

ራሳችንን የምንጠብቅበት መንገድ ይህ ነው።



መጨረሻ የታደሰው 21.09.2021

ኮሮናን ያስቁሙ

አዲሱ ኮሮና ቫይረስ፡ በጣም ጠቃሚ መረጃ

በአዲሱ ኮሮና ቫይረስ መጠቃት ከባድ ጉዳዮች ሊያስከትልና ለሞት ሊያበቃም ይችላል። ሁላችንም ደንቦችን ከተከተልን፣ ራሳችንን እና በጣም ተጋላጭ የሆኑ ሰዎችን ለመጠበቅ ማገዝ እንችላለን።

ማስታወሻ፡ በዚህ የመረጃ ቅጽ ላይ ያሉት መረጃዎች በሃገር አቀፍ ደረጃ የወጡ ደንቦችን ያካትታሉ። በአንዳንድ ወረዳዎች ውስጥ ጠበቅ ያሉ መመሪያዎች ሊኖሩ ይችላሉ።

1. የአዲሱ ኮሮና ቫይረስ መተላለፊያ

ቫይረሱ አብዛኛውን ጊዜ የሚተላለፈው ረዘም ላለ ጊዜ በሚኖር የቅርብ ንክኪ አማካይነት ነው። ማለትም በቫይረሱ ከተጠቃ ሰው መከላከያ ሳያደርጉ ከ1.5 ሜትር ባነሰ ርቀት ሲሆኑ ነው። ይህ የሚከሰተው በሚከተሉት መንገዶች ነው፡

- በፈሳሽ ጠብታዎች አማካይነት፡ ቫይረሱ ያለበት ሰው ከተነፈሰ፣ ካወራ፣ ካሰነጠሰ ወይም ካሳለ፣ ቫይረስ ተሸካሚ ጠብታዎች በቅርብ ርቀት ወደሚገኝ ሰው የመተንፈሻ (አፍንጫ፣ አፍ ወይም ዓይን) ሕብረ ሕዋስ ሊደርሱ ይችላሉ። በጣም ረዥም ርቀት ላይ በጠብታዎች (በናኞች) አማካይነት ቫይረሱ የመተላለፍ ሁኔታው የተለመደ አይደለም።
- በውጫዊ ገጽታና እጆች ላይ፡ በቫይረሱ የተያዙ ሰዎች ሲያስሉና ሲያስነጥሱ፣ ቫይረሱን የያዙ ጠብታዎች እጆቻቸው ወይም ውጫዊ ገጽታዎች ላይ ሊያርፉ ይችላሉ። ሌላ ሰው እነዚህን ጠብታዎች በእጆቹ አንስቶ አፍ፣ አፍንጫ ወይም ዓይኑን ከነካ በቫይረሱ ሊያዝ ይችላል።

ራስዎ የሕመም ምልክቶች እንዳሉብዎ ሳያስተውሉ ሌሎች ሰዎችን ሊበከሉ እንደሚችሉ ማስተዋል ያስፈልጋል። የዚህ ምክንያት ደግሞ፣ አንድ የታመመ ሰው ምልክቶቹ ከመታየታቸው 2 ቀናት በፊትና ከታየ ከ10 ቀናት በኋላ በሽታ ሊያስተላልፍ ስለሚችል ነው። ከባድ ሕመም በሚኖርበት ወቅት፣ ረዘም ላለ ጊዜ በሽታ ሊያስተላለፉ ይችላሉ።

2. የ Covid-19 ምልክቶች

እነዚህ ምልክቶች የተለመዱ ናቸው፡	የሚከተሉት ምልክቶችም ሊታዩ ይችላሉ፡
- የጉሮሮ ቁስለት	- የራስ ምታት
- ሳል (አብዛኛውን ጊዜ ደረቅ)	- አጠቃላይ የሰውነት መድከም፣ የምችት ማጣት ስሜት
- የትንፋሽ ማጠር	- የጡንቻ ሕመም
- የደረት ሕመም	- የንፍጥ መብዛት
- ትኩሳት	- የአንጀትና ሆድ እቃ ሕመም ምልክቶች (ማቅለሽለሽ፣ ማስታወክ፣ ተቅማጥ፣ የሆድ ሕመም)
- በድንገት የማሽተት እና/ወይም የመቅመስ ስሜት ማጣት	- የቆዳ ሽፍታ

