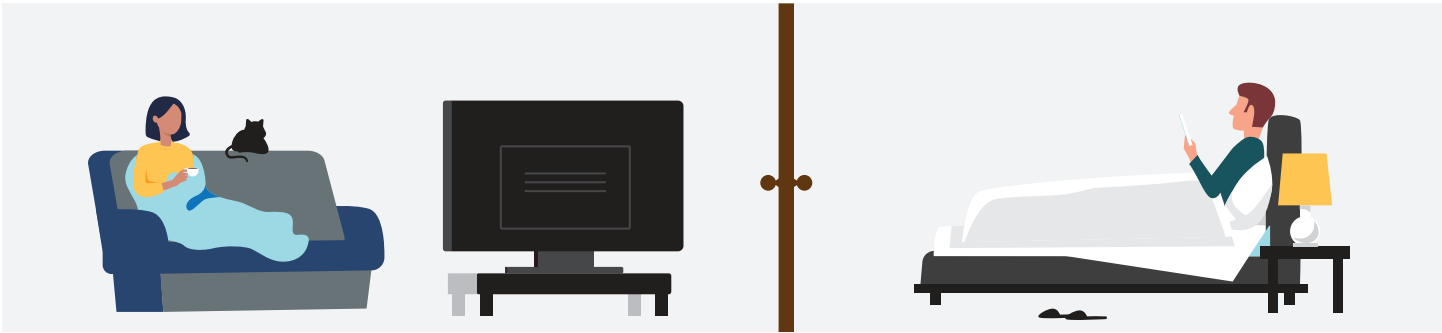


ተነጽሎ እንታይ ኣዩ?

1/11/2022



ተነጽሎ ነቶም እወታዊ ውጽኢት ዘምጽኡ ወይ ምልክታት ኮቪድ-19 ንዘለዎም እዩ። ክሳብ ናይ ተነጽሎ ግዜኻ ዝውዳእ፡2 መዓልታት ምልክታት ቅድሚያ ምርኣይካ ጀምሮካ ተለባዒ ኢኻ ከምኡውን ነቲ ቫይረስ ናብ ካልኦት ከተላብዖ ትኽእል ኢኻ። ምልክታት እተንድኣ ዘይኔርካ፡2 መዓልቲ ቅድሚያ እታ ንኮቪድ-19 ዝተመርመርካላ ጀሚርካ ረኽሲ ከተላብዕ ትኽእል ኢኻ። ዝኾነ ሰብ ኣብዚ ግዜ እዚ ምሳኻ ዝቐረበ፡ ነቲ ቫይረስ ተቐላብሮ ኣሎ። ከምኡውን ናይ ውሽጣ መምርሒታት ክኸተል ኣለዎ።

ተነጽሎ ማለት፡

ዋላ ኣብ ገዛኻ፡ ክሳብ ተነጽሎኻ ዝውዳእ፡ ካብ ካልኦት ብዝተኻእለ መጠን ክትርሕቕ ኣለካ።



ሕክምናዊ ክንክን ክትገብር እንተድኣ ዘይኳንካ፡ ኣብ ገዛ ጽናሕ።



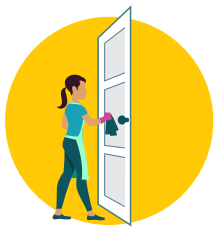
ዝከኣል እንተድኣ ኮይኑ፡ ካብቶም ኣብ ገዛኻ ዘለዉ ሰባት እተፈልዩ ሽቓቕ/መሕጺቢ ሰብነት ተጠቐም።



ኣብ ከባቢ ካልኦት ሰባት ክትህሉ ግድን እንተድኣ ኣለካ ኮይኑ፡ ማስክ ግበር።



ኣብ ገዛኻ ካብ ካልኦት ሰባት ተፈሊኻ ኣብ ናይ በይንኻ ክፍሊ ተፈለ።



ብቐጻሊ ዝትንከፉ ደንደሳት (ቴሌፎናት፡ መክፈቲ ማዕጽ፡መወልዒ/መጥፍኢ መብራህቲ፡ናይ ሽቓቕ መትሓዚ፡መትሓዚ ላባንዲኖታት፡ ደንደሳት ክሸነ፡ ከምኡውን ዝኾነ ሓጺን ዘበለ) ኣጽርዮ።



ካልኦት ሰባት ዝጥቀምሉ ውልቃዊ ንብረታት ብዝተኻእለ መጠን ኣይትጠቀም።

ምግላል መዓስ ከቋርጾ ይኸኣል?

