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

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

# ኣብ ገዛ ኰንካ ክትንጸል፡ ክትውሽብ ወይ ኣብ ምጽባይ ውሽባ ክት መልእኽቲጸንሕ ተዋሂቡካ ዘሎ

መብዛሕትኦም ሕማም ኮሮና (ኮቪድ-19) ዘማዕብሉ ሰባት ዘርእዩዎ ምልክታት ሕማም ፍኹስ ዝበለ'ኳ እዝኾ ገለ ሰባት ግን ኣዝዮም ክሓሙ፡ እንተ ኸፍአ ድማ ክሞቱ ይኽእሉ እዮም። ስለዚ ኸኣ እዩ ነዚ ለበዳ እዚ ኣብ ምሉእ ሕብረተሰብ ከየስፋሕሕፕ ክንቁጻጸሮ ንጽዕር ዘለና።

እቲ ለበዳ ከየስፋሕሕፕ እንተኾይኑ፡ እቶም ብኮሮና ዝተለኸፉ ሰባት፡ ካብ ካልኦት ግድነት ክንጸሉ ኣለዎም። እቶም ተለቢዶም ክኾኑ ይኽእሉ እዮም ኢሎም ዝጥርጠሩ ግድነት ክውሽቡ ኣለዎም።

ምንጻልን ምውሽብን ባዕልኻ ትመርጾ ኣይኮነን። ብሓኪምካ ወይ በቲ ትነብረሉ ምምሕዳር ክትውሽብ ወይ ክትንጸል እንተ ተሓቢሩካ፡ ነቶም ነዚኦም ዝምልከቱ መምርሕታትን ምኽርታትን፡ ግድነት ክትስዕቦም ኣለካ። እቶም ነዚ መምርሕታት ዘየኽብሩዎ፡ ብገንዘብ ወይ ማእሰርቲ ክቕጽዑ ይኽእሉ። ካልኦት'ውን፡ ዋላ'ኳ በቲ ዘሎ ሕጊ መሰረት ዘይግደዱ ይኹኑ፣ ካብ ገዛ ከይወጽኡ ክንገሩ ይኽእሉ እዮም።

## ኣብ ምንጻል ምህላው ማለት እንታይ ማለት'ዩ፤

ኮሮና ከም ዘሎካ ሓበሬታ እንተ ተዋሂቡካ ክትንጸል ኣለካ ማለት እዩ። እዚ ማለት ካብ ኩሉ ሰብ ክትርሕቕ ኣለካ፡ ወላ ካብቶም ምሳኻ ዝነብሩ ሰባት ክትርሕቕ ኣለካ ማለት እዩ። ኣብ ናይ በይንኻ ክፍሊ ክትከውን፡ ኣብ ክፍልኻ ኳንካ ክትምገብን፡ ብዝተኻእለ መጠን ድማ ምስ ካልኦት ሰባት መሕጸቢ ክፍሊ ሰብነት፡ ዓይኒ ምድሪን ክሸነን ኣይትካፈል። ንደገ ክትወጽ የብልካን። ንኣሽቱ ቁልዑ ወይ ድማ ሕክምናዊ ሓገዝ ዘድልዮም ግና እቲ ንቡር ዝረኽቡዎ ዝነበሩ ክንክን ክረኽቡ ኣለዎም።

ንበይንኻ ክትንጸል ዝምችእ ቦታ ዘይብልካ እንተኼንካ፡ እቲ ምምሕዳርካ ቦታ ኣብ ምርካብ ክተሓጋገዘካ እዩ።

እዚ ምንጻል፡ ሓኪምካ ሕጂ ንኻልኦት ክትልብድ ኣይትኽእል ኢኻ ክሳዕ ዝብለካ ክቕጽል እዩ። እቲ ሕማም እናበርትዓካ እንተ ኸይዱ፡ ወይ ሕክምናዊ ሓገዝ ደሊኻ ምስ ሓኪምካ ወይ ምስ ክፍሊ ህጹጽ ሕክምና (Legevakt ብቴለፎን 11 61 17) ተዘራረብ። ገለ ገለ ሰባት ብኸቢድ ክሓሙ ስለ ዝኽእሉ ግድነት ናብ ሆስፒታል ክኸዱ ኣለዎም። ነዚ ሓኪም እዩ ዝውስን።

