

ለበዳ ኮሮና – ሓበሬታ ንወለዲ

ኮሮና ሻይረስ ብኸመይ ይላባዕ?

ኮሮና ሻይረስ ብጠብታ ወይ ንጣር ኢዩ ድላባዕ :: እቶም እቲ ሻይረስ ደለዎም ሰባት ናብቶም ካለኣት ገጽም ብምህንጻስን ብምስዓልን ነቶም ካለኣት የላግቡሎም :: ብተወሳኺ እቲ ሻይረስ ሓደ ድተለኸፈ ሰብ ብድተንከፎም ነገራት ከም ለዓት ማዕጾ ፣ መጠውቂ ናይ ሊፍትን (መደቦሊ) ኣብ ኣውቶቡስ ድርከቡ ነገራትን ፣ ባቡር ፣ ተባን ፣ ናይ ከተማ ባቡርን ወዘተ ክላባዕ ይኽእል ::

ስለምንታይ ኢዩ ነቲ ምልባዕ ምግታእ ኣገዳሲ?

እቲ ኣገዳሲ ክንገብር ንኽእል ነገር ብዙሓት ሰባት ብሓንሳብ ከይሓሙ ምክልኻል ኢዩ :: ብዙሓት ሰባት ኣብ ሓደ እዋን እንተደኣሓሚሞም ፣ እቲ ኣገልግሎት ጥዕና ንኹሎም እቶም ሓገዝ ዘድልዮም ክሕግዝ ኣይክኽእልን ኢዩ ::

ለበዳ ንምውጋድ እንታይ ክትገብር ትኽእል?

- ብቐጥታ ናብ ሰባት ገጽካ ምህንጻስን ምስዓልን ምውጋድ ::
- ካብ ካለኣት ሰባት ጽቡቕ ርሕቀት ሓሉ ::
- ማስኬራ መሸፈኒ ኣፍ ተጠቐም:: ምኽርን ማዕዳን ናይ ሰብ መዚ ተኸተል::
- መንዲል ወይ ሶፍቲ እንተዘይብልካ ብውሽጢ ኩርናዕ ኢድካ ክትስዕል ኣለካ ወይ ይግባእ ::
- ደጋጊምካን ኣጸቢቕካን ብሳምናን ልቡጥ ማይን ኣእዳውካ ተሓጸብ ፣ ብፍላይ ኣብ ደገ ምስ ካልኣት ሰባት እንተጸኒሕካ ::
- ኣእዳውካ ክትሕጸብ ዕድል እንተዘይብልካ ጸረ ባክተርያ ክትጥቀም ትኽእል ኢኻ ::
- እንተደኣ ኣእዳውካ ብርኡይ ረሲሑን ጠልቅዩን ሃልዩ ፣ ብማይን ሳምናን ጌርካ ክትሕጸብ ኣለካ :: ኣብ ድረሰሓን ድጠልቀዩን ኣዳው ጸረ ባክተርያ ትሑት ውጽኢት ወይ ጽልዋ ኢዩ ደለዎ ::

ምስ ቆልዑ ብዛዕባ ኮሮና ከመይ ጌርካ ትዛረብ?

ብዙሓት ቆልዑ ንኮሮና ድፈርቲዎን ድሻቕሉን ክኹኑ ይኽእሉ ኢዮም። ውሕስነት ንምፍጣር ግን ምስ ቆልዑ ብዛዕባ ኮሮና ምዝራብ ኣገዳሲ ኢዩ። ቆልዑ ኣድሕን ብዛዕባ ለበዳ ኮሮና ምስ ቆልዑ ከመይ ጌርካ ከም ተዕልል ድሕግዙ ሽዱሽተ ምኽርታት ሂቡ ኣሎ። እቲ ምኽርታት ኣብዞም ድስዕቡ ተጠቓሊሉ ኣሎ፡