የ Covid-19 ምልክቶች የተለያዩ የከብደት ደረጃ ያላቸው ሲሆን፣ መጠነኛም ሊሆኑ ይችላሉ። እንደ ሳምባ ሞት ያሉ የጤና ችግሮችም ሊከሰቱ ይችላሉ።

3. የንጽህና እና ስነ ምግባር ደንቦች



በዝግጅቶችና ስብሰባዎች ላይ፡ የተፈቀደውን ሰዎች ቁጥር ያከብሩ።



ከሌዎች ሰዎች ጋር ያለዎትን ርቀት ይጠብቁ፡ (ቢያንስ 1.5 ሜትር)።



ማስከ ማድረግን አስገዳጅ የሚያደርጉ ደንቦችን ይከተሉ። የ 1.5 ሜትር ርቀት መጠበቅ ካልቻሉም ማስከ ያድርጉ። ማስከ አፍና አፍንጫን መሸፈን አለበት። በማስከ ምትክ ስካርፍ ወይም ልብስ መጠቀም አይቻልም።



ሁሉም ክፍሎች በተደጋጋሚ በቂ የአየር ዝውውር እንዲኖራቸው ያድርጉ። በአንድ ክፍል ውስጥ ያሉ ሰዎች ብዛት በጨመረ ቁጥርና ክፍሉም አነስተኛ ከሆነ፣ በተደጋጋሚ አየር እንዲገባ መደረግ አለበት። የአየር ዝውውር መኖሩን ያረጋግጡ።



እጆችዎን በተደጋጋሚ በሳሙና በደንብ ይታጠቡ። ሳሙናው ቫይረሱን ጉዳት አልባ ያደርገዋል።



ሲያስሉ ወይም ሲያስነጥሱ በመሐረብ ወይም በክርንዎ ይሸፈኑ። የሶፍት ወረቀት ለአንዴ ብቻ ይጠቀሙ።



እጅ ከመጨባበጥ፣ ከመተቃቀፍና ከመሳሰሉም ይታቀቡ።



ከተቻለ ስራዎን ከቤት ሆነው ይሰሩ።



ወደ ዶክተር ስርጅሪ ወይም ወደ ድንገተኛ ሕክምና ክፍል ከመሄድዎ በፊት ስልክ ደውለው ይመዘገቡ።

ከንጽህና እና ስነ ምግባር ደንቦች በተጨማሪ፣ ሌሎች መከተል ያለብዎት ደንቦች አሉ። እነዚህም ደንቦች በዚህ የመረጃ ቅጽ ምዕራፍ 4፣ 5፣ 6 እና 7 ውስጥ ከታች ተዘርዝረዋል።

አሁን ያሉ ደንቦችን በሙሉ የሚያሳይ መግለጫ www.bag.admin.ch/migration-covid-en ስር በሚገኘው ፖስተር ላይ ማየት ይቻላል።

4. ይመርመሩ



ከሚከተሉት የኮቪድ 19 ምልክቶች አንዱ ወይም ከአንድ በላይ ካለብዎት (ምዕራፍ 2)፣ ኮሮና ቫይረስ ሊኖርብዎ ይችላል። ከታች የቀረቡትን መመሪያዎች በትክክል ይፈጽሙ።

- ወዲያውኑ ይመርመሩ። የዶክተር ቢሮ፣ ሆስፒታል፣ ወይም ልዩ የምርመራ ማዕከላት ጋር በመሄድ መመርመር ይችላሉ። የእነዚህን የምርመራ ማዕከላት ዝርዝር ከዚህ ድረ ገጽ ማግኘት ትችላላችሁ። www.bag.admin.ch/testing#197439718. ምርመራው ከክፍያ ነጻ ነው።
- ከምርመራ በፊትና በኋላ ቤት ውስጥ ይቆዩ፣ የምርመራ ውጤትዎ እስከሚደርስዎ ድረስ ከሌሎች ሰዎች ጋር ንክኪ ከማድረግ ይቆጠቡ።
 - የምርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ፡ "ራስን አግልሎ የመቆየት መመሪያዎች" ይከተሉ። መመሪያዎቹን ከዚህ ድረ ገጽ ማግኘት ይቻላል። www.bag.admin.ch/migration-covid-en
 - የምርመራ ውጤትዎ ንጹቅ ከሆነ፡ ለይቶ ማቆያ ውስጥ ካልሆኑ በስተቀር፣ ለ24 ሰዓት ያህል ምልክቶቹ እስከሚጠፉ ድረስ ቤት ውስጥ ይቆዩ።

