

ነብስና ብኸምዚ ክንከላኸል ንኸእል



ኮሮና ደው በል

ሓድሽ ኮሮናቫይረስ፣ ቀንዲ ኣገደስቲ ሓበሬታታት

ልብዓ ምስቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ብርቱዓት ሳዕቤናት ክህሉ ይኸእል ከምኡ ድማ ሞት ከሰዕብ ይኸእል። ኩላታና ነቶም ሕጋጋት ንኸተሎም እንተኾይና፣ እቶም ብፍላይ ዝተደንገቱ ሰባት ክንከላኸሎም ሓገዝና ከነቐርብ ንኸእል።

ተዓዘቡ። ሓበሬታ ኣብዚ ሰነድ ጭብጢ'ዚ ነቶም ሃገራውያን ሕጋጋት የጠቓልል። ኣብ ገሊኦም ክፍለ-ሃገራት (ካንቶናት) ካብኡስ ዝጸንዑ ሕጋጋት ኣለው።

1. ምምሕልላፍ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ

እቲ ቫይረስ ብዝበዘሐ ጊዜ ኣብ ቀረባን ንውሕ ዝበለን ርክብ ይመሓላለፍ። ካብ ሓደ ዝተለበደ ሰብ ትሕቲ 1.5 ሜተር ርሕቐት ብዘይ ምክልኻል እንተዘለካ ማለት'ዩ። እዚ ከምዚ ክፍጸም ይኸእል እዩ።

- **ብንጣባት፦** እቲ ዝተለበደ ሰብ ዘተንፍስ፣ ዝዛረብ፣ እንጥሾ ዝብል ወይ ዝሰዕል እንተኾይኑ፣ ንጣባት ምስቶም ቫይረሳት ብቐጥታ ኣብ ልፋጭ (ኣብ ኣፍንጫ ኣፍ ወይ ኣዲንቲ) ናብ ኣብ ከባቢ ዘለው ካልኣት ሰባት ክመሓላለፉ ይኸእሉ። በቲ ብሉጽ ነጠብጣብ (ኤሮሶል) እውን ክትመሓላለፍ ትኸእል ኢኻ ። ኤሮሶል ኣብ ሓጺር ርሕቐት ወይ ኣብ ነዊሕ ርሕቐት ኪመሓላለፍ ይኸእል እዩ ። እዚ ዓይነት ምምሕልላፍ እዚ ብቐንዱ ኣብ ንኣሽቱ ኹነ ብዘሕ ኣየር ኣብ ዘይርከበሉ ውሽጣዊ ክፍልታት እዩ ዚግበር ፣ ኣብኡ ኸኣ ኤሮሶል ንነዊሕ እዋን ኪእከብ ይኸእል እዩ ።
- **ብዘዕባ ቦታታትን ኣእዳውን፦** ተላገብቲ ንጣባት ኣብ ጽፍሕታት ምስበጽሑ ካልእ ሰብ እዚኦም ንጣባት ብኢዱ እንድሕር ተቐቢሉ ከምኡ'ውን ሽዑ ን ኣፍ፣ ኣፍንጫ ወይ ኣዲንቲ እንድሕር ተንኪፉ ክልከፍ ይኸእል።

ኣገዳሲ ዝኾነ ነገር፦ ዋላ ምልክታት ከይተገንዘቡ ከለኹም ንካልኣት ሰባት ውን ክትልብዱ ትኸእሉ። ሓደ ሰብ 2 መዓልታት ቅድሚ መጀመርታ ምልክታት ክሳብ 10 መዓልታት ድሕሪ መጀመርታ ምልክታት ተላጋቢ እዩ። ኣብ ብርቲዕ ዝበለ ሕመም ዋላ ንዝነውሐ ጊዜ ተላጋቢ ክኸውን ይኸእል።

2. ምልክታት ኮቪድ-19

እዚኦም ምልክታት ብዘሕ ጊዜ ይቐልቀሉ፦
- ቃንዛ ጉሮሮ
- ሰዓል (መብዛሕትኡ ጊዜ ደረቕ ሰዓል)
- ሓጺር ትንፋስ
- ኣፍ-ልቢ
- ረስኒ
- ሃንደበታዊ ምስኣን ናይ ምሽታት ወይ/ውን ናይ ምስትምቓር ህዋሳት
- ቃንዛ ርእሲ
- ሓፊሻዊ ድኻም፣ ቀጨውጨው
- ቃንዛ ጨዋዳታት

