

የ Coronavirus (Covid19) መመርያ

አማርኛ / Amharic

ይክ ምክር የተሰጠው በ NHS የጤና ምክር እና መረጃ መሰረት ሲሆን የመጡበት ሃገር ግምት ውስጥ ሳይገባ ለሁሉም እንግሊዝ ውስጥ ላሉ ሰዎች የተሰጠ ምክር ነው።



Version 8 [15.12.2020]

ይዘቶች

ኮሮና ቫይረስ ምንድን ነው ? በሽታውንስ እንዴት መከላከል ይቻላል ?

የህመም ሰሜት ከተሰማዎ ምን ማድረግ አለብዎት ?

በኮሮና ቫይረስ (COVID-19) መጠቃት አለመጠቃታቸውን ያላረጋገጡ ሰዎች ራሳቸውን በሚያገሉበት ጊዜ ለቤተሰቦቻቸው የሚያደርጉት ጥንቃቄ መመሪያ

ራስን አግሎ የማቆያ ወቅት ለምን ያህል ጊዜ ይቆያል?

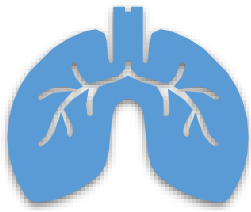
NHS 111 ን ማነጋገር ያለብኝ መቼ ነው?

NHS 111 ን እንዴት ነው ማነጋግረው ?

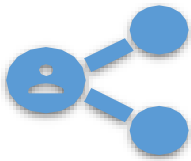
ዜጋ ባለመሆንዎ ሳጋት ካደረብዎ ምን ማድረግ ይችላሉ ?

የኮሮና ቫይረስ (COVID-19) ስርጭትን ለመግታት ምን ማድረግ ይኖርብዎታል?

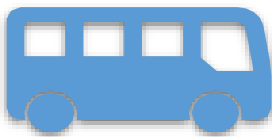
ኮሮና ቫይረስ ምንድን ነው ? በሽታውንስ እንዴት መከላከል ይቻላል ?



COVID-19 ሳንባን፣ የመተንፈሻ እና ሌሎች አካላትን የሚያጠቃ አዲስ በሽታ ነው። ኮሮና ቫይረስ በሚባል ቫይረስ የሚከሰት ነው።



በሽታውን ለመከላከል አብረዎት ከማይኖሩ ሰዎች ጋር ንክኪ መቀነስ እናም የቫይረሱን ስርጭት ለመግታት የንፅህና አጠባበቅ መመሪያዎችን መከተል ይኖርብዎታል። እነዚህ ድርጊቶች ሁሉንም የእድሜ ክልል እና የቫይረሱን ምልክቶች የማያሳዩ እንዲሁም ምንም ዓይነት የጤና ችግር የሌለባቸውንም ይመለከታሉ።



የሕዝብ ማመላለሻ አጠቃቀም ከህዝብ ማመላለሻ በተቻለ መጠን መራቅ እና ብስክሌት፣ መራመድን ወይም በግል መኪናዎ መንቀሳቀስን ማዘውትር ይመከራል። ይሁን እና የሕዝብ ማመላለሻን መጠቀም ቢኖርብዎ እንቅስቃሴ ከሚበዛበትን ጊዜ መራቅ እና ርቀትዎን መጠበቅ አይርሱ። የሕዝብ ማመላለሻ ውስጥ ማስክ ማድረግ ይገደዳሉ። ይህንን መመሪያ መከተል አስፈላጊ ነው፤ መመሪያውን ከተላለፉ ግን የገንዘብ ቅጣት ይቀጣሉ።



ስራ መስራት መቀጠልን በተመለከተ እድሉ ካለዎት ከቤት ሆነው ቢሰሩ መልካም ነው። ነገር ግን ስራ ቦታዎ ላይ መገኘት ግድ ከሆነብዎ አብረዎት የሚኖሩ ሰዎች በቫይረሱ የመያዝ ምልክቶችን አለማሳየታቸውን ያረጋግጡ። ይህ ከተረጋገጠ የስራ ቦታዎ ሄደው የ 2 ሜትር ርቀትዎን ከጠበቁና እጅዎን በተደጋጋሚ እስከከታጠቡ ድረስ ስራዎን ሊሰሩ ይችላሉ። የጤና መጠበቂያ መሳሪያዎችና የቅድመ ጥንቃቄ ተግባራት መኖር አለመኖራቸውን ከአስሪዎ ጋር በመነጋገር ሊያረጋግጡ ይችላሉ።



ፖሊስና ሰራዊቱ የህዝብ ጤና እርምጃዎችን ማስፈጸም እንዲሁም ምግብ እና ሌሎች አስፈላጊ ነገሮች ተጋላጭ ለሆኑ ሰዎች መስጠታቸውን ማረጋገጥ ይችላሉ።



