንደግዴታ ባይጻፍም በቤትዎ እንዲቆዩ ሊጠየቁ ይችላሉ።

በተናጥል ራሱን አግልሎ መቆየት ማለት ምን ማለት ነው?

በኮሮና ቫይረስ ከተያዙ በተናጠል ራሱን አግልለው እንዲቆዩ ይነገርታል። ይህ ማለት አብረዎት ከሚኖሩትም ሰው ጋር ሆነ ከሌላ ሰዎች ጋር የቅርብ ግንኙነት ማድረግ አይችሉም። ለራስዎ በተመደበ አንድ ክፍል ውስጥ መቆየት ይኖርበታል። በክፍሉ ውስጥም መመገብ እና በተቻለ መጠን መጸዳጃ ቤት ሆነም የምግብ ማብሰያ ቦታዎችን ከሌሎች ሰዎች ጋር አለመጋራት ይመረጣል። ወደ ውጪ መውጣት አይችሉም። ትናንሽ ልጆች ወይም የጤና እንክብካቤን የሚፈልጉ ሰዎች በመደበኛነት የሚያገኙትን እንክብካቤ ማግኘት አለባቸው።

ራሱን ለማግለያ ምቹ ቦታ ከሌሎች ኮሚዩናው ተስማሚ ቦታ እንዲያገኙ ይረዳዎታል።

እራሱን የማግለያ ጊዜ የሚያበቃው ሐኪሙ ከእንግዲህ ሌሎች በበሽታው ሊያሰዙ አይችሉም ሲል ነው። በጣም ከታመሙ ወይም የህክምና እርዳታ ከፈለጉ ዶክተርን ወይም የሆስፒታሎችን ድንገተኛ ክፍል በዚህ ቁጥር ደውለው ያነጋግሩ (116 117)። አንዳንድ ሰዎች በጠና ስለሚታመሙ ወደ ሆስፒታል መሄድ ይኖርባቸዋል። ይህን የሚወስነው ሐኪሙ ነው።

የኮሮና ቫይረስ እንዳለብዎት ካወቁ በኮሚዩናዎ ከሚገኘው “የቫይረሱን ስርጭት ከሚከታትል ቡድን” ይደወልሉዎታል። የቫይረሱን መስፋፋት ለመግታት ስርጭቱን መቆጣጠር አስፈላጊ ነው። ከእርሶ ጋር አብረው የሚኖሩ ሰዎች እና በቅርብ ጊዜ ከእርሶ ጋር የቅርብ ግንኙነት የነበራቸው ግለሰቦች ኳራንቲን መግባት ይኖርባቸዋል።

ኮሚዩናው የግለሰቡን የግል መረጃ በሚስጥርነት የመጠበቅ ግዴታ አለበት። የእርስ በእርስ ተግባራት አስፈላጊ ስለሆነ ማንኛውም ጥያቄ ካሎት ይጠይቁ። ቋንቋውን ለመረዳት አስቸጋሪ ከሆነላችሁ አስተርጓሚ እንዲመጣሎት ማድረግ ይችላሉ። አስተርጓሚ የሚመጣውም በነፃ ነው።

በኳራንቲን ውስጥ መቆየት ምን ማለት ነው?

የኮሮና ቫይረስ በሰውነቶ ውስጥ እንደተገኘ ከተነገረዎት እራሱን ማግለል ይኖርበታል። ይህ ህግ ከሌሎች አብዛኞች ሀገሮች ወደ ኖርዌይ ጉዞ ሲያደርጉም ተግባራዊ ይሆናል። ኳራንቲን ማለት ከእርሶ ጋር አብረው የሚኖሩ ሰዎችን ጨምሮ ሆነ ከሌሎች ሰዎች ጋር በቂ ርቀትን መጠበቅ ማለት ነው። ይህ መርህ ተግባራዊ የማይሆነው ለታዳጊ ሕፃናት እና የጤና እንክብካቤ በመደበኛነት ማግኘት ላለባቸው ሰዎች ነው።

አብዛኛዎቹ ወደ ኖርዌይ የሚገቡ ተጓዦች ለጥቂት ቀናት በኳራንቲን ሆቴል ውስጥ መቆየት ይኖርባቸዋል። የሆቴል ወጪ ክፍያ በራሳቸው ይሸፈናል። ካራንታይን የሚያረጉት በቤትዎ ውስጥ ከሆነ የራስዎ ክፍል ቢኖርዎት ይመረጣል

