



## ንግዥ ምስ ኮቪድ-19 ሒዝዎ ዘሎ ሰብ ተራኺብካ ዘሎኻ

ኣብ ውሽጢ ሓደ ስድራቤት ንዝከብሩ - ነቲ ንምክልካል-ለበዳ ተባሂሉ ዝወጸ፡ ”ሓበሬታን - ሕጋዊት ርክባትን ኣብ ውሽጢ ሓደ ስድራቤት” (Information och förhållningsregler till hushållskontakter) ዚብል ጽሑፍ ርእይዎ።

ምስ ሓደ ብኮቪድ-19 ዝተታሕዘ ሰብ፡ ኣብቲ ብዝበለጸ ለበዳ ከተሓላፈሉ ዚኸእል ግዜ፡ (ቅድሚቲ ምልክት ሕማም ምግሃዱ 48 ሰዓታት ኣቢሉ ይገብር) ተራኺብካ ኣሎኻ። እቲ ለበዳ ለጊቡካ ኪኸውን ወይ እቲ ሕማም ከም ዚሕዘካ ርግጻኛ ምዃን ኣይክኣልንዮ። ይኹን እምበር፡ ንስኻ/ኺ፡ ከም ከሎም ካልኣት ሰባት - ነቲ ለበዳ ናብ ካልእ ሰብ ንኺይተሕልፎ ጥንቃቄ ክትገብር ሓላፍነትካ ክትሰከም ኣገዳሲ እዩ። እንተደኣ እቲ ምልክት ሕማም ተራእዩካ ድሮ ተራእዩካ ኣልዩ ወይ ጸኒሑ መጺኡካ፡ ብቐጽብት ምስ ክንክን-ሕማም ርክብ ጌርካ ናይ ኮሮና ምርመራ ግበር። እቲ ብዝበለጸ ኮሮና-ቪሩስ ክተላግበሉ ትኸእል ጊዜ፡ እቲ ሕማምን ሒዙካ ምልክት ሕማምን ምስ ተራእዩካ እዩ። ምልክት-ሕማም ከይጀመረካ ከሎ ውን፡ ቁሩብ ኣተሓላላፊ ናይቲ ቪሩስ ክትከውን ትኸእል ኢኻ። ካብቲ ዝለገበካ ሰዓት ጀመሩ፡ እቲ ሕማም ክሳብ ዚጀምረካ ዘሎ ጊዜ (ጊዜ-ውሽባ)፡ ካብ 2 ክሳብ 14 መዓልታት ኪፈላለ ይኸእልዮ። እቲ ልሙድ ዚበሃል ግን 5 መዓልታትዮ።

