

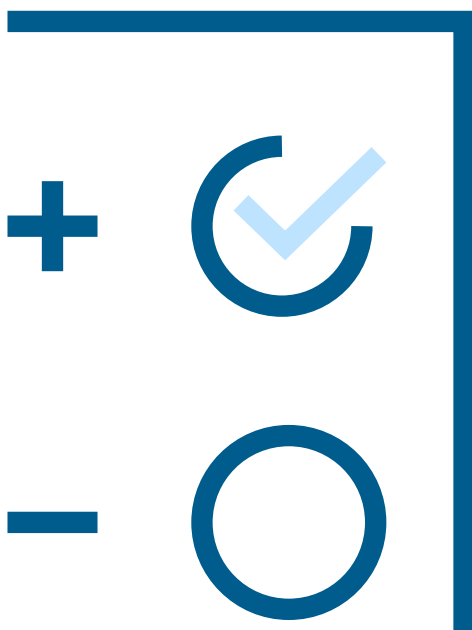
መምርሒ ካብ ዴንማርክዊ ጥዕና በዓል መዚ

# ኖቭል ኮሮና ቫይረስ ምስዘለዎ ሰብ ቅርብት እንተሃልዩካ ክትገብሮ ዝግባእ

ቀዲሎም ኣብዘለዉ ብ COVID 19 ምስዝተጠቐሰ ሰብ ቅርብት ዘለዎም ሰባት ከልዕልዎም ዝኸእሉ ሕቶታት ክንምልስ ኢና።

ቅርብት እንታይ ማለትና ከምዝኾነ ክተገብቡ ትኸእሉ ኢኹም፤ ኣንታይ ክትገብሩ ከምዝግባእ ወዘተ።

21.09.2020



# አገዳሲ ሓበሬታ ብዛዕባ ኖቭል ኮሮና ቫይረስ/COVID-19

COVID-19 ብ ኖቭል ኮሮና ቫይረስ ናይ ዝመፅእ ሕጻናት ስም እዩ።

## ረኽሲ



ናይቲ ረኽሲ ለበዳ ንምክልኻል፣ ኖቭል ኮሮና ቫይረስ ዝመሓለፈሉ መንገዳታት ምፍላጥ አገዳሲ እዩ።

**በምትንኻፍ ዝመሓለፍ፡** ብዝተጠቐሰ ሰብ ዝተጠቐመሎም አቕሑ ምትንኻፍን ካብኡ ድማ አፍንጫኻ ዓይንኻ ወይ አፍካ ምሓዝ በምትንኻፍ ናይ ምትሕልላፍ ሓደጋ ናይ ኢድና ጽሬት ብምሕላውን ብዝግባእ በምሕጻብን ክንከላኸሎ ንኽእል ኢና።

**ብነጠብጠብ ትንፋስ ዝመሓለፍ፡** ዝተጠቐሰ ሰብ እንተሆነጥሶ ወይ እንትስዕል ካብ መተንፈሲ አካላቱ ብዝወጹ ደቀቕቲ ነጠብጠባት ካብ ሰብ ናብ ሰብ ዝመሓለፍ እቶም ነጠብጠባት ካብ ሓደ ክሳብ ክልተ ሜትሮ ኣብ ዘሎ ርሕቀት ናብ መሬት ስለዝወድቁ እዚ ናይ ምምሕልላፍ ሓደጋ ብምርሕሓቕ ክንኪ ይክእል እዩ ።

## ምልክታት ሕጻናት



ናይ COVID-19 መፍለይ ምልክታት ሕጻናት

- |            |             |
|------------|-------------|
| ደረቕ ሰዓል    | ናይ ጎሮሮ ምቕሳል |
| ልዑል ሙቕት    | ሕጻናት ርእሲ    |
| ሕጽረት ምትንፋስ | ቃንዛ ጭዋዳታት   |

## ነዚ ለበዳ ከመይ ንከላኸል



አዝዩ ጠቐምቲ ዝኾኑ ነገራት ብቕደም ሰዓብ፡

1. ምልክታት ንዘርእዩ ሰባት ምፍላይን ምስኪኡም ርክብ ንዘለዎም ሰባት ምፍላይን
2. ኣብ መተንፈሲ አካላት በምትኪር ግቡእ ንጽህና ምሕላው፣ ኣብ ኢድ ንጽህናን እትትንክድም ነገራት ጥንቃቕ ምግባር
3. ኣብ ርሕቕት፣ ድግግም፣ ግዜን መሸፈኒታትን ትኹረት ብምሃብ ካብ ሰብ ሰብ ርሕቕትካ ምሕላው

ንዘም ዝቐረቡ ምሽርታት ክትግብር እንተደኣ ዘይኪኢልካ ካልኣት ሜላታት ምጥቃምካ ኣረጋግጽ።

## 1. ናይ ምርመራ ውጽኢቲ ኖቭል ኮሮና ቫይረስ ከምዘለኒ ዘርኢ እንተኾይኑ እንታይ ክገብር ኣለኒ?

ምልክታት ስለ ዘርኣኹኹ ወይ ውን ምስ ዝተጠቐሙ ሰባት ምትንኻፍ ስለዝነበረካ ናብ ምርመራ ክትከድ ይነገረካ ኣይነገረካ ቀዲሎም ዘለዉ ክትግብር ኣለካ፡

