

ኣብ ገዛ ኩንካ ክትገጸል ወይ ክትውሽብ መልእኽቲ ተዋሂቡካ ዘሎ

መብዛሕትኦም ሕማም ኮሮና (ኮቪድ-19) ዘማዕብሉ ሰባት ዘርእዩዎ ምልክታት ሕማም ፍቕሩ ዝበለጹ ኣንታኹ ገለ ሰባት ግን ኣዘዮም ኩሓሙ፡ እንተ ኸፍኦ ድማ ክሞቱ ይኸእሉ እዮም፡ ስለዚ ኸኣ እዩ ነዚ ለበዳ እዚ ኣብ ምሉእ ሕብረተሰብ ከየስፋሕፍሕ ክንቈጸጸል ንጽዕር ዘለና፡፡

እቲ ለበዳ ከየስፋሕፍሕ ኣንታኹይኑ፡ እቶም ብኮሮና ዝተለኸፉ ሰባት፡ ካብ ካልኣት ግድነት ክንጸሉ ኣለዎም፡፡ እቶም ተለቢዶም ክኾኑ ይኸእሉ እዮም ኢሎም ዝጥርጠሩ ግድነት ክውሽቡ ኣለዎም፡፡

ምንጻልን ምውሻብን ባዕልኻ ትመርጸ ኣይኮነን፡፡ ብሓኪምካ ወይ ብቲ ትነብረሉ ምምሕዳር ክትውሽብ ወይ ክትገጸል እንተ ተሓቢሩካ፡ ነቶም ነዚ ኣም ዝምልከቱ መምርሕታትን ምኽርታትን፡ ግድነት ክትሰዕቦም ኣለካ፡፡ እቶም ነዚ መምርሕታት ዘየኸብሩዎ፡ ብገንዘብ ወይ ማእሰርቲ ክቕጽዑ ይኸእሉ፡፡ ካልኣትውን፡ ዋላ ኳ ብቲ ዘሎ ሕጊ መሰረት ዘይግደዱ ይኹኑ፡ ካብ ገዛ ክይወጹኡ ክንገሩ ይኸእሉ እዮም፡፡

ኣብ ምንጻል ምህላው ማለት እንታይ ማለትዮ፤

ኮሮና ከም ዘሎካ ሓበሬታ እንተ ተዋሂቡካ ክትገጸል ኣለካ ማለት እዩ፡፡ እዚ ማለት ካብ ኮሮና ሰብ ክትርሕቕ ኣለካ፡ ወላ ካብቶም ምሳኻ ዝነብሩ ሰባት ክትርሕቕ ኣለካ ማለት እዩ፡፡ ኣብ ናይ ቢይንኻ ክፍሊ ክትከውን፡ ኣብ ክፍልኻ ኳንካ ክትምገብን፡ ብዝተኸለለ መጠን ድማ ምስ ካልኣት ሰባት መሕጸቢ ክፍሊ ሰብነት፡ ዓይኒ ምድሪን ክሸነን ኣይትካፈል፡፡ ንደገ ክትወጽዮ የብልካን፡፡ ንእሽቱ ቁልዑ ወይ ድማ ሕክምናዊ ሓገዝ ዘድልዮም ግና እቲ ንቡር ዝረኽቡዎ ዝነበሩ ክንክን ክረኽቡ ኣለዎም፡፡

ንቢይንኻ ክትገጸል ዝምቐል ቦታ ዘይብልካ እንተኾይካ፡ እቲ ምምሕዳርካ ቦታ ኣብ ምርካብ ክተሓጋዝካ እዩ፡፡

እዚ ምንጻል፡ ሓኪምካ ሕጂ ንኸልኣት ክትልብድ ኣይትኸእል ኢኻ ክሳብ ዝብለካ ክቕጽል እዩ፡፡ እቲ ሕማም እናበርቲካ እንተ ኹይዱ፡ ወይ ሕክምናዊ ሓገዝ ደሊኻ ምስ ሓኪምካ ወይ ምስ ክፍሊ ህጹጽ ሕክምና (Legevakt ብቴለፎን 11 61 17) ተዘራረብ፡፡ ገለ ገለ ሰባት ብኸቢድ ክሓሙ ስለ ዝኸእሉ ግድነት ናብ ሆስፒታል ክኸዱ ኣለዎም፡፡ ነዚ ሓኪም እዩ ዝውሰን፡፡