ኮቪድ-19፣ ሓበሬታታት ብቋንቋታት ህዝቢ ስደት

- ሰዓል አፍንጫ
- ናይ ከብድን መግንጣን ጸገማት (ስግድግድ፣ ምትፋእ፣ ውጽኢት፣ ቃንዛ ከብዲ)
- ነድሪ ቆርቦት

ምልክታት ኮቪድ-19 ከከም እቲ ቫይረስ ኪፈላለ ይኸእል እዩ። ጎዖዩ አፍንጫ እውን እንተ ኹነ ሕማም ኪመልከት ይኸእል እዩ ። እንተላይ ቀለልቲ ክኹኑ ይኸእሉ። እንተላይ ሽግራት ከም ነድሪ ሳንቡእ ይክእሉ እዮም።

እንተ ሓሚምካ ኣብ ቤትካ ኺጸንሑ ኣለዎም ። ብፍላይ ተነቀፍቲ እንተ ኹይኖም ክትርሕቕ ወይ ክትንኪ ኣሎካ (ምዕራፍ 6)። ማስኬራ ምግባር ካብ ቤት ወጻኢ ጠቓሚ ክኸውን ይኸእል ኢዩ ።

3. "መሰረታዊ ስርዓታት በዚ ኸምዚ ኢና ንገዛእ ርእሰና እነዕቀብ።"



ኣንጻር እቲ ኮሮናቫይረስ ክትከላኸለሉ ንምሕጻነካ ። ምኽንያቱ ክትከላኸለሉ እትኸእል ዝበለጸ መገዲ ካብ ሕማም ኮቪድ-19 ማለት ካብ ምምሕልላፍ ሕማምን ነባሪ ሳዕቤናትን እዩ። ኣብ 7ይ ክፋል ርእ ።



እንተ ደሊኻ እውን ማስኬራ ኸትገብር ትኸእል ኢኻ። ማስኬራ ንዓኻን ንኻልኣትን ካብ ረኽሲ የዕቀብኩም ። ብፍላይ ምስ መሳኪን ሰባት ትራኸብ እንተ ኼንካ ማስኬራ ኸትገብር ምኽንያታዊ ኪኸውን ይኸእል እዩ።



ኣየር ነቲ ኣብ ውሽጢ ቤት ዘሎ መጠን ኮሮናቫይረስ የዳኸሞ ነቲ ናይ ምምሕልላፍ ሓደጋ ድማ ይንክዮ ። ስለዚ ኸኣ ኢና ኸብ እተፈላለያ ስድራ ቤታት ዝመጹ ሰባት ብግቡእ ኣየር ዚንቀሳቐሱሉ ኸፍልታት ክንረከብ እንምሕጸነና ። እቲ ሙቕት እንተ ፈቒዱሉ ነቲ መሳኸቲ ንነዊሕ እዋን ክፉት ምግባር ርትዓዊ እዩ ።



ኣእዳውኩም ብዝተደጋጋሚ ኣዕራኹም ብሰሙና ኣጽርዩ። እቲ ሰሙና ነቲ ቫይረስ ዘይጓዳኒ እዩ ዝገብር። ኢድካ ምሕጻብ ዘይክኣል እንተ ኹይኑ ጽሬት ኢድ ንቫይረሳት ጉድኣት ከም ዘይብሉ ንምግባር ዚሕግዝ ጽቡቕ ኣማራጺ እዩ።



እንጥሻ ክትብሉ ወይ ክትስዕሉ ከለኹም ኣብ መንዲል/ሶፍቲ ወይ ኣብ ዳሕረዋይ ምናትኩም ግበሩ። ናይ ወረቐት መንዲላት ተጠቐሙሎም ከምኡ ድማ ሓንሳዕ ጥራይ ተጠቐምሎም ኢኹም።

4. ምምርመራ



ሓደ ወይ ካብ ሓደ ንላዕሊ ካብቶም ብብዝሒ ዝርኣዩ ምልክታት ኮቪድ-19 (ንምዕራፍ 2 ረኣዩ) ምስዝህልዎኩም ብኮሮናቫይረስ ሓሚምኩም ክትኮኑ ትኸእሉ ኢኹም። ሓደ ኸብቶም ብቐሊሉ ዝጥቅዑ ሰባት እንተ ኼንካ (ምዕራፍ 6 ርእ) ወይ ምስቶም ብፍላይ ተኣፈፍቲ ዝኹኑ ሰባት (ስራሕ ክንክን ሓባራዊ ስድራቤት) ጥብቅን ስራዕን ርክብ እንተ ኣልዩካ ክትፍተን ኣሎካ። እንተ ደሊኻ ኣባል እዛ ጉጅለ እዚኣ ኸይኩንካ እውን ክትፍተን ትኸእል ኢኻ ።