1. ብዛዕባ ኮሮና ሻይረስ ክትዛረብ ከለኻ ቋንቋ ናይቲ ቆልዓ ተጠቐም

ነቶም ቆልዑ ብዝርደኡም ኣገባብ ሓቅታትን ሓበሬታን ሃብ። ኣዝዩ ብዙሕ ሓበሬታ ብኣንሳብ ኣይትሃብ። ካብቲ ድፈልጥዎ፣ ድመስሎም ወይ ሕቶ ድኹኖም ጀምር።

2. ምስኦም ኩን ውሑሳት ከኣ ግበርም

ነቶም ቆልዑ ብዝተኸለሉ መጠን ውሕስነት ከምድስመዎም ድገብር ሓበሬታታት ሃብ ግን ቅኑዕ ግልጺ ኩን። ዋላኳ ኣእዳው ብግቡእ ድሕጽብ እንተኾነ፣ ድኽነ ሰብ ክልከፍ ይኽእል ኢዩ። ቆልዑ በቲ ሻይረስ ብምልካፎም ነብሰወቕሳ ክስመዎም ይገባዮን። ንኸለኡት ድተለኸፉውን ከሸግሩ ከሰክፉ ይገባዮምን።

3. ብዛዕባ እቲ ደጋጥም ደሎ ምስ ቆልዑ ቅኑዕን ግሉጽን ኩን

ብዛዕባ ኮሮና ሻይረስ ብዙሕ ዘይምርግጋእ፣ ሓበሬታን ግጉይ ሓበሬታን ኣሎ። ቆልዑ ምስ ንጹር ሓበሬታ ክህቡ ድኽእሉ ከዕልሉ ኣድላዪ ኢዩ። ሓደ ሰብ እንተሓሚሙ እንታይ ከጋጥም ከምድኽእል ግልጺ ከኣኩን።

4. ኣብ ቅድሚታ ቆልዑ ብኸመይ ብቻላት ከምትገጽም ሕሰብ

ዓበይቲ ነንሓድሕዶም ኣብ ጥቓ ቆልዑ ክዛረቡ ከለዉ እንታይ ክብሉ ከምደለዎም ክጥንቀቑ ይግባእ። ንቆልዑ ገለ ደይተረደኦም ነገር ክህሉ ኹሎ ቆልዑ ብቐሊሉ ኢዩ ደሀውትቶም፣ ፍርሒ ክስመዎም ከኣ ክገብር ይኽእል ኢዩ።

5. ንቆልዑ ተስፋ ሃብ

ቆልዑ ነቲ ሻይረስ ንምጥፋእን ንምሕጋዝን እንታይ ክግበር ከምደለዎ ክሰምዑ ኣድላዪ ኢዩ። እቶም ቆልዑ ንምእላይን ንኸይ ሓሙን ንስኹም ወለድን ካለኣት ዓበይትን ሰባትን ኩሉ ድክኣሉም ትገብሩ ከምደለኹም ንገርዎም። ነቶም ድሓመሙ ሰባት ድሕግዙ ኣሸሓት ንፋዓት ዶክተራትን ኣለይቲ ሕሙማትን ኣለዉ።

6. እቶ ቆልዑ ንባዕሎም እንታይ ክገብሩ ከምደለዎም የዕልሉ

ቆልዑ አእዳዎም ብግቡእ እንተተሓዲበምን ዝበዝሕ ግዜ ኣብ ገዛ እንተኾይኖምን ኣብ ምግታእ ዝርገሐ ናይቲ ኮሮና ቫይረስ ክሕግዙ ይኸእሉ ኢዮም ።

ኣበሬታ ብዛዕባ ኣብ ገዛ ውሽባን ምግላል ወይ ምንጻልን ብዝተፈላለዩ ቋንቋታት

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-til-personer-som-er-smittet-eller-har-vart-utsatt-for-smitte/informasjon-om-hjemmekarantene-og-isolasjon-pa-ulike-sprak/>