ኮሮና ቫይረስ ከም ዘሎካ እንተ ተረጋገጹ፡ ሰራሕተኛታት ናይቲ ትነብረሉ ምምሕዳር፡ ስሚተስፕሪንግ (smitteoppsporing) ዝበሃሉ ኣሰር ለበዳ ዝከታተሉ፡ እቲ ቫይረስ ካበይ ከም ዝመጽኣካን ምስ መን ተራኺብካ ከም ዝነበርካን ንምፍላጥ ክድውሉልካ እዮም፡፡

ስሚተስፕሪንግ (ኣሰር ለበዳ ሕማም ምክትታል) ነቲ ለበዳ ደው ንምባል ኣዘዩ ኣገዳሲ እዩ፡፡ ኩላቶም መናብርታትን ኩላቶም ኣብዚ ቀረባ እዮን ምሳኻ ብቐረባ ርክብ ዝነበርኩን ግድነት ክውሽቡ ኣለዎም፡፡

ምምሕዳርካ (ትነብረሉ ኮሙኒ) ምስጢር ናይ ምዕቃብ ግዴታ ኣለዎ፡፡ ንሰኻን ምምሕዳርካን ክትረዳድኡ ኣገዳሲ እዩ፡፡ ዘይተረድኣካ ነገር እንተልዩ ኸኣ ሕተት፡፡ ብድንቁ ክትረዳዳእ ዘጸግሙካ እንተ ኹይኑ፡ ተርጓሚ ክግበረልካ ክትሓትት ትኸእል ኢኻ፡፡ ተርጓሚ ብናጻ እዩ፡፡

ውሽባ ማለት እንታይ ማለትዮ፤

ንለበዳ ተቓሊዕካ ከም ዝነበርካ እንተ ፈሊጥካ ክትውሽብ ኣለካ፡፡ እዚ፡ ንካብ ሓያሎ ሃገራት ናብ ኖርወይ ዝመጹ ገደብ ወን ዝምልከቶም እዩ፡፡ ውሽባ ማለት ካብ ካልኣት ሰባት፡ ወላውን ካብቶም መናብርታት ኣዚኻ ርሕቀትካ ክትሕሉ ኣለካ ማለት እዩ፡፡ እዚ ዝተጠቐሰ ዘይምልከቶም ክኾኑ ዝኸእሉ፡ ንእሽቱ ቁልዑ ወይ ድማ ሕክምናዊ ሓገዝ ዘድልዮም እቲ ንቡር ዝረኽቡዎ ክንክን ክረኽቡ ኣለዎም፡፡

እቶም ዝበዘሙ ካብ መገሻ ወይ ብመገሻ ናብ ኖርወይ ዝኣትው ሰባት ንቕሩብ መዓልታት ግድነት ኣብ መወሰቢ ሆቴል ክኣትው ኣለዎም፡፡ ወጻኢታት ሆቴል ድማ ባዕላቶም ክሸፍንዎ ኣለዎም፡፡ ኣብ ገዛኻ ኹይካ ክትውሽብ እንተ ኹይካ፡ ናይ ቢይንኻ ክፍሊ ክህልወካ እቲ ዝሓሸ ኮይኑ፡ ነቲ ሓባራዊ ክፍልታት ናይቲ ገዛ፡ ካልኣት ኣብኡ ክለው ኣይትጠቐሙ፡፡ እዚ ኣብቲ ትነብረሉ ቦታ ክግበር ዘይክኣል እንተኾይኑ ግን፡ ኣብ ካልእ ቦታ ንኣብነት ከም ኣብ መወሰቢ ሆቴል ቦታ ክወሃበካ ይኸእል እዩ፡፡

