In association with British Red Cross

መምርሒ ቫይረስ ኮሮና (Covid19)

ትግርኛ / Tigrinya

እዚ ምኽሪ’ዚ፡ ብNHS ኣብ ዝውሃብ ምኽርን ሓበሬታን ምርኩስ ዝገበረ እዩ፣ መበቆል ሃገር ብዘየገድስ፡ ኣብ ዩናይትድ ኪንግዶም ንዝቕመጥ ዝኾነ ሰብ ዝውሃብ ምኽሪ እዩ።

Version 5 [01.06.2020]

Translated in cooperation with LanguageHub and Transbless Translations

Contents

መምርሒ ቫይረስ ኮሮና (Covid19)

ብኮረና ቫይረስ ብዝዓበየ ተቓላዓይ መን እዩ

ዝዓበየ ተቓላዓይ እንተኾንኩም ከመይ ባዕልኹም ትሕልዉ

ብኮረና ቫይረስ ክጥቅዑ ንዝኽእሉ ናይ ስድራታት ምፍላይ መምርሒ

ካብ ገዛ ዘይወጻሉ ግዜ ክንደይ እዩ፧

ንሃገራዊ ኣገልግሎት ጥዕና (NHS 111) ዝውከሰሉ ግዜ መዓስ እዩ፧

ንNHS 111 ብኸመይ ክውከስ ይኽእል፧

ብዛዕባ ዘሎኒ ኩነታት ኢሚግሬሽን ተሸጊረ ምስዝህሉ’ኸ እታ ዘጋጥመኒ ነገር እንታይ እዩ፧

ንለበዳ ቫይረስ ኮሮና ጠጠው ኣብ ምባል ንኽሕግዝ እንታይ ኽገብር ይኽእል፧

መምርሒ ቫይረስ ኮሮና (Covid19)

COVID-19፡ ንሳናቡእን መተሓላለፊ ሻምብቆን ከጥቅዕ ዝኽእል ሓድሽ ዓይነት ሕማም እዩ። ቫይረስ ኮሮና ብዝጽዋዕ ቫይረስ ድማ ዝመጽእ እዩ።

ምስፍሕፋሕ ኮረና ቫይረስ ጠጠው ንምባል ምእንታን ከሕግዝ ብዝተኻእለ መጠን ኩሉ ሰብ ካብ ገዝኡ ተዘይ ወጸ ይምረጽ።

እዚ ን ኣብ ኩሉ ክሊ-ዕድመ ዝርከብ ሰብ ይምልከት - ዋላ ዝኾነ ዓይነት ምልክታት ወይ ካልእ ኹነታት ጥዕና ኣይሃልኹም።

ካብ ገዛኹም ክትወጹ እትኽእሉ እንድሕር፥

- ንኽኽፍታ ፍቓድ ንዘተዋህበን ዱኳናት መግቢን መድሃኒትን ንብቴለፎን ወይ ድማ ንብኦንላይን ዝገዛእኩሞ ንብረት ክትቅበሉ ክትከዱ ምስ ትደልዩ።
- ክትንቀሳቀሱ ምስ ትደልዩ (ተቐመጥቲ ዓዲ እንግሊዝ ምስ ትኾኑ ድማ ኣብ ደገ ግዜ ከተሕልፉ ምስ ትደልዩ)- ምሳኩም ምስ ዘይቅመጥ ሰብ ናይ 2 ሜትሮ ርሕቐት ክህልወኩም ይግባእ።
- ንዝኾነ ሕክምናዊ ድሌታት፡ ደም ንምልጋስ፡ ማህረምቲ ወይ ሕማም ንምውጋድ፡ ካብ ጉድኣት ንምእላይ ወይ ድማ ንዝተጸገመ ሰብ ሓገዝ ክትህቡ ምስ ትኾኑ።
- ካብን ናብን ስራሕ ንምጉዓዝ - እዚ ካብ ገዛ ኮይንኩም ክትሰርሑ ዘይትኽእሉ ምስ ትኾኑ ጥራይ ክኸውን ኣለዎ።

