



የኮሮና ቫይረስ በሕታ መረጃ (ኮቪድ 19)



ክብካቤ መረጃ

ኪያ ኖርዌይ ድህረ ገጽ ይጎብኙ (መረጃው በ39 የተለያዩ ሃገር ቋንቋ ተዘጋጅቷል) : www.kianorge.no/covid-19

ወይም የኖርዌይ ቤና ሚኒስቴር የመረጃ ስልክ ቁጥር : 81555015 (ከብዋቱ 8:00 እስከ 15:30) መደወል እና መረጃ ማግኘት ትችላላችሁ ::

ራስን ካራንቲን በማድረግ

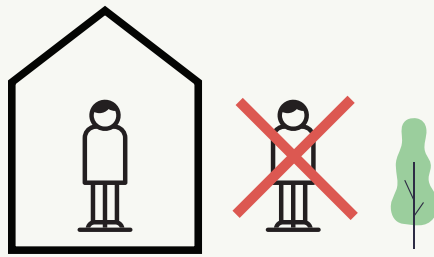
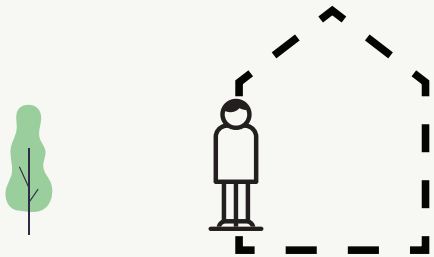
እና ራስን አግቤኩ በመቀመጥ ያከው ክዳኑት ::

የቅርብ ቤተሰብ የኮሮና ምርመራ ውጤቱ ፖዘቲቭ ከሆነ ወይም እርሶ ቀይ መስመር ከተደረገባቸው ሃገራት ወደ ኖርዌይ መጥተው ከሆነ ::

ምርመራ ወስደው የፖዘቲቭ ምልክት ከተገኘቦት በኋላ ማድረግ ያለቦት ነገር

ካራንቲን (ራስን አግቤኩ መቀመጥ)

በቤት ውስጥ ራስን ማግከክ



- ✗ ትምህርት ቤት ወይም ስራ መሄድ አይቻልም
- ✗ የህዝብ ትራንስፖርት መጓዝ አይቻልም
- ✗ ከማንኛውም ሰው ጋር መገናኘት አይቻልም
- የእግር ግዞ ማድረግ ይቻላል ነገር ግን በቅርብ ካለ ሰው የአንድ ሜትር ርቀት ይኑሮት ::
- አስፈላጊ የሆነ ነገር ከሆነ ሱፐር ማርኬት ወይም መድሃኒት ቤት መሄድ ይቻላል ::
- አብሮት የሚኖሩት ቤቱም ከሆነ እነሱ ካራንቲን አይገቡም ::
- ሲተነፍሱ የህመም ስሜት ከተሰማዎ ወዲያው ራሶትን ለብቻ በማግለል ምርመራ ማድረግ ይኖርቦታል ::
- የፖዘቲቭ ምልክት ከታየቦት ራሶን ለብቻ አግልለው ይቆሙ ::

- ✗ በቋራሽ ከቤት ውስጥ መውጣት አይቻልም
- አብረው ከሚኖሩት ሰው ጋር ርቀቶን በደምብ ይጠብቁ ::
- የሚቻል ከሆነ እንደ ለብቻ ከፍል ውስጥ ወይም መታጠቢያ ቤት ውስጥ መሆን ::
- በተደጋጋሚ የምንነካቸውን እቃዎች በእንቅስቃሴ ያጽዱት ::
- እቃዎችን ለመግዛት የሌሎች ሰዎች እርዳታን ይጠቀሙ ::
- በቀጠሮ ከሃኪም ጋር ስለ ቤናዎ ሁኔታ ይነጋገሩ ::
- ከእርስዎ ጋር የሚኖሩ ሰዎች ካራንቲን ይግባሉ ::

የኮሮና ቫሩስ ከመከላከል የሚረዱ ዘዴዎች



አጅምን ቀኩ ቀኩ በሰውና አና በአንቲባዮቲክ ማደግ ።



የህመም ስሜት ካኩት ከቤት አይወጡ ።



ገዛ በሚያደርጉ ሰዓት አካላዊ ርቀቱን በአንድ ሜትር ከአርሶም አብሮትም ከሚጓዘው ሰው ይጠብቁ ።



አባባዎን በሚንኛውም ሁኔታ ካይ የፊት ማሰክ መጠቀሞን አይዘገጉ ።



በሚያሰነጥሱም ሆነ በሚያሰኩ ወቅት አጅን በክርኖ ይያዙ ወይም የሶፍት ወረቀት ይጠቀሙ ። የህመም

ስሜቶቹ

የበሽታው የመጀመሪያ ቀካይ ምልክቶች

ከባድ የሆነ ትኩሳት ወይም ከባድ የሆነ ሳል ከተሰማዎት የምግብ ጣእም አለመለየት ማንኛውንም የሽታ ስሜት አለመለየት የበሽታው ምልክት ሊሆን ይችላል ።

የህመሙ ከባድ ስሜት

ህመሙ ሳንባችንን ሊጎዳ ይችላል ወይም መተንፈሻ ባንባችንንም ሊጎዳ ይችላል ወይም የአቅም ማጣት እና የድካም ስሜት ሊኖረው ይችላል ።

ምርመራ

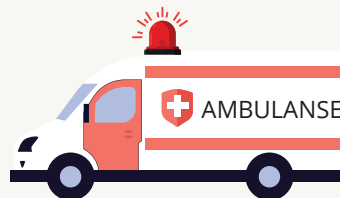
ምርመራውን ማድረግ ያከባቸው ሰዎች ?

- 1, ከላይ እንደተገለጸው ማንኛውም የአተነፋፈስ ችግር ያጋጠማቸው ለምሳሌ ትኩሳት ፣ ወይም የኮሮና ቫሩስ ምልክት የታየባቸው ሰዎች ።
- 2, በኮሮና ቫሩስ ከተያዘ ሰው ጋር ግንኙነት ያለው ወይም በአየር ገዛ በትክለክሉ ዞኖች ላይ ከገዛ የተመለሱ ሰዎች ለ10 ቀን ራሳቸውን እግልለው መቀመጥ ይኖርባቸዋል ።
- 3, ማንኛውም ሰው ድንገት በኮሮና ቫይረስ ተይዞለሁ ብሎ ጥርጣሬ ውስጥ ያለ ሰውም ምርመራውን ማድረግ ይችላል ።

*በኖርዌይ መንግስት በቀይ መስመር የተደረገባቸው ሃገሮች ገዛ እንዳያደርጉ ይመከራል የበለጠ መረጃ ለማግኘት ከታች ያለውን ድህረ ገፅ ተቋንው ይመልከቱ ። www.fhi.no

አንድ ቅርንጫፍ አርዳታ ማግኘት አችካክሁ ።

- 1, ድንገት ቢታመሙ ወይም የህክምና እርዳታ ቢፈልጉ ወይም በሌላ የህክምና ምክር እገልግሎት ቢያስፈልገዎት የግል ሃኪሞችን በሰልክ ወይም በኤሌክትሮኒክ ያናግሩ ።
- 2, በሚኖሩበት ክፍል የኢንተርኔትድህረ ገጽ ላይ ያለውን የወቅቱ የኮሮና ምርመራ መረጃ ይመልከቱ ። ወደ ምርመራ ቦታ ከመሄድ በፊት ቀጠሮ መያዝ አለባችኋል ።
- 3, በቀጠሮው ሰዓት ወደ ምርመራው ማእከል እንደደረሱ ህኪሞቹ አስፈላጊ የሆነ መረጃ ምርመራው በጥንቃቄ እንደሚሰጠው ይነግሩታል ። ምርመራው በነጻ ይሰጣል ።



የድንገተኛ ስልክ ቁጥር

- ድንገት ከፍተኛ ትኩሳት ወይም ድካም ያዘው አተነፋፈስ ከተሰማዎ በፍጥነት የግል ሃኪም ጋር ወይም የድንገተኛ ህክምና ስልክ ይደውሉ **116 117**
- ህመም በጣም የከፋ ከሆነ ከአምቡላንስ ይደውሉ ስልክ **113**

የምርመራ ውጤት HelseNorge.no

የሚለው ድህረ ገጽ ላይ ገብተው ውጤቶን ማየት ይችላሉ ።
 (Norsk) <https://www.helsenorge.no/provesvar>
 (English / engelsk) <https://helsenorge.no/coronavirus/test-results>

ማህበራዊ ርቀት

በግል መኖሪያ ቤቶች ስክ መሰብሰብ የተሰጡ መመሪያዎች (የሚወሰዱ አርምጃዎች አንድ የአካባቢው ኪኒያዩ ይችካኩ)

- የቅርብ ወዳጆች ጋር ያሉት ግንኙነት ከወትሮ በተለየ መቀነስ (ብዙ እንግዳዎችን በአንድ ጊዜ አለመቀበል)
- ርቀቱን በአንድ ሜትር ይጠብቁ ።
- መተቃቀፍም ሆነ የእጅ ሰለምታ ከማድረግ ይቆጠቡ ።
- በቤትም ለሚመጣ እንግዳ እጃቸውን እንዲታጠቡ ፤ በአንቲባዮቲክም ሲገቡም ሲወጡም እንዲያደጁ ያደርጉ ።
- እንግዶቻቸው ጤናማ መሆን አለባቸው ።
- በአቅራቢያዎ በበሽታ የተያዘ እንዳለ መረጃዎችን ይክታተሉ ።

መረጃዎችን ለመከታተል ይህንን ድህረ ገጽ ይጎብኙ www.fhi.no