ናብ ቤት-ምህርቲ ወይ ስራሕ ክትከይድ ወይ ኣብ ካልእ ንጥፊታት ክትሳተፍ የብልካን፡፡

ህዝባዊ መጓጓዣያ (አውቶቡስ፣ ትራም፣ ቴሌኒን፣ ባቡር፣ ነፋሪት ወይ መርከብ) ከትጥቀምውን የብልካን።

ባይንኻ ብእግሪ ክትዛወር ትኽእል ኢኻ፣ ግን ካብ ካልኦት 2 ሜትር ርሕቀት ክትሕሉ ኣለካ።

ካልኦት ሰባት ሰባት ኣስፔዛ ክግብሩልካ ወይ ድማ ብምእዛዝ ዘድልዩካ ምግብ ኣብ ኣፍ ደገ ገዢኻ ከም ዝመጽኣካ ክትገብር ዝሓሸ እዩ። ኣገዳሲ ዝግዛእ ነገር ወይ መድሃኒት እንተ'ድልዩካ ግድነት ባዕልኻ ክትግበር እንተ'ልዩካ ክትገብር ትኽእል ኢኻ፣ ግን ካብ ካልኦት ሰባት ርሕቀትካ ክትሕሉን መሸፈኒ ኣፍ ክትጥቀምን ኣለካ።

ውሽባ ኣብ ትጅምረሉን ቅድሚ ውሽባ ትውድኣሉን ዘሎ ግዜ መርመራ ክትወስድ ይግባእ። ምልክታት ሕጻንም ኮሮና ምስ ዝርአዩካ ድማ ብቐጽብት መርመራ ክትገብር ይግባእ። እቲ መርመራ ኮሮና ብናጻ እዩ። ተወሺብካ ከለኻ ምልክታት ሕጻንም ኮሮና ኣማራብልካ ተሊኽፍካ ክትከውን ዘሎ ዕድል ዓቢ እዩ። ስለዚ፡ ውጽኢት መርመራኻ ክሳዕ ዝመጽኣካ ግድነት ክትግለል ኣለካ። መልሲ ናይ መርመራኻ እናተጸበኻ ከለኻ እንተ ሓሚምካ ወይ ሕክምናዊ ሓገዝ እንተ ኣድልዩካ ምስ ሓኪም ተዘራረቡ።

ምውሻብ ካብታ ንኖርወይ ዝመጸእካሉ መዓልቲ ወይ መወዳእታ ንለቡዓ ምቕላዕካ ጀሚሩ ን 10 መዓልታት ዝቐጸል እዩ። እንተ ቐልጠፈ ኣብ 7 ይ መዓልቲ ካብታ መወዳእታ ንለቡዓ ምቕላዕካ ወይ ንኖርወይ ዝመጸእካሉ መዓልቲ ዝገበርካዮ መርመራ፡ ውጽኢቱ ኣሉታዊ እንተኾይኑ እሞ ምልክታት ሕጻንም እንተ ዘይብልካ እቲ ውሽባ ግዜኻ የብቕዕ እዩ።

ሓድሽ ሓበሬታ ንክትረከብ ተኸታተል!

ሰበ ስልጣን ኖርወይ ንኹላቶም ኣብ ኖርወይ ተቐመጥቲ ኣብ www.fhi.no ከምኡ ድማ www.helsenorge.no መርበብ ሓበሬታታት ብዛዕባ ኮሮና ቫይረስ ኣውጺኦም ዘለው ኣገዳሲ ሓበሬታን ምኽርን ከንብቡ ይምሕጸኑ። እዚ ሓበሬታ እዚ ብዝተፈላለዩ ቋንቋታት ክርከብ ይኽእል እዩ። እቶም ዝወሃቡ ምኽርታት ካብ ምምሕዳር ናብ ምምሕዳር ዝተፈላለዩ ክኹኑ ይኽእሉ እዮም። ስለዚ ድማ እዩ ኣብቲ ዘለኻሉ ምምሕዳር ዘገልግል መምርሒ እንታይ ምጂኑ ክትከታተል ኣገዳሲ ዝኸውን። እቲ ሓበሬታ ንምርድኡ ዝኸብደካ እንተኾይኑ፡ ትፈልጦም ሰባት ክትርገሙልካ ሓገዝ ክትሓትት ነተባብዓካ።