

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

## በተናጥል ራሳቸውን አግልለው ፣ በኳራንቲን ወይም በመጠባበቂያ ኳራንቲን በቤት ውስጥ እንዲቀመጡ የተነገቸው ግለሰቦች

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 በጎብከት ስር 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።

ራስን 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 ራስን 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።

ራስን ለማግለል ምቹ ቦታ ከሌሎች ኮሚዩናው ተስማሚ ቦታ እንዲያገኙ ይረዳዎታል።

እራስን የማግለል ጊዜ የሚያበቃው ሐኪሙ ከእንግዲህ ሌሎች በበሽታው ሊያሰዙ አይችሉም ሲል ነው። በጣም ከታመሙ ወይም የህክምና እርዳታ ከፈለጉ ዶክተሮን 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 ከሆነበት አስተርጓሚ እንዲመጣሎት ማድረግ ይችላሉ። አስተርጓሚ የሚመጣውም በነፃ ነው።

### በኳራንቲን ውስጥ መቆየት ምን ማለት ነው?

የኮሮና ቫይረስ በሰውነት 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።

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

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 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 የስራ 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 ርቀቶን 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 መሆኑን በመጠኑ እርግጠኛ መሆን ይችላሉ። የምርመራው ውጤት እስኪመጣ ድረስ በተናጥል ራሱን አግልለው መቆየት አለብዎት። የምርመራ ውጤቱን በሚጠባበቁበት ጊዜ ከታመሙ ወይም የህክምና እርዳታ ከፈለጉ ዶክተርን 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 በኋላ ያደረጉት የምርመራ ውጤት ቫይረሱ በደም ውስጥ እንደሌለ ካሳየ እና ምንም የበሽታ ምልክቶች ከሌሎት የኳራንቲን ጊዜው ያበቃል።

### በተጠባባቂ ኳራንቲን ውስጥ መቆየት ምን ማለት ነው?

ከእርሶ ጋር የሚኖረው ግለሰብ ቫይረሱ ከተገኘበት ግለሰብ ጋር የቅርብ ግንኙነት ከነበረው የመጀመሪያውን የምርመራ ውጤት ሰውየው እስኪያገኝ ድረስ እርሶ በተጠባባቂ ኳራንታይን መቆየት ይኖርቦታል። የቅርብ ግንኙነት የነበረው ግለሰብ የምርመራ ውጤቱ ቫይረሱ በሰውነቱ ውስጥ እንደሌለ ካሳየ እርሶ በተጠባባቂ ኳራንታይን መቆየት አይኖርቦትም። የቅርብ ግንኙነት የነበረው ግለሰብ የምርመራ ውጤቱ ቫይረሱ በሰውነቱ ውስጥ እንዳለ ካሳየ እርሶም ረዘም ላለ ጊዜ ወደሚቆየው ኳራንታይን ይገባሉ (ከዚህ በላይ ይመልከቱ)።

አብረውት የሚኖሩት የቅርብ ግንኙነት ያለው ግለሰብ ዕድሜው ከ 2 ዓመት በታች ከሆነ ወይም በሌሎች ምክንያቶች እርሶን ወይም እርሷን ማስመርመር ካልቻሉ እርሶ ከመጠባበቅ ኻራንታይን መውጣት የሚችሉት አብሮት የሚኖረው ግለሰብ በቫይረሱ ከተጠቃው ሰው ጋር የመጨረሻ ግንኙነት ከነበረው ከሶስት ቀን በኋላ ምርመራ በማድረግ ነው። ከእርሶ ጋር የሚኖረው የቅርብ ግንኙነት ያለው ሰው የኳራንቲን ጊዜውን ሲያጠናቅቅ የእርሶም የመጠባበቅ ኳራንቲኖን ማቆም ይችላሉ።

የቅርብ ግንኙነት ያለው ግለሰብ በኳራንቲን ውስጥ እያለ የበሽታ ምልክቶችን ካየ ግለሰቡ በበሽታው መጠቃቱ በጥቂቱ ማረጋገጥ ይችላል። የቅርብ ግንኙነት ካለው ሰው ጋር አብረው በጋራ የሚኖሩ ከሆነ የግለሰቡ የምርመራ ውጤት እስኪመጣ ድረስ እናም ውጤቱ ቫይረሱ በሰውነቱ ውስጥ እንደሌለ እስኪያሳይ እርሶም በኳራንቲን ውስጥ መቆየት ይኖርቦታል።

በተጠባባቂ ኳራንቲን ውስጥ ካሉ በኳራንቲን ጊዜ የሚተገበሩ መርሆችን በተመሳሳይ ይተግቡ። ይህ ማለት ቤትዎ ውስጥ መቆየት ይኖርቦታል እናም አብረዎት ከሚኖሩዎቹው አዋቂዎች እና ታዳጊ ልጆች ጋር በቂ ርቀት ሊኖርዎት ይገባል ማለት ነው።

Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon,  
karantene eller ventekarantene  
Språk: Amharisk

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

## ራስዎን ለአዳዲስ መረጃ ክፍት ያድርጉ!

መንግስት እያንዳንዱ በኖርዌይ ሀገር ነዋሪ የሆነን ግለሰብ ስለ ኮርና ቫይረስ ጠቃሚ መረጃዎችን እና ምክሮችን በነዚህ ድረ ገጾች ላይ ገብቶ እንዲያነብ ያበረታታል፡ [www.fhi.no](http://www.fhi.no) og [www.helsenorge.no](http://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 እናበረታታዎታሉን።