

## የ Coronavirus (Covid19) መመሪያ

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 እንዳይሰራጩ ለማድረግ እነሱም ቢያንስ ለ 14 ቀን ቤት ውስጥ መቆየት አለባቸው።
- ከ 14 ቀን 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 ቀን በቤት ውስጥ መቆየት አለበት። ይህም ቤት ውስጥ ከ 14 ቀን በላይ ቢቆይም ማለት ነው።
- 70 አመት ወይም ከዚያ በላይ የሆናቸው ፣ ለረጅም ጊዜ የቆዩ የጤና እክል ያለባቸው፣ ነብስ ጡር የሆኑ ወይም የደከመ በሽታ የመከላከል አቅም ያላቸው ሰው ጋር አብረው የሚኖሩ ከሆነ ለ 14 ቀን 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 አገልግሎቶችን ይጠቀሙ፣ ወይም ከተጠቀሙ በኋላ ያጽዱ።



ከሰዎች ጋር ቅርብ ንክኪን ያስወግዱ።



ምግብ እና መድኃኒት እርስዎ ያሉበት ቦታ ድረስ እንዲመጣልዎ ያድርጉ።



ጎብኚዎች አይኑርዎት



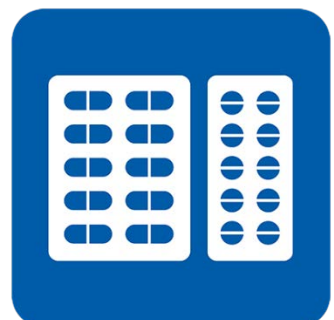
ከተቻለ ለብቻዎ ይተኙ



እጅዎን በየጊዜው ይታጠቡ



ብዙ ውሃ ይጠጡ



ምልክቶቹን እንዲያስታግስልዎ ፓራሲታሞል ይውሰዱ።

### 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 የማግኘው?

ቀጥሎ ምን ማድረግ እንዳለብዎ ለማወቅ የ **NHS 111 አንላይን ኮሮና ቫይረስ አገልግሎት** መጠቀም ይችላሉ። አንላይን 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 በዩኔ ውስጥ ያላቸው የስደተኝነት ሁኔታ ግምት ውስጥ ሳይገባ ለሁሉም በነጻ የሚሰጡ ናቸው። ይህም ውጤቱ ነገሩን ቢሆንም የኮሮና ቫይረስ ምርመራ እና ህክምናን ያጠቃልላል። የ COVID-19 ምርመራ ወይም ህክምና ለሚደረግላቸው ሰዎች የስደተኝነት ሁኔታ ማጣራት እንደማይከፈልግ 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 መመሪያ: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>