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

ስሚተኦፕስፑሪንግ (ኣሰር ለበዳ ሕማም ምክትታል) ነቲ ለበዳ ደው ንምባል ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ኩላቶም መናብርትኻን ኩላቶም ኣብዚ ቀረባ እዋን ምሳኻ ብቐረባ ርክብ ዝነበሮምን ግድነት ክውሽቡ ኣለዎም።

ምምሕዳርካ (ትነብረሉ ኮሙኒ) ምስጢር ናይ ምዕቃብ ግዴታ ኣለዎ። ንስኻን ምምሕዳርካን ክትረዳድኡ ኣገዳሲ እዩ፡ ዘይተረድኣካ ነገር እንተ'ልዩ ኸአ ሕተት። ብቋንቋ ክትረዳዳእ ዘጸግሙካ እንተ ኾይኑ፡ ተርጓማይ ክግበረልካ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ። ተርጓማይ ብናጻ እዩ።

## ውሽባ ማለት እንታይ ማለት'ዩ፤

ንለበዳ ተቓሊዕካ ከም ዝነበርካ እንተ ፈሊጥካ ክትውሽብ ኣለካ። እዚ፡ ንካብ ሓያሎ ሃገራት ናብ ኖርወይ ዝመጽኡ ገያሾ'ውን ዝምልከቶም እዩ። ውሽባ ማለት ካብ ካልኦት ሰባት፡ ወላ'ውን ካብቶም መናብርትኻ ኣዚኻ ርሕቀትካ ክትሕሉ ኣለካ ማለት እዩ። እዚ ዝተጠቕሰ ዘይምልከቶም ክኾኑ ዝኽእሉ፡ ንኣሽቱ ቁልዑ ወይ ድማ ሕክምናዊ ሓገዝ ዘድልዮም እቲ ንቡር ዝረኽቡዎ ክንክን ክረኽቡ ኣለዎም።

እቶም ዝበዝሑ ካብ መገሻ ወይ ብመገሻ ናብ ኖርወይ ዝኣትው ሰባት ንቕኑብ መዓልትታት ግድነት ኣብ መወሽቢ ሆቴል ክኣትው ኣለዎም። ወጻኢታት ሆቴል ድማ ባዕላቶም ክሽፍንዎ ኣለዎም። ኣብ ገዛኻ ኼንካ ክትውሽብ እንተ ኼንካ፡ ናይ በይንኻ ክፍሊ ክህልወካ እቲ ዝሓሸ ኮይኑ፡ ነቲ ሓባራዊ ክፍልታት ናይቲ ገዛ፡ ካልኦት ኣብኡ ከለው ኣይትጠቐመሉ። እዚ ኣብቲ ትነብረሉ ቦታ ክግበር ዘይክኣል እንተኾይኑ ግን፡ ኣብ ካልእ ቦታ ንኣብነት ከም ኣብ መወሽቢ ሆቴል ቦታ ክወሃበካ ይኽእል እዩ።

ናብ ቤትትምህርቲ ወይ ስራሕ ክትከይድ ወይ ኣብ ካልእ ንጥፈታት ክትሳተፍ የብልካን።

ህዝባዊ መጓዓዝያ (ኣውቶቡስ፡ ትራም፡ ቴባነን፡ ባቡር፡ ነፋሪት ወይ መርከብ) ክትጥቀም'ውን የብልካን።

በይንኻ ብእግሪ ክትዛወር ትኽእል ኢኻ፡ ግን ካብ ካልኦት 2 ሜትሮ ርሕቀት ክትሕሉ ኣለካ።

ካልኦት ሰባት ኣስፔዛ ክግብሩልካ ወይ ድማ ብምእዛዝ ዘድልየካ ምግብ ኣብ ኣፍ ደገ ገዛኻ ከም ዝመጽኣካ ክትገብር ዝሓሸ እዩ። ኣገዳሲ ዝግዛእ ነገር ወይ መድሃኒት እንተ'ድልዩካሞ ግድነት ባዕልኻ ክትግበሮ እንተ'ልዩካ ክትገብሮ ትኽእል ኢኻ፡ ግን ካብ ካልኦት ሰባት ርሕቀትካ ክትሕሉን መሸፈኒ ኣፍ ክትጥቀምን ኣለካ።

ውሽባ ኣብ ትጅምረሉን ቅድሚ ውሽባ ትውድኣሉን ዘሎ ግዜ መርመራ ክትወስድ ይግባእ፡ ምልክታት ሕማም ኮሮና ምስ ዝርኣየካ ድማ ብቕጽበት መርመራ ክትገብር ይግባእ። እቲ መርመራ ኮሮና ብናጻ እዩ። ተወሺብካ ከለኻ ምልክታት ሕማም ኮሮና ኣማዒብልካ 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 ተዘራረብ።