ከምዚ ዝስዕብ ምልክታት እንተልይኩም፥

- ልዑል ሙቐት ሰብነት – ኣብ ኣፍልብኹም ወይ ሕቖኹም ምስእትትንክፍዎ፡ ሙቐጥ ምስዝስምዓኩም
- ሓድሽ ዝኾነ እሞ ኸኣ ዘየቛርጽ ሰዓል – እዚ ማለት ብተደጋጋሚ ክትስዕሉ እንተጀሚርኩም፡
- ምጥፋእ ወይ ምቕያር ንቡር ናይ ምጥዓም ወይ ምሽታት ስምዒት (ኣኖስሚያ)- ዝኾነ ነገር ከተሽትቱ ወይ ጣዕሙ ክትፈልዩ ዘይትኽእሉ እንተኼንኩም ወይ ድማ ነገራት ካብቲ ንቡር ወጻኢ ምስሽትተኩም ወይ ምዝጥዕመኩም፡

ካብ ገዛኹም ክትወጹ የብልኩምን፣ **[ብተወሳኺ ብኮረና ቫይረስ ክጥቅዑ ንዝኽእሉ ናይ ስድራታት ምፍላይ መምርሒ ተኸታተሉ።]()**

ኣብ ህዝባዊ ቦታታት ምእካብ ኣብ ዝስዕብ እተወሰነ እዩ፥

- ኣብ **እንግሊዝ** ወይ **ሰሜናዊ ኣየርላንድ** እትቕመጡ እንተኼንኩም፡ ካብ እተፈላለየ ስድራቤታት ዝመጹ ክሳዕ 6 ዝኾኑ ሰባት ክትእከቡ ይፍቀደልኩም እዩ።
- ኣብ **ዌልስ** እትቕመጡ እንተኼንኩም፡ ካብ ክልተ ስድራቤታት ዝመጹ ኣባላት ኣብ ከባቢኹም ክትራኸቡ ትኽእሉ ኢኹም።
- ኣብ **ስኮትላንድ** እትቕመጡ እንተኼንኩም፡ እቲ ጉጅለኹም ትሕቲ 8 ሰባት ዝሓዘ ምስዝኸውን፡ ካብ ክልተ ስድራቤታት ዝመጹ ኣባላት ክትራኸቡ ትኽእሉ ኢኹም።
- እዚ ህዝባዊ ኣኼባታት፡ ማሕበራዊ ርሕቐት ከምዝህሉ ብምግባርን ናይ 2 ሜትሮ ምፍንታት ብምግባርን፡ ኣብ ግዳም ወይ ኣብ ውልቃዊ ጀራዲን ክኸውን ይግባእ።

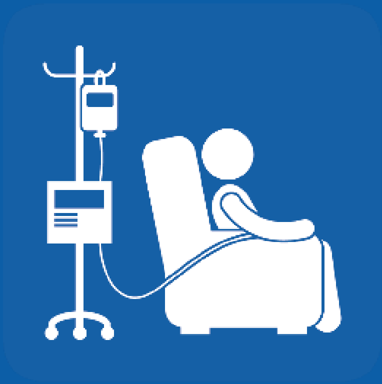
ፖሊስ፣ ናይ ስደት ሰራሕተኛታትን ኣባላት ሰራዊትን እዚ ህዝባዊ ሓለዋ ጥዕና ናይ ምኽባር ከምኡውን ናይ መግብን ካልኦት ኣድለይቲ ነገራት ናብ ተቓላዕቲ ሰባት ናይ ምብፃሕ ግደ ይህልዎም።