1. ንባዕልኻ ምፍላይ
2. ጸፊትካ ብዝገባእ ምሕላው
3. ብዝገባእ ምሕጻብካ ርግጻኛ ምኪን

ምልክታት እንተነይሮምኻ እሞ እቶም ምልክታት እንተጠፈኡም እቶም ምልክታት ካብ ዝጠፍኡሉ ግዜ ጀሚሩ ከብ 48 ሰዓታት ንይሓር ገዛእ ርእሶኻ ናይ ምፍላይካ ክተቋርፀ ትኽእል ኢኻ። ናይ ጨናን ጣዕምን ስምዒታት ንንውሕ ዝበለ ግዜ ክጠፍኡ ከምዝኽእሉ ኣስተውዕል። እዚ ማለት ግን እቲ ሕማም ኣለካ እዩ ማለት ኣይከነን። እዞም ምልክታት ጥራሕ ኣንተኾይኖም ዘለዉኻ ገዛእ ርእሶኻ ናይ ምፍላይካ ክተቋርፀ ትኽእል ኢኻ።

ዝኾኑ ምልክታት እንድሕር ዘይነበሩኻ ድሕሪ ምርመራ ምግባርካ ን 7 መዓልታት ገዛእ ርእሶኻ ብምፍላይ ተቐመጥ።

ምድሓንካ ንምርግጋጽ እንደገና ናብ ምርመራ ምኽድ ኣዩድልዩካ። ን 48 ሰዓታት ካብ ምልክታት ነጻ ክሳዕ ዝኾንካ ንባዕልኻ ካብቲ ሕማም ነጻ እዩ ኢልካ ምኽሳብ ይከኣል

### ባዕልኻ ምፍላይ እንታይ ማለት እዩ?

ንቲ ለበዳ ምስፍሕፋሕ ንምክልኻል እቲ ዝበለጸ መንገዲ በቲ ኖቭል ኮሮና ቫይረስ ዝተጠቐሙ ሰባት ንባዕሎም ከፍለዩ ምግባር።

መምርሒታት ንባዕልኻ ምፍላይ፡

- ኣብ ገዛ ምጽናሕ፣ ማለት እውን ኣብ ናይ ባዕልኻ ገዛ ወይ ውን ጀርዲን ብምጽናሕ ምስ ካልኣት ሰባት ርክብ ንኺይህልወካ ይሕግዝ ናብ ስራሕ፣ ህዝቢ ናብ ዝእከበሎም ቦታትታ ዋላ ናብ ሹቕ እውን ኣይትውጻእ ኣቕሑ ዝገዝኡልካ ካልኣት ሰባት ሕተት፤ ንዙረት ምስ ከልብኻ ተጉዓዝ ምግብን ካልኣት ኣድለይቲ ነገራትን ናብ ገዛ እንተኣዚዝካ እቶም ዘምጸኡልካ ሰባት ኣብ ኣፍ ደንኻ ምቕማጦም ኣረጋግጽ። በጻሕቲ ናብ ገዛኻ ንኺኣትዉ ኣይትፍቀድ ምስ ካልኣት ንምውጋዕ ተለፎንካ ምጥቃም ይከኣል ብCOVID-19 ኣብ ጽኑዕ ሕማም ንዘሎ ማንም ሰብ ካብ ምትንኻፍ ባዕልኻ ምጥንቃቕ (see [sst.dk/corona](http://sst.dk/corona)).

ኣብ ብዙሕ ከባቢታት ድጋፍ ወሃብቲ ኣካላት ስለ ዝተመስረቱ ድጋፍ ንዘድልዩም ኣካላት እናሓዙ ይርከቡ። ኣብ ከባቢኻ ከምዚኣም ዓይነት ድጋፍ እንተሃልዩም ምርኣይ ዩድሊ ናብ 'Røde Kors Corona Hjælpenetværk' በዚ 35 29 96 60 ምውካስ ወይ ብ[rodekors.dk/corona/hjaelp](http://rodekors.dk/corona/hjaelp) ምድዋል ይከኣል።

- ኣብ ገዛ ሓቢረካዮም ምስእትነብር ውን ኣካላዊ ምትንኻፍ ኣወግድ። ብፍላይ ብ COVID-19 ብጽኑዕ ናይ ምሕማም ስግኣት ምስ ዘሎ ሰብ ትነብር እንተኾይንካ ብዝበለጸ ይምልከት