ምውሻብ ካብታ ንኖርወይ ዝመጻእካሉ መዓልቲ ወይ መወዳእታ ንለበዳ ምቅላዕካ ጀሚሩ ን 10 መዓልታት ዝቕጽል እዩ። እንተ ቐልጠፈ ኣብ 7 ይ መዓልቲ ካብታ መወዳእታ ንለበዳ ምቅላዕካ ወይ ንኖርወይ ዝመጻእካሉ መዓልቲ ዝገበርካዮ መርመራ፡ ውጽኢቱ ኣሉታዊ እንተኾይኑ እሞ ምልክታት ሕማም እንተ ዘይብልካ እቲ ውሽባ ግዜኻ የብቅዕ እዩ።

## ምጽባይ ውሽባ ማለት እንታይ ማለት'ዩ፧

ምስ ሓደ ብቀረባ ርክብ ዝነበሮ ሰብ ትነብር እንተኺንካ ክሳዕ እቲ ናይ ቀረባ ርክብ ዝነበሮ ሰብ መጀመርታ ውጽኢት መርመራኡ ዝመጾ ኣብ ምጽባይ ውሽባ ክትጸንሕ ኣለካ። ናይቲ ናይ ቀረባ ርክብ ዝነበሮ ሰብ መጀመርታ ውጽኢት መርመራኡ ኣሉታዊ እንተኮይኑ፡ ካብቲ ምጽባይ ውሽባ ናጻ ኢኻ ማለት እዩ።እቲ ናይ ቀረባ ርክብ ዝነበሮ ሰብ ውጽኢት መርመራኡ እወታዊ እንተኾይኑ ግን ኣብቲ ንቡር ውሽባ፡ ማለት ንውሕ ዝበለ ትኣቱ (ነዚ ኣብ ላዕሊ ዘሎ ርኢ)።

እቲ ምሳኻ ዝነብር'ሞ ብቀረባ ርክብ ዝነበሮ ካብ 2 ዓመት ንታሕቲ እንተኾይኑ ወይ ድማ ብኻልእ ምኽንያታት ነቲ መርመራ ክገብሮ/ክትገብሮ ዘይክእል/ዘይትኽእል እንተኾይኑ/ኾይና፡ ካብቲ ናይ ቀረባ ርክብ ምስቲ ዝተለበደ ሰብ ንመወዳእታ ግዜ ትራኸበሉ እዋን እንተ ቐልጠፈ 3 መዓልታት ጸኒሕካ ንገዛእ ርእስኻ መርመራ ብምግባር ነቲ ትጽቢታዊ ውሽባ ክተቋርጾ ትኽእል ኢኻ። ኩሉ ግዜ እቲ ናይ ቀረባ ርክብ ዝነበሮ ሰብ ነቲ ውሽባኡ ኣብ ዘቋርጸሉ እዋን ንስኻ ድማ ነቲ ትጽቢታዊ ውሽባኻ ክተቋርጾ ትኽእል ኢኻ።

እቲ ናይ ቀረባ ርክብ ዝነበሮ/ራ ተወሺቡ/ባ ከሎ/ላ ምልክታት ሕማም ኮሮና እንተ ኣማዒቢሉ/ላ ተለኺቑ/ፋ ክኸውን/ክትከውን ዘሎ ዕድል ዓቢ እዩ። ስለዚ፡ ንስኻ እቲ ብቀረባ ርክብ ዝነበሮ ሰብ ትነብር፡ ክሳዕ እቲ ብቀረባ ርክብ ዝነበሮ ሰብ ኣሉታዊ ውጽኢት መርመራ ዝመጽኦ፡ ግድነት ክትውሽብ ኣለካ።

ኣብ ምጽባይ ውሽባ እንተ'ሊኻ፡ ልክዕ ከም ኣብ ውሽባ ዘለኻ ሓሲብካ፡ ነቶም ንውሽባ ዝምልከቱ ምኽርታት ክትከተሎም ኣለካ። እዚ ማለት ድማ ካብ መንበሪኻ ኣይትውሳእ፡ ካብቶም መናብርትኻ ዝኾኑ ዓበይትን ቀሩብ ዕብይ ዝበሉ ቆልዑ ድማ ኣጸቢቕካ ርሕቀትካ ሓሉ ማለት እዩ።

## ሓድሽ ሓበሬታ ንኽትረክብ ተኽታተል!

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