በተቻለ መጠን ከፍተኛ ቁጥር ያላው የኮሮና ቫይረስ ኢንፌክሽን ስርጭትን ለማግኘት፣ ምልክት የሌለባቸው ሰዎች ይመረመራሉ። ይህም በስራ ቦታ ወይም በተቋም ውስጥ በሚካሄድ መደበኛ ምርመራ ወቅት ሊሆን ይችላል። በእንደዚህ ዓይነት ምርመራዎች ላይ የሚኖር ተሳትፎ በፈቃደኝነት ላይ የተመሰረተና ከክፍያ ነጻ ነው። በመደበኛ ምርመራ ላይ የመሳተፍ ዕድል ካገኙ፣ ራስዎንና ሌሎችን ለመጠበቅ ሲባል ምርመራውን እንዲያደርጉ ይመከራሉ።

Covid-19: አዲሱን የኮሮና ቫይረስና የንጽህና እና ስነ ምግባር ደንቦችን የሚመለከት ጠቃሚ መረጃ

ለምሳሌ፣ ወደ ሆስፒታል ወይም ወደ አዳኞች መኖሪያ ከመሄድዎ በፊት ራስዎን ከክፍያ ነጻ ምርመራ ማድረግ ይችላሉ። ለራስዎ ምርመራ ማድረግ አገልግሎቶች ከክፍያ ነጻ በፋርማሲዎች ውስጥ ይገኛሉ (ላልተከተቡና ከበሽታው ላላገገሙ ሰዎች በ30 ቀናት ውስጥ 5 ምርመራዎች) ።

ምርመራው የት እንደሚካሄድ፣ የምርመራ ውጤት ከደረሰዎት በኋላ ቀጣዩ ሒደት ምን እንደሆነ ይጠይቁ ወይም ድረ ገጹን ይጎብኙ፡ www.bag.admin.ch/testing#242157159.

ለኮሮና ቫይረስ እንዴት መመርመር እንዳለብዎት እርግጠኛ አይደሉም? "የምርመራ አሰራር ሒደት" የሚለው ቻርት ላይ ምን ማድረግ እንዳለብዎት ይመልከቱ። የሕመም ምልክቶች እየታዩብዎ ምርመራ ማድረግ የተሻለ ቢሆንም ምልክት ሳይታይብዎትም መመርመር ይችላሉ።

የኮሮና ቫይረስ ምርመራ ማድረግ እንዳለብዎትና እንዴት መመርመር እንደሚችሉ እርግጠኛ አይደሉም? ምን ማድረግ እንደሚችሉ "የአሰራር ሒደት ምርመራ" ቻርት ላይ ያንብቡ። ምልክቶች በሚታዩበት ወቅት መመርመር ጠቃሚ ቢሆንም ምልክት ሳያሳዩም መመርመር ይችላሉ።

5. ራስን ማግለል እና ለይቶ ማቆያ



ራስን ማግለል እና ለይቶ ማቆያ ማስገባት አዲሱ የኮሮና ቫይረስ እንዳይሰራጭ ይከላከላል። በኮሮና ቫይረስ የተያዘ ወይም መያዙ የተጠረጠረ ሰው ቤት ውስጥ መቆየት ያለበት ሲሆን፣ ከሌሎች ሰዎችም ጋር ምንም ዓይነት ንክኪ ማድረግ የለበትም። ይህም አዳዲስ ኢንፌክሽኖችን ለመከላከል ያግዛል። ደንቦቹ የሚከተሉት ናቸው፡

ራስን ማግለል: ለአዲሱ ኮሮና ቫይረስ የምርመራ ውጤታቸው ፖዘቲቭ የሆኑ ሰዎች ራሳቸውን አግልለው መቆየት አለባቸው። ራስን ማግለል የሚያበቃው የሕመም የመጀመሪያ ምልክቶች ከታዩ ጀምሮ 10 ቀናት ካለፉና ግለሰቡም ለ48 ሰዓት ያህል የሕመም ምልክት ካላሳዩ ነው።