ምስ ሰባት ዘለካ ኣካላዊ ምትንኻፍ ከም ምስዓም፣ ምትሕቕቕፍ ኣወግድ ከምኡ ውን ርሕቕትካ ካብ 2 ሜትሮ ንላዕሊ ምሕላው ዩድሊ። ሓቢርካ ምድቃስን ንነዊሕ ግዜ ኣብ ሓደ ክፍሊ ሓቢርካ ምሕላፍን ምውጋድ ዩድሊ። ዝተፈለዩ ዓይነት ምድሪ/ምሕጻብ ሰብነት እንተሃለወካ ይምረጽ። ሓደ ዓይነት ምድሪ/ምሕጻብ ሰብነት ጥራሕ እንተደኣ ሃሊዩ ብዝገባእ ምጽራይካ ኣረጋግጽ( ኣብነት፡ ናይቲ ሽንት ቤት መቐመጢን ላሻንዲኖ ቅድሚ ካልኣት ምጥቃም ብዝገባእ ምጽራይካ ኣረጋግጽ።

እቲ ሕመም ከም ዘሎካ እንተፈሊጠካ እሞ ብቲ ዝተቐመጠ መምርሒ ገዛእ ርእሰኻ ንምፍላይ እትጽገም እነተኸይንካ ደገፍ ንምርካብ ናብ Coronaopsporing (ምክትታል ኮሮና) በዚ 32 32 05 11 ተወከስ። Coronaopsporing (Corona Tracking) ዴንማርካዊ ናይ ተሓከምቲ ደሕንነት በዓል መዚ። በአማራጺነት ንሓኪምካ ክተማኽር ትኽእል ወይ ውን አብቲ ከባቢ ንዘሎ ብዘዕባ ካብ ገዛ ወጻኢ ዘለዉ ናይ መጽንሒ መማረጽታት ዘማኽረካ ምሕታት ይከኣል።

ብተወሳኺ ኣብ ናይ በዓል መዚ ጥዕና ዴንማርካ ናይ ሓበሬታ ጽሑፍ [ብኖቭል ኮሮና ቫይረስ እንተተጠቐዕኻ ሓበሬታ ብዘዕባ ካብ ገዛ ወጻኢ ወለንታዊ መወሰን ማእኸል](#) ኣንብብ።

ኣዘዩ ኣገዳሲ ንዝኾነ ጉዳይ ከብ ገዛ ኣብ እትወጸሉ ግዜ ኣብነት ናብ ሆስፒታል ንምኻድ፣ ናይ ኣፍን ኣፍንጫን መሸፈኒ ምጥቃምካ ኣይተዘንግዕ። ብዘዕባ ጠቐሜታ ናይ ኣፍን ኣፍንጫን መሸፈኒ [ብበዓል መዚ ጥዕና ዴንማርካ ዝተሓተመ በራሪ ወረቐት](#) ኣንብብ።

**ግቡእ ጽሬት ምሕላው እንታይ እንታይ የጠቓልል?**

ጽሬት ብግቡእ ምሕላው ማለት፡

- ኣእዳው ብተደጋጋሚ ብሳሙናን ማይን ብዝገባእ ምሕጻብ ወይ ሳሙናን ማይን እንተዘይሃልዩ ሳኒታይዘር ተጠቐም። ናይ ኢድ ሳኒታይዘር ምጥቃም ማይ ከም ሕጻብ የገልግል እዩ። ኮይኑ ግና ኢድ እንድሕር ዝረኣ ርስሓት ሃልይዎ ዓይኒ ምድሪን ቅድሚ ምግብ ምሓዝን ኢድ ምሕጻብ ዝበለጸ እዩ።
- ግቡእ ናይ ኢድ ጽሬት ብፍላይ ድሕሪ ዓይኒ ምድሪ፣ ድሕሪ ፊጥ ምባልን ቅድሚ ምግብ ምስራሕን ዝበለጸ ጠቓሚ እዩ። ናይ ኢድ ድርቀት ንምቕናስን ኤክዘማ ንኸይፍጠር ንምክልኻልን ጠናካራ ሞይስፍራዘር ምጥቃም ጠቓሚ እዩ።
- ገጽካ ብኢድካ ኣይትሓዝ } ክትስዕል ወይ ክተህንጥስ ከለኻ ሰፍት ወይ መንዲል ተጠቐም ወይ ድማ ብኢድካ ብምሽፋን ተጠቐም ዝተጠቐምካሉ ሰፍት ወይ መንዲል ናብ መኣከቢ ጎሓፍ ምስደርባኻ ብትኽክል ክደፍ.
- ሽጎማኖ ምስ ካልኣት ሰባት ብሓባር ኣይትጠቐም

**ግቡእ ጽሬት እንታይ የማልእ?**

ብተደጋጋሚን ብግቡእን ምጽራይ፡

- ሕሙም ኮይንካ እትቐመጡሉ ክፍሊ/ታት በብዕለቱ ክጸሪ ኣለዎ። ዝኾነ ይኹን መጽረዪ ነገራት ምጥቃም ይከኣል። ብፍላይ ብብዙሕ ስድራ ቤት ኣባላት ዝንክኡ ቦታታት ወይ ኣቕሑ ከም ናይ መትሓዚ ኣቕሓ፣ ናይ መብራሕቲ መጥፍኢን መብርሂን፣ ኪ- በርድ፣ ኮምፒውተር ማውዝ፣ ጠረጴዛ፣ ናይ ኢድ መደገፊ፣ መጻወቲ፣ ዓይኒ ምድሪ ወዘተ ዝኣመሰሉ ብፍላይ ጽሬቶም ክሕሎ ኣለዎ።

