

መምርሒ ቫይረስ ኮሮና (Covid19)

ትግርኛ / Tigrinya

COVID-19፡ ንሳናቡእን መተሓላለፊ ሻምብቆን ከጥቅፅ ዝኸለል ሓድሽ ዓይነት ሕማም እዩ። ቫይረስ ኮሮና ብዝጸዋዕ ቫይረስ ድማ ዝመጽእ እዩ።

ምስፍሕፋሕ ኮረና ቫይረስ ጠጠው ንምባል ምእንታን ክሕግዝ ኩሉ ሰብ ካብ ገዝኡ ክወፅእ የብሉን።

እዚ ኣብ ኩሉ ክሊ-ዕድመ ዝርከብ ሰብ ይምልከት - ዋላ ምንም ዓይነት ምልክት ኣይሃልኹም ወይ ካልእ ሹነታት ጥዕና ይኹን

ካብ ገዛኹም ክትወፁ እትኸኢሉ እንድሕር

- መሰረታዊ ዝኾኑ ነገራት ንምዕዳግ - ኣድላዩ እንተኾይኑ ጥራሕ
- ኣብ መዓልቲ ዝኾነ ሓደ ዓይነት ኣካላዊ ምንቅስቓስ ንምግባር - ከም ጉያ፣ ጉዕዞ እግሪ፣ ወይ ብሽክለታ ምዝዋር በይንኹም ወይ ምስ ምሳኹም ዝካበር ሰብ ኮይንኩም
- ኣድላዩ ንዝኾነ ጉዳይ ሕክምና
- ካብን ናብን ስራሕ ንምጉዳዝ - እዚ ናይ ግድን ኣድላዩ እንተኾይኑ ጥራሕ ክኸውን ኣለዎ

ከምዚ ዝስዕብ ምልክታት እንተልይኩም፡

- ልዑል መቐት ሰብነት - ኣብ ኣፍልብኹም ወይ ሕቕኹም ምስእትትንክፍዎ፡ መቐጥ ምስዝሰምዓኩም
- ሓድሽ ዝኾነ እም ሽኦ ዘየቐርጽ ሰዓል - እዚ ማለት ብተደጋጋሚ ክትሰዕሉ እንተጀሚርኩም፡

ካብ ገዛኹም ክትፁ የብልኩምን፡ ብተወሳኺ ብኮረና ቫይረስ ክጥቅዑ ንዝኸኢሉ ናይ ስድራታት ምፍላይ መምርሒ ተኸታተሉ

ካብ ክልተ ንላዕሊ ሰባት ኣብ ህዝባዊ ቦታታት ምእካብ - ሃይማኖታዊ ምስብሳብ ሓዊሱ (ብዘይ ቐብሪ) ክልኩል እዩ። እዚ መምርሒ ምኸታል ጠቓሚ እዩ፡ እንተዘይተኸቲልኩም ክትቅፁ ትኸኢሉ ኢኹም።

ፖሊስ፣ ናይ ስደት ስራሕተኛታትን ኣባላት ስራዊትን እዚ ህዝባዊ ሓለዎ ጥዕና ናይ ምኽባር ከምኡውን ናይ መግብን ካልኣት ኣድላይቲ ነገራት ናብ ተቓላዕቲ ሰባት ናይ ምብጻሕ ግደ ይህልዎም።

ብምክንያት ኮረና ቫይረስ ናይ ስደት ዋሕስ ሪፖርት ናይ ምግባር ግዴታ ንግዚኡ ተናዊሑ ኣሎ። ብዛዕባ ቐፃሊ ሪፖርት መግቢራኹም ዕለት ብ ሓፂር መልእኹቲ ፅሑፍ ክበፅሓኩም እዩ። ኣብ ለውጢታት ዕቕባ (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/>

Translated in cooperation with



and



ብኮረና ቫይረስ ብዝገባዎ ተቃላዳይ መን እዩ

ኮረና ቫይረስ ንዝኾነ ይኹን ሰብ ብሓያሎ ከሕምም ይኸእል እዩ ፣ ኹይኑ ግን ውሕዳት ሰባት ብዝገባዎ ኣብ ሓዲጋ ዘእትዎም ኣለዉ። ንኣብነት ፣ ብኮረና ቫይረስ ብዝገባዎ ተቃላዳይ ክትኹኑ ትኸእሉ እንድሕር፡-

- ናይ ኣካል ንቕለ-ተኸላ ጌርኩም ትፈልጡ እንተኾንኩም
- ናይ ዝተወሰኑ ካንሰር ሕክምና እንተሃልይኩም
- ናይ ደም ወይ ኣንጉዕ ካንሰር ከም ሉኩምዎ እንተሃልይኩም
- ከቢድ ኹነታት ሳንባ ከም ዓባይ ኣሰሚ እንተሃልይኩም
- ብቐሊሉ ተቃላዳይ ናይምኻን ኹነታት እንተሃልይኩም
- ናይ ሰውነት ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኸም መድሓኒት ትወስዱ እንተሃሊኹም
- ጡኑሳት ኮይንክን ከቢድ ናይ ልቢ ኹነታት እንተሃልይኩን

