ራሳችንን የምንጠብቅበት
መንገድ ይህ ነው.

መጨረሻ የታደሰው **06.12.2021**

ኮሮናን ያስቁሙ

አዲሱ ኮሮና ቫይረስ፡ በጣም ጠቃሚ መረጃ

በአዲሱ ኮሮና ቫይረስ መጠቃት ከባድ ጉዳቶች 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፣ ካስነጠሰ ወይም ካሳለ፣ ቫይረስ ተሸካሚ ጠብታዎች በቅርብ ርቀት ወደሚገኝ ሰው የመተንፈሻ (አፍንጫ፣ አፍ ወይም ዓይን) ሕብረ ሕዋስ ሊደርሱ ይችላሉ። በጣም ረዥም ርቀት ላይ በጠብታዎች (ብናኞች) 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 የሕመሙ ምልክቶች እንዳሉብዎ ሳያስተውሉ ሌሎች ሰዎችን ሊበክሉ 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 – ሳል (አብዛኛውን ጊዜ ደረቅ) – የትንፋሽ ማጠር – የደረት ሕመም – ትኩሳት – በድንገት የማሽተት እና/ወይም የመቅመስ ስሜት ማጣት	– የራስ ምታት – አጠቃላይ የሰውነት መድከም፣ የምቾት ማጣት ስሜት – የጡንቻ ሕመም – የንፍጥ መብዛት – የአንጀትና ሆድ እቃ ሕመም ምልክቶች (ማቅለሽለሽ፣ ማስታወክ፣ ተቅማጥ፣ የሆድ ሕመም) – የቆዳ ሽፍታ

የ Covid-19 ምልክቶች የተለያየ የክብደት ደረጃ ያላቸው ሲሆን፣ መጠነኛም ሊሆኑ ይችላሉ። እንደ ሳምባ ምች ያሉ የጤና ችግሮችም ሊከሰቱ ይችላሉ።

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH

3. የንጽህና እና ስነ ምግባር ደንቦች

በዝግጅቶችና ስብሰባዎች ላይ: የተፈቀደውን ሰዎች ቁጥር ያክብሩ።

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

ማስክ ማድረግን አስገዳጅ የሚያደርጉ ደንቦችን ይከተሉ። የ 1.5 ሜትር ርቀት መጠበቅ ካልቻሉም ማስክ ያድርጉ። ማስኩ አፍና አፍንጫን መሸፈን አለበት። በማስክ 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 ከመሳሳም ይታቀቡ።

ከተቻለ ስራዎን ከቤት ሆነው ይስሩ።

ወደ ዶክተር ሰርጀሪ ወይም ወደ ድንገተኛ ሕክምና ክፍል ከመሄድዎ በፊት ስልክ ደውለው ይመዝገቡ።

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 ነጌቲቭ ከሆነ፡** ለይቶ ማቆያ ውስጥ ካልሆኑ በስተቀር፣ ለ24 ሰዓት ያህል ምልከቶቹ እስከሚጠፉ ድረስ ቤት ውስጥ ይቆዩ።

በተቻለ መጠን ከፍተኛ ቁጥር ያላው የኮሮና ቫይረስ ኢንፌክሽን ስርጭትን ለማግኘት፣ ምልክት የሌለባቸውም 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።

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።

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 ማግለሉ የሚያበቃው የሕመሙ የመጀመሪያ ምልክቶች ከታዩ ጀምሮ 10 ቀናት ካለፉና ግለሰቡም ለ48 ሰዓት ያህል የሕመም ምልክት ካላሳዩ ነው።

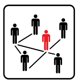
ለይቶ ማቆያ፡ ለአዲሱ ኮሮና ቫይረስ የምርመራ ውጤታቸው ፖዘቲቭ የሆኑ ሰዎች ጋር የቅርብ ንክኪ የነበራቸው ሰዎች ለ10 ቀናት ያህል ለይቶ ማቆያ ውስጥ መግባት አለባቸው።

የኳራንቲን ቅነሳ ጊዜን በተመለከተ ሁኔታዎች ከኳራንቲን ነጻ ስለመደረግ
የቀበሌው ባለሥልጣን ካፀደቀው ከ 7ኛው ቀን ጀምሮ የኳራንቲኑን ማሳጠር ይቻላል። ሁኔታው እርስዎ አሉታዊ የሙከራ ውጤት አለብዎት ማለት ነው። ምርመራው ከክፍያ ነጻ ነው። ባለፉት 12 ወራት ውስጥ ክትባት 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 ፣ በፈረንሳይኛ ፣ 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፣ ከትባት ካልወሰዱ ወይም ከበሽታው ካላገገሙ፣ 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 የለይቶ 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።

የንክኪ ክትትልን የሚመለከት ገላጭ ቪድዮ በጀርመንኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ጣሊያንኛ ፣ ሮማኒያ፣ እንግሊዝኛ፣ አልባኒያን፣ ሰርቢያን፣ ፖርቹጊዜ 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። በስዊዘርላንድ ድንበር ውስጥ ከሚገኝ ቦታ ካልመጡ በስተቀር፣ መመርመር አለብዎት። በሁለት ቦታዎች ላይ ነጌቲቭ የምርመራ ውጤት እንዲያሳዩ ይጠየቃሉ።

