

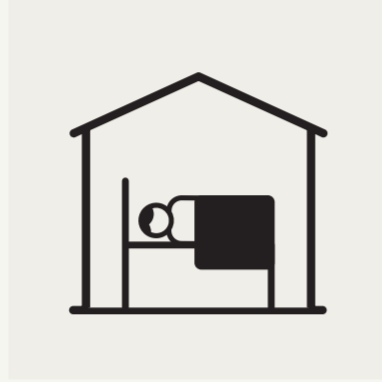


ሓብሬታ ብዛዕባ ኮቪድ-19

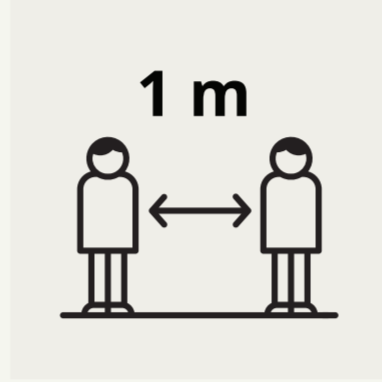
ምክኑኑ ክርገሐ ኮቪድ-19



ብግቡኡን ቡግቡኡን ኣእዳውካ ምሕዳብን ምንጻህን



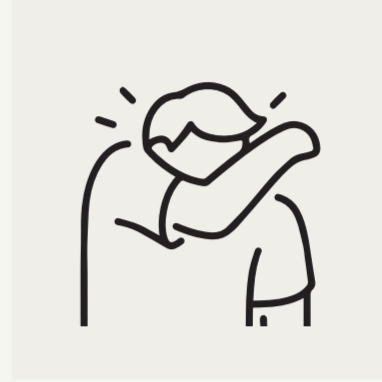
እንተደኣ ሓሚምካ ኣብ ገዛ ኹን



እንተወሓደ ኣብ ሞንጎኻን ኣብ መንጎ ካልኦትን ናይ 1 ሜትር ርሕቀት ይሃልኻ



ኣብ ገለ ገለ ኩነታትን መሸፈኒ ኣፍ ንክትጥቀም ክትገደድ ትኽእል ኢኻ (ብፍላይ ናይ 1 ሜትር ርሕቀት ምሕላው ኣብ ዘይክኣለሉ እዋን)



ኣብ ግዜ ምስዓል ወይ ምሕንጣስ ኣፍንጫኻን ኣፍካን፡ ኩርናዕ ኢድካ ብምዕጻፍ ወይ ደማ ናይ ጁባ ሰፍቲ መንዳል ብምጥቃም ምሽፋን



ምክኑታት

ብተደጋጋሚ ክርኣዩ ምልክታት፡

ረስኒ፣ ምስዓልን ናይ ምስትንፋስ ጸገማት። ከምኡ / ውን ምጥፋእ ናይ ምሽታትን ናይ ምስትምቓርን ክእለት ተወሳኺ ምልክታት እዮም።

ካልእ ጽንኩራት ምልክታት፡

ገለ ሰባት ናይ ሳንቡእ ኒሞንያ፣ ናይ ምስትንፋስ ጸገማትን ካልእ ክበድቲ ሕማማትን የማዕብሉ እዮም።

ምምርመራ

- መን፡
- ኩሎም ብርቱዕ ናይ ስርዓተ ምስትንፋስ ሻምብቕ ረኽቡ ወይ ደማ ካልእ ምልክታት ናይ ኮቪድ-19 ዘለዎም።
 - ኩሎም ናብ መልክፍቲ እዚ ቫይረስ ተቓሊዖም ዝጸንሑ ሰባት፣ ወይ' ውን ብኮቪድ-19 ምስ ዝተለከፈ ሰብ ብቀረባ፡ ዝተራኸቡ ወይ ደማ ኣብ ዝሓለፈ 10 መዓልታት ናብ ልዑል መልክፍቲ ዘለዎን ሃገራት ወይ ክባቢታት ገይሾም ዝበረ።*
 - ኩሎም ንገዛእ-ርእሶም ብኮቪድ-19 ተለከፈ እዮ፡ ኣሎም ዝጥርጥሩ።

*ሃገራት ልዑል ምልባዕ ዘለዎን ብ«ቀይኔ» ዘባታት ተባሂሉን ይሰመድ፡ ቡባእዮን ሓበሬታ ንምርኻብ ኣብ www.fhi.no

ብኸመይ፡

- እንተደኣ ሓሚምካን ናይ ሓኪም ሓገዝ ኣድልዩካን፡ ወይ ደማ ብውልቕካ ጥዕናዊ ምኽሪ እንተደለኻ፣ ብመገዲ ቴሌፎን ወይ ደማ ኤሌክትሮኒካዊ መልእኽቲ ንናይ ውልቑ ሓኪምካ (fastlege) ርኽቡ።
- ብዛዕባ ምምርመራ ብዝምልከት፡ ኣብቲ ናይቲ እትነብረሉ ኮሙና ድሕረ-ገጽ ዝርከብ ሓበሬታ ኣንቡቡ። ናብ መመርመሪ ቦታ ቅድሚ ምኽድኻ፡ ኣቀዳምካ ቆጸራ ክትሕዝ ኣሎኻ።
- ኣብቲ ናይ ቆጸራ ግዜኻ ብምኽድ ደማ፡ ምርመራ ትገብር። ሓኪም ወይ ሕጻ-ጽ ረድኤት (legevakt) ደማ ቅድሚ መርመራ ምግባርኻ፡ እቲ መርመራ ኣብ መመርመሪ ማእከል፡ ብኸመይ ብወሑስ መገዲ ክምዝዞዮድ፡ ኣገዳሲ ዝብሃል ሓበሬታ ክህቡኻ እዮም። እቲ መርመራ ብነጻ እዮ።

ናይ ሕጻ-ጽ እዋን ቴሌፎን

- እንተደኣ ብርቱዕ ረስንን ናይ ምስትንፋስ ጸገማት ኣርኢኻ፣ ንሓኪምካ ወይ ንሕጻ-ጽ ረድኤት (legevakt) ብዝቐልጠፈ ምርኻብ፡ ቁጽሪ ቴሌፎን **116 117**
- ንህይወትካን ንጥዕናኻን ሓደገኛ እንተኮይኑ ናብ **113** ደውል

ንዝያዳ ሓበሬታ፡