

ነብስና ብኸምዚ ክንከላኸል ንኸእል



30.12.2022 ዝተሓደሰ

ኮሮና ደው በል

ሓድሽ ኮሮናቫይረስ፡ ቀንዲ ኣገደስቲ ሓበሬታታት

ዘይተኸተቡን ብፍሉይ ንሕማም ንዝተቐልዑ ሰባትን ብኮሮናቫይረስ ምስ ዝልከፉ ከቢድ ሕማም ከስዕበሎም ይኸእል። እንተኸነ ግን ንነብስኻን ንካልኣትን ካብ ምልክቶታት ኮሮናቫይረስ ክከላኸሉልካ ዝኸእሉ ተተግብሮም ኣገባባት ኣለዉ።

ተዓዘቡ፡ ብዛዕባ ክትግባሩ ዘለዎም ኣገባባት ዝውስኑ ካንቶናት እዮም። ስለዚ፡ ኣብዚ እዋን ክህልዉ ዝኸእሉ ኣገባባት ንኸፍተልጡ፡ ነቶም ዝምልከቶም ኣካላት ካንቶን ብምውካስ ሓበሬታ ኣናድዩ። ኣብዚ ሰነድ ጭብጢ'ዚ ዝርከብ ሓበሬታ ሓፈሻዊ ሓበሬታ እምበር ሃገራዊ ሕግታት ኣይኮኑን።

1. ምምሕራፍ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ

እቲ ቫይረስ ብዝበዘሎ ግዜ ኣብ ቀረባን ንውሕ ዝበለን ርክብ ይመሓላለፍ። ካብ ሓድ ዝተለበደ ሰብ ትሕቲ 1.5 ሜተር ርሕቕት ብዘይ ምክልኻል እንተዘለካ ማለት'ዩ። እዚ ከምዚ ክፍጸም ይኸእል እዩ።

- **ብንጣባት፡** እቲ ዝተለበደ ሰብ ዘተንፍስ፣ ዝዛረብ፣ እንጥሾ ዝብል ወይ ዝስዕል እንተኸይኑ፣ ንጣባት ምስቶም ቫይረሳት ብቐጥታ ኣብ ልፋጭ (ኣብ ኣፍንጫ ኣፍ ወይ ኣዲንቲ) ናብ ኣብ ከባቢ ዘለው ካልኣት ሰባት ክመሓላለፉ ይኸእሉ።
- **ብኣየር (ብንፋስ)፡** ብኣዝዩ ውሑድ ነጠብጣብ (ኤሮሶል) እውን ክትመሓላለፍ ትኸእል ኢኻ። ኤሮሶል ኣብ ሓዲር ርሕቕት ወይ ኣብ ነዊሕ ርሕቕት ኪመሓላለፍ ይኸእል እዩ። እዚ ዓይነት ምምሕራፍ እዚ ብቐንዱ ኣብ ንኣሽቱ ኹነ ብተሕ ኣየር ኣብ ዘይርከበሉ ውሽጣዊ ክፍልታት እዩ ዚግበር፣ ኣብኡ ኸኣ ኤሮሶል ንነዊሕ እዋን ኪእከብ ይኸእል እዩ።
- **ብቦታታትን ኣእዳውን፡** ተላገብቲ ንጣባት ኣብ ጽፍሕታት ምስበጽሑ ካልእ ሰብ እዚኣም 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። ሓድ ሰብ 2 መዓልታት ቅድሚ መጀመርታ ምልክታት ክሰብ 10 መዓልታት ድሕሪ መጀመርታ ምልክታት ተላጋቢ እዩ። ኣብ ብርቶስ ዝበለ ሕማም ዋላ ንዝነውሑ ግዜ ተላጋቢ ክኸውን ይኸእል።

2. ምልክታት ኮቪድ-19

እዚኣም ምልክታት ብዘሕ ግዜ ይቐልቀሉ፡
<ul style="list-style-type: none"> - ቃንዝ ጉሮሮ - ሰዓል (መብዛሕትኡ ግዜ ደረቕ ሰዓል)

- ሕጽረት ትንፋስ
- ቃንዛ አፍ-ልቢ
- ረስኒ
- ሃንደበታዊ ምስኣን ናይ ምሽታት ወይ/ውን ናይ ምስትምቓር ሀዋሳት
- ቃንዛ ርእሲ
- ሓፈሻዊ ድኻም፣ ቀጨውጨው
- ቃንዛ ጨዋዳታት
- ሰዓል አፍንጫ
- ናይ ከብድን መዓንጣን ጸገማት (ስግድግድ፣ ምትፋእ፣ ውጽኣት፣ ቃንዛ ከብዲ)
- ነድሪ ቆርቦት