ኣብ ናይ ሓኪም ቤትጽሕፈታት፣ ሆስፒታላት ወይ ፍሉይት መመርመሪ ማእከላት ክትምርመሩ ትኸእሉ። ዝርዝር እዚ መፈተኒ ቦታታት እዚ እንተ ደሊኻ www.bag.admin.ch/testing#197439718 ። እቲ መርመራ ነጻ እዩ።

ነቲ ፈተና ኣበይ ትፍጽም ኸም ዘለኻ ውጽኢት ፈተና ምስ ተቐበልካ ብኸመይ ክትቅጽል ከም ዘሎካ ሕተቶ ወይ ኣብቲ ውብ ሳይት ንርእስኻ ንገራ www.bag.admin.ch/testing#242157159።

ሓድሽ ኮሮናቫይረስ እንተሎኒ መዓስ ክምርመር ኣለኒ፣ ኣብቲ ስእሊ "ናይ መስርሕ ፈተና" እንታይ ክትገብር ከም ዘሎካ ኸትፈልጥ ትኸእል ኢኻ። መርመራ ምስ ምልክታት ሕማም ጥራይ ዘይኩነስ ብዘይ ገለ ምልክታት እውን ጠቓሚ ክኸውን ይኸእል ኢዩ።

5. ኣወንታዊ ውጽኢት ፈተና ኣሎካ። እንታይ ክግበር ኣለዎ፤

- **ውጽኢት ፈተና ሓሳብ ንሓሳብ ምልዎጥ፡-** ምስቶም ብፍላይ ተነቀፍቲ ዝኹኑ ውልቀ-ሰባት ርክብ እንተ ኣልዩካ ብእተኸለለካ መጠን ቀልጢፍካ ብዛዕባ እቲ ኣወንታዊ ውጽኢት ፈተና ኸትነግርም ትኸእል ኢኻ።
- **ኣብ ሕማም፡-** እንተ ሓሚምካ ኣብ ቤትካ ኸትጸንሕን ርክብካ ኸተወግድን ወይ ክትንኪ ኣሎካ። ብፍላይ እዞም ሰባት እዚኣቶም ብፍላይ ተነቀፍቲ እንተ ኹይኖም።
- **ብፍላይ ዝተደንገቱ ሰባት** ሓደ ኸብቶም ብቐሊሉ ዚጥቅዑ ሰባት እንተ ኼንካ ምስ ሰብ ሞያ ሕክምና ኸትራኸብ ሕሰብ። ስለዚ ንኮቪድ-19 ኣቐዲምካ ምሕጻም ኣብ ግምት ከእቱ ንኸእል ኢና።
- **ማስኬ፡** ማስኬራ ምግባር ካብ ቤት ወጻኢ ጠቓሚ ክኸውን ይኸእል ኢዩ ።

ኮቪድ-19፣ ሓበሬታታት ብቋንቋታት ህዝቢ ስደት

- **ማስኬራ ምግባር ካብ ቤት ወጻኢ ጠቓሚ ክኸውን ይኸእል ኢዩ።** ትሰርሕ እንተ ኣለኻ ብዛዕባ ዕዮኻ ብዛዕባ እቲ ዜድሊ መክላኸሊ ስጉምታታት ክምኡውን ብዛዕባ ኣድላይነትን ግዜን ምስክር ወረቐት ሕክምና ምስ ኣስራሒኻ ተመያየጡ።
- **ሓፈሻዊ፣ ነቲ መሰረታዊ ስርዓታት ኣብ ምዕራፍ 3 ኣስተብህልሉ።**

6. ብፍላይ ዝተደንገቱ ሰባት

ንፍልይ ዝበሉ ሰባት ልብዳ ምስቲ ኮሮናቫይረስ ሓደገኛ እዩ። ንሳቶም ብብርታዕ ክሓሙ ወይ ክሞቱ ይኸእሉ። እቶም ዝስዕቡ ብቀንዲ ተደንጊቶም እዮም።