### ንህጻናት ዝግበር ዝተፈለየ ድጋፍ

መብዛኛታዎም ህጻናት ውሱናት ናይ COVID-19 ምልክታት እዮም ዘርእዩ ኮይኑ ግን ብሓፈሻ ህጻናት ዓበይቲ ሰባት ዝኸተልዎ መምርሒ ክትግብሩ ኣለዎም። ናይ COVID-19 ምልክታት ዘለዎም ህጻናት ተፈልዮም ክቕመጡኝ ክምርመሩን ኣለዎም ከምኡ ውን በምርመራ ኣንድሕር እቲ ሕጻን ተረኪብዎም ዓበይቲ ሰባት ዝጥቀሙዎ ኩሉ ዓይነት ጥንቃቕ ክገብሩ ኣለዎም።

ምልክታት ምርኣይ ካብዘቐሙሉ ግዜ ጀሚሩ ዘሎ ነ 48 ሰዓታት ንህጻናት ናብ ቤትትምህርቲ ይኹን ናብ ህጻናት መውዓሊ ትካላት ክውሰዱ ይከክቡዎን። ምንም ምልክታት ዘይብሎምን ዘዩርእዩን ህጻናት ድሕሪ ምርመራ ን 7 መዓልታት ዝኣክል ኣብ 7ዛ ከጸንሑ ኣለዎም።

ነቲ ናይ ቆልዓኻ ቤ ትምህርቲ ወይ ትካል መውዓሊ ህጻን ንወለዲ ካልኣት ህጻናት ምናልባሽ ብቲ ሕጻን ዝተለኸፉ ከይህልዉ ክፈልጡ ምግባርን እቶም ደቆም ውን ክምርመሩ ክገብሩ ንመክር።

ህጻናት ፍቕርን ምሕብሓብን ከምኡ ውን ምሕቓፍን ኣዝዮም ዝደልዩ እዮም እዚ ርሕቕት ምሕላው ካብ ዝብል ዝበለጸ ምዃኑ ምስትውዓል ይድሉ። ንቲ ህጻን ዝንከባኸብ ካሊኡ ሰብ እንድሕር ዘዩሎ ባዕልኻ ጽሬትካ ብዝለዓለ ደረጃ ብምሕላው ከምቲ ኩሉሻዕ እትገብሮ ንቲ ህጻን ብዝገባኡ ክትሕብሕቡ ኣለካ። እዚ እቲ ብቫይረስ ዝተጠቐመ ባዕልኻ ወይ እቲ ህጻን እንተኾይኑ ክትገብሮ ዝግባእ እዩ።

## 2. ርክብ ዘለዎ ምፍላይ

ተመርመሪካ ፍቕር ኮሮና ቫይረስ ከምዘለካ እንተፈላጊካ ካብ እትተሓዘ ምሳኻ ርክብ ንዝነበሮም ሰባት ብቲቫይረስ ከም ዝተተሓዘካ ምንጋር ኣድላይ እዩ። ምትንኻፍ ዝነበሮም ሰባት ምፍላይ ዝበሃል እዚ ኣዩ ንቲ ምስፍሕፍሕ ለቦዳ ነምዘልኻል ጠቓሚ መሳርሒ ስለዝኾነ።

ብዚ ትካል እዚ [sundhed.dk](http://sundhed.dk) እቲ ቫይረስ ከምዘለካ እንተተነገሩካ ኣካል ናይ ዴንማርክ ናይ ተሓከምቲ ደሕንነት በዓልመዚ Coronaopsporing (ምክትታል ኮሮና) ይጽውዓካ። ምሳኻ ምትንኻፍ ዝነበሮም ሰባት ሰባት ንትፈሊ ይቕግዡኻ። ምትንኻፍ ዝነበሮም ሰባት ባዕልኻ ወይ ናይዚ ትካል ሰራሕተኛታት Coronaopsporing (ምክትታል ኮሮና) ንክፈልዩዎም ክትገብር ትክእል ኢኻ