ምልክታት ኮቪድ-19 ኣዝዮም ክፈላለዩ ይኸእሉ። ምስ ምልክታት ናይ ጉንፋዕ ይመሰሰሉ እዮም። ጎደዩ ኣፍንጫ እውን እንተ ኹን ሕማም ኬመልክት ይኸእል እዩ። እንተላይ ቀለልቲ ክኾኑ ይኸእሉ። እንተላይ ሽግራት ከም ነድሪ ሳንቡእ ይከኣሉ እዮም።

እንተ ሓሚምካ ኣብ ቤትካ ኺጸንጹ 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 ርእስና እነዕቀብ።"



ኣንጻር እቲ ኮሮናቫይረስ ክትክተቡ ንመኸረኩም። ምክንያቱ ክታበት ካብ ከቢድ ሕማም ኮቪድ-19ን ነባሪ ሳዕቤናትን ክትከላኸለሉ እትኸእል ዝበለጸ መገዲ እዩ። ኣብ 7ይ ክፍል ርእ።



እንተ ደለኹም እውን ማስኬራ ክትገብሩ ትኸእሉ ኢኹም። ማስኬራ ንዓኹምን ንክልኣትን ካብ ምልክቶ ይከላኸለልኩም። ብፍላይ ምልክታት ሕማም ምስዝህልወኩም ማስኬራ ሽይረስ ናብ ካልእ ሰብ ንኺይተታሓልፉ ይከላኸለልኩም።



ኣብ መንዲል/ሶፍት ወይ ኣብ ምናትኩም ኣህንጥሱ። ናይ ወረቐት መናዲል ተጠቀሙ፣ ከምኡ ድማ ሓንሳብ ጥራይ ተጠቐምሎም።



ኣየር ነቲ ኣብ ውሽጢ ቤት ዘሎ መጠን ኮሮናቫይረስ ይቆይዮ ነቲ ናይ ምምሕልላፍ ሓደጋ ድማ ይንክዮ። ስለዚ ኸኣ ኢና ኹብ እተፈላለያ ስድራ ቤታት ዝመጹ ሰባት ብግቡእ ኣየር ዚንቀሳቐሱሉ ክፍልታት ክንረክብ እንምሕጸነና ። እቲ ሙቕት እንተ ፈቐዱሉ ነቲ መሰረታዊ ንነዊሕ እዋን ክፉት ምግባር ርትዓዊ እዩ።



ኣእዳውኩም ቀጻሊ ተሓጸቡ ወይ ብኣልኮል ዝተሰርተ ኢድ ዲስኢንፈክት መገብሪ ጌርኩም ኣእዳውኩም ዲስኢንፈክት ግብሩ። በዚኣም መሰረታዊ ኣገባባት ንነብስኹምን ንካልኣትን ካብ ምልክቶ ጥራይ ዘይኮነስ ኣንጻር ካልኣት ዝተፈላለዩ ሕማም ሰዓል ወይ ጉንፋዕ ዘስዕቡ ባእታታት (ንኣብነት ናይ ሰዓል ሽይረሳት ወይ ባእታታት) ክትከላኸሉ ትኸእሉ።

4. ምምርማር፡



ሓደ ወይ ካብ ሓደ ንላዕሊ ካብቶም ብብዝሒ ዝርኣዩ ምልክታት ኮቪድ-19 (ንምዕራፍ 2 ረኣዩ) ምስዝህልወኩም ብኮሮናቫይረስ ሓሚምኩም ክትኮኑ ትኸእሉ ኢኹም።

ምልክታት ሕማም ምስዝስምዓኩም ወይ ንነብስኹምን ንካልኣትን ክትከላኸሉ ምስትደልዩ፡

ብናትኩም ወጻኢታት መርመራ ናይ ኮቪድ ንምግባር ክትቅጽሉ ትኸእሉ ኢኹም። ካብ ዕለት 1 ጥሪ 2023 ጀሚሩ ክፍሊት ናይ መርመራ ኮቪድ ብመንግስቲ ኣይሸፈንን እዩ።