- እርግ ዝበሉ ሰባት፣ ዕድመ እናደፋእካ ብዝኸደካ መጠን ከቢድ ሕማም ናይ ምርኩብ ኣጋጣሚ እናወሰኸ ኢዩ ዝኸይድ። ካብ ዕድመ 50 ንዩው ናብ ሆስፒታል ዝኸዱ ሰባት እናበዘሉ ይኸዱ። እንተላይ ቅድም ዘለው ሕማማት ነቲ ርክሳ ብተወሳኺ ይውስኸዎ።)
- ጥኑሳት ኣንስቲ
- ትሪሶሚ 21 ዘለዎም ብጹሓት
- ፍሉይት ዓይነታት ዝስዕቡ ሕዳራት ሕማማት ዘለዎም ብጹሓት ሰባት፣
 - ጸቕጢ-ደም
 - መትኒ-ልባዊ ሕማማት
 - ሸኮርያ
 - ናይ ሳንቡእን ምስትንፋስን ሕማማት
 - ንስርዓተ ምክልኻል ብያነ ዘድከሙ ሕማማትን ፍወሳታትን
 - መንሸሮ
 - ብርቱዕ ልዕሉ-ሚዛን (ህዝርጥና፣ 35ን ዝያዳን BMI ዘለዎም)
 - ውድቀት ኰሊት
 - ሲሮሲስ

ካብዚኣም ሰባት እንተኾይንኩም ከምኡ'ውን ናይ ኮቪድ-19 ምልክታት ሕማም እንተለውኹም (ዓንቀጽ 2 ረአ)፣ ብዝቐጸልጠል ሓኪምኩም ወይ ሆስፒታል ደውሉ ኢኹም ከምኡ'ውን መርመራ ግበሩ። ቀዳም ይኹን ሰንበት ብዘየገድሱ። ናይ ሕማም ምልክታትኩም ግለጹ ከምኡ'ውን ካብቶም ልዑል ናይ ሕማም ተኸእሎ ዘለዎም ሰባት ምኺንኩም ሓብሩ። ካብቶም ብፍላይ ዝተደንገቱ ሰባት ከምዝኾንኩም ርግጸኛ ተዘይኮይንኩም፣ ብኸብረትኩም ንሓኪምኩም ተወከሱ ኢኹም።

7. ምኽታብ

ኣብ ስዊዘርላንድ ኣንጻር ኮቪድ-19 ክትክተቡ ትኸእሉ ኢኹም። ምናዳ እቶም ብፍሉይ ንሕማም ዝተቐልዑ ሰባት (ምዕራፍ 6 ርአይ)፣ ኣብ ቀውዒ/ሓጋይ (ናይ ቁሪ እዋን) መበርታዒ (መሓደሲ) ክታበት ክኸተቡ ንመክር። ዋላውን ኩሎም ልዕሊ 16 ዓመት ዝዕድሚኦም ሰባት ክኸተቡ ይኸእሉ እዮም። ብብሕታዊ ከምኡውን/ወይ ብስራሕ ምኽንያት ሓደጋ (ሪስክ) ናይ ምልካፍ ከውሕዱ ዝደልዩ ሰባት፣ መበርታዒ (መሓደሲ) ክታበት ንኸኸተቡ ይምከር።

ስዊዘርላንዳዊ ትካል ሕክምና ነቲ ኣብ ልዕሊ ኮቪድ-19 ዘሎ ክትክን ብጥንቃቄ ፈቲንዎን ኣጽዲቕኻን እዩ። ውሕሳት እዮም ከምኡ'ውን ይሰርሑ እዮም።

ኣብ ኩሉ ክታበት ጎድናውያን ሳዕቢናት ክቐልቀሉ ይኸእሉ። ብሎሚ ዘሎ ፍልጠት ኣቲ ርክሳ ንብርታዕ ዝበሉ ጎድናውያን ሳዕቢናት ድሕሪ'ቲ ክታበት ኮቪድ-19 ዝኣሰ እዩ፣ ድሕሪ ልብዳ ምስ ኮሮናቫይረስ ግና ናይ ብርታዕ ዝበለ ሕማም ዘሎ ድንገት ኣጸቢቐ ይዓቢ፣ ዝያዳ ተኸእሎ ከምዘለዎ ማለት'ዩ።

እቶም ክፍለ-ሃገራት ንምኽታብ ተሓተትቲ እዮም። መዓስን ኣበይን ክትከላኸለሉ ኸም እትኸእልን ብኸመይ ከም እትምዘገብን ካብቶም ኣብ ካንቶንካ ዘለዉ ሰባት - ሰልጣን ክትፈልጥ ትኸእል ኢኻ (www.foph-coronavirus.ch/cantons)። እንተላይ እቲ ሃገራዊ ስልኪ ሓበሬታ ኮቪድ-19 (+41 58 377 88 92፣ ኩሉ መዓልቲ ካብ ሰዓት 6 ቅ.ቀ. ክሳብ 11 ድ.ቀ. ኣብ ክፍለሃገርኩም ኣየናት ዝምልከት ጩንፈር ከምዝኾነ ይሕብር። ንስኹም ውን ሓንቲ/ሓደ ሓኪም ወይ እትኣምኑ ሰብ ንክትኸተቡ መታን ከመዝግቡኹም ክትሓቱ ትኸእሉ።