ካብዚ ዝገባዎ ተቃላዳይ ኣብ ሓዲኡ ይርከብ እዩ ኢልኩም ምስ እትሓሰቡን ካብ ኣባላት ሓለዎ ጥዕና ደብዳቤ ክሳብ ሰንበት፣ 29 መጋቢት 2020 ዘይበፀሓኩምን እንተኾይኑ ወይ ዶክተርኩም እንድሕር ዘይረኹብኩም ኹነታት ኩም ምስ ዶክተርኩም ተማኸሩ። ዶክተር እንድሕር ዘይብልኩም ኮይኑ ብ **0808 1647 686** (እዚ ንምድዋል ነፃ ቐፅሪ እዩ) ወይ ብኢመይል clinic@doctorsoftheworld.org.uk ካብ DOTW UK ንሓገዝ ክትረኽቡዎም ትኸእሉ።

ዝገባዎ ተቃላዳይ እንተኾንኩም ከመይ ባዕልኹም ትሕልዉ

ብኮረና ቫይረስ ዝገባዎ ተቃላዳይ ሕማም እንተኾንኩም፣ ንክይሕዘኩም እትገብርዎ ተወሰኸቲ ነገራት ኣለዉ፤ እዚእም ነዚ ዝስዕብ የጠቓልል፡

- ካብ ገዛኹም ከይትወፁ - ንዕዳጋ፣ መድሓኒት ንምውሳድ ወይ ንኣካላዊ ምንቅስቓስ ከይትወፁ
- ኣብ ገዛኹም ካብ ካልኣት ሰባት እንተነኣሰ ብ 2 ሜትር (ሰለስተ ጫማ) ብዝተኸለለኩም ረሓቑ

ዝዕደግ ነገር፣ መድሓኒት ከምፅእልኩም ንመሓዘት ወይ ጎረቤት ሕተቱ። ዘምፅእዎም ነገራት ካብ ገዛኹም ብደን ይሕደግልኩም። ከም መግቢ ዝበሉ ኣድላይቲ ነገራት ክመፀልኩም ሓገዝ እንተድልይኩም ኣብ <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable> ተመዝገቡ።

ኩሉጊዜ ካብ ገዛኹም ከይትወፁ ብሓያሎ ይምከር ከምእውን ደብዳቤኹም ካብዝረኽብኩምላ ዕለት ጀሚሩ እንተነኣሰ ን 12 ሰሙን ንዝኸውን ጊዜ ናይ ገፅ-ንገፅ ርክብ ኣይትግበሩ።

ናይቲ መምርሒ ሙሉእ ሓበሬታ ኣብዝስዕብ ይርከብ፡ <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

