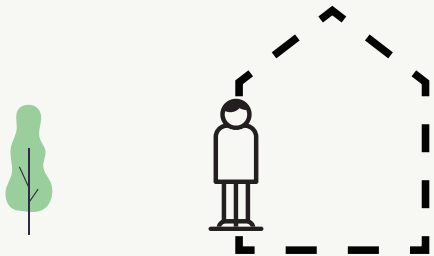


ፍጠራዊ ኦብ ሞኝነ ምውሻብን ኦብ ገዛ ብብሕታኻ ምግካፍን (ምሽካግን)

ምስ ሓደ መርመራ ናይ ኮቪድ-19 ገይሩ ከምዘተሰኸፊ እተነግሮ ሰብ ብቀረባ ተራኺብካ እንተነይርካ ወይ ድማ ናብ ፍርወይ ካብተን ብ«ቀይሕ» ዝተሰምዖ ሃገራት እንተደኣ ገይሻካ ተመሊስካ።

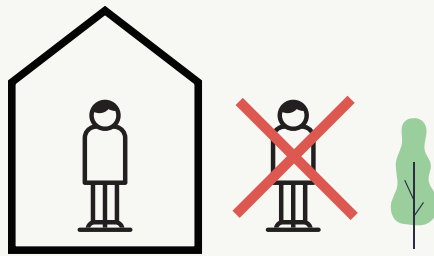
ውሽባ



- ✗ ናብ ቤት ትምህርቲ ኮነ ሰራሕ ኣይትኺድ
- ✗ ህዝባዊ መጓዕዝያ ኣይትበቀም
- ✗ ናብ ካልኦት ምብጻሕን ሰባት ምዕዳምን ኣወግድ
- ንዙሪት ክትወጸ ትኽእል ኢኻ፣ ካብ ካልኦት ሰባት ግና ካብ 1 ሜትሮ ንላዕሊ ኣጸቢቕካ ርሕቀትካ ሓሉ
- ናብ ድኻን ወይ ፋርማሲ ድማ ብጣዕሚ ኣድላይ እንተተገቡ ጥራሕ ምኻድ
- ብሓባር ኣብ ሓደ ገዛ እትነብሩ ሰባት ከም ንቡር ናብራ ምቕጻል ይከኣልን እዩ። ምስቲ ምሳኻ ዝነብር፡ እንተደኣ ኣብ ውሽባ ዘይሃልዩ።
- ናይ ስርዓተ ምስትንፋስ ናይ ረኽሲ ምልክታት እንተሃልዩኩ፡ ርእሲኻ ክትግልልን ክትሸለግን መርመራ ክትገብርን ይግባእ።
- መርመራ ገይርካ ውጽኢት ኣወንታዊ፡ ኮቪድ-19 ኣለካ እንተተባህሪካ፣ ኣብ ገዛ፡ ገዛእ - ርእሲኻ ክትግልል ኣሎኻ፣ ተባህሪካ፣ ናብ ውሻብ ምእታው ከድሊ እዩ።

እንተደኣ ውጽኢት መርመራ ኮቪድ-19 ኣወንታዊ ኮይኑ።

ኣብ ገዛ ምግላል (ርእሲ ሽለጋ)



- ✗ ካብ ገዛ ኣይትውጽእ
- ኣብ ገዛ ምሳኻ ካብ ዝነብሩ ሰባት ብግቡእ ርሕቀትካ ምሕላው
- እንተተኻኢሉ፡ ናይ ብሕትኻ ክፍልን ዓይነ ምድርን ተበቀም
- ብተደጋጋሚ ንኩሉ ቦታታት ምጽራይ
- ካብ ድኻን ንምግዛእ፡ ካልኦት ሓጋዚ ምርኮብ
- ምስ ሓኪምካ ቆጽራ ብምሓዝ ኩነታት ጥዕናኻ ምክትታል
- ምሳኻ ዝነብሩ/ ውን ኣብ ውሽባ ክኣትው ኣለዎም



kianorge.no

እዚ ሓጺር ናይ ሓበሬታ ጽሑፍ ካብ - FHI & HelseNorges ድሕረ - ገጽ ብ13.11.2020 ዝተወሰደ እዩ።
እዋናዊ ሓበሬታታትን ዛዕባታታትን ካብ www.fhi.no or www.helsenorge.no ምርኮብ ይከኣል።



ሓበሬታ ብዛዕባ ኮቪድ-19



ንዘያዳ ሓበሬታ፡

ኣብ ድሕረ - ገጽ ኪያ ፍርገስ (ብ39 ዝተፈለለዩ ቋንቋታት ሓበሬታ ኣሎ)፡ kianorge.no/covid-19
ሄላሰ ፍርገ፡ ናይ ሓበሬታ ቴሌፎን ቁጽራ፡ 815 55 015 (ኩሉ ግዜ ካብ ሰኑይ - ዓርቢ፣ ሰዓታት 08:00 - 15:30)

