Till dig som har haft kontakt med person som har covid-19
Översättning till *Tigrinya*
Reviderad 2021-09-22

ተማሒሹ 2021-09-22
ምክልኻል ለብዒ ኣብ ዞባ ክሮነበሪ

REGION KRONOBERG

ነቶም ምስ ኮቪድ-19 ዝተለኽፈ ሰብ ዝተራኸቡ ዝምልከት ሓበሬታ

እቲ ዝተለኽፈን እቶም ዝተራኸብዎን ካብ ሓንቲ ስድራቤት እንተኾይኖም ነቲ ”ሓበሬታን ደንብታት ኣቀራርባን ኣብ መንጎ ኣባላት ስድራቤት” ዝብል ጽሑፍ ይመልከትዎ።

ኣብ'ዚ ቐረባ እዋናት ሓደ ዝተራኸብካዮ ሰብ ኮቪድ-19 ከም ዝተለኽፈ ስለ ዝተረጋገጸ ምናልባት ንዓኻ'ውን ለኺፍካ ክኸውን ይኽእል እዩ።
ወላ'ኳ ከም ዝተለኸፍካ ወይ ሕማም ከም ዝገበረልካ ርግጽ ኣይኹን፡ እቲ ለብዒ ናብ ካልኦት ንኸይላባዕ ልክዕ ከም ካልኦት ሰባት ሓላፍነትካ ክትወስድ ኣገዳሲ እዩ። ቫይረስ ኮረና ዝያዳ ተላባዒ ዝኾነሉ እዋን ምልክት-ሕማም ምስ ዝህልወካ እኳ እንተኾነ፡ ምልክት-ሕማም ከይገበረልካ ከሎ እውን ተላባዒ ክኸውን ይኽእል እዩ።
ካብ መልከፍቲ ክሳብ ሕማም ዝምዕብል ዘሎ ግዜ(እዋነ-ሕቑፎ) ካብ 2 ክሳብ 14 መዓልትታት ክፈላለይ ዝኽእል ኮይኑ፡እቲ ዝውቱር ድማ ኣስታት 5 መዓልትታት እዩ።

ኣብ'ዘን ዝሓለፋ ሽዱሽተ ኣዋርሕ ብምርመራ PCR ወይ antigen ዝተረጋገጸ ሕማም ኮቪድ-19 እንተ ነይሩካ እዚ ሓበሬታ ንዓኻ ኣይምልከተካን እዩ። ብዝኾነ ምልክታት-ሕማም ከየጋጥሙኻ ክትከታተሎምን ምስ ትሓምም ክሳብ ትሓዊ ኣብ ገዛ ክትጸንሕ ከም ዘለካ ዘይምዝንጋዕ።

ክልቲኡ ክታበታት ብውሑዱ ቅድሚ ክልተ ሳምንቲ ወሲድካዮ እንተ ነይርካን ምልክት-ሕማም ኮቪድ-19 እንተ ዘይብልካን፡ እዚ ሓበሬታ'ዚ ንዓኻ ኣይምልከተካን እዩ። ምልክት-ሕማም ምስ ዘጓንፈካ ግን ኣብ ገዛ ብምውሻብ ምርመራ ውሰድ።

ዘይተኸተብካ እንተ ኾይንካ ግን ነቲ ዝተለክፈ ሰብ ካብ ዝረኸብካዮ ዕለት ኣትሒዙ ን14 መዓልትታት

- ሕማም ኮቪድ-19 ክኾኑ ዝኽእሉ ምልክታት-ሕማም ከየጋጥሙ ኮነ ኢልካ ተኸታተሎም። ካብ'ዞም ምልክትታት-ሕማም እቶም ዝውቱራት ከም ረስኒ፡ ምስዓል፡ ቃንዛ ጐረሮ፡ ሕማም-ርእሲ፡ ቃንዛ ጭዋዳ፡ ነድሪ-ኣፍንጫ፡ ዝተዳኸመ ዓቕሚ ምሽታትን ምስትምቓርን ከም'ኡውን ጸገማት ከስዐን ውጽኣትን እዮም። ወላ ቅልል ዝበለ ምልክት-ሕማም ምስ ዘጋጥመካ፡ ብኡንብኡ ካብ ካልኦት ሰባት ተወሺብካ ክትርሕቕ ኣለካ። ምርመራ ንኽትወስድ ነቲ ናትካ ማእከል ክንክን-ጥዕና ተወከሶ። ትወስዶ ምርመራ ከም ዘይተለኸፍካ እኳ እንተ ሓበረ፡ ምልክታት-ሕማም ከየጋጥሙኻ ተኸታተሎም። ሓድሽ ምልክት-ሕማም ምስ ዘጋጥመካ ዳግማይ ገምጋም ንኽግበረልካ ነቲ ማእከል ክንክን-ጥዕና ተወከሶ።