ናብዚ Coronaopsporing (ምክትታል ኮሮና) ባዕልኻ በዚ 32 32 05 11 ደዊልካ ምውካስ ትክእል።

**ምሳይ ምትንኻፍ ዝነበሮም እንመን እዮም?**

ምልክት ምስረኣኻ ቅድሚ 48 ሰዓታትን ድሕረ 48 ሰዓታትን ምሳኻ ምትንኻፍ ንዝነበሮም ሰባት ኩሎም ክትነግሮም ኣለካ።

አዘም ዝስዕቡ ሰባት ምሳኻ ምትንኻፍ ነይሮምም ተባሂሎም ይሕሰቡ፡

- ኣብ ገዘ ሐቢርካዮም እትነብር ሰባት
- ምሳኻ ቀጥታ ኣካላዊ ምትንኻፍ ዝነበሮም ሰባት(ንኣብነት፡ ብምሕቋፍ)
- ካብኻ ንዝወጹ ከመሓላልፉ ዝኸለሉ ፈሰስቲ ቀጥታ ምትንኻፍ ዝነበሮም ሰባት(ንኣብነት፡ ሃንደበት ናብኣም ክትስዕል ወይ ከተህንጥስ ክለኻ፣ ወይ ዝተጠቐምካሉ ሰፍት ወይ መንዲል ዝነኸኡ ሰባት)
- ትሕቲ ሓደ ሜትሮ ኣብ ዝኾነ ርሕቕትን ንልዕሊ 15 ደቂቓን ምሳኻ ናይ ገጽ ንገጽ ርክብ ዝነበሮም ሰባት (ኣብነት፡ ብምውጋዕ)
- ዝምከሩ ናይ መከላኸላ ኣቕሑት ብዘይምጥቃም ንኣኻ ዝሕክሙን ዝንከባኸቡን ዝነበሩ ናይ ሕክምና ባኣል ሙያታትን ሰራሕተኛታትን።

ባዓል መዚ ጥዕና ዲንግርካዊ ብዘውጸኦ መመርሒ ናይ ምፍንታት ጽሬት መተንፈሲ ኣካላትን ሓፈሻዊ ንጽህናን ዝኸተሉ ሰባት ኣብ ናይ ቀረባ ርክብ ዘለዎም ተባሂሎም ናይ መምዳብ ዕድሎም ዝነኣሰ እዩ።

ብፍሉይ ምትንኻፍ ዝነበሮም ዝበሃሉ ሰባት፡ ናይ ስድራ ቤት ኣባላት መደቀሰን ሰፋን ምሳኻ ሓቢሮም ዝጠቀሙ ሰባት ወይ ውን ምሳኻ ዝተሓቋቋፉ ሰባት እዮም። ካልኣት ርክብ ዘለዎም ተባሂሎም ክምደቡ ዝኸለሉ መሳርሕታትኻ ወይ ናይ ቀረባ ኣዕርኽትኻ ምፍንታት ወይ ርሕቕትኻ እንተይሓለኻ ንውሕ ንዝበለ ግዜ ምፅናሕን ኣብ ክቢ ጠረጴዛ ተቐራራብካ ምቕማጥን ከጠቓልል ይኸእል። ናይ ህጻናት ናይ ቀረባ ርክብ ኣለዎም ዝበሃሉ ድማ ካልኣት ቆልዑ ወይ ዓበይቲ ሰባት ኣብ ትካላት ህጻናት፣ ኣብያተ ትምህርቲን ክለባትን ምስ ህጻናት ምትንኻፍ እንትህልዎም፣ ንኣብነት ኣካላዊ ምትንኻፍ፣ ህጻናት ትህቲ ሓደ ሜትሮ ርሕቕትን ንልዕሊ 15 ደቂቓን ብሓባር ኣብ ዝጻውቱሉ።

ኣብ መብዘሕትኡ ናይ ስራሕ ኩነታት ምስ መሳርሕታት ምትንኻፍ ዘለዎም ስራሕቲ እናነከዩ ክኸድ እዩ፤ ስለዚ ክምዘይ እንትኸውን መሳርሕታት ናይ ቀረባ ርክብ ዘለዎም ኣብዝተጠል ኣይምደቡን። ሓቢሮምኻ ምስ ዝሰርሑ መሳርሕታትኻ፡ ኣብነት፡ ኣብ ሆስፒታል፣ ናይ ገዛ ወይ ናይ ስራሕ ቦታ እንከብካቤ፣ ምትንኻፍ እንድሕር ዘይነበረካ (ካብ 15 ደቂቓ ንላዕሊን ካብ ሓደ ሜትሮ ንታሕቲ) ሓቢርካዮም ዘይጸናሕኻ ሰባት ናይ ቀረባ ርክብ ዘለዎም ተባሂሎም ኣይውሰዱን።

**ምትንኻፍ ነይሮም ዝበሃል ሰብ ኣበይናይ ኣዋን ክኸውን ኣለዎ?**

ምልክታት እንድሕር ዘይተጠልኻ እሞ ተመርጫርካ ብቲ ቫይረስ ምትንኻፍ እንድሕር ፈሊጥካ፣ ቅድሚ ምርመራ ዘለዉ 48 ሰዓታት ውሽጢ ዝረኽብካዮም ሰባት ድሕረ ምርመራ ን 7 መዓልታት ዝረኽብካዮም ሰባትን ክትነግሮም ኣለካ።

ቅድሚ 14 መዓልታት ምሳኻ ዝነበሩ ሰባት ምትንኻፍ ነይሩዎም ኢልካ ኣይውሰዱን።

**ምሳይ ምትንኻፍ ንዝነበሮም ሰባት እንታይ ክነግሮም ኣለኒ ?**

ምሳኻ ምትንኻፍ ንዝነበሮም ሰባት ኩሎም ክትነግሮም ኣለካ ዋላኳ ከትራኽቡ ከለኹም ምልክት ኣይንበርካ ክተፍልጡም ኣለካ።

ምሳኻ ምትንኻፍ ዝነበሮም ሰባት ናይ ኖቭል ኮሮና ቫይረስ ክምርመሩ ከምዝግባእ ክትነግሮም ኣለካ ክሰብ ምርመራ ዝገብሩ ውን ንዓርሶም ፈልዮም ክቕመጡ ኣለዎም።

