



ንግዥ ምስ ሓደ ብኮቪድ-19 ተታሒዙ ዝነበረ ሰብ ተራኺብካ ዝነበረካ

ኣብ ውሽጢ ሓደ ስድራቤት ዝነበሩ - ነቲ ንምክልካል-ለበዳ ዝወጸ ሕጋዊ ሕጋዊት ርክብ ኣብ ውሽጢ ሓደ ስድራቤትን (Information och förhållningsregler till hushållskontakter) ዚብል ጽሑፍ ርክብ።

ሓደ ኣብዚ ቀረባ ጊዜ ተራኺብካዮ ዝነበርካ ሰብ፡ ኣብቲ ሕግም ከላብዓሉ ዚኸእል ጊዜ (48 ሰዓታት ቅድሚያ-ምልክት ሕግም ምርኣዩ) ብኮቪድ-19 ተታሒዙ ኣሎ። ስለዚ ድማ እቲ ሕግም ሊጊቡካ ኪኸውን ይኸእልዮ። ለጊቡካ ወይ ሓሚምካ ክትህሉ ርጉጽ ነገር የልቦን። ይኹን እምበር፡ ንስኻ ከም ኩሎም ካልኣት ሰባት - ነቲ ለበዳ ናብ ካልእ ሰብ ንኺይተሕልፎ ጥንቃቄ ክትገብር ሓላፍነትካ ክትሰከም ኣገዳሲ እዩ። ድሮ ሓሚምካ ወይ ምልክት-ሕግም ርክብ ምስ ትህሉ፡ ምርመራ ንምግባር ምስ "ክንክን-ሕግም" ርክብ ግበር። ኮሮናቪሩስ፡ ብዚበለጸ ኪተሓላፍ ዚኸእል፡ እቲ ሕግም ምስ ሓዘካን - ኣብቲ ምልክት ሕግም ዘሎካ ጊዜንዮ፡ ቅድሚቲ ምሕግም ኪሰምዓካ ምጅምሩ ውን፡ ቁሩብ ኣተሓላፊ ናይቲ ቪሩስ ክትከውን ትኸእል ኢኻ። ካብቲ ዝለገበካ ሰዓት ጀሚሩ፡ ክሳብ'ቲ እቲ ሕግም ዚጅምረካ ዘሎ ጊዜ (ጊዜ-ውሽብ)፡ ካብ 2 ክሳብ 14 መዓልታት ኪፈላለ ይኸእልዮ። እቲ ልሙድ ዚበሃል ግን 5 መዓልታትዮ።

ኣብ ውሽጢ 14 መዓልታት ምስቲ ብምርመራ ከም ዝለገበ ዝተረጋገጸ ሰብ ዝተራኺብካል ዕለት (/)፡- ነዞም መምርሒታት ሰዓባም፡-

- ናይ ኮቪድ-19 ዝመስል ምልክት-ሕግም ከይህልወካ ኣቕልብ ግበር። እቶም ዋና ምልክታት ዝበሃሉ፡ ከም ረስኒ፡ ምስዓል፡ ቃንዛ-ጎሮሮ፡ ቃንዛ-ርእሲ፡ ቃንዛ-ጅማውቲ፡ ምንጣስ፡ ናይ ምሽታትን ናይ ጣዕሚን ስምዒታት ምጥፋእ፤ ከምኡ ውን ተቐማጥ ዘሎም ናይ ክስዕ ሽግራትን እዮም። ገለ ምልክታት-ሕግም ምስ ትርኢ፡ ቀለልቲ ውን እንተ ኹኑ፡ ቀልጢፋ ከም ትንጸልን - ምስ ካልኣት ካብ ምርካብ ከም ተቐጥብን ግበር። ምርመራ ንኺግበረልካ ድማ ምስቲ ናትካ "ማእከል ክንክን-ሕግም" (vårdcentral) ርክብ ግበር። ምስ ሓደ ኮቪድ-19 ዝሓዞ ሰብ ናይ ቀረባ ርክብ ከም ዘሎካ ድማ ንገሮም። ምስ ካልኣት ትካላት ኣብያተ-ሕክምና ትካላት ምስ ትራኺብ ውን፡ ከምኡ ኢልካ ንገሮም። ኣብ ከቢድ ናይ ጥዕና ሃለባት ምስ ትህሉ ናብ 112 ደውል። ዋላ ኣሉታዊ ናይ ምርመራ መልሲ ምስ ትረክብ ውን፡ ብዛዕባ ምልክታ ሕግም ዘሎካ ኣስተብህሎ ኣይተቐርጽ። ከም ብኣድብ ምልክት ሕግም ምስ ትርኢ፡ ዳግም ናብ "ማእከል-ክንክን ሕግም" ተመለስካ ተመርመር።
- ብዝተኸእለካ መጠን ምስ ሓደት ሰባት ጥራይ ተራኺብ። ምስ ኣዕሩኽትኻ ኣይትራኺብ። ምስ ካልኣት ሰባት ካብ ዘራኸበካ ናይ "ነጻ-ጊዜ ንጥፊታት" ውን ተቐጥብ። ምስቶም ግድን ክትረኽቦም ዘሎካ ሰባት ድማ፡ (ናይ 2 ሜትሮ) ምርሕሓቕካ ሓሉ፤ ኣብ ውሽጢ ገዛ ይኹን ኣብ ደገ። ቅድሚያ ምሕግምካ ውን ንኺልኣት ሰባት ክተልግብ ትኸእል ኢኻ።
- ትኸእል እንተ ኹንካ ካብ ገዛኻ ስራሕ። ዘይክኣል እንተ ኹይኑ፡ ብፍላይ ምስቶም ኣብ ቦታ-ስራሕካ ዘሎው ሰባት ዘሎካ ምርሕሓቕ ከም ትሕልዎ ግበር። እቶም ጥዕና ዚስምዖም ቆልዑ፡ ናብ መዋዕለ-ሕጻናትን ናብ ቤት-ምህሮቶምን ኪኸዱ ይኸእሉ እዮም።