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 02.07.21

እናም የጋራ ክፍሎችን ሌላ ሰው በሚጠቀምበት ጊዜያት አይጠቀሙ። በሚኖሩበት ቤት ይህን መተግበር የማይችሉ ከሆነ ሌላ ራስን የማግለጽ ቦታ እንደ አማራጭ ይሰጡታል ለምሳሌ የኳራንታይን ሆቴል።

ወደ ትምህርት ቤትና የሥራ ቦታ መሄድ ወይም በሌሎች እንቅስቃሴዎች ላይ መሳተፍ የተከለከለ ነው።

እንዲሁም የህዝብ ማመላለሻዎችን(አውቶቡስ ፣ ትራም ፣ ባቡር ፣ አውሮፕላን ወይም ጀልባ)መጠቀም የተከለከለ ነው።

ብቻዎን ከቤት ውጪ ወጥተው አየር መቀበል ይችላሉ ሆኖም ግን ከሌሎች ሰዎች የ2 ሜትር ርቀትን ጠብቀው መሆን አለበት።

ሌሎች ሰዎች አስቤዛ እንዲያደርጉሎት ወይም ቤት ለቤት ምግብ የማድረስን አገልግሎት ከሚሰጡ ምግብ ቤቶች ማዘዝ ይኖርቦታል። በጣም አስፈላጊ የሆኑ ምግቦችን ወይም መድሃኒቶችን ወጥተው መግዛት ካለብዎት ይህን ማድረግ ይችላሉ ሆኖም ግን ርቀትን መጠበቅ እና የፊት ጭንብል ማድረግ አለብዎት።

ምርመራ ማድረግ ያለበት የኳራንቲን ጊዜው ሲጀመርና ከመጠናቀቁም በፊት ነው። እንዲሁም የኮሮና ምልክቶችን በሰውነት ላይ ካዩ ወዲያውኑ ምርመራ ማግረግ አለብዎት። የኮሮና ምርመራን ማድረግ ነፃ ነው። በኳራንቲን ውስጥ እያሉ የኮሮና በሽታ ምልክቶችን ካዩ የበሽታው ተጠቂ መሆኖን በመጠኑ እርግጠኛ መሆን ይችላሉ። የምርመራው ውጤት እስኪመጣ ድረስ በተናጥል ራሱን አግልለው መቆየት አለብዎት። የምርመራ ውጤቶን በሚጠባበቁበት ጊዜ ከታመሙ ወይም የህክምና እርዳታ ከፈለጉ ዶክተሮን ያነጋግሩ።

የኳራንታይ ጊዜ የሚቆየው ወደ ኖርዌይ ከመጡበት ቀን አንስቶ ወይም ለመጨረሻ ጊዜ ለቫይረሱ ከተጠጋለጡበት ቀን አንስቶ ለ 10 ቀናት ይቆያል። ወደ ኖርዌይ ከገቡ ወይም ለበሽታው ከተጋለጡ ከ 7 ቀናት በኋታ ያደረጉት የምርመራ ውጤት ቫይረሱ በደም ውስጥ እንደሌለ ካሳዩ እና ምንም የበሽታ ምልክቶች ከሌሎት የኳራንቲን ጊዜው ያበቃል።

ራስዎን ለአዳዲስ መረጃ ክፍት ያድርጉ!

መንግስት እያንዳንዱ በኖርዌይ ሀገር ነዋሪ የሆነን ግለሰብ ስለ ኮሮና ቫይረስ ጠቃሚ መረጃዎችን እና ምክሮችን በነዚህ ድረ ገጾች ላይ ገብቶ እንዲያነብ ያበረታታል፡ www.fhi.no og www.helsenorge.no. ምክሮቹ በየጊዜው ይለወጥዳሉ። መረጃው በበርካታ ቋንቋዎች ይገኛል። በተለያዩ ኮሚዩናዎች የተለያዩ ምክሮችና ህጎች ሊኖሩ ይችላሉ። ስለሆነም በሚኖሩበት ኮሚዩና ውስጥ ምን አይነት ወቅታዊ ምክርና ህግ እንዳለ መገንዘብ አስፈላጊ ነው። መረጃውን ለመረዳት ከተቸገሩ ሌላ ግለሰብ በትርጓሜ እንዲረዳዎት እንዲጠይቁ እናበረታታለን።