ንባዕልኻን ምሳኻ ምትንኻፍ ዝነበሮም ሰባትን ምትንኻፍ ከምዘለኩም ሰባት እንታይ ክትገብሩ ከምዝግባእ ንዙይ ኣንብቡ ምርመራ ውጽኢቱ ኖቭል ኮሮና ቫይረስ ከምዘለዎ ምስ ዝተረጋገጸ ሰብ ናይ ቀረባ ርክብ እንተነይሩካ እንታይ ክትገብሩ ኣለካ, ከመይ ከም እትምርመሩን ናይ ምርመራ ውጽኢት ኣብ እትጽበዩሉ ግዜ እንታይ ክትገብሩ ከምዝግባእን ሙብርሂ ዝህበኩም እዩ።

ምሳኻ ምትንኻፍ ዝነበሮም ሰባት እንታይ ክገብሩ ከምዘለዎም እንተዘይፈሊጡም ናብ Coronaopsporing (ምክትታል ኮሮና) በዚ 32 32 05 11 ክውከሱ ይኸእሉ።

**ምትንኻፍ ዘለዎም ሰባት ምፍላይ ኣብ ናይ ዴንማርክ 'smittestop' ሙተግበሪ**

ምስዘይትፈልጡምን ኣድራሽኦም ምስ ዘይብልካን ሰባት ተራኪብካ ክትነብር ትኸእል ኢኻ። ስለዚ ብቲ ኮሮና ቫይረስ ምትሓዝካ ክትነግሮም ኣይከኣልካን። ንኣብነት፡ ኣብ ኣውቶብስ ኣብ ጎኒ ሰባት ተቐሚጥካ ትነብር ወይ ውን ኣብ ዝኾነ ጉዳይ ኣብጸግዒ ሰባት ጠጠው ኢልካ ጸንሕኻ ክትነብር ትኸእል ወይ ካሊእ።

'smittestop' ሙተግበሪ ድጂታል መሳርሒ ኮይኑ እዚ ሙተግበሪ ንዘለዎም ምትንኻፍ ዝነበሮም ሰባት ብቐሊሉ ክፍልጠካ ዝኸእል ሙተግበሪ መሳርሒ እዩ። ብዘዕባ እቲ ሙተግበሪ ካብዙይ ብዙሕ ክትመሃር ትኸእል ኢኻ [smittestop.dk](http://smittestop.dk) ካብ App Store ወይ Google Play Store ብምውራድ ተጠቐም።

**3. ብዛዕባ ኩነታት ሕጻን COVID-19**

**እቲ ሕጻን ብኸመይ እናተስፋሕፈሐ ይኸይድ?**

ካብ 1 ክሰብ 14 ዘለዉ መዓልታት ዝረኣዩ ምልክታትን ሙብዛሕትኦም ሰባት ኣብ ውሽጢ 5 ክሰብ 6 መዓልታት ዘርእይዎም ምልክታት ሕጻን። ኣብ መጀመሪያ ወይ ማእኸላይ ብርኪ ዝረኣዩ ምልክታት ንቲ ልሙድ ብቫይረስ ዝመጽእ ናይ ረስኒ ሕጻን ከምኡ ውን ከም ካልኦት ናይ መተንፈሲ ኣካላት ሕጻን ከም ልዑል ሙቕት፣ ደረቕ ሰዓልን ድኻምን እዩ ዝመስል። ካልኦት ኣብ መጀመርያ ሓልሓሊፎም ዝረኣዩ ምልክታት ከም ሕጻን ርእሲ፣ ናይ ጭዋዳ ቃንዝ፣ ጎሮሮ ምቕሳል፣ ዕውልውል ምባል፣ ናይ ጫናን ጣዕምን ስምዒት ምጥፋእ ወዘተ. እዮም። እዞም መጠነኛ ምልክታት ናይ COVID-19 ብዙሕ ግዜ ካብ ናይ ቁሪን ልሙድ ብቫይረስ ዝመጽእ ረስኒን ብቐሊሉ ንምፍላይ ዘጽግሙ እዮም።

ብዙሓት ሰባት ዘርእይዎም ናእሽቱ ምልክታት ስለ ዝኾኑ ናይ ሕክምና ሓገዝ ኣይደልዩን። ምልክታት ካብ ሰብ ናብ ሰብ ክፈላለይ ይኸእሉ እዮም። ዝለዓለ ሙቕት ምህላውን ዘይምህላውን COVID-19 ንምፍላይ ክጠቐሙ ኣይኸእሉን።

ሓድሓደ ሰባት ካብ 4-7 መዓልታት ውሽጢ ኣዝዩ ዩሓሙ ከም ሓደሳ ሰዓል፣ ልዑል ሙቕት፣ ሕጽረት ትንፋስ ይኸሰትዎም፣ ሓድሓደ ሰባት ድማ ናይ ሳምባ ሕጻን ዘማዕብሉ ኮይኖም ናይ ሆስፒታል ምኽድ ዘድልዮም እዮም።

