የ Coronavirus (Covid19) መመርያ

አማርኛ / Amharic

COVID-19 ሳንባ እና የመተንፈሻ አካላትን የሚያጠቃ አዲስ በሽታ ነው። ኮሮና ቫይረስ በሚባል ቫይረስ የሚከሰት ነው።

እንደ፡

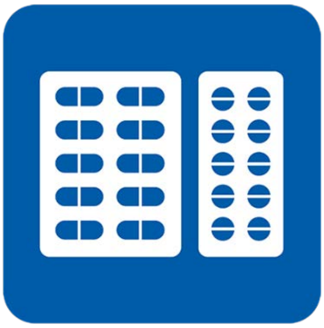
- ከፍተኛ ሙቀት – ደረትዎን ወይም ጀርባዎን ሲነኩ ከፍተኛ ሙቀት ይሰማዎታል
- አዲስ ተከታታይ የሆነ ሳል ካለብዎ – በተደጋጋሚ ማሳል ጀምረዋል ማለት ነው

በቤትዎ መቆየት አለብዎ።

ቤት ውስጥ ምን ያህል ጊዜ መቆየት?

- ምልክቶቹ ያለበት ማንኛውም ሰው በቤት ውስጥ ቢያንስ ለ 7 ቀን መቆየት አለበት።
- ከሌላ ሰው ጋር የሚኖሩ ከሆነ ኢንፌክሽኑን ከቤት ውጭ እንዳይሰራጭ ለማድረግ እነሱም ቢያንስ ለ 14 ቀናት ቤት ውስጥ መቆየት አለባቸው።
- ከ 14 ቀናት በኋላ ከእርስዎ ጋር የሚኖር ማንኛውም ሰው ምልክቶቹ ከሌሉበት ወደ ተለመደ ተግባራቸው መመለስ ይችላል።
- ነገር ግን በቤትዎ ያለ ማንኛውም ሰው እነዚህ ምልክቶች ካሉበት፣ ምልክቱ ከጀመረበት ቀን ጀምሮ ለ 7 ቀናት በቤት ውስጥ መቆየት አለበት። ይህም ቤት ውስጥ ከ 14 ቀናት በላይ ቢቆይም ማለት ነው።
- 70 አመት ወይም ከዚያ በላይ የሆናቸው ፣ ለረጅም ጊዜ የቆየ የጤና እክል ያለባቸው፣ ነብሰ ጡር የሆኑ ወይም የደከመ በሽታ የመከላከል አቅም ያላቸው ሰው ጋር አብረው የሚኖሩ ከሆነ ለ 14 ቀናት መቆየት የሚችሉበት ሌላ ቦታ ይፈልጉላቸው።
- በቤት ውስጥ አንድ ላይ መቆየት ካለብዎ፣ በተቻለ መጠን ተራርቀው ለመቆየት ይሞክሩ።

[ቤት ውስጥ ስለመቆየት ምክር]

ወደ ሥራ፣ ትምህርት ቤት፣ GP ቀዶ ጥገና፣ ፋርማሲ ወይም ሆስፒታል አይሂዱ	የተለያዩ መገልገያዎችን ይጠቀሙ፣ ወይም ከተጠቀሙ በኋላ ያጽዱ	ከሰዎች ጋር ቅርብ ንክኪን ያስወግዱ
ምግብ እና መድኃኒት እርስዎ ያሉበት ቦታ ድረስ እንዲመጣልዎ ያድርጉ	ጎብኚዎች አይኑርዎት	ከተቻለ ለብቻዎ ይተኙ
እጅዎን በየጊዜው ይታጠቡ	ብዙ ውሃ ይጠጡ	 ምልክቶቹን እንዲያስታግስልዎ ፓራሲታሞል ይውሰዱ

In association with British Red Cross

Doctors of the World

NHS 111 ን ማግኘት ያለብኝ መቼ ነው?

- ካመምዎና ቴሌቪዥን ማየት፣ ስልክዎን መጠቀም፣ ማንበብ ወይም ከአልጋ መነሳት የመሳሰሉ ለወትሮ የሚያደርጓቸውን ነገሮች ማከናወን ካልቻሉ
- ቤት ውስጥ ሆነው ምልክቶቹን መቋቋም ካቃትዎ
- ህመምዎ እየባሰ ከሄደ
- ምልክቶቹ ከ 7 ቀናት በኋላ እየቀነሱ ካልሄዱ

NHS 111 ን እንዴት ነው የማገኘው?

ቀጥሎ ምን ማድረግ እንዳለብዎ ለማወቅ የ **NHS 111 ኦንላይን ኮሮና ቫይረስ አገልግሎት** መጠቀም ይችላሉ። ኦንላይን አገልግሎቶችን መጠቀም ካልቻሉ 111 (ይህ ነጻ የጥሪ መስመር ነው) ላይ መደወል ይችላሉ ። የቋንቋዎ አስተርጓሚ መጠየቅ ይችላሉ።

ስለ ስደተኝነት ሁኔታዬ ስጋት ካለብኝ ምን ማድረግ እችላለሁ?

ሁሉም የኮሮና ቫይረስ የ NHS አገልግሎቶች በዩኬ ውስጥ ያላቸው የስደተኝነት ሁኔታ ግምት ውስጥ ሳይገባ ለሁሉም በነጻ የሚሰጡ ናቸው። ይህም ውጤቱ ነጌቲቭ ቢሆንም የኮሮና ቫይረስ ምርመራ እና ህክምናን ያጠቃልላል። የ COVID-19 ምርመራ ወይም ህክምና ለሚደረግላቸው ሰዎች የስደተኝነት ሁኔታ ማጣራት እንደማያስፈልግ ለ NHS ሆስፒታሎች ተነግሯቸዋል።

ኮሮና ቫይረስ እንዳይሰራጭ ለማገዝ ምን ማድረግ እችላለሁ?

- እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ቢያንስ ለ 20 ሰከንድ ቶሎ ቶሎ ይታጠቡ
- ቤት ውስጥ ስለመቆየት የተሰጥዎ ምክርን ይከተሉ

ይከ ምክር የተሰጠው በ NHS የጤና ምክር እና መረጃ መሰረት ሲሆን የመጡበት ሃገር ግምት ውስጥ ሳይገባ ለሁሉም ሰው የተሰጠ ምክር ነው። ለበለጠ መረጃ:

- የ NHS መመርያ: **https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/**

እትም 2 [16.03.2020]

Version 2 [16.03.2020]