ክሳብ እዞም ዝሰዕቡ ነገራት ዘጋጥሙ ክትግለል ኣለካ፡

- ን24 ሰዓታት ረስኪ ዘይብሉ (እዚ ማለት ረስንኻ ንኸተገድል መድሃኒት ኣይወሰድካን ማለት'ዩ)፡ ከምኡ'ውን
- ምልክታትካ ን24 ሰዓታት ተመሓደሹ ኣሎ፡ከምኡ'ውን
- ተወሓደ 5 መዓልታት ካብታ ዝተመርመርካላ፡፡
- ምልክታት ዘይብልካ እንተድኣ ኳንካ፡ካብታ ዝተመርመርካላ መዓልቲ ን5 መዓልታት ተነጻል፡፡ እንተድኣ ሓሚምካ ወይ ድማ ምልክታት እንተድኣ ኣርእኻ፡ናይ 5 መዓልቲ ኣብ ገዛ ምግላልካ ከም ብሓድሽ ይጅምር፡፡ ኣብዚ [ብዝያዳ ተማሃር](#)፡፡

ን5 ተወሳኺቲ መዓልታት ድሕሪ ኣብ ገዛ ምግላል ምውዳእካ ምስ ካልኣት ከምኡ'ውን ኣብ እኩብ ህዝቢ ኣብ እትህልዎ፡ [ግጥም ኢሉ ዝሕዘካ ማስክ](#) ግበር፡፡

ምሳይ ዝነበሩ ሰባት ንኸንደይ ዝኣክል ግዜ ክውሽቡ ኣለዎም?

ካብቶም ብኮቪድ-19 ዝተለኸፉ ሰባት ተፈሊኻ ኣብ ገዛ ክትቅመጥ ከቢድ ክኸውን ይኸኣል እዩ፡፡ ዝኾነ ዘይተኸትበ ሰብ ወይ ድማ ኮቪድ-19 ክታበታት [ዘይተሓደሰ](#) ሰብ ወይ ድማ ወይ እቲ ምሳኻ ንዘብር ሰብ ብኮቪድ-19 ካብ ዝልከፍ 90 መዓልታት እንተድኣ ጌሩ ኣብ ገዛ ተወሓደ ን5 መዓልታት ክትውሽብ ኣለካ፡፡ ነፍሲወከፍ ግዜ ተላባዒ ኣብ ዝኾንካሉ ግዜ ምሳኻ ክቐርቡ ከለዉ፡ እታ ናይ 5 መዓልቲ ውሽባ ከም ብሓድሽ ትጅምር፡፡ ዋላ'ኳ ኣሉታዊ ውጽኢት እንተድኣ ሂሮም፡ ቅድሚ 5 መዓልታት ውሽባ ክውድኡ ዩብሎምን፡፡

ሕክምናዊ ክንክን እንተድኣ ደሊኻ፡፡

ምልክታትካ እናገደዱ እንተድኣ ከይዶም ወይ ድማ ሕክምናዊ ክንክን ዘድልዩካ ኮይኑ እንተድኣ ተሰሚዕካ፡ ሕክምናዊ ክንክን ቀልጢፍካ ርኽብ፡፡ ናይ ሕክምና ወይ ናብ ናይ ሓኪም ቤት ጽሕፈት ክትከይድ ውሑስ'ዩ፡፡ ማስክ ግበር ከምኡ'ውን ናይ ክንክን ጥዕና ሰራሕተኛታት ንኮቪድ-19 እወታዊ ውጽኢት ኣምጺእካ ከምዘለኻ ውን ኣፍልጦም፡፡

ካብዚኣም ዝኾነ ናይ ህጹጽ እዋን ምልክት እንተድኣ ኣለኩም ኮይኑ*፡ተቐላጢፍኩም ሕክምናዊ ሓገዝ ሕተቱ፡



ናይ ምጽትንፋስ ጸገማት ወይ ሕጽረት ምስትንፋስ



ኣብ ኣፍልብኻ ዘይከይድ ቃንዛ ወይ ጸቕጢ



ዝተደራበሽኩ ኮይኑ ይስምዓኒ ወይ ብቐሊሉ ክትስእ ኣይክኣልን፡፡



ከንፈርካ ወይ ገጽካ ሰማያዊ ሕብረ ዘለዎ እንተድኣ መሲሉ

*እዚኣም ኩሎም እቶም ናይ ህጹጽ እዋናት ምልክታት ኣይኮኑን፡፡ እንተድኣ ተጨቲቐካ፡ ንሓኪምካ ጸውዓዮ፡፡