**COVID-19 ብሕክምና ክድሕን ይኸእል ዶ?**

ንኮሮና ቫይረስ ዝተፈለጠ ሕክምና የብሉን ኮይኑ ግና እቶም ምልክታት ንምቕናስ ብዙሕ ነገር ክትገብር ትኸእል ኢኻ።

- ብዙሕ ፈሳሲ ነገር ውሳድ ብፍላይ ዝለዓለ ሙቕት እንተሃልዩኻ።
- ናይ ጭዋዳ ቃንዝ፣ ናይ ርእሲ ሕማምን ልዑል ሙቕትን ብ ፓራሲታሞል ክንክዩ ይኸዕሉ እዮም (ንኣብነት፡ Panodil).
- ናይ ጎሮሮ ምቕሳል ብ lozenges ወይ ዝፈልሐ ኣንጉዕ ክቅንስ ይኸእል።

**መኣዝን ብኸመይን ሓኪመይ ከማኸር ኣለኒ?**

ናይ COVID-19 ሕሙም እንተኸይንኻ፣ ምልክታት ቀልጢፎም ወይ ውን ድሕሪ ግዜ ዝረአዩ እንተኸይኖም (ኣብነት፡ ልዑል ሙቕት፣ ናይ ምትንፋስ ጸገም፣ ቃንዝ ወይ ባሓፈሻ ናይ ሕማም ስምዒት እንተሃሊዩኻ ንሓኪምካ ክተማኸር ኣለኻ።

ካብ ስፋዕ ናይ ስራሕ ሰዓት ወጻኢ ካብ ስራሕ ሰዓት ወጻኢ ናብ ዝወሃብ ኣገልግሎት ክትድውል ኣለኻ ወይ ናፍቲ ክባቢ ዝርከብ ናይ ሕክምና ድጋፍ ወሃቢ ኣካል ክትድውል ኣለኻ።

ዝኸነ ሕማም ካብ COVID-19 ወጻኢ እንተጋጥመካ ውን ኩሉ ሻዕ ናብ ሕክምና ኣገልግሎት ወሃቢ ኣካል ክትድውል ትኸእል ኢኻ። እዚ ብዛዕባ ህጻናት ንዘጋጥሙ ሕማማት ውን ዝሓውስ እዩ።

**ናይ ምክልኻል ዓቕመይ ዶ ይምዕብል?**

ክሰብ ሕጂ ብዘሎ ፍልጠት ብዙሓት ሰባት ናይ ምክልኻል ዓቕሞም ይምዕብል፣ ኮይኑ ግና መጠኑን ንኸንደይእዎን ይከላኸለሎም ዝብል ኣይተረጋገጸን። ክሰብ ሕጂ ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ንምዕቃን ዝተረጋገጸ መሰርሒ የለን።

ስለዚ ካብ COVID -19 ሓደ ግዜ ምስደሓንካ ውሑስ ኮይንካ ንምጽናሕ ዝሕግዙ ሓፈሻዊ መምርሒታት ተኸተል፤ እንደገና ምልክታት COVID -19 እንተደኣ ተራእዮምኻ እንደገና ክትምርመርን ምሳኺ ምትንኻፍ ዝነበሮም ሰባት ክትፈልን ኣለኻ ወዘተ።

**ንዘእ ርእስኻ ምፍላይን ምስዚ ተተሓሒዞ ዝመጽእ ጭንቀትን ከመይ ከዋጽኦ ይኸእል?**

ካብ ካልኣት ሰባት ተፈሊኻ ምቕማጥ ከቢድ ክኸውን ይኸእል እዩ። እዞም ዝስዕቡ ምኸርታት ንኸጽቁቁሞ ዝሕግዙ እዮም።

- ምስ ስድራኽን መሓተትካን ክትራኸበሉ እትኸእል ሜላታት ተጠቐም። ማሕበራዊ ሚድያታት ከም ስልክን ቪድዮ ደወልን ተጠቐም
- ኣእምሮኽ ኣብ እትፈትዎም ነገራት ብምጽማድ ከም ንባብ፣ ህንቅልሕንቅልቢተይን ካልኣትን ትኹረት ዝስሕቡን ሕጉስ ክገብሩኻ ዝኸእሉን ስራሕቲ ስራሕ።
- ጽቡቕ ስምዒት እንድሕር ዘይስመዐካ ክንድዝክኣለኻ ንቕሕ ኮይንካ ንምጽናሕ ሞክር። ኣካላዊ ብቕዓትካን ንቕሕ ምኪንካን ኣረጋግጽ (ኣብነት፡ ካብ ወንበርካ ብምልዓል፣ ኣብቲ ከባቢ ብምንቅስቓስ፣ ኣብ መሬት ልምድ ብምስራሕ)
- ክሰብ ሕጂ ከምዝተኸለለ፣ ጥዑይ ስነ ህይታዊ ዑደትካ ምዕቃብካ ኣረጋጽ
- ኣብ ገጸ ብምጽናሕ ንባዕልኻን ንኸልኣትን በምክልኻል ኣፈላላይ ክትፈጥር ከምእትኸእል ኩሉሻዕ ኣይትዘንግዕ ንስኻ ናይ ባዕልኻ ግደ ናይ ቲ ረኽሰ ምስፍሕፋሕ ንምክልኻልን እናዓበዩ ዝኸይድ ዘሎ ናይ COVID-19 ለበዳ ንምዕጋትን ዘለኻ ግደ እናበርከትካ ኢኻ።