ብምኽንያት ኮረና ቫይረስ ናይ ስደት ዋሕስ ሪፖርት ናይ ምግባር ግዴታ ንግዚኡ ተናዊሑ ኣሎ። ብዛዕባ ቐፃሊ ሪፖርት መግበሪኹም ዕለት ብ ሓፂር መልእኽቲ ፅሑፍ ክበፅሓኩም እዩ። ኣብ ለውጢታት ዕቑባ (ኣሳይለም) ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብዚ ዝስዕብ ይመልከቱ፡ https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/

ብኮረና ቫይረስ ብዝዓበየ ተቓላዓይ መን እዩ

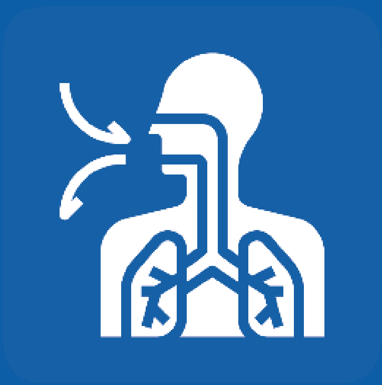
ኮረና ቫይረስ ንዝኾነ ይኹን ሰብ ብሓያሎ ከሕምም ይኽእል እዩ ፣ ኾይኑ ግን ውሑዳት ሰባት ብዝዓበየ ኣብ ሓደጋ ዘእትዎም አለዉ። ንኣብነት ፣ ብኮረና ቫይረስ ብዝዓበየ ተቓላዓይ ክትኾኑ ትኽእሉ እንድሕር፡-

ናይ ኣካል ንቕለ-ተኸላ ጌርኩም ትፈልጡ እንተኾንኩም



ናይ ዝተወሰኑ ካንሰር ሕክምና እንተሃልይኩም

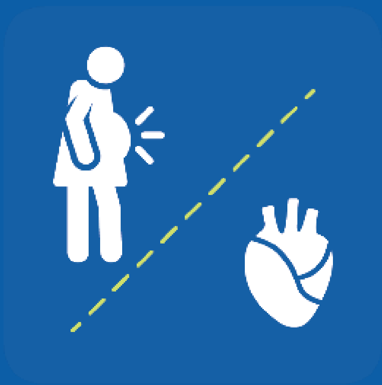
ናይ ደም ወይ ኣንጉዕ ካንሰር ከም ሉከምያ እንተሃልይኩም



ከቢድ ኹነታት ሳንባ ከም ዓባይ ኣስሚ እንተሃልይኩም

ብቐሊሉ ተቓላዓይ ናይምኻን ኹነታት እንተሃልይኩም

ናይ ሰውነት ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኽም መድሓኒት ትወስዱ እነተሃሊኹም



ጡኑሳት ኮይንክን ከቢድ ናይ ልቢ ኹነታት እንተሃልይኩን

ካብዚ ዝዓበየ ተቓላዓይ ኣብ ሓዲኡ ይርከብ እየ ኢልኩም ምስ እትሓስቡን ካብ ኣባላት ሓለዋ ጥዕና ደብዳቤ ክሳብ ሰንበት፣ 29 መጋቢት 2020 ዘይበፀሓኩምን እንተኾይኑ ወይ ዶክተርኩም እንድሕር ዘይረኺብኩም ኹነታት ኩም ምስ ዶክተርኩም ተማኸሩ። ዶክተር እንድሕር ዘይብልኩም ኮይኑ ብ**0808 1647 686** (እዚ ንምድዋል ነጻ ቑጽሪ እዩ) ወይ ብኢመይል **clinic@doctorsoftheworld.org.uk** ካብ DOTW UK ንሓገዝ ክትረኽብዎም ትኽእሉ።

ዝዓበየ ተቓላዓይ እንተኾንኩም ከመይ ባዕልኹም ትሕልዉ

ምልክታት ኮቪድ-19 ከም ሓድሽ ቀጻሊ ሰዓል ወይ ድም ረስኒ ምስ ተማዕብሉ፡ NHS 111 ኦንላይን ኣገልግሎት ኮሮናቫይረስ ወይ ድም NHS 111 ብምድዋል ሕክምናዊ ማዕዳ ትወከሱ። እዚ ብህጹጽ ምልክታት ኣብዝተራእየኩም ግዜ ግበርዎ።