ደህንነትዎን ለመጠበቅ መተግበሪያን ወደ ስማርት ስልክዎ ማውረድ ይችላሉ። ለኮሮናቫይረስ ከተገኘበት ከሌላ የመተግበሪያ ተጠቃሚ ጋር የቅርብ ግንኙነት ካደረጉ መተግበሪያው ያሳውቀዎታል። እንዲሁም እርስዎ ቫይረሱ ከተገኘብዎ መረጃዎችን በሚስጥር እና በማይታወቁበት ሁኔታ በመጠበቅ ያመለጥዎትን ዕውቂያዎች በመፈለግ ረገድ ሊረዳ ይችላል።



እንግሊዝ ወይም ዌልስ ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ፣ **NHS COVID-19 App** ያውርዱ። እድሜው ከ16 ዓመት በላይ ለሆነ ማንኛውም ሰው መተግበሪያው ይገኛል። በዝ ቋንቋዎች የበለጠ መረጃ ለማግኘት፡ <https://covid19.nhs.uk/information-and-resources/>



በስኮትላንድ ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ፣ **Protect Scotland App** ማውረድ ይችላሉ። እድሜው ከ16 ዓመት በላይ ለሆነ ማንኛውም ሰው መተግበሪያው ይገኛል። የበለጠ መረጃ ለማግኘት፡ <https://www.protect.scot/>



በሰሜን አየርላንድ ውስጥ ከሆነ፣ **StopCOVID NI Proximity App** ማውረድ ይችላሉ። እድሜው ከ11 ዓመት በላይ ለሆነ ማንኛውም ሰው መተግበሪያው ይገኛል። የበለጠ መረጃ ለማግኘት፡ <https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app>

እርስዎን የሚመለከት አካባቢያዊ ባቤት ውስጥ የመቆየት መመሪያዎች ከተላለፉ ከአካባቢያው አመራሮች መረጃውን ያጣሩ።

በ ኢንግላንድ፣	https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing
በስኮትላንድ፣	https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/
በዌልስ፣	https://sanctuary.gov.wales/covid-19
በሰሜን አየርላንድ፣	https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020

የህመም ስሜት ከተሰማዎ ምን ማድረግ አለብዎት ?

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



በፍጥነት እነዚህን መመሪያዎች መተግበር አለብዎ:



ራስዎን ያግልሉ። በቤትዎ ቢያንስ ለ10 ቀን ይቆሙ። በተጨማሪም በኮሮና ቫይረስ ለተያዙ የራስን ማግለል መመሪያዎችን ይከተሉ።

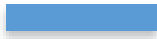
በአምስት ቀን ውስጥ የኮሮና ቫይረስ ምርመራ ያካሂዱ። ማንኛውም ሰው የኮሮና ቫይረስ ምልክቶች ከታዩባቸው እና ተመርምረው ውጤት ማወቅ ከፈለጉ ነፃ የሆነ ምርመራ ማካሄድ ይችላሉ። ምርመራውን ለማካሄድ ሁለት መንገዶች አሉ። አንደኛው የምርመራ ቁሶችን እቤትዎ መረከብ ሲችሉ ሌላኛው ደግሞ የምርመራ ድረ-ገፅ ላይ መሄድ ነው። የምርመራውን ውጤት በአጭር የፅሁፍ መልእክት፣ ኢሜይል ወይም ስልክ ጥሪ ይደርስዎታል።



የምርመራ ቀጠሮ ለመያዝ ወይም በድረ-ገፅ አማካኝነት ለማዘዝ

<https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> ይጎብኙ።

የኢንተርኔት አገልግሎት ከሌለዎት **ኢንግላንድ**፣ **ዌልስ** ወይም **ስሜን አይርላንድ** ውስጥ ከሆኑ **119** ይደውሉ። በስኮትላንድ ከሆኑ ደግሞ **0800 028 2816** ይደውሉ።



ውጤቱ ቫይረሱ እንደሌለብዎ የሚያሳይ ከሆነ:
የህመም ስሜት የማይሰማዎት ከሆነ ራስዎን እያገለሉ መቆየት አይጠበቅብዎትም። ይህ አብረዎት የሚኖሩትንም ይመለከታል።

ውጤቱ ቫይረሱ እንዳለብዎ የሚያሳይ ከሆነ:
ራስዎን ለሰባት ቀን የማግለል ቀኖችዎን ማጠናቀቅ አለብዎት። አብረዎት የሚኖሩና ከእርስዎ ጋር የቅርብ ንክኪ ያደረጉትም ለ10 ቀን ራሳቸውን ማግለል ይኖርባቸዋል። የቫይረሱ ስርጭት ከትትል ክፍል የቫይረሱን ስርጭት ለመግታት ያነጋግርዎታል። ሰሞኑን የት እንደነበሩና ከማን ጋር እንደተገናኙ ይጠየቃሉ። ይህ ጥያቄ ማን ራሱን ለ10 ቀናት ወይም ከዚያ በላይ ማግለል እንዳለበት ለማወቅ ይረዳል።

ለበለጠ መረጃ:

በስኮትላንድ፣ <https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/>

በስሜን አይርላንድ፣ <https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations>

በኮቪድ (COVID-19) ቫይረስ መጠቃት አለመጠቃታቸውን ያላረጋገጡ ሰዎች ራሳቸውን በሚያገሉበት ጊዜ ለቤተሰባቸው የሚያደርጉት ጥንቃቄ መመሪያ



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



የተለያዩ መገልገያዎችን ይጠቀሙ፤ ወይም ከተጠቀሙ በኋላ ያጽዱ።



ከሰዎች ጋር ቅርብ ንክኪን ያስወግዱ።



ምግብ እና መድኃኒት እርስዎ ያሉበት ቦታ ድረስ እንዲመጣልዎ ያድርጉ።



መመሪያዎቹን ኅብኚዎች ላይ ይመልከቱ።



ከተቻለ ለብቻዎ ይተኙ።



እጅዎን በየጊዜው ይታጠቡ።



ብዙ ውሃ ይጠጡ።



ምልክቶቹን እንዲያስታግስልዎ ፓራሲታሞል ይውሰዱ።

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

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 10 ቀናት ራሱን አግሎ መቆየት አለበት።
- ከሌላ ሰው ጋር የሚኖሩ ከሆነ ኢንፌክሽኑን (በሽታው) ከቤት ውጭ እንዳይሰራጩ ለማድረግ እነሱም ቢያንስ ለ 10 ቀናት ቤት ውስጥ ራሳቸውን አግልለው መቆየት አለባቸው።
- ነገር ግን በቤትዎ ያለ ማንኛውም ሰው እነዚህ ምልክቶች ካሉበት፣ ምልክቱ ከጀመረበት ቀን ጀምሮ ለ 10 ቀናት ራሱን አግልሎ በቤት ውስጥ መቆየት አለበት። ይህም ከዚህ በፊት ቤት ውስጥ ለ10 ቀናት የቆየ ቢሆንም ማለት ነው።
- 70 አመት ወይም ከዚያ በላይ የሆኑት ለረጅም ጊዜ የቆየ የጤና እክል ያለባቸው፣ ነፍስ ጡር የሆኑ ወይም ደካማ በሽታ የመከላከል አቅም ያላቸው ሰው ጋር አብረው የሚኖሩ ከሆነ ለ 10 ቀናት መቆየት የሚችሉበት ሌላ ቦታ ይፈልጉላቸው።

NHS 111 ን ማግኘት ያለብኝ መቼ ነው?

- ካመምዎ እና ቴሌቪዥን ማየት፣ ስልክዎን መጠቀም፣ ማንበብ ወይም ከአልጋ መነሳት የመሳሰሉ ለወትሮ የሚያደርጓቸውን ነገሮች ማከናወን ካልቻሉ
- ቤት ውስጥ ሆነው ምልክቶቹን መቋቋም ካቃትዎ
- ህመምዎ እየባሰ ከሄደ

NHS 111 ን እንዴት ነው ማነጋገረው ?

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። በተደጋጋሚ 'አዎ' ን በመጫን የራስዎን ቋንቋ ተናጋሪ መጠየቅ ይችላሉ።

ዜጋ ባለመሆንዎ ሳጋት ካደረጉዎ ምን ማድረግ ይችላሉ ?

የውጪ ሀገር ኢንግላንድን ጎብኚዎች፣ ያለፈቃድ UK ውስጥ የሚኖሩትን ጨምሮ ለሚከተሉት ክፍያ አይጠየቁም፡

- ለኮሮናቫይረስ ምርመራ (የምርመራ ውጤት ኮሮናቫይረስ እንደሌለብዎት ቢያሳይም)
- ለኮሮናቫይረስ ህክምና፣ ህክምና ጀምረው ከዛ በምርመራ ኮሮና ቫይረስ እንደሌለብዎት ከታወቀ፣ የምርመራ ውጤት ካገኙ በኋላ ለተደረገልዎት ማንኛውም ህክምና ክፍያ ሊከፍሉ ይችላሉ።
- በመልቲ ሲስተም ብግነት በሽታ (multisystem inflammatory syndrome) ለተያዙ ህፃናት ህክምና

ለኮሮናቫይረስ ምርመራ እና ህክምና ብቻ ካደረጉ የስደተኛነት ምርመራ አያስፈልግም።

የኮሮና ቫይረስ (COVID-19) ስርጭትን ለመግታት ምን ማድረግ ይኖርብዎታል?

- እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ቢያንስ ለ 20 ሰከንድ ቶሎ ቶሎ ይታጠቡ።
- በቤት ውስጥ ነቅተው ስለመቆየት የተሰጠዎትን ምክር ይተግብሩ።
- መኖሪያ ቤትዎን ግምት ውስጥ በማስገባት ፊትን መሸፈንና የ2 ሜትር ርቀትን መጠበቅ በተመለከተ ያሉ ምክሮችን ይከተሉ።

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>