ለይቶ ማቆያ: ለአዲሱ ኮሮና ቫይረስ የምርመራ ውጤታቸው ፖዘቲቭ የሆኑ ሰዎች ጋር የቅርብ ንክኪ የነበራቸው ሰዎች ለ10 ቀናት ያህል ለይቶ ማቆያ ውስጥ መግባት አለባቸው።

የኳራንቲን ቅንባ ጊዜን በተመለከተ ሁኔታዎች ከኳራንቲን ነጻ ስለመደረግ

የቀበሌው ባለሥልጣን ካፀደቀው ከ 7ኛው ቀን ጀምሮ የኳራንቲንን ማሳጠር ይቻላል። ሁኔታው እርስዎ አሉታዊ የሙከራ ውጤት አለብዎት ማለት ነው። ምርመራው ከክፍያ ነጻ ነው። ባለፉት 12 ወራት ውስጥ ከትባት ስለመውሰድዎ ወይም ባለፉት 6 ወራት ውስጥ በኮሮና ቫይረስ ተይዘው እንደነበር የጽሑፍ ማረጋገጫ ማቅረብ ይኖርብዎታል።

በተናጥል እና በኳራንቲን ዙሪያ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት እባክዎ "የመገለል መመሪያዎች" እና "የኳራንቲን መመሪያ" ን በቅደም ተከተል በ www.bag.admin.ch/migration-covid-en ይመልከቱ።

በጀርመን ፣ በፈረንሳይ ፣ በጣሊያንኛ እና በእንግሊዝኛ ስለ ብቸኝነት የሚገልጽ ቪዲዮ በ www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation. Das በዲያስፖራ ቴሌቪዥን በ 16 ቋንቋዎች የተሰየመ ቪዲዮ በ www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus

6. ንክኪን መከታተል



የግለሰቡ የኮሮና ቫይረስ ምርመራ ውጤት ፖዘቲቭ ከሆነ፣ የወረዳው ባለስልጣናት ንክኪ የነበራቸውን ሰዎች መከታተል ይጀምራሉ፡

- የወረዳው ባለስልጣናት በቫይረሱ ከተያዘው ሰው ጋር በመሆን፣ ግለሰቡ ራሳቸውን እስካገለሉበት ጊዜ ድረስና ምልክቶች ከመታየታቸው ሁለት ቀናት በፊት ከግለሰቡ ጋር የቅርብ ንክኪ የነበራቸውን ሰዎች ይለያሉ።
- ባለስልጣናቱ ንክኪ ለነበራቸው ሰዎች በቫይረሱ ሊጠቁ እንደሚችሉና እንዴት መቀጠል እንደሚቻል ያሳውቃሉ።
- እነዚህ ንክኪ የነበራቸው ሰዎች የበሽታውን ምልክት ባያሳዩም እንኳን፣ ለይቶ ማቆያ ውስጥ መግባት አለባቸው። በቫይረሱ ከተጠቃው ሰው ጋር ለመጨረሻ ጊዜ ንክኪ ካደረጉ በኋላ ላሉት 10 ቀናት ይህ ተፈጻሚ ይሆናል።
- በእነዚህ 10 ቀናት ውስጥ ኢንፌክሽን ካልተገኘ፣ ባለስልጣናቱ ለይቶ ማቆያ ግዴታን በድጋሚ ያስቀራሉ።
- ንክኪ የነበረው ሰው የበሽታውን ምልክቶች ማሳየት ጀምሮ ከሆነ፣ ወይም ለይቶ ማቆያ ውስጥ ከገባ በኋላ ምልክቶች መታየት ከጀመሩ፣ ባስቸኳይ ምርመራ ተደርጎለት ራስን ወደ ማግለል መግባት አለበት።

Covid-19: አዲሱን የኮሮና ቫይረስና የገጽጽ እና ስነ ምግባር ደንቦችን የሚመለከት ጠቃሚ መረጃ

የንክኪ ክትትልን የሚመለከት ገላጭ ቪዲዮ በጀርመንኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ጣሊያንኛ፣ ሮማኒያ፣ እንግሊዝኛ፣ አልባኒያን፣ ሰርቢያን፣ ፖርቱጊዜ እና ስፓኒሽ በዚህ ድረ ገጽ ላይ ይገኛል፡ www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing

የወረዳው ጽ/ቤት ወዲያውኑ ሊያነጋግርዎት የሚችልበት ዕድል አለ። ስለዚህ፣ አስፈላጊ ከሆነ ራስዎን ማግለል ወይም ለይቶ ማቆየት ይኖርብዎታል ማለት ነው። እንደዚሁም፣ የ Covid-19 ምርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ፣ ለቅርብ ወዳጆችዎ ጉዳዩን ማሳወቅ ያለብዎት እርስዎ ነዎት።

7. ወደ ስዊዘርላንድ ስለመግባት

ወደ ሃገሪቱ የሚገቡ ሁሉም ሰዎች የመግቢያ ቅጽ ማቅረብ አለባቸው። የመግቢያ ቅጹን ከ swissplf.admin.ch ላይ ማግኘት ይችላሉ። ክትባቱን ሙሉ በሙሉ ካልወሰዱ ወይም ከኮቪድ-19 ያገገሙ ካልሆኑ በስተቀር፣ ነገቱን የምርመራ ውጤት ማቅረብ ይኖርብዎታል። ነገቱን PCR ምርመራ ወይም rapid antigen test (ፈጣን የአንቲጂን ምርመራ) ውጤት በሁለት ቦታዎች ላይ እንዲያሳዩ ይጠየቃሉ።

- በመግቢያ ቦታ፡ ለጉዞ ከሚነሱበት ቦታ የፒሲኦር ምርመራ ወይም የፈጣን አንቲጂን ምርመራ ያድርጉ። በመግቢያ ቦታ ላይ የምርመራውን ውጤት ከተሞላ የመግቢያ ቅጽ ጋር ያቅርቡ።
- ከገቡ ከ4-7 ቀናት በኋላ፡ ወደ ሃገሪቱ ከገቡ ከጥቂት ቀናት በኋላ፣ ስዊዘርላንድ ውስጥ ሌላ የፒሲኦር ምርመራ ወይም የፈጣን አንቲጂን ምርመራ ያድርጉ። ይህ የምርመራ ውጤት ለወረዳው ሪፖርት መደረግ አለበት።

"ወደ ስዊዘርላንድ ስለመግባት" የሚለው ርዕስ ላይ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ተመሳሳይ ስም ያለውን ድረ ገጽ ይመልከቱ፡ www.bag.admin.ch/entry.

8. በተለይ ተጋላጭ የሆኑ ሰዎች

ለተወሰኑ ሰዎች፣ በኮሮና ቫይረስ መጠቃት አደገኛ ነው። በጣም ሊታመሙ ወይም ሊሞቱ ይችላሉ። በተለይ ስጋት ያለባቸው ሰዎች የሚከተሉት ናቸው፡

- ዕድሜያቸው የገፋ ሰዎች፡ ከዕድሜ መግፋት ጋር ተያይዞ በአዲሱ የኮሮና ቫይረስ የመጠቃት ዕድልም ይጨምራል። ዕድሜያቸው ከ50 ዓመት በላይ የሚሆኑ ሰዎች ሆስፒታል ውስጥ ተኝቶ የመታከም ዕድላቸው ይጨምራል። ነባር የጤና ችግሮችም የስጋቱን መጠን ይጨምራሉ።
- ነፍስ ጡር ሴቶች
- ትራይዘሚ 21 ያላቸው ጎልማሶች
- የሚከተሉት ስር የሰደዱ በሽታዎች ያሉባቸው ጎልማሶች፡
 - ከፍተኛ የደም ግፊት
 - የደም ዝውውር ስርዓት መታወክ
 - የስኳር በሽታ
 - የሳምባ እና የመተንፈሻ አካል በሽታዎች
 - የሰውነትን በሽታ የመከላከል ስርዓት የሚያዳክሙ በሽታዎችና ቴራፒዎች
 - ካንሰር
 - ከመጠን ያለፈ የሰውነት ውፍረት መጨመር (የሰውነት ክብደት መጨመር፣ BMI 35 ወይም ከዚያ በላይ ሲሆን)
 - በቂ መጠን ያለው ሽንት አለመሸናት
 - ከባድ የጉብት በሽታ

እርስዎ ከእነዚህ ሰዎች መካከል አንዱ ከሆኑና የ Covid-19 ምልክቶች ካሉብዎ (ምዕራፍ 2ን ተመልከት)፣ ወዲያውኑ ለዶክተርዎ ወይም ለሆስፒታል ደውለው ምርመራ ያድርጉ። ቅዳሜና እሁድም ቢሆን። ምልክቶችዎን ያስረዱና የበለጠ ተጋላጭ ከሚባሉ ሰዎች መካከል አንዱ መሆንዎትን ያስረዱ።