ካብቶም ብቐለሉ ብሕማም ዝጥቅዑ ሰባት እንተኳን ኩም፡ ንሓኪምኩም ተወከስዎ/ዎ። ብኣግኡ ብመንገዲ መድሃኒት ኣንጻር ሽይረስ ሕክምና ናይ ኮቪድ-19 ክግበር እንተዳኣ ኮይኑ፡ እቲ ግዴታዊ መድኸን ጥዕና ነቲ

ኮቪድ-19፣ ሓበሬታታት ብቋንቋታት ሕዝቢ ሰደት

ክፍሊት ናይ መርመራ ክሸፍኖ እዩ። ኣስተውዕሉ፣ እቲ ናትኩም ክፋል ግን (Franchise, Selbstbehalt) ከም ንቡር ባዕልኹም ኢኹም ትኸፍልዎ።
ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብዚ ገጽ ትረኽቡ፣ [«Schutz vor der Grippe»](#)።

ዝርዝር እዚ መፈተኒ ቦታታት እዚ እንተ ደለኹ እንሆ www.bag.admin.ch/testing#197439718።

5. ብፍላይ ዝተደንገቱ ሰባት

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

- **እርግ ዝበሉ ሰባት**፣ ዕድመ እናደፋእካ ብዝኸድካ መጠን ከቢድ ሕማም ናይ ምርክብ ኣጋጣሚ እናወሰኸ ኢዩ ዝኸይድ። ካብ ዕድመ 50 ንዮው ናብ ሆስፒታል ዝኸዱ ሰባት እናበዘሉ ይኸዱ። እንተላይ ቅድም ዘለው ሕማማት ነቲ ርክሳ ብተወሳኺ ይውስኸዎ።)
- **ጥንሳት ኣንስቲ**
- **ትሪሶሚ 21 ዘለዎም ብጹሓት**
- **ፍሉያት ዓይነታት ዝስዕቡ ሕዳራት ሕማማት ዘለዎም ብጹሓት ሰባት**፡
 - ጸቕጢ-ደም
 - መትኒ-ልባዊ ሕማማት
 - ሽኮርያ
 - ናይ ሳንቡእን ምስትንፋስን ሕማማት
 - ንስርዓተ ምክልኻል ብያነ ዘድክሙ ሕማማትን ፍወሳታትን
 - መንሸሮ
 - ብርቱዕ ልዕሊ-ሚዛን (ህዝርጥና፣ 35ን ዝያዳን BMI ዘለዎም)
 - ውድቀት ኩሊት
 - ሲሮሲስ

ካብዚኣም ሰባት እንተኸይንኩም ከምኡውን ምልክታት ናይ ሰዓል/ጉንፋዕ ምስዝህልዉኹም ንሓኪምኩም ተወከስዎ/ዎ።

ካብቶም ብፍሉይ ንሕማም ንዝተቐልዑ ሰባት ከምዝኸንኩም ርግጸኛ እንተዘይከይንኩም፣ ንሓኪምኩም ተወከሱ/ዎ/ዎ ኢኹም።

6. ምክታብ

ኣብ ስዊዘርላንድ ኣንጻር ኮቪድ-19 ክትክተቡ ትኸእሉ ኢኹም። ምናዳ እቶም ብፍሉይ ንሕማም ዝተቐልዑ ሰባት (ምዕራፍ 6 ርአይ)፣ ኣብ ሓጋይ (ናይ ቁሪ እዋን) 2022/2023 መበርቲዒ (መሓደሲ) ክታበት ክኸተቡ ንመክር። ዋላውን ኩሎም ልዕሊ 16 ዓመት ዝዕድሚኦም ሰባት ክኸተቡ ይኸእሉ እዮም። ብብሕታዊ ከምኡውን/ወይ ብስራሕ ምክንያት ሓደጋ (ሪስክ) ናይ ምልካፍ ከውሕዱ ዝደልዩ ሰባት፣ መበርቲዒ (መሓደሲ) ክታበት ንኸኸተቡ ይምክር። ከም ተወሳኺ ውን ኣንጻር ሰዓል (ግሪፕ) ክኸተቡ ይኸእሉ እዮም።

ስዊዘርላንዳዊ ትካል ሕክምና ነቲ ኣብ ልዕሊ ኮቪድ-19 ዘሎ ክትክን ብጥንቃቄ ፈቲንዎን ኣጽዳቕዎን እዩ። ውሕሳት እዮም ከምኡውን ይሰርሑ እዮም። ኣብ ኩሉ ክታበት ጉድናውያን ሳዕቤናት ክቕልቀሉ ይኸእሉ። ብሎሚ ዘሎ ፍልጠት እቲ ርክሳ ንብርቲዕ ዝበሉ ጉድናውያን ሳዕቤናት ድሕሪቲ ክታበት ኮቪድ-19 ዝነኣሰ እዩ፣ ድሕሪ ልቦዳ ምስ ኮሮናቫይረስ ግና ናይ ብርቲዕ ዝበለ ሕማም ዘሎ ድንገት ኣጸቢቕ ይዓቢ፣ ዝያዳ ተኸእሎ ከምዘለዎ ማለት'ዩ።