ምስቲ ዝለገበ ሰብ፡ ብጠቕላላ ኣብ ውሽጢ ሓደ ለይትን-መዓልትን፡ ካብ 2 ሜትሮ ንዝተሕት ምርሕሓቕ፡ ካብ 15 ደቓይቕ ንላዕሊ ናይ ቀረባ ርክብ ጌርካ ምስ ትኸውን፡- (እዚ ንመንእሰያት ወይ በጽሕታት - ካብ ዕድመ መባእታዊ-ትምህርቲን ልዕሊኡን ዚምልከት- ዋላ ምልክት-ሕግም ውን ምስ ዘይትርኢ)።

- ካብታ እቲ ዝለገበ ሰብ ዝተመርመረላ ዕለት፡ ኣብ መበል 5ይቲ መዓልቲ ምርመራ ግበር። ምርመራ ንምግባር ምስቲ ናትካ "ክንክን-ሕግም" (vårdcentral) ርክብ ግበር።
- ትኸእል እንተ ኹንካ ብዚክእለካ መጠን ካብ ገዛኻ ኹንካ ስራሕ። ዘይክኣል እንተ ኹይኑ፡ ብፍላይ ምስቶም ኣብ ቦታ-ስራሕካ ዘሎው ሰባት ዘሎካ ምርሕሓቕ ከም ትሕልዎ ግበር።
- እቶም ናይ ላዕሊዎይ ክፋል መባእታዊ ቤት-ትምህርቲን ጂምናሲየምን ተመሃሮ፡ ክሳብ መልሲ ዝመጸም ናብ ቤት-ምህሮቶም ኪኸዱ ይኸእሉ እዮም። ካብ ቤት-ትምህርቲ ወጻኢ ግን ኣብ ናይ ነጻ-ጊዜ ንጥፊታት ኣይካፈሉ።
- እንተ ደኣ ምስቲ ክልግበልካ ዚኸእል ሰብ ዝተራኺብካሉ ጊዜ ሓደ ሰሙን ምስ ሓለፈ መልእኽቲ መጸኢካ፡ ምርመራ ምግባር ፍጹም ኣየድልየካንዮ።

ኣብዘን ዝሓለፉ 6 ኣዋርሕ ብምርመራ (ብPCR ወይ ብantigentest) ዝተረጋገጸ ናይ ኮቪድ-19 ሕግም ዘሕለፍካ ምስ ትኸውን፤ ወይ ውን ብውሑዱ ክልተ ሰሙን ይገብር፡ 2 ክታብታት ወሲድካ ዝወዳእካ ምስ ትኸውን፤ እዚ ሓበሬታዚ ኣይምልከተካንዮ። ይኹን እምበር፡ ምልክት-ሕግም ንኺይህልወካ ብቐረባ ኣቕልብሉ። እንተ ሓሚምካ - ክሳብ መለእካ ትጥዱ ኣብ ገዛኻ ጽናሕ።

ብዛዕባ ኮቪድ-19 ብዝበለጸ ኣብ www.1177.se/Kronoberg/corona ኣትኻ ኣንብብ።