

# የ Coronavirus (Covid19) መመርያ

አማርኛ / Amharic

ይከ ምክር የተሰጠው በ NHS የጤና ምክር እና መረጃ መሰረት ሲሆን የመጡበት ሃገር ግምት ውስጥ ሳይገባ ለሁሉም እንግሊዝ ውስጥ ላለ ሰው የተሰጠ ምክር ነው።

Version 5 [01.06.2020]



## ይዘቶች

የ Coronavirus (Covid19) መመሪያ

በኮሮናቫይረስ ከፍተኛ ጉዳት ሊደርስበት የሚችል ሰው ማነው?

በኮሮናቫይረስ ከፍተኛ ጉዳት ሊደርስብዎት የሚችል ከሆነ ምን አይነት ቅድመ-ጥንቃቄ ማድረግ ይኖርብዎታል?

በኮሮና ቫይረስ መጠቃት አለመጠቃታቸውን ያላረጋገጡ ሰዎች ራሳቸውን በሚያገሉበት ጊዜ ለቤተሰቦቻቸው የሚያደርጉት ጥንቃቄ መመሪያ

ራስን አግሎ የማቆያ ወቅት ለምን ያህል ጊዜ ይቆያል?

NHS 111 ን ማግኘት ያለብኝ መቼ ነው?

NHS 111 ን እንዴት ነው የማግኘው?

ስለ ስደተኝነት ሁኔታዬ ስጋት ካለብኝ ምን ማድረግ እችላለሁ?

ኮሮና ቫይረስ እንዳይሰራጭ ለማገዝ ምን ማድረግ እችላለሁ?

## የ Coronavirus (Covid19) መመሪያ

COVID-19 ሳንባ እና የመተንፈሻ አካላትን የሚያጠቃ አዲስ በሽታ ነው። ኮሮና ቫይረስ በሚባል ቫይረስ የሚከሰት ነው።

የኮሮና ቫይረስን ስርጭት ለማስቆም በተቻለ መጠን ሁሉም ሰው በቤቱ ሊቆይ ይገባል።

ይህ ምንም አይነት የህመም ምልክት የማይታይባቸውን እና የጤና ችግር የሌላቸውን ጨምሮ በሁሉም እድሜ ክልል ላይ ያሉ ሰዎችን ይመለከታል።

ከቤትዎ መውጣት የሚችሉት፡

- እንዲከፈቱ ወደተፈቀደላቸው ሰዎች ለመሄድ - እንደ ምግብ እና መድሐኒት ያሉ ነገሮችን ለማግኘት እና በኢንተርኔት ወይም በስልክ የታዘዙ ነገሮችን ለማምጣት
- እንቅስቃሴ ለማድረግ ያህል (እንግሊዝ ውስጥ ከሆኑ ከቤት ውጪ ጊዜ ማሳለፍ ሲፈልጉ) - ከቤትዎ ውጭ ካለ ከማንኛውም ሰው 2 ሜትር መራቅዎን እርግጠኛ ይሁኑ
- የህክምና አገልግሎት ለማግኘት፣ ደም ለመለገስ፣ ጉዳትን ወይም ህመምን ለማስወገድ ፣ ለጉዳት ከሚያጋልጡ ነገሮች ለማምለጥ፣ ተጋላጭ የሆኑ ሰዎችን ለመርዳት ወይም አገልግሎት ለመስጠት
- ወደ ሥራ ለመሄድ ወይም ለመመለስ - ነገር ግን ቤት ውስጥ ሆነው መስራት የማይችሉ ከሆነ ብቻ

እንደ፡

- ከፍተኛ ሙቀት - ደረትዎን ወይም ጀርባዎን ሲነኩ ከፍተኛ ሙቀት ይሰማዎታል
- አዲስ ተከታታይ የሆነ ሳል ካለብዎ - በተደጋጋሚ ማሳል ጀምረዋል ማለት ነው
- የተለመደው የመቅመስ ወይም የማሽተት ስሜት ላይ ለውጥ ሲኖር ወይም ሲጠፋ (አኖስሚያ) - ማንኛውንም ነገር ማሽተት ወይም መቅመስ የማይችሉ ከሆነ፣ ወይም ከተለመደው ውጭ የተለየ ሽታ እና ጣዕም የሚሰማዎት ከሆነ

በቤትዎ መቆየት እና በኮሮና ቫይረስ መጠቃት አለመጠቃታቸውን ያላረጋገጡ ሰዎች ራሳቸውን በሚያገሉበት ጊዜ ለቤተሰቦቻቸው የሚያደርጉት ጥንቃቄ መመሪያን መከተል አለባቸው።