9. ክትባት

ስዊዘርላንድ ውስጥ፣ የ Covid-19 መከላከያ ክትባት መከተብ ይችላሉ። የፈውስ መድሃኒቶች የሚያቀርበው የስዊዘር ኤጄንሲ ወይም Swissmedic ለ Covid-19 መከላከያነት የሚሰጡ ክትባቶችን በጥልቀት ፈትሾ ፈቃድ ሰጥቷል። ክትባቶቹ አስተማማኝና ውጤታማ ናቸው።

Covid-19: አዲሱን የኮሮና ቫይረስና የገጽጽ እና ስነ ምግባር ደንቦችን የሚመለከት ጠቃሚ መረጃ

ይሁን እንጂ፣ ማንኛውም ክትባት ቢሆን የሚያስከትላቸው የጎንዮሽ ጉዳዮች ሊኖሩ ይችላሉ። ነገር ግን፣ አሁን ባለው ግንዛቤ መሰረት፣ የ Covid-19 ክትባት ከተወሰደ በኋላ ከባድ የጎንዮሽ ጉዳት የመከሰት ዕድሉ በኮሮና ቫይረስ ተይዞ በጣም ከመታመም እጅግ በጣም ያነሰ ነው።

ለአዲሱ ኮሮና ቫይረስ የምርመራ ውጤታቸው ፖዘቲቭ የሆኑ ሰዎች ጋር የቅርብ ንክኪ የነበራቸው ሰዎች ለ10 ቀናት ያህል ለይቶ ማቆየት ውስጥ መግባት አለባቸው።

ክትባቱን በተመለከተ ኃላፊነቱ የወረዳዎች ነው። መቼና የት መከተብ እንዳለብዎና እንዴት መመዘገብ እንዳለብዎ በወረዳዎ ከሚገኙ ባለስልጣናት መረጃ ማግኘት ይችላሉ (www.foph-coronavirus.ch/cantons)። ሃገር አቀፍ የሆነው የ Covid-19 ክትባት መረጃ መስጫ ስልክ (+41 58 377 88 92፣ በየቀኑ ከ 06.00-23.00) በወረዳዎ ውስጥ የሚመለከተው ቢሮ የትኛው እንደሆነ መረጃ ይሰጥዎታል። ዶክተር ወይም የሚታመን ሰው ለክትባት እንዲያስመዘገቡ መጠየቅም ይችላሉ።

የ Covid 19 ህክትባት በፈቃደኝነት ላይ ተመስርቶ የሚሰጥ ሲሆን፣ ስዊዘርላንድ ውስጥ ለሚኖር ማንኛውም ሰው ከክፍያ ነጻ ይሰጣል።

ክትባትን በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ የመረጃ ቅጹን ከዚህ ድረ ገጽ ይመልከቱ፡ www.bag.admin.ch/migration-covid-en

ክትባትን በተመለከተ በ15 ቋንቋዎች የተዘጋጀ ገላጭ ቪዲዮን ከ Diaspora TV በዚህ ድረ ገጽ ገብተው ማየት ይችላሉ፡ www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland.

የኮቪድ 19 ክትባትን በተመለከተ የሚሰራጩ የተለያዩ ሃሰተኛ መረጃዎች አሉ። [በእነዚህ ቪዲዮዎች](#) ውስጥ፣ ክትባትን በተመለከተ የሚነገሩ በጣም የተለመዱ አፈታሪኮችና ለምን ትክክል እንዳልሆኑ ማብራሪያ ያገኛሉ።

10. የኮቪድ ምስክር ወረቀት

የኮቪድ ምስክር ወረቀት የኮቪድ 19 ክትባትን፣ ከዚህ በፊት የነበረብዎትን በሽታ ወይም ነጭብ የምርመራ ውጤትዎን መዘግብ የሚይዝ ነው። የኮቪድ ምስክር ወረቀትን በወረቀት መልክ ወይም በ QR ኮድ መልክ ማግኘት ይችላሉ። ይህን ለማድረግ፣ የ "ኮቪድ ምስክር ወረቀት" መተግበሪያን ያውርዱ።

