Informasjon til deg som har fått beskjed om å holde deg hjemme
Språk: Tigrinja
Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 16.06.20

Norwegian Institute of Public Health

ኣብ ገዛ ክትውሸብ ወይ ክትንጸል መልእኽቲ ተዋሂቡካ ዘሎ

መብዛሕትኦም ሕማም ኮረና ቫይረስ (COVID-19) ዘማዕብሉ ሰባት ዘርእይዎ ምልክታት ሕማም ፍኹስ ዝበለ እዩ። ገሊኦም ሰባት ግን ኣዝዮም ክሓሙ ይኽእሉ እዮም። ስለዚ ኸኣ እዩ፡ እዚ ለበዳ እዚ ኣብ ምሉእ ሕብረተሰብ ከየስፋሕፍሐ ክንቈጻጸሮ ንጽዕር ዘለና።ገሊኦም ሰባት ብሓኪሞም ካብ ገዛ ከይወጹ ተነጊሮም ኣለዉ።

- እቶም COVID-19 ከምዘለዎም ብመርመራ ዝተረጋገጸሎም ሰባት ‘ኣብ ገዝኦም ኮይኖም ብምግላል/ምንጻል’ ምሉእ ብምሉእ ካብ ካልኦት እ ሰባት ክርሕቁ ኣለዎም።
- እቶም COVID-19 ከምዘለዎም ብመርመራ ዘይተረጋገጸሎም ሰባት፡ ግን በቲ ሕማም ተቓሊዖም ክኾኑ ዝኽእሉ ሰባት፡ ኣብ ገዝኦም ክውሸቡ ኣለዎ።
- እዚ ምውሻብ ንካብ ብዙሓት ሃገራት ናብ ኖርወይ ብመገሻ ዝመጹ’ውን ዘገልግል እዩ።

’ኣብ ገዛ ምግላል/ምንጻል” እንታይ ማለት’ዩ፧

እንተድኣ ሓኪምካ COVID-19 ከምዘለካ ነጊሩካ ወይ ናይ መርመራ ውጽኢት ትጽበይ እንተሊኻ፡ ምእንቲ ንኻልኦት ኸይትልክም፡ ምስ ካልእ ሰብ ዘለካ ኩሉ ርክብ ከተቛርጽ ኣለካ። ናይ ገዛ ምግላል ማለት ካብ ኩሉ ሰብ ክትርሕቕ ኣለካ ማለት’ዩ። እዚ ኻብቶም ምሳኻ ዝነብሩ ሰባት ምርሓቕ'ውን ዘጠቓልል እዩ። ንደገ ክትወጽ የብልካን፡ ኣብ ክፍልኻ በይንኻ ክትከውን ኣለካ። ኣብ ክፍልኻ ኴንካ ተመገብ፡ እትጥቀመሉ ሽጎማኖታት ኻልኦት ክጥቀምሉ የብሎምን። እቲ ሕማም እናበርትዓካ ምስ ዝኸይድ፡ ምስ ሓኪም ብተሌፎን 116 117 ተዘራረብ። ኣብ ሆስፒታል’ውን ክትግለል ትኽእል ኢኻ። እቲ ምግላል ክሳብ ሓኪምካ ካብ ረኽሲ ናጻ ምዃንካ ዝነግረካ ወይ ክሳብ ናይ መርመራ ውጽኢትካ COVID-19 ከምዘይብልካ ዘርኢ ክቕጽል ይኽእል እዩ።

‘ውሸባ’ እንታይ ማለት’ዩ፧

እንተድኣ ሓኪምካ ከም ዘይሓመምካ ነጊሩካ፡ ግን ንለበዳ ዝተቓላዕካ ኔርካ፡ ክትውሸብ ኣለካ። እዚ ብመገሻ ካብ ሓያሎ ሃገራት ናብ ኖርወይ ንዝመጽኡ’ውን ዘገልግል እዩ። ካብ ገዛ ክትወጽእ የብልካን። ውሸባ ግን ከም ናይ ገዛ ምግላል ጽኑዕ ኣይኮነን። ውሸባ ማለት ምስ ካልእ ሰባት ዘለካ ርክብ ብዝተኻእለ መጠን ክጎድል ኣለዎ ማለት’ዩ። ምሉእ ብምሉእ ክትግለል ግን ኣየድልየካን እዩ። ናብ ቤት-ትምህርቲ ወይ ስራሕ ክትከይድ የብልካን፡ ኣብ ህዝባዊ መጓዓዝያ (ኣውቶቡስ፡ ትራም፡ ቴባነን፡ ባቡር፡ ነፋሪት ወይ መርከብ) ክትጉዓዝ የብልካን። በይንኻ ብእግሪ ክትጉዓዝ ግን ትኽእል ኢኻ። እንተድኣ ክትስዕል ጀሚርካ፡ ናይ ጎረሮ ረኽሲ ወይ ረስኒ ኣማዕቢልካ ወይ ዓጽረ ምስትንፋስ ገይርልካ፡ ምስ ሓኪም ብቴሌፎን 116 117 ተዘራረብ። እቲ መርመራ ኣብ ኖርወይ ብነጻ ዝውሃብ እዩ።
ምውሻብ ካብታ መውዳእታ ንለበዳ ድሕሪ ምቅላዕካ ወይ ንኖርወይ ዝመጻእካሉ መዓልቲ ጀሚሩ ን10 መዓልታት ይቕጽል።

ሓድሽ ሓበሬታ ክትረክብ ተኸታተል!

ሰበ ስልጣን ኖርወይ ንኹሎም ኣብ ኖርወይ ዘለዉ ተቐመጥቲ ኣብ www.fhi.no ከምኡ ድማ www.helsenorge.no ብዛዕባ ኮረና ቫይረስ ኣውጺእዎ ዘሎ ኣገዳሲ ሓበሬታን ምኽርን ከንብቡ ይምሕጸኑ። እቶም ዝወሃቡ ምኽሪታት ክቀያየሩ ይኽእሉ እዮም። እቲ ሓበሬታ ብቛንቋ ኖርወይን እንግሊዝን ክርከብ ይከኣል። እቲ ንምርድኡ ዝኸብደካ እንተ ኾይኑ፡ ትፈልጦም ሰባት ክሕግዙኻ ክትሕትት ነተባብዓካ።