በአደባባይ መሰብሰብ የሚከለክለው፡-

- እንግሊዝ ወይም ሰሜን አየርላንድ ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ፣ በተለያዩ ቤት የሚኖሩ ሰዎች እስከ 6 ሆነው መሰብሰብ ይችላሉ።
- ዌልስ ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ፣ ከሁለት የተለያዩ ቤተሰቦች ብቻ የተሰባሰቡ ሰዎች ቤት ውስጥ መገናኘት ይችላሉ። (በ5 ማይልስ ርቀት ውስጥ የሚገኙ ብቻ)
- ስኮትላንድ ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ፣ ከሁለት የተለያዩ ቤተሰቦች ብቻ የተሰባሰቡ ሰዎች ቁጥራቸው ከ8 ሳይበልጥ መገናኘት ይችላሉ።
- ይህ መሰባሰብ የግል የአትክልት ስፍራ ውስጥ ወይም ውጭ ብቻ ማህበራዊ ርቀትን ጠብቀው እና 2 ሜትር ተራርቀው መሆን ይኖርበታል።

ይህንን መመሪያ መከተል አስፈላጊ ነው፤ መመሪያውን ከተላለፉ ግን የገንዘብ ቅጣት ይቀጣሉ።

ፖሊስ ፣ የኢሚግሬሽን መኮንኖች እና ሠራዊቱ የህዝብ ጤና እርምጃዎችን ማስፈጸም እንዲሁም ምግብ እና ሌሎች አስፈላጊ ነገሮች ተጋላጭ ለሆኑ ሰዎች መስጠታቸውን ማረጋገጥ ይችላሉ።

ለኢሚግሬሽን የዋስትና ጥያቄን በአካል ተገኝቶ ማቅረብን በተመለከተ የተጠየቀው መስፈርት በኮሮና ቫይረስ ምክንያት ለጊዜው ተቋርጧል። የሚቀጥለው ሪፖርት ማድረጊያ ቀንዎን የያዘ የሞባይል የጽሑፍ መልእክት ይደርስዎታል። በጥገኝነት ጥያቄ ስርዓት ላይ ስለሚደረጉ ለውጦች የበለጠ መረጃ ለማግኘት የሚከተለውን ድኅረ ገጽ ይጎብኙ፡

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

## በኮሮናቫይረስ ክፍተኛ ጉዳት ሊደርስበት የሚችል ሰው ማነው?

ኮሮናቫይረስ ማንኛውንም ሰው በጠና ሊያሳምመው ይችላል፤ ነገር ግን ክፍተኛ አደጋ ላይ ሊወድቁ የሚችሉ አንዳንድ ሰዎች አሉ።

ለምሳሌ፡ በኮሮናቫይረስ በጣም ሊጎዱ የሚችሉ ሰዎች የሚከተሉት ናቸው፡



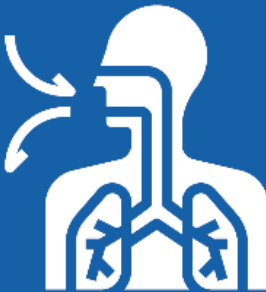
የአካል ክፍል ነቅሎ ተከላ የተካሄደላቸው ሰዎች



የተወሰነ የካንሰር ሕክምና ክትትል ላይ የሆኑ ሰዎች



እንደ ሉኪሚያ ያሉ የደም ወይም የቅልጥም አጥንት ካንሰር ያለባቸው ሰዎች



እንደ ሲስቴክ ፋይብሮሲስ (ሳንባን እና የምግብ መፈጨት ስርአትን የሚያጠቃ በዘር የሚተላለፍ በሽታ) ወይም ከባድ አስም ያሉ ከባድ የሳንባ ችግር ያለባቸው ሰዎች