- **በመግቢያ ቦታ:** ለጉዞ ከሚነሱበት ቦታ የፒሲአር 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 የፒሲአር 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 የገፉ 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።
– **ነፍሰ ጡር ሴቶች**
– **ትራይዞሚ 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 አለመሽናት
  - ከባድ የጉበት 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።** ምልከቶችዎን ያስረዱና የበለጠ ተጋላጭ ከሚባሉ ሰዎች መካከለ አንዱ መሆንዎትን ያስረዱ።

9. ክትባት

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

ይሁን እንጂ፣ ማንኛውም ክትባት ቢሆን የሚያስከትላቸው የጎንዮሽ ጉዳቶች 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።

ዕድሜያቸው ከ12 ዓመት በታች ለሆናቸው ልጆች ክትባት መስጠት ገና አይመከርም፣ ምክንያቱም ስጋቶችን በተመለከተ የተደረጉት ጥናቶች በጣም ጥቂት በመሆናቸው የተነሳ ነው።

ለመጨረሻ ጊዜ ክትባት ከወሰዱ ከ6 ወር በላይ ሆኖዎታል? እንደዚያ ከሆነ፣ የማጠናከሪያ ክትባት ለመከተብ ይመዝገቡ። የማጠናከሪያ ክትባቱ እርስዎ ከበሽታና ከኢንፌክሽን የተጠበቁ መሆንዎትን ያረጋግጣል።
ክትባቱን በተመለከተ ኃላፊነቱ የወረዳዎች ነው። መቼና የት መከተብ እንዳለብዎና እንዴት መመዝገብ 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 እንዲያስመዘግብዎ መጠየቅም ይችላሉ።

የ Covid 19 vክትባት 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 ቪድዮን 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 መረጃወዎች አሉ። በእነዚህ ቪድዮዎች ውስጥ፣ ክትባትን በተመለከተ የሚነገሩ በጣም የተለመዱ አፈታሪኮችና ለምን ትክክል እንዳልሆኑ ማብራሪያ ያገኛሉ።

10. የኮቪድ ምስክር ወረቀት

የኮቪድ ምስክር ወረቀት የኮቪድ 19 ክትባትዎን፣ ከዚህ በፊት የነበረብዎትን በሽታ ወይም ነጌቲቭ የምርመራ ውጤትዎን መዝግቦ የሚይዝ ነው (3ጂ)። የኮቪድ ምስክር ወረቀትዎን 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 ነጌቲቭ ከሆነ፣ ማስረጃው በቀጥታ ወደ ቦታው በኢሜይል ይላክልዎታልወይም ወደ "COVID Certificate" መተግበሪያ ይላካል።

11. ሕዝባዊ በሆኑ አንዳንድ አካባቢዎች ለመገኘት የክትባት ማሰረጃ መያዝ ያስፈልጋል፡ ለምሳሌ፣ ለቤት ውስጥ ዝግጅቶች፣ ዲስኮዎች፣ እንደ ሲኒማዎች፣ ጂም፣ ወይም የቤት ውስጥ መዋኛ ገንዳዎች የመሳሰሉ የመዝናኛ ቦታዎችና ሬስቶራንቶች ውስጥ ገብቶ ለመጠቀም። ወደ መደብሮች ለመግባት፣ እነዚህ ተቋማት የማረጋገጫ መስፈርትን በራሳቸው ፈቃድ ሊያጠብቁ ይችላሉ፣ የተከተቡ ወይም ከበሽታው ያገገሙ ሰዎችን ብቻም ሊያስገቡ ይችላሉ (2G)። የሕዝብ ትራንስፖርት ለመጠቀምና የግል ስብሰባዎች (እስከ 10 ሰዎች የሚሳተፉበት) ላይ ለመገኘት የምስክር ወረቀት መያዝ አያስፈልግም። 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 አስተርሚዎች 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 ካደረብዎት፣ ስምዎ ሳይገለጽ 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።
- ድንገተኛ የሕክምና አገልግሎት (አምቡላንስ) በስልክ ቁጥር 144 ደውለው ማግኘት ይችላሉ። ለሁሉም አጣዳፊ የጤና ችግሮች ስዊዘርላንድ ውስጥ በማንኛውም ሰዓት ለአገልግሎት ዝግጁ ነው።

- አዲሱን የኮሮና ቫይረስ የሚመለከት የመረጃ ስልክ ቁጥር፡ አዲሱን የኮሮና ቫይረስ ለሚመለከቱ ጥያቄዎች መልስ ለማግኘት በስልክ ቁጥር 058 463 00 00 ይደውሉ።
- የቤተሰብዎ ዶክተር ከሌለዎት፣ Medgate በስለክ 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)

www.foph-coronavirus.ch