ከምኡ'ውን ነቲ ዝተለኽፈ ሰብ ካብ ዝረኸብካዮ ዕለት ጀሚርካ ን7 መዓልታት

- ብዝተኻእለ ምስ ኣዝዮም ሒደት ሰባት ክትራኸብን ካብ ምስ ካልኦት ሰባት ዘራኽቡ ንጥፈታት ትርፊ-ግዜ ክትቍጠብን ኣለካ። ካብ'ቶም ግድን ክትረኽቦም ዘለካ ሰባት'ውን እንተኾነ፡ ኣብ ውሻጠ ይኹን ኣብ ግዳም፡ ርሕቐትካ ክትሕል(2 ሜትሮ) የድሊ። ምልክት-ሕማም ከየተረኣየካ ከሎ'ውን ተላባዒ ክትኸውን ትኽእል ኢኻ።

- ዝከኣል እንተኾይኑ ኣብ ገዛኻ ኮይንካ ስራሕ። እዚ ዘይከኣል ምስ ዝኸውን ግና፡ ኣብ ናይ ስራሕ-ቦታኻ ካብ'ቶም መሳርሕትኻ ፍንትት ኢልካ ክትሰርሕ ኣዝዩ ኣገዳሲ ይኸውን።
  ቈልዑ ይኹኑ መንእሰያት ምሉእ ጥዕና ምስ ዝህልዎም፡ ናብ መዋእለ-ሕጻናት ወይ መባእታዊ ቤ/ት ወይ 2ይ ደረጃ ቤ/ት ክኸዱ ይኽእሉ እዮም።

ነቶም ምስ'ቲ ዝተለኽፈ ሰብ፡ ካብ 2 ሜትሮ ዝውሕድ ኣብ ሓንቲ መዓልቲ ካብ 15 ደቓይቕ ብዘይውሕድ፡ ጥቡቕ ርክብ ዝገበሩ ሰባት

(እዚ ነቶም ኣብ ማእከላይን 2ይን ደረጃ ቤት ትምህርቲ ዝኸዱ ይምልከቶም)

- ንለብዒ ኮቪድ-19 ከም ዝተቓላዕኻ ምስ ፈለጥካ ብቐጥታ ምርመራ ውሰድ። 5 መዓልትታት ድሕሪ እቲ ዝተለኸፈ ሰብ ምስ ምርመራ ምውሳዱ ድማ ካልኣይ ምርመራ ውሰድ።ምርመራ ንምውሳድ ነቲ ናትካ ማእከል ክንክን-ጥዕና ተወከሶ።

- ክሳብ መልሲ ዝመጽእ ብዝተኻእለ መጠን ኣብ ገዛ ኾይንካ ምስራሕ። እዚ ዘይከኣል ምስ ዝኸውን ግና፡ ኣብ ናይ ስራሕ-ቦታኻ ካብ'ቶም መሳርሕትኻ ፍንትት ኢልካ ክትሰርሕ ኣዝዩ ኣገዳሲ ይኸውን።

- ተምሃሮ ማእከላይን 2ይን ደረጃ ትምህርቲ መልሲ ክሳብ ዝመጾም ቤት ትምህርቲ ክኸዱ ከም ዝኽእሉን ግና ካብ ቤት ትምህርቲ ወጻኢ ንዝግበሩ ንጥፈታት ትርፊ-ግዜ ክሳተፉ የብሎምን።

ንተወሳኺ ሓበሬታ ኮቪድ-19 ኣብ'ዚ ኣንብብ፡ www.1177.se/Kronoberg/corona