ኮቪድ-19፣ ሓበሬታታት ብቋንቋታት ህዝቢ ሰደት

እቶም ክፍለ-ሃገራት ንምክታብ ተሓተትቲ እዮም። መዓስን ኣበይን ክትከለኸለሉ ኸም እትክእልን ብኸመይ ከም እትምዝገብን ካብቶም ኣብ ካንቶን ከለዉ ሰብ - ስልጣን ክትፈልጥ ትክእል 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 ክፍለ-ሃገራትም ኣየናይ ዝምልከት ጩንፈር ከምዝኸነ ይሕብር። ንስኹም ውን ሓንቲ/ሓደ ሓኪም ወይ እትኣምኑ ሰብ ንክትክተቡ መታን ከመዝግቡኩም ክትሓቱ ትክእሉ።

ክታቦት ኮቪድ-19 ብድልየትካ እዩ ከምኡውን ንኩሎም ኣብ ስዊዘርላንድ ዝቐመጡ ነጻ እዩ።

ብዛዕባ ክታቦት ዝያዳ ሓበሬታ ኣብዚ ሰነድ ጭብጥታት www.bag.admin.ch/migration-covid-en ክትረክቡ ትክእሉ።

ብዛዕባ ክታቦት ኮቪድ-19 ገሊኡ ናይ ሓሶት ጸብጻባት ይዝርጋሕ ኣሎ። [እብዘን ቪድዮታት](#) ዝኹነ ጽውጽዎዎት ብዛዕባ ክታቦትን ስለምንታይ ድማ ሓቅነት ከምዘይብሎምን መግለጺ ክትረቡ ትክእሉ።

7. ሓገዝ ምርካብ

መርበብ ኢንተርኔት migesplus.ch፣ ኣብዚ መርበብ-ኪ ብዙሓት ተወሰኽቲ ሓበሬታታት ብዛዕባ ኮቪድ-19 ትረክቡ። እዞም ሓበሬታታት ኣብ ብዙሓት ቋንቋታት ተተርጎሞም፡

www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

ኣስተርጓምቲ፣ ኣብ ሆስፒታል ክትረዳድኡ ዘይትክእሉ እንተኾይንኩም፡ ኣስተርጓሚ ወይ ኣስተርጓሚት ክግበረልኩም ካብ መጀመርታ ሕተቱ። ብተለፎን ውን ናይ ምስትርጓም ኣገልግሎት ኣሎ። ሞያውያን ተርጎምቲ ክጽውዑ እንተኾይኖም፣ ንቤተሰብኩም ንክትርጎምልኩም ናብ ሕክምና ክትሕዝዎም ኣየድልዩኩምን። ብኸምዚ ካብ ልቦዳ ክድሕኑ ይክእሉ። ኣብ መስርሕ ሕክምና ንክርድኣኩምን ንክልኣት ከተረድኡን መሰል ኣለኩም።

ኣገደስቲ ተሌፎን ቁጽርታትን ኢሜይል ኣድራሻታትን

- ኣብ ቤትካ ስግኣት እንተ ተሰሚዑካ ስምና ዘይፍለጥ ምክርን ዕቕብን www.opferhilfe-schweiz.ch (ጀርመንኛ) / www.aide-aux-victimes.ch (ፈረንሳይኛ) / www.aiuto-alle-vittime.ch ክትረክቡ ትክእል ኢኻ። (ጣልያንኛ)። ኣብ ህጹጽ እዋን ናብ ፖሊስ 117 ደውሉ።
- ምድዋል ህጹጽ እዋን (ኣምቡላንስ) ብቁጽሪ ተሌፎን 144 ትረክቡ። 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 ገዛ ሓኪም እንተዘይብልኩም፣ Medgate ብቁጽሪ 0844 844 911 ኩሉ መዓልትን ለይትን ንዓኹም ይርከብ እዩ።

8. 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፣ ፍራንስኛ፣ ጣልያንኛ፣ እንግሊዝኛ)



www.foph-coronavirus.ch