ምክክርና ክርገሐ ኮቪድ-19



ብግብጽን ብብግዚኡን ኣእዳውካ ምሕጻብን ምንጻህን



እንተደኣ ሓሚምካ ኣብ ገዛ ኹን



እንተወሓደ ኣብ ሞንጎኻን ኣብ መንጎ ካልኦትን ናይ 1 ሜትር ርሕቀት ይሃልኻ



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



ኣብ ግዜ ምስዓል ወይ ምሕንጻብ ኣፍንጫኻን ኣፍካን፣ ኩርናዕ ኢድካ ብምዕጻፍ ወይ ድማ ናይ ጃባ ሰፍቲ መንዲል ብምጥቃም ምሸፋን

ምክክታት

ብተደጋጋሚ ዝርኣዩ 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 ጸጋማትን ካልእ ክበድቲ ሕማማትን የግዕብሉ እዮም።



ምምርጫ

መን፡

1. ኩሎም ብርቱዕ ናይ ስርዓተ ምስትንፋስ ሻምብቆ ረኽሱ ወይ ድማ ካልእ ምልክታት ናይ ኮቪድ-19 ዘለዎም።
2. ኩሎም ናብ መልከፍቲ እዚ ቫይረስ ተቓሊዖም ዝጸንሑ ሰባት፣ ወይ'ውን ብኮቪድ-19 ምስ ዝተለከፈ ሰብ ብቀረባ፣ ዝተራኸቡ ወይ ድማ ኣብ ዝሓለፈ 10 መዓልታት ናብ ልዑል መልከፍቲ ዘለዎን ሃገራት ወይ ክባቢታት ገይሾም ዝነበረ።*
3. ኩሎም ንገዛእ-ርእሶም ብኮቪድ-19 ተለኪፈ እዮ፣ ኢሎም ዝጥርጥሩ።
*ሃገራት ልዑል ምልባዕ ዘለዎን ብ«ቀይሕ» ዘዓታት ተባሂሉን ይሰመዩ። ብብእዋኑ ሓበሬታ ንምርካብ ኣብ www.fhi.no

ብኸመይ፡

1. እንተደኣ ሓሚምካን ናይ ሓኪም ሓገዝ ኣድልዩካን፣ ወይ ድማ ብውልቕካ ጥዕናዊ ምኽሪ እንተደሊኻ፣ ብመገዲ ቴሌፎን ወይ ድማ ኤሌክትሮኒካዊ መልእኽቲ ንናይ ውልቕ ሓኪምካ (fastlege) ርኽብ።
2. ብዛዕባ ምምርጫ ብዝምልከት፣ ኣብቲ ናይቲ እትነብረሉ ኮሙና ድሕረ-ገጽ ዝርከብ ሓበሬታ ኣንብብ። ናብ መመርመሪ ቦታ ቅድሚ ምኽድካ፣ ኣቀዲምካ ቆጻራ ክትሕዝ ኣሎካ።
3. ኣብቲ ናይ ቆጻራ ግዜኻ ብምኽድ ድማ፣ ምርመራ ትገብር። ሓኪም ወይ ሕጻጽ ረድኤት (legevakt) ድማ ቅድሚ መርመራ ምግባርካ፣ እቲ መርመራ ኣብ መመርመሪ ማእከል፣ ብኸመይ ብወሓት መገዲ ከምዝከየድ፣ ኣገዳሲ ዝከበሃል ሓበሬታ ክህቡኻ እዮም። እቲ መርመራ ብነጻ እዩ።



ናይ ሕጻጽ እዋን ቴሌፎን

- እንተደኣ ብርቱዕ ረስንን ናይ ምስትንፋስ ጸጋማት ኣርኢኻ፣ ንሓኪምካ ወይ ንሕጻጽ ረድኤት (legevakt) ብዝቐልጠፈ ምርካብ፣ ቁጽራ ቴሌፎን **116 117**
- ንዕይወትካን ንጥዕናኻን ሓደገኻ እንተኮይን፣ ናብ **113** ደውል

ውጽኢት መርመራ ኣብ HelseNorge.no

ብኤሌክትሮኒካዊ መለለይኻ ብምጥቃም፣ ኣብ HelseNorge ውጽኢትካ ምርካብ ይክኣል

<https://www.helsenorge.no/provesvar> (ዋሽከ)

<https://helsenorge.no/coronavirus/test-results> (ኢንግሊዘኛ)

ማሕበራዊ ምርሓቕ

መምርሒ ኣብ ናይ ውልቁ ገዛውቲ ንዝገበር ርክባት (እዚ ውሳኔ ካብ ክባቢ ንክባቢ ክፈላለ ይኽእል እዩ)

- ርክባትካ ድሩታት ይኹኑ (ብዙሓት ኣጋይሽ ኣይትዓድም ወይ ምስ ብዙሓት ሰባት ምርኽብ ኣቋርጽ)
- ብውሕዱ ናይ 1 ሜትር ርሕቀት ሓሉ።
- ምትሕቁቁፍን ብኢድ ሰላም ምብህሃልን ኣወግድ።• ጥዕናዎም ሙሉእ ዝኹኑ ሰባት ጥራሕ ምርካብ
- ኣጋይሽካ፣ ናባኻ ኣብ ዝበጽሕሉ እዋንን ኣብ ዝጸንሑሉን፣ ብዝቀለለ ኣገባብ ኢዶም ዝሕጸብሉ/ ዘንጽህሉን ምኽእ ባይታ ፍብር።
- ምስ ጥዕናዎም ጽቡቕ ዘሎ ሰባት ጥራሕ ተራኽብ
- ንምልባዕ ሕማም ምቁጽጻፍ ምእንቲ ክጥዕም፣ መን መጽዮ ከም ዝነብረን ዘሎ ኣስተውዕል