ለበሽታው በይበልጥ የሚያጋልጥ ሁኔታ ውስጥ ያሉ ሰዎች



በሽታን የመከላከል አቅምን የሚያዳከሙ መድሃኒቶችን የሚወስዱ ሰዎች



ነፍስ ጡሮች እና ከባድ የልብ ህመም ያለባቸው ሰዎች

ከላይ ከተጠቀሱት ክፍተኛ የአደጋ ዓይነቶች ውስጥ በአንዱ የሚመደቡ እንደሆነ የሚያስቡ ከሆነ እና እሁድ ማርች 29 2020 ዕለት ከጤና እንክብካቤ ቡድንዎ ደብዳቤ ካልተቀበሉ ወይም ከህኪምዎ ጋር ካልተገናኙ ስለ ስጋትዎ ከዶክተርዎ ወይም የሆስፒታል ክሊኒክ ባለሙያ ጋር ሊወያዩ ያስፈልጋል። ጠቅላላ ሐኪም ከሌለዎት ለ'የዓለም ህኪሞች እንግሊዝ' **0808 1647 686** ላይ በመደወል (ይህ ለመደወል ከክፍያ ነፃ የሆነ ቁጥር ነው) ወይም [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk) ላይ ኢ-ሜይል በመላክ ድጋፍ ይጠይቁ።

# በኮሮናቫይረስ ከፍተኛ ጉዳት ሊደርስብዎት የሚችል ከሆነ ምን አይነት ቅድመ-ጥንቃቄ ማድረግ ይኖርብዎታል?

አዲስ እና ቀጣይነት ያለው ሳል እና ትኩሳት ያሉ የCOVID-19 ምልክቶች ማሳየት ከጀመሩ NHS ለ የመስመር ላይ የኮሮናቫይረስ አገልግሎትን በመጠቀም ወይም ወደ NHS ለ መደወል የክሊኒክ አገልግሎቶችን ወይም ምክሮችን ያግኙ። ምልክቱ መታየት እንደጀመረ እርምጃ ይውሰዱ።

በኮሮናቫይረስ ከፍተኛ ጉዳት ሊደርስብዎ የሚችል ከሆነ በኮሮናቫይረስ ላለመያዝ ማድረግ ያለብዎ ተጨማሪ ነገሮች የሚከተሉት ናቸው፡

- ከቤትዎ በፍጹም አለመውጣት - እቃ ለመሸመት ወይም መድሀኒት ለመግዛት ከቤት እንዲወጡ አይመከርም።
  - በእንግሊዝ ወይም ሰሜን አየርላንድ ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ፣ አብረዎት ከሚኖሩ ሰዎች ጋር ከቤት ውጭ ጊዜ ማሳለፍ ይችላሉ ወይም ብቻዎትን የሚኖሩ ከሆነ ደግሞ ሌላ ቤት ከሚኖር አንድ ሰው ጋር 2 ሜትር ርቀት በመጠበቅ መገናኘት ይችላሉ።
  - ዌልስ ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ ደግሞ፣ ከሌሎች 2 ሜትር ርቀት ጋር ጠብቀው እንቅስቃሴ ለማድረግ ከቤት መውጣት ይችላሉ።
- ማንኛውንም ስብሰባ አለመካፈል (በግላዊ ቦታዎች ላይ ከጓደኞች ወይም ከቤተሰብ ጋር የሚደረግ ስብሰባን ጨምሮ)
- በቤት ውስጥ ካሉ ሰዎች ሁለት ሜትር ወይም ሶስት እርምጃ ርቀትን በተቻለ መጠን ይጠብቁ።
- ደህንነት የማይሰማውን ወይም የኮሮናቫይረስ ምልክቶች የሚታይበትን ማንኛውንም ሰው ይራቁ።

የሚፈልጉትን እቃ ወይም መድሀኒት በመግዛት እንዲተባበርዎ ጓደኛዎትን፣ ቤተሰብዎን ወይም ጎረቤትዎን ይጠይቁ። የተገዙትን እቃዎች ከቤትዎ ደጃፍ ላይ አስቀምጠው እንዲሄዱ ይንገሯቸው።

እንደ ምግብ ያሉ አስፈላጊ አቅርቦቶች ሲያስፈልግዎ የኮሮናቫይረስ ድጋፍ ለማግኘት በሚከተሉት መንገዶች መመዘገብ ይችላሉ፡-

- እንግሊዝ ውስጥ ከሆኑ፡ <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- ሰሜን አየርላንድ ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ፡ <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- ስኮትላንድ ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ፡ 0800 111 4000 ላይ ይደውሉ።
- ዌልስ ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ፡ በደብዳቤዎ ውስጥ የመገናኛ ማብራሪያዎች ሊኖርዎ ይገባል።

GOV.UK ላይ የተገለጸውን ለኮሮናቫይረስ ከፍተኛ ተጋላጭ የሆኑ ሰዎች ራሳቸውን እንዴት እንደሚከላከሉ የተሰጠውን ምክር ያንብቡ። <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