ብኮረና ቫይረስ ዝዓበየ ተቓላዓይ ሕማም እንተኾንኩም፣ ንክይሕዘኩም እትገብርዎ ተወሰኽቲ ነገራት ኣለዉ፤

እዚኦም ነዚ ዝስዕብ የጠቓልል፡

- ካብ ገዛኹም ከይትወፁ - ንዕዳጋ ወይ መድሓኒት ንምውሳድ ኣይትውጽኡ
    - ኣብ **እንግሊዝ** ወይ **ሰሜናዊ ኣየርላንድ** እትቕመጡ እንተኾንኩም፡ ምስ ኣባላት ስድራቤትኩም ብምኳን ኣብ ግዳም ግዜ ከተሕልፉ ትኽእሉ ኢኹም፣ ንበይንኹም እትቕመጡ እንተኾንኩም፡ - ካብቶም ሰባት ናይ 2 ሜትሮ ርሕቐት ብምግባር - ካብ ካልእ ስድራ ምስዝመጸ ካልእ ሰብ ግዜ ከተሕልፉ ትኽእሉ ኢኹም
    - ኣብ **ዌልስ** እትቕመጡ እንተኾንኩም - ካብ ካልኦት ሰባት ናይ 2 ሜትሮ ርሕቐት ከም ዝህሉ ብምግባር - ምንቅስቓስ ኣካላት ንኽትገብሩ ናብ ግዳም ክትወጹ ትኽእሉ ኢኹም
- ኣብ ዝኾነ ምትእኽኻብ ዘይምኻድ (ምስ የዕሩኽትን ቤተሰብን ኣብ ናይ ውልቃቂ ቦታ የጠቓልል)
- ኣብ ገዛኹም ካብ ካልኦት ሰባት እንተነኣሰ ብ 2 ሜትሮ (ሰለስተ ጫማ) ብዝተኽኣለኩም ረሓቑ
- ዝተጸልኦ ወይ ምልክታት ኮሮናቪረስ ዘርኣየ ሰብ ኣወግዱ

ዝዕደግ ነገር፣ መድሓኒት ከምፅእልኩም ንመሓዙት ወይ ጎረቤት ሕተቱ። ዘምፅእዎም ነገራት ካብ ገዛኹም ብደገ ይሕደግልኩም።

ከም መግቢ ዝበሉ ኣድለይቲ ነገራት ክመፀልኩም ሓገዝ እንተድልይኩም ናይ ኮሮናቫይረስ ሓገዝ ክትረኽቡ ክትምዝገቡ ትኽእሉ ኢኹም፡

- ተቐመጥቲ ዓዲ እንግሊዝ ተኾይንኩም፡ https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable
- ተቐመጥቲ ሰምየን ኣየርላንድ ተኾይንኩም፡ https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral
- ተቐመጥቲ ስኮትላንድ ተኾይንኩም፡ 0800 111 4000 ደውሉ
- ተቐመጥቲ ዌልስ ተኾይንኩም፡ ኣብ ደብዳቤኩም ናይ መወከሲ ዝርዝር ከህሉ ኣለዎ