### ኣብ ውሽጢ 14 መዓልታት ምስ ሓደ ተመርመሩ ከም ዝለገቡ ዝተረጋገጸ ሰብ ርክብ ዝገበርካል ዕለት ( / )፡-

- ናይ ኮቪድ-19 ዝመስል ምልክት-ሕማም ከይህልወካ ኣቐልቦ ግበር። እቶም ዋና ምልክታት ዝበሃሉ፡ ከም ረስኒ፡ ምስዓል፡ ቃንዛ-ጎሮሮ፡ ቃንዛ-ርእሲ፡ ቃንዛ-ጅማውቲ፡ ምንጣስ፡ ናይ ምሽታትን ናይ ጣዕሚን ስምዒታት ምጥፋእ፤ ከምኡ ውን ተቐማጥ ዘሎዎ ናይ ክስዕ ሽግራትን እዮም። ገለ ምልክታት-ሕማም ምስ ትርኢ፡ ቀለልቲ ውን እንተ ኹኑ፡ ቀልጢፋ ከም ትንጸልን - ምስ ካልኣት ካብ ምርኻብ ከም ተቐጥብን ግበር። ምርመራ ንኺግበረልካ ድማ ምስቲ ናትካ ”ማእከል ክንክን-ሕማም” (vårdcentral) ርክብ ግበር። ምስ ሓደ ኮቪድ-19 ዝሓዘ ሰብ ናይ ቀረባ ርክብ ከም ዘሎካ ድማ ንገሮም። ምስ ካልኣት ትካላት ኣብያተ-ሕክምና ትካላት ምስ ትራኽብ ውን፡ ከምኡ ኢልካ ንገሮም። ኣብ ከቢድ ናይ ጥዕና ሃለባት ምስ ትህሉ ናብ 112 ደውል። ዋላ ኣሉታዊ ናይ ምርመራ መልሲ ምስ ትረክብ ውን፡ ብዛዕባ ምልክታት-ሕማም ዘሎካ ምጥንቃቄ ኣይተቐርጽ። ከም ብሓድሽ ምልክት-ሕማም ምስ ትርኢ፡ ዳግም ናብ ”ማእከል-ክንክን ሕማም” ተመለስካ ተመርመር።
- ብዝተኸለለካ መጠን ምስ ሒደት ሰባት ጥራይ ተራኺብ። ምስ ኣዕሩኽትኻ ኣይትራኽብ። ምስ ካልኣት ሰባት ካብ ዘራኸበካ ናይ ”ነጻ-ጊዜ ንጥፈታት” ውን ተቐጥብ። ምስቶም ግድን ክትረኽቦም ዘሎካ ሰባት ድማ፡ ኣብ ውሽጢ ገዛ ይኹን ኣብ ደገ (ነቲ ናይ 2 ሜትር) ምርሕሓቕካ ሓልዎ። ምሕማምካ ቅድሚ ምፍላጥካ ውን ንኸልኣት ሰባት ክተልግበሎም ትኸእል ኢኻ።
- ትኸእል እንተ ኹንካ ካብ ገዛኻ ስራሕ። ዘይክኣል እንተ ኹይኑ፡ ብፍላይ ምስቶም ኣብ ቦታ-ስራሕካ ዘሎዉ ሰባት ዘሎካ ምርሕሓቕ ከም ትሕልዎ ግበር።  
እቶም ጥዕና ዚሰምዖም ቆልዑ፡ ናብ መዋዕለ-ሕጻናቶምን ናብ ቤት-ትምህርቶምን ኪኸዱ ይኸእሉ እዮም።

### ንግዥ ምስቲ ዝለገቡ ሰብ - ካብ 2 ሜትር ንዝተሕት ምርሕሓቕ፡ ኣብ ውሽጢ ሓደ ለይትን-መዓልትን፡ ብድምሩ ንናይ 15 ደቐይቕ ናይ ቀረባ ርክብ ዝገበርካ ምስ ትኸውን፡- (እዚ ንበጽሕታትን ንመንእሰይትን - ኣብ ናይ ጂምናስዩም ዕድመን ልዕሊኡን ዘሎው ሰባት ዚምልከትዮ)፡-

- ካብቲ ናይቲ ዝለገቡ ግለ-ሰብ ናይ ምርመራ-ዕለት፡ ኣብ መበል 5ይ መዓልትኻ ምርመራ ግበር። ምርመራ ንኺግበረልካ ምስቲ ናትካ ”ማእከል ክንክን-ሕማም” (vårdcentral) ርክብ ግበር።
- እቲ መልሲ ናይ ምርመራኻ ክሳብ ትረክብ፡ ብዝተኸለለካ መጠን ኣብ ገዛኻ ኹንካ ስራሕ። ንሱ ዘይክኣል እንተ ኹይኑ፡ ምስቶም ካልኣት መሳርሕትኻ ዘሎካ ምርሕሓቕ ክትሕልዎ ፍሉይ ኣገዳስነት ኣሎዎ።
- ኣብ “ላዕለዎይ መባእታዊ ትምህርቲን” ኣብ “ጂምናስዩን” (högstadiet och