በኮሮና ቫይረስ መጠቃት አለመጠቃታቸውን ያላረጋገጡ ሰዎች ራሳቸውን በሚያገሉበት ጊዜ ለቤተሰቦቻቸው የሚያደርጉት ጥንቃቄ መመሪያ



ወደ ሥራ፣ ትምህርት ቤት፣ የጠቅላላ ህክምና ቀዶ ጥገና፣ ፋርማሲ ወይም ሆስፒታል አይሂዱ።



የተለያዩ መገልገያዎችን 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።

ምልክቶቹ እንደታዩ የኮሮና ቫይረስ ምርመራ እንዲደረግልዎ ጥያቄ ያቅርቡ (በመጀመሪያዎቹ 5 ቀናት ምርመራው ሊደረግልዎ ይገባል)፡ <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> አድራሻዎን እና የሚሰራ ስልክ ቁጥርዎን በመስጠት የምርመራ ውጤትዎ በጽሁፍ መልዕክት እንዲደርስዎ ያድርጉ።

ለበለጠ መረጃ፡

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

## ራስን አግሎ የማቆያ ወቅት ለምን ያህል ጊዜ ይቆያል?

- ምልክቶቹ ያለበት ማንኛውም ሰው በቤት ውስጥ ቢያንስ ለ 7 ቀን ራሱን አግሎ መቆየት አለበት።
- ከሌላ ሰው ጋር የሚኖሩ ከሆነ ኢንፌክሽኑን (በሽታው) ከቤት ውጭ እንዳይሰራጩ ለማድረግ እነሱም ቢያንስ ለ 14 ቀን ቤት ውስጥ ራሳቸውን አግለው መቆየት አለባቸው።
- ነገር ግን በቤት ያለ ማንኛውም ሰው እነዚህ ምልክቶች ካሉበት፣ ምልክቱ ከጀመረበት ቀን ጀምሮ ለ 7 ቀን ራሱን አግሎ በቤት ውስጥ መቆየት አለበት። ይህም ከዚህ በፊት ቤት ውስጥ ለ14 ቀን የቆየ ቢሆንም ማለት ነው።
- 70 አመት ወይም ከዚያ በላይ የሆኑ ሰዎች፣ ለረጅም ጊዜ የቆየ የጤና እክል ያለባቸው፣ ነፍስ ጡር የሆኑ ወይም ደካማ 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።

## 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 ቀን በኋላ እየቀነሱ ካልሄዱ

## NHS 111 ን እንዴት ነው የማገኘው?

ቀጥሎ ምን ማድረግ እንዳለብዎ ለማወቅ የ NHS 111 አንላይን ኮሮና ቫይረስ አገልግሎት (<https://111.nhs.uk/covid-19>) 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?

የውጪ ሀገር Englandን ኅብኚዎች፣ ያለፈቃድ UK ውስጥ የሚኖሩትን ጨምሮ ለሚከተሉት ክፍያ አይጠየቁም፡

- ለኮሮናቫይረስ ምርመራ (የምርመራ ውጤት ኮሮናቫይረስ እንደሌለብዎት ቢያሳይም)
- ለኮሮናቫይረስ ህክምና፣ ህክምና ጀምረው ከዛ በምርመራ ኮሮናቫይረስ እንደሌለብዎት ከታወቀ፣ የምርመራ ውጤት ካገኙ በኋላ ለተደረገልዎት ማንኛውም ህክምና ክፍያ ሊከፍሉ ይችላሉ

ለኮሮናቫይረስ ምርመራ እና ህክምና ብቻ ካደረጉ የስደተኝነት ምርመራ አያስፈልግም።

## ኮሮና ቫይረስ እንዳይሰራጩ ለማገዝ ምን ማድረግ እችላለሁ?

- እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ቢያንስ ለ 20 ሰከንድ ቶሎ ቶሎ ይታጠቡ
- በቤት ውስጥ ነቅተው ስለመቆየት የተሰጥዎትን ምክር ይተግብሩ
- ከተቻለ እንደ የህዝብ ትራንስፖርት እና አነስተኛ ሰቆች ባሉ ቦታዎች አብረው ከሚኖሩት ሰው ውጭ 2 ሜትር ርቀት ምን መጠበቅ በማይችሉበት ሁኔታ ላይ ሲሆኑ የፊት መሸፈኛ ማስክ ይጠቀሙ።

ለበለጠ መረጃ፡

- የ NHS (ሀገር አቀፍ የጤና አገልግሎት) መመሪያ፡ <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- የWHO (የዓለም የጤና ድርጅት) መመሪያ፡ <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>