ብሓድሽ ኮሮና ቫይረስ ከምዝተጠቓዕኹ እንትንገረካ ምጭናቕካ ተፈጥሮአዊ እዩ።

እዘም ዝስዕቡ ምኽርታት ንክጽቁቁሞ ዝሕግዙ እዮም።

- ኣዘዩ እንተተጭኒቐካ ንሓኪምካ ኣዘራርቦ ብዝኾነ ሕማም እንተተጠቓዕኹ እሞ እናተሓከምካ እንተደኣ ኮይንካ ኮይኑ ግን ብ COVID-19 ምትሓዝካን ዘይምትሓዝካን ርግጻኛ እንተዘይኮይንካ ንቲ ዝሕክመካ ዘሎ ዶክተር ወይ ክፍሊ ሕክምና ኣዘራርብ።
- ኣስተውዕል፣ ብዙሓት ሰባት ናእሽቱ ምልክታት COVID-19 እዮም ዘርእዩ ኣብ ዴኒማርክ ብቐዓት ሓኻይምን ነርስታትን ስለዘለዉ ክሕግዙኻ ይኸእሉ እዮም።
- ብበዓል ሙዚታት ዝወሃቡ ሙምርሕታት ምክታልካ ጽቡቕ ትስርሕ ከምዘለኻ ንባዕልኻ ኣእምኖ።
- ብኖቭል ኮሮና ቫይረስ ብምትሓዝካ ንባዕልኻ ይኹን ንኸልኣት ሰባት ኣይትውቀስ። እቲ ሕማም ብቫይረስ ዝመጽእ እምበር ብውልቀ ሰባት ዝመጽእ ኣይኮነን። ኖቭል ኮሮና ቫይረስ ኣዘዩ ተላባዲ እዩ።
- ጭንቀትካ ክትቆጻጸር እንተዘይክኢልካ እቲ ጭንቀት ውን ኣብ ዕለታዊ ህይወትካ ተጽዕኖ ዘለዎ እንተኾይኑ ኣብ ዴንማርክዊ በዓል ሙዚ ጥዕና ከይድካ COVID-19 ዝመጽእ ጭንቀት ከመይ ከም እትቆጻጸር ምኽሪ ክትቅበል ትኸእል ኢኻ። ኣብዚ ክትረኽቡ ትኸእል [sst.dk/corona](http://sst.dk/corona).

ህጻናት ብዘዕባ COVID-19 ብዙሓት ሕቶታት ክሓቱ ይኸእሉ እዮም። ሕጻናት ብዘዕባ ዘጭንቐዎም ነገራት ምውጋዕ ጠቓሚ እዩ። ኣብ ዴንማርክዊ በዓል ሙዚ ጥዕናን [sst.dk/corona](http://sst.dk/corona) ብዘዕባ COVID-19ን ህጻናት ከመይ ክነውገዎም ከምዝግባእን ብተንቀሳቐሲ ምስሊ ክትረኽቡ ትኸእሉ ኢኹም።

### 4. ተወሳኺ ሓበሬታ

ብዘዕባ ዘለካ ሕማም ዝኾነ ሕቶ እንተሎካ ንዶክተርካ ኣማኽር።

ብዘዕባ ምርመራ ወይ ውን ምስ ዝተጠቐሙ ምትንኻፍ ሕቶ እንተሃልዩካ ብኸብረትካ ናብ Coronaopsporing (ምክትታል ኮሮና) በዚ ደውል **32 32 05 11**.

ካልኣት ሕቶታት እንተሃልዮምኻ ናብ ናይ ዴንማርክዊ ሙንግስቲ ሆትላይን መስመር በዚ **70 20 02 33** ምድዋል ይክእል።

ናይ COVID-19 ምልክታት ሕማም እንተሃልዩካ እሞ ክትምርመር እንትትደሊ፣ ካብቲ ናይ ሓፈሻዊ ሙምርሒ ናይ COVID-19 ምልክታት ሕማም እንተሃልዩካ እንታይ ክትገብር ኣለካ ሓገዝ ክትረክብ ትኸእል ኢኻ

ብኖቭል ኮሮና ቫይረስ ምስተጠቐሞ ሰብ ምትንኻፍ እንተነይሩካ ካብዚ ሓበሬታዊ ጽሑፍ [ምርመራ ውጽኢቱ ሓድሽ ኮሮና ቫይረስ ከምዘለዎ ምስ ዝተረጋገጸ ሰብ ናይ ቀረባ ርክብ እንተነይሩካ እንታይ ክትገብር ኣለካ](#) ተወሳኺ ድጋፍ ምርካብ ይክእል።

ብዘዕባ ኖቭል ኮሮና ቫይረስ ን COVID-19 ኣብ [sst.dk/corona](http://sst.dk/corona) ብተወሳኺ ምንባብ ይክእል