እቲ ክታበት ኮቪድ-19 ነጻ እዩ ከምኡ'ውን ንኩሎም ኣብ ስዊዘርላንድ ዝቐመጡ ነጻ እዩ።

ብዛዕባ እቲ ክትከላኸለሉ እትኸእል ክትክን ዝያዳ ሓበሬታ እንተ ደሊኻ ነቲ ኣብ ቲኦክራሲያውያን ዚርከብ ሓቅታት www.bag.admin.ch/migration-covid-en ርአ ።

ኮቪድ-19፣ ሓበሬታታት ብቋንቋታት ህዝቢ ስደት

ኣብ ከባቢ እቲ ኮቪድ-19 ዝበሃል ክትከን ገሊኡ ናይ ሓሶት ጸብጻባት ይዝርጋሕ ኣሎ። ኣብ ውሽጥኻ [እዘን ቪድዮታት እዚኣተን](#) ልሙድ ዝኾነ ጽውጽ ቋንቋታት ክትረኽቡ ኢኻ ስለምንታይ ከም ዘይዳዩ ድማ ክትገልጹ ኢኻ።

8. ሓገዝ ምርካብ

መርበብ ኢንተርኔት migesplus.ch፣ ኣብዚ መርበብ'ዚ ብዙሓት ተወሰኽቲ ሓበሬታታት ብዛዕባ ኮቪድ-19 ትረኽቡ። እዞም ሓበሬታታት ኣብ ብዙሓት ቋንቋታት ተተርጎሞም፣ www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

ኣስተርጓሚቲ፣ ኣብ ሆስፒታል ክትረዳድኡ ዘይትኽእሉ እንተኾይንኩም ንሓደ ኣስተርጓሚ ወይ ንሓንቲ ኣስተርጓሚት ካብ መጀመርያ ሕተቱ። ብተለፎን ውን ናይ ምስትርጓም ኣገልግሎት ኣሎ። ሞያውያን ተርጓሚቲ ክጽውዑ እንተኾይኖም፣ ንቤተሰብኩም ንክትርጎምልኩም ናብ ሕክምና ክትሕዝዎም ኣየድልዩኩምን። ብኸምዚ ካብ ልቦዳ ክድሕኑ ይኽእሉ። ኣብ መሰርሕ ሕክምና ንክርድኣኩምን ንክልኣት ክተረድኡን መሰል ኣለኩም።

ኣገደስቲ ተሌፎን ቁጽርታትን ኢሜይል ኣድራሻታትን

- ኣብ ቤትካ ሰግኣት እንተ ተሰሚሑካ ስምና ዘይፍለጥ ምኽርን ዕቕዓን www.opferhilfe-schweiz.ch (ጀርመንኛ) / www.aide-aux-victimes.ch (ፈረንሳይኛ) / www.aiuto-alle-vittime.ch ክትረከብ ትኽእል ኢኻ። (ጣልያንኛ)። ኣብ ህጹጽ እዋን ናብ ፖሊስ 117 ደውሉ።
- ምድቀል ህጹጽ እዋን (ኣምቡላንስ) ብቁጽሪ ተሌፎን 144 ትረኽቡ። እዚ ቁጽሪ ኣብ ሙሉእ ስዊዘርላንድ ንኹሉ ህጹጽ ሕክምናዊ ጉዳያት ለይትን መዓልትን ይሰርሕ።
- መስመር ሓበሬታ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ፣ ብቁጽሪ ተሌፎን 058 463 00 00 ንሓድሽ ኮሮናቫይረስ ዝምልከቱ ሕቶታት ይምለሱ።
- ናይ ዝሓኪም እንተዘይብልኩም፣ Medgate ብቁጽሪ 0844 844 911 ኩሉ መዓልትን ለይትን ንዓኹም ይርከብ እዩ።

9. ተወሰኽቲ ሓበሬታታት

[Languages - Protect yourself and others \(foph-coronavirus.ch\)](http://Languages - Protect yourself and others (foph-coronavirus.ch))
www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (ጀርመንኛ፣ ፍራንሰኛ፣ ጣልያንኛ፣ እንግሊዝኛ)