ስዊዘርላንድ ውስጥ ክትባት የወሰዱ ከሆነ፣ የክትባት ማስረጃውን ከወረዳው ወይም ከተከተቡበት ቦታ መቀበል ይችላሉ። የኮሮና ምርመራ ውጤትዎ ነጭብ ከሆነ፣ ማስረጃው በቀጥታ ወደ ቦታው በኢሜይል ይላክዎታል ወይም ወደ "COVID Certificate" መተግበሪያ ይላካል።

ሕዝባዊ በሆኑ አንዳንድ አካባቢዎች ለመገኘት የክትባት ማስረጃ መያዝ ያስፈልጋል፡ ለምሳሌ፣ ለቤት ውስጥ ዝግጅቶች፣ ዲስኮዎች፣ እንደ ሲንማዎች፣ ጂም፣ ወይም የቤት ውስጥ መዋኛ ገንዳዎች የመሳሰሉ የመዝናኛ ቦታዎችና ሬስቶራንቶች ውስጥ ገብቶ ለመጠቀም። ወደ መደብሮች ለመግባት፣ የሕዝብ ትራንስፖርት ለመጠቀምና የግል ስብሰባዎች (እስከ 30 ሰዎች የሚሳተፉበት) ላይ ለመገኘት የምስክር ወረቀት መያዝ አያስፈልግም።

11. እገዛ ያግኙ

ድረ ገጽ migesplus.ch: በዚህ ፕላትፎርም ላይ፣ ስለ Covid-19 በጣም በርካታ ተጨማሪ መረጃዎችን ያገኛሉ። መረጃው በተለያዩ በርካታ ቋንቋዎች ተተርጉሟል፡ www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

አስተርጓሚዎች: በሆስፒታሉ ውስጥ በሚገባ መግባባት የማይችሉ ከሆነ፣ ከመጀመሪያው አስተርጓሚ እንዲቀርብልዎት ይጠይቁ። በስልክ አማካይነት የሚቀርብ የማስተርጎም አገልግሎትም አለ። ፕሮፌሽናል አስተርጓሚዎች ከቀረቡ፣ በማስተርጎም የሚያግዙዎ ዘመድ ወይም ወዳጅዎን ለአስተርጓሚነት ይዘው መሄድ የለብዎትም፣ ይህ በመሆኑም በበሽታው እንዳይያዙ ይከላከልላቸዋል። የሕክምና አገልግሎት በሚሰጥዎት ጊዜ የሚነገርዎትን ነገር የመረዳትና ሃሳብዎንም የማስረዳት መብት አለዎት።

ጠቃሚ ስልክ ቁጥሮችና የኢሜይል አድራሻዎች

- ቤትዎ ውስጥ ሆነው ጭንቀት ወይም ስጋት ካደረጋቸው፣ ስምዎ ሳይገለጹ የምክር አገልግሎትና መጠለያ ለማግኘት ይህን ድረ ገጽ ይጎብኙ፡ www.opferhilfe-schweiz.ch (ጀርመንኛ) / www.aide-aux-victimes.ch (ፈረንሳይኛ) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (ጣሊያንኛ). ድንገተኛ ሁኔታ ሲፈጠር፣ በስልክ ቁጥር 117 ወደ ፖሊስ ይደውሉ።

Covid-19: ኡዲሱን የኮሮና ቫይረስና የንጽህና እና ስነ ምግባር ደንቦችን የሚመለከት ጠቃሚ መረጃ

- ድንገተኛ የሕክምና አገልግሎት (አምቡላንስ) በስልክ ቁጥር 144 ደውለው ማግኘት ይችላሉ። ለሁሉም አጣዳፊ የጤና ችግሮች ስዊዘርላንድ ውስጥ በማንኛውም ሰዓት ለአገልግሎት ዝግጁ ነው።
- ኡዲሱን የኮሮና ቫይረስ የሚመለከት የመረጃ ስልክ ቁጥር፡ ኡዲሱን የኮሮና ቫይረስ ለሚመለከቱ ጥያቄዎች መልስ ለማግኘት በስልክ ቁጥር 058 463 00 00 ይደውሉ።
- የቤተሰብዎ ዶክተር ከሌለዎት፣ Medgate በስልክ ቁጥር 0844 844 911 በመደወል ዘወትር ቀንና ማታ ሊያገለግለዎ ዝግጁ ነው።

12. ተጨማሪ መረጃ

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (ጀርመንኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ጣሊያንኛ፣ እንግሊዝኛ)