ብኮረና ቫይረስ ክጥቅዑ ንዝኸኢሉ ናይ ስድራታት ምፍላይ መምርሒ



ናብ ስራሕ፡ ቤት ትምህርቲ፡ ቦታታት ሓፊሻዊ ሕክምና፡ ቤት መድሃኒት ወይ ሆስፒታል ኣይትኺዱ።



ንዓኹም ተባሂሉ ንእተሓዘኡ መሳለጥያታት ተጠቐሙ ወይ ቅድምን ድሕርን ምጥቃምኩም ኣጽርይዎ



ምስ ካልኣት ሰባት ጥቡቕ ዝኾነ ርክብ ኣይሃልውኩም



ምግብን መድሃኒታትን ብኸልእ ሰብ ናብ ገዛኹም ከምዝመጽእ ግበሩ።



ኣጋይሽ/ባጻሕቲ ክመጽኹም የብሎምን



እንተተኸኢሉ ንባይንኹም ደቅሱ



ኣእዳውኩም ብቐጻሊ ተሓጸቡ



ብዘሕ ማይ ስተዩ



ነቲ ምልክታት ሕማም ኣብ ምጉዳል መታን ክሕግዘኩም ፓራሲታሞል ውሰዱ

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

Translated in cooperation with



and



ካብ ገዛ ዘይወጸሉ ግዜ ክንደይ እዩ፤

- እዚ ምልክታት ሕማም ዘለዎ ዝኾነ ሰብ፡ እንተወሓደ ንገ መዓልታት ካብ ገዛ ኸወጸእ ኣይግባእን።
- ምስ ካልኣት ሰባት ትቕመጡ እንተኾንኩም፡ ነቲ ረኽሲ ካብ ገዛ ወጻኢ ናብ ዝኾነ ቦታታት መታን ከየላብዎም፡ እንተወሓደ ን14 መዓልታት ካብ ገዛ ክወጹ ኣይግባእን።
- ኣብ ገዛኹም ዝቕመጥ ዝኾነ ሰብ፡ እዚ ምልክታት ሕማም እንተልይዎ፡ ካብቲ ምልክታት ሕማም ዝጀመረሉ መዓልቲ ጀሚሩ ንገ መዓልታት ካብ ገዛ ኸወጸእ ኣይግባእን። ዋላውን ንልዕሊ 14 መዓልታት ካብ ገዛ ዘይወጹ እንተኾነውን፡ ናይ ግድን ኸምኡ ኸግበር ኣለዎ።
- 70 ዓመት ወይ ልዕሊ ምስ ዝገበረ ዓቢ ሰብ፡ ሕዳር ሕማም ምስዘለዎ ሰብ፡ ከምኡውን ምስ ጥንሰቲ ወይ ዝተዳኸመ ስርዓተ-ምክልኻል ምስ ዘለዎ ሰብ ትቕመጡ እንተልይኩም፡ ን14 መዓልቲ ምስኡም ክጸንሑ ዝኸኸለ ሰብ ክትረኽቡሎም ፈትኑ።
- ኣብ ሓደ ገዛ ብሓባር ኣብ እትቕመጥሉ ግዜ፡ ብዝተኸለለ መጠን ካብ ንሓድሕድኩም ተረሓቒኹም ተቕመጡ።

ንሃገራዊ ኣገልግሎት ጥዕና (NHS) ዝውክሱሉ ግዜ መዓስ እዩ፤

- ከም ምዕዛብ ተለቪዥን፡ ምጥቃም ተሌፎን፡ ምንባብ ወይ ካብ ዓራት ምትንሳእ ዝኣመሰለ፡ መዓልታዊ እትገብርዎ ነገር ኸትገብሩ ዘይኸኸሉ ኣዚኹም ምስኣትሓሙ
- ነቲ ምልክታት ሕማም ኣብ ገዛ ኩነት ምስ ክንከውን ንክትቐጽጹ ምስዘይትኸኸሉ
- ኩነታትኩም እናኸፈኑ ምስዝኸይዱ
- እቲ ዘለኩም ምልክታት ሕማም፡ ድሕሪ 7 መዓልታት ምስዘይመሓየሹዎ

ንNHS ምስ ብኸመይ ክውከስ ይኸኸል፤

እቲ ቀጸልኩም ኸትገብርዎ ዘለኩም ነገር ንምፍላጥ፡ **ንብቐጥታ ንዝውሃብ ኣገልግሎት ቫይረስ ኮሮና NHS** ክትጥቀሙ ትኸኸሉ ኢኹም። ንቐጥታዊ ኣገልግሎታት ክትረኽቡ ምስዘይትኸኸሉ፡ ናብ ማኅበራዊ ክትኸኸሉ ኢኹም (እዚ፡ ብናጻ ዝድወለሉ ቍጽሪ ተሌፎን እዩ)። ንቐጥታዊ ግድታት ሓሰተርጓሚ ንክቐረበልኩም ክትሓቱ ትኸኸሉ ኢኹም።

ብዛዕባ ዘሎኒ ኩነታት ኢሚግሬሽን ተሸጊረ ምስዝህሉኹ እታ ዘጋጥመኒ ነገር እንታይ እዩ፤

ንቫይረስ ኮሮና ዝምልከት ኩነት ኣገልግሎታት NHS፡ ኣብ ዩናይትድ ኪንግደም ንዝርከቡ ሰባት እም ኸኣ ዝኾነ ዓይነት ኩነታት ኢሚግሬሽን ይሃልዎም ንኸኣሉም ብናጻ ዝውሃብ እዩ። እዚ ድማ ዋላውን እቲ ውጽኢት ሕማም ከምዘይብልኩም ይተሓበር፡ መርመራን ሕክምናን ቫይረስ ኮሮናን ዘጠቓልል እዩ። ሆስፒታላት NHS፡ ነቶም ንቫይረስ ኮሮና ዝምልከት መርመራ ወይ ሕክምና ንክግበረሎም ዝቐበላኦም ሰባት፡ ኣብ ልዕሊ ዘለዎም ኩነታት ኢሚግሬሽን ፈተኻ ኸገብሩ ከመይብለን ተሓቢርዎን እዩ።

ንለብዓ ቫይረስ ኮሮና ጠጠው ኣብ ምባል ንክሕግዝ እንታይ ኸገብር ይኸኸል፤

- ሳሙናን ማይን ገይርኩም እንተወሓደ ን20 ካልኢታት ንኣኡዳውኩም ብቐጻሊ ሕጸቡ
- ካብ ገዛ ክይትወጹ ንዝብል ምኽሪ ተኸተሉ

እዚ ምኽሪ'ዚ፡ ብNHS ኣብ ዝውሃብ ምኽርን ሓበሬታን ምርኩስ ዝገበረ እዩ፤ መበቐል ሃገር ብዘየገድስ፡ ኣብ ዩናይትድ ኪንግደም ንዝቕመጥ ዝኾነ ሰብ ዝውሃብ ምኽሪ እዩ። 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>

ሕታም 3 [24.03.2020] / version 3 [24.03.2020]