

መምርሒ ንውሽባ ወይ ምንጻል ትእዛዝ ዝተዋህቦም

ናይ ምትሕልላፍ ሕማም ሓኪም ብኮሮና ምግላጽ ምኽንያት ንኽትውሽብ እንተኣዚተካ፣ ምንቅስቃሴኻ ገደብ ክትገብረሉ ኣለካ ክብሉ ሓኪምካ ወይ ነርስኻ ካልእ ዝመኽሩኻ።

ኣብ ገዛኻ ኮፍ ቦል፣ ኣይትዙር፣ ኣጋይሽ ንገዛኻ ኣይትዓድም። ኣድላይ እንተኾይኑ ነርስ ወይ ሓኪም ኩነታትካ ይከታተሉ።

ናይ ምትሕልላፍ ሕማም ሓኪም ንኽትውሽብ ዝኣዘዘካ ግዜ ዘይትገብሮም፡

- ስራሕ ምኻድ።
- ትምህርትን ወይ ካልእ ኣስተምህሮ ቦታ ምኻድ።
- ቤት ምግብ፣ ድኪን፣ ሹቕ ወይ ካልእ ኣት ሰባት ዘለውዎ ምኻድ።
- መሓንበሲ ምኻድ ወይ ኣብ ካልኣት ምንቅስቃሴ ቦታታት ምኻድ።
- ኣብ መዘናግዒ ቦታ ምኻድ።
- ትያትር፣ ሲነማ ቤትምግብ ወይ ባር ምኻድ።
- ናይ ህዝባዊ መጓዓዝያ ከም ባቡር፣ ኣውቶቡስ ወይ ታክሲ ምጥቃም።
- ንገዛኻ ኣጋይሽ ምጽዋዕ ወይ ምዘር።
- ኣጽረይቲ ወይ ካልኣት ሰራሕተኛታት ምጥቃም።

ኣብ ገዛ ከለኻ፡

- ኣብ ክፍልኻ ንበይንኻ ደቅስ።
- ነቲ ክፍልኻ ንጉሆን ምሽትን ን15 ደቂቕ መስኮት ከፊትካ ንፋስ የእትወሉ።
- ካብቶም ምሳኻ ዝነብሩ ኮሮና እንተ ሓዘዎም ርክብኩም ብዝተኻእለ መጠን ኣጉድልዎ።
- ክትህንጥስ ወይ ክትስዕል ከለኻ ብቲሹ ወረቐት ጌርካ ኣፍካን ኣፍንጫኻን ሸፍኖ። እንድሕር ቲሹ ወረቐት ዘይብልካ ናብ ኩርናዕ ኢድካ እንተዘይኮይኑ ናብ ኢድካ ኣይተሃንጥስ ወይ ኣይትስዓል። ነቲ ዝተጠቐምካሉ ወረቐት ኣብ ጎማ ዓሽጎን/ ወይድማ እንዳ ጓሐፍ የእትዎ። ኢድካ ብማይን ብሰምናን ተሓጸቦን/ ወይድማ ብኣልኮል መድረዚ ጌርካ ድረዞ።
- ዝተጠቐምካሉ መብልዒ ኣቕሑት ኖርማል ሕጸቦ።
- ክዳውንትን ኣንሶላታትን ኣብ መሕጸቢ ማሽን ሕጸቦ።
- ገዛ ኖርማል ጽርዮት ይሕሎ (ግን ኣጽረይቲ ገዛ ናብ ገዛኻ ኣይትጸውዕ)። ኢሙሪ ማለት መኾስተር ኤለትሪክ ክትጥቀም ከለኻ HEPA- ኤፓ ዝብሃል ፊልተር ተጠቐም።
- ናይ ፍሪጅ ማዕጸ፣ ቲቪ ሪሞትን ካልኣት ብብዝሒ ንትንክፎም ወገናት ብደንቢ ኣጽርዮም።

- ናይ ሕማም ርስሐት ከም ተምላስ ወይ ዓኽታ ብባራኪና ዘለዎ መጽረይ ጌርካ አጽርዮ። ነቲ መሕጸቢ ምሕፋሱ ክሳብ 500 ppm ዝኸውን ኢታዮ። አተሓዎውሳ ሓበሬታ ካብቲ ጎኒ ጎማ ትረኽቦ።

ደገ ምዝዋር:

- አብ ናይ ገዛኽ ፓርሽከ ወይ ከባቢ ገዛኽ ክትናፈስ ትኽእል፣ ካብ ስድራኽ ወጻኢ ምስ ካልኦት ክትራኹብ ዮብልካን።
- ናይ ገዛ እንስሳ ምንፋስ ብሕልፊ ከባቢ ከተማ፣ አብ ውሽባ ዘይተአዘዘ ሰብ ይግበሮ። ወይ ናይ ገዛ እንስሳታት ዝሕለዉሉ ቦታ ክትረኽቡ ትኽእሉ። ናይ ገዛ እንስሳታት ከተዛውሩ ትኽእሉ፣ ምስ ካልኦት ሰባት ናይ ቀረባ ርክብ ከይገበርኩም።

ብዛዕባ ምግብ:

- ካልእ ሰብአብ ውሽባ ዘይአተወ መግቢ ስፔዛ ንኽገብረልካ ሕተት።
- ወይድማ ናብ ገዛኽ ብተለፎን ወይ ብኦንላይን ክትጠልብ ትኽእል። ምስቲ መግቢ ዘምጽአልካ ሰብ ክትቅበሎ ከለኽ ወይ ክትከፍል ከለኽ ንኸይትቐርቦ ተጠንቀቕ።
- ካብ ሶሻል ድሕንነት ናይ ጉዳያት ሓገዝ ብዝተፋላለዩ ኩነታት ብመንገዲ ሓበሬታ ዓሚል Siirii (ሲሪ) ብሶሻል ምኽርን ሓበሬታን Polun (ፖሎ) ሓገዝ ትረኽቡ።

አብ ውሽባ ንዘሎ ሰብ ቀረባ ስድርኡ ስለምንታይ ንኸውሽቡ አይግደዱን?

- . እቲ ዝተወሸበ ሰብ ናብ ኮሮና ዝሓዘ ሰብ ተቐላጦ፡ ቀረባ ስድርኡ ግን ስለ ዘይተቐልዎ አይውሽቡን።
- . ምልክታት ሕማም ዘይብሉ ተወሺቡ ዘሎ ሰብ ቀረባ ስድርኡ አዮማሓላልፉን እዮም።
- . ኮሮና ዝሓዘ ሰብ ክሳብ ናብ ካልኦት ዘላብዖ ግዜ ይወስድ። ካብዚ ዝተላዕለ ንኮሮና ዝተቐልዎ ሰብ ስድራ ሂወቶም ብዘይ ገደብ ክመርሑ ይኽእሉ።
- . እቲ ንኮሮና ዝተቐልዎ ምልክታት ከርኢ እንተ ጀሚሩ መርመራ ኮሮና ይግበረሉ።
- . ብናይ ምርመራ ውጻኢት መሰረት ስድራ እውን አድላይ እንተኾይኑ ክውሽቡ ይኽእሉ። ቅድሚኡ ግን ነቲ ዝተወሸበ ቀረባ ስድራ ንኸልኦት አዮላብዑን እዮም።

ንዝተወሸቡ ሰባት ምርመራ ይግበረሎምዶ?

- . አብ ውሽባ ዘለዉ ሰባት ብትእዛዝ ሓኪም መሰረት ምርመራ ይግበረሎም።
- . አብ ውሽባ ግዜ ነጋቲቭ መልሲ ዋላ ይምጻእ እቲ ውሽባ አይቋረጽን እዩ።

ካልእ:

- ምልባዕ ሕማም ዝበሃል ሓገዝ ገንዘብ ናይ ደሞዝ መተካእታ ክትክፈል ትኽእል እንድሕር ሓኪም ንኸትውሽብ አዚዙካ። ትሕቲ 16 ዝዕድሚኡ ውላድካ እንድሕር ተወሺቡ ብሰንኩ ካብ ስራሕ እንድሕር

በኪርካ ሐገዝ ክትረክብ ትኸእል። ሐገዝ ካብ ኬላ ሕተት። ናይ ኮሮና ውሽባ ምስክር ወረቐት የድልዎካ። ናይ ውሽባ ገንዘብ እንድሕር ብዘይ ናይ ሐኪም ትእዛዝ ባዕልኻ ተወሽባ ኣይክፈለካን እዩ።

ናይ ምልባዕ ሕማም ገንዘብ ተወሳኺ ሐቤረታ ካብ ናይ ኬላ ኢንተርነት ገጽ ኣንብብ።

([Lue lisää tartuntatautipäivärahasta ja sen hakemisesta Kelan verkkosivuilta.](#))

- ኣብ ውሽባ ከለኻ ኣምቡላንስ ክትድውል እንተ ተገዲድካ ኣብ ውሽባ ከምዘለኻ ንገር።

እንድሕር ምልክታት ሕማም ጀመሩካ

ናይ ኮሮና ቫይረስ ምርመራ ብመንገዲ Omaolo.fi-ኣገልግሎት ወይ ሁጹጽ ሐገዝ ቁጽሪ 116117 ብምድዋል ቆጶራ ሐዝ።