ኣብ ልዑል ሓደጋ ቫይረስ ኮሮና እንተሊኹም፡ ንገዛእ ርእስኹም ንምክልኻል ንምሉእ ሓበሬታ ኣብ GOV.UK ኣንብብዎ፥

https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19

ብኮረና ቫይረስ ክጥቅዑ ንዝኽእሉ ናይ ስድራታት ምፍላይ መምርሒ

ናብ ስራሕ፡ ቤት ትምህርቲ፡ ቦታታት ሓፈሻዊ ሕክምና፡ ቤት መድሃኒት ወይ ሆስፒታል ኣይትኺዱ

ንዓኹም ተባሂሉ ንእተሓዝኤ መሳለጥያታት ተጠቐሙ ወይ ቅድምን ድሕርን ምጥቃምኩም ኣጽርይዎ

ምስ ካልኦት ሰባት ጥቡቕ ዝኾነ ርክብ ኣይሃልውኩም

ምግብን መድሃኒታትን ብኻልእ ሰብ ናብ ገዛኹም ከምዝመጽእ ግበሩ

ኣጋይሽ/በጻሕቲ ክመጽኹም የብሎምን

እንተተኻኢሉ ንበይንኹም ደቅሱ

ኣእዳውኩም ብቐጻሊ ተሓጸቡ

ብዙሕ ማይ ስተዩ

ነቲ ምልክታት ሕማም ኣብ ምጉዳል መታን ክሕግዘኩም ፓራሲታሞል ውሰዱ

ምልክታት ኣብ ዝርኣኽሙሉ ግዜ፡ መርመራ ቫይረስ ኮሮና ንኽግበረልኩም ቀልጢፍኩም ሕተቱ (እቲ መርመራ ኣብ ውሽጢ 5 መዓልታት ኽግበረልኩም ይግባእ)፥ **https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test** ውጽኢት መርመራኹም ብናይ ጽሑፍ መልእኽቲ ንኽትረኽቡ፡ ዝርዝር መወከሲ ሓበሬታን እትሰርሕ ቁጽሪ ተንቀሳቓሲት ተሌፎንን የድልየኩም።

ዝያዳ ሓበሬታ ኣብዚ ርኸቡ https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance ተወከሱ

ካብ ገዛ ዘይወጸሉ ግዜ ክንደይ እዩ፤

- እዚ ምልክታት ሕማም ዘለዎ ዝኾነ ሰብ፡ እንተወሓደ ን7 መዓልታት ካብ ገዛ ኽወጽእ ኣይግባእን።
- ምስ ካልኦት ሰባት ትቕመጡ እንተኼንኩም፡ ነቲ ረኽሲ ካብ ገዛ ወጻኢ ናብ ዝኾነ ቦታታት መታን ከየላብዕዎ፡ እንተወሓደ ን14 መዓልታት ካብ ገዛ ክወጹ ኣይግባእን።
- ኣብ ገዛኹም ዝቕመጥ ዝኾነ ሰብ፡ እዚ ምልክታት ሕማም እንተልይዎ፡ ካብቲ ምልክታት ሕማም ዝጀመረሉ መዓልቲ ጀሚሩ ን7 መዓልታት ካብ ገዛ ኽወጽእ ኣይግባእን። ዋላ'ውን ንልዕሊ 14 መዓልታት ካብ ገዛ ዘይወጹ እንተኾኑ'ውን፡ ናይ ግድን ኽምኡ ኽግበር ኣለዎ።
- 70 ዓመት ወይ ልዕሊኡ ምስ ዝገበረ ዓቢ ሰብ፣ ሕዱር ሕማም ምስዘለዎ ሰብ፡ ከምኡውን ምስ ጥንሲቲ ወይ ዝተዳኸመ ስርዓተ-ምክልኻል ምስ ዘለዎ ሰብ ትቕመጡ እንተልይኹም፡ ን14 መዓልቲ ምስኦም ክጸንሕ ዝኽእል ሰብ ክትረኽብሎም ፈትኑ።
- ኣብ ሓደ ገዛ ብሓባር ኣብ እትቕመጥሉ ግዜ፡ ብዝተኻእለ መጠን ካብ ንሓድሕድኩም ተረሓሒቕኩም ተቐመጡ።

ንሃገራዊ ኣገልግሎት ጥዕና (NHS 111) ዝውከሰሉ ግዜ መዓስ እዩ፤

- ከም ምዕዛብ ተለቪዥን፡ ምጥቃም ተሌፎን፡ ምንባብ ወይ ካብ ዓራት ምትንሳእ ዝኣመሰለ፡ መዓልታዊ እትገብርዎ ነገር ኽትገብሩ ዘይኽእሉ ኣዚኹም ምስኣትሓሙ
- ነቲ ምልክታት ሕማም ኣብ ገዛ ኴንኩም ንኽትቖጻጸሩ ምስዘይትኽእሉ
- ኩነታትኩም እናኸፈኤ ምስዝኸይድ
- እቲ ዘለኩም ምልክታት ሕማም፡ ድሕሪ 7 መዓልታት ምስዘይመሓየሽ'ዩ

ንNHS 111 ብኸመይ ክውከስ ይኽእል፤

እቲ ቀጺልኩም ኽትገብርዎ ዘለኩም ነገር ንምፍላጥ፡ **ንብቐጥታ ንዝውሃብ ኣገልግሎት ቫይረስ ኮሮና NHS 111** (https://111.nhs.uk/covid-19) ክትጥቀሙ ትኽእሉ ኢኹም። ንቐጥታዊ ኣገልግሎታት ክትረኽቡ ምስዘይትኽእሉ፡ ናብ 111 ክትድውሉ ትኽእሉ ኢኹም (እዚ፡ ብናጻ ዝድወለሉ ቍጽሪ ተሌፎን እዩ)። ንቛንቋኹም ዝትርጉም ኣስተርጓሚ ንኽቕረበልኩም ክትሓቱ ትኽእሉ ኢኹም።

ብዛዕባ ዘሎኒ ኩነታት ኢሚግሬሽን ተሸጊረ ምስዝህሉ'ኸ እታ ዘጋጥመኒ ነገር እንታይ እዩ፤

ካብ ደገ ናብ ዓዲ እንግሊዝ ዝኣትዉ በጻሕትን፡ ከምኡውን ኩሉ ብዘይ መንበሪ ፍቓድ ኣብ ዓባይ ብርጣንያ ዝነብርን፡ ነዞም ዝስዕቡ ኣገልግሎታት ክፍሊት ክኸፍል ኣየድልዮን፥

- መርመራ ኮሮና ቫይረስ (ወላ ውጽኢት እቲ መርመራ ካብቲ ቫይረስ ነጻ ይበል)
- ሕክምና ንኮሮና ቫይረስ – እንተድኣ ሕክምና ጀሚርካ፡ እሞ ደሓር መርመራ ተገይሩ ኮሮና ቫይረስ የብልካን እንተተባሂልካ፡ ብድሕሪኡ ንዝኾነ ካልእ ሕማም ዝግበረልካ ሕክምና ክፍሊት ክትሕተት ተኽእሎ ኣሎ።

ንኮሮና ቫይረስ ዝምልከት መርመራን ሕክምናን ንምግባር፡ ዝኾነ ናይ ኢሚግረሽን ቁጽጽር ኣይግበርን እዩ

ንለበዳ ኮሮናቫይረስ ጠጠው ኣብ ምባል ንኽሕግዝ እንታይ ኽገበር ይኽእል፤

- ሳሙናን ማይን ገይርኩም እንተወሓደ ን20 ካልኢታት ንኣእዳውኩም ብቐጻሊ ሕጸቡ
- ብዛዕባ ንቑሕ ምኳንን ዘይምቅላዕ ዝምልከት ማዕዳ ተኸታተሉ
- ካብ ምሳኹም ምስ ዘይነብሩ ሰባት 2 ሜትሮ ክትርሕቑሉ ኣብዘይትኽእሉ ቦታታት ከም ህዝባዊ ሞጓዓዝያ ወይ ነኣሽቱ ዱኳናት ተተኻኢሉ ናይ ገጽ መሸፈኒ ትጠቐሙ

ንዝያዳ ሓበሬታ፥

- መምርሒ NHS፥ https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/
- መምርሒ WHO፥ https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses