ቁሩብ፣ብዙሕ ወይስ ፈጺምካ ምርሓቕ?

ርሕቀት ብምሕላው ኮሮና (ኮቪድ-19) ለበዳ ከም ዝጎድል ክንገብሮ ኢና።

ምኽሪ ንኹሎም ነበርቲ ኣብ ኖርወይ

- ጽቡቕ ጽሬት ኣእዳውን ግቡእ ኣሰዓዕላን ክህልወካ ዘክር።
- ንስኻን ቀረብካን ከም ልምድኹም/ቀደምኩም ክትራኸቡ ትኽእሉ ኢኹም።
- ካብ ካልኦት ቀረብካ ዘይኮኑ ዝያዳ ርሕቀት ሓሉ፣ እንተወሓደ 1 ሜትሮ።
- ምልክታት ሕማም ኮቪድ -19 እንተተራእዩካ ካብ ገዛ ኣይትውጻእ: መርመራ ድማ ግበር።

ንዓኻ ብቀረባ ርክብ ዝነበረካ ወይ
ጌሽካ ዝነበርካ እሞ

ክትውሽብ ዘለካ

- ንስራሕ ወይ ቤት ትምህርቲ ኣይትኺድ።
- ህዝባዊ መጓዓዝያ ኣይትጠቐም።
- ምብጽጻሕ ኣወግድ።
- ክትዛወር ደገ ክትወጽእ ትኽእል ኢኻ ግና እንተወሓደ 2 ሜትሮ ርሕቀት ካብ ካልኦት ይሃሉኻ።
- ካልኦት ሰባት ኣስፔዛ ክገብሩልካ ዝሓሸ እዩ።
- ዘይክኣል እንተ ኾይኑ ኣዝዮም ኣድለይቲ ዝኾኑ ዝግበሩ ነገራት ባዕልኻ ክትግበር ትኽእል ኢኻ፣ ግና ርሕቀትካ ሓሉ፣ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ድማ ተጠቐም።
- ካብቶም ዓበይትን ኣባጻሕን (voksne og eldre barn) መናብርትኻ ጽቡቕ ጌርካ ርሕቀትካ ሓሉ።
- እቶም ምስኻ ዝቕመጡ መብዛሕትኡ ግዜ ምውሻብ ኣየድልዮምን እዩ።
- ብኡንብኡ መሊሽካ ኽኣ ድሕሪ 7 መዓልትታት መርመራ ክትገብር ይግባእ።
- ምልክታት ሕማም ስርዓተ ምስትንፋስ እንተሃልዩካ/ተሰሚዑካ፣ ክትንጸልን መርመራ ክትገብርን ኣሎካ።
- እንተደኣ ውጽኢት መርመራኻ ኣወንታዊ ኮይኑ ኣብ ገዛኻ ክትንጸል ኣለካ።

ንዓኻ ኮቪድ-19 ከም ዘለካ ዝተረጋገጸ
ወይ ዳርጋ ርጉጽ ዝኾነ እሞ ኣብ ገዛኻ
ክትንጸል ዝተወሰነልካ

- ኣብ ገዛኻ ኩን።
- ካብቶም ምሳኻ ዝነብሩ ፈጺምካ ርሕቀትካ ሓሉ።
- እንተ ተኻኢሉ ናይ ውልቅኻ ክፍልን ዓይኒ ምድርን/ባኞን ተጠቐም።
- ኩሉ ሰብ ዝትንክፎ ዘበለ ጽፍሕታት መመልሽካ ኣጽርዮ።
- ኣስፐዛ ክግብሩልካ ዝሕግዙኻ ርኸብ
- ኩነታት ጥዕናኻ ብኸመይ ክትከታተል ከም ዘለካ ንኽትዘራረብ ምስ ሓኪምካ ቆጸራ ውሰድ
- እቶም ምሳኻ ዝቕመጡ ክውሸቡ ኣለዎም

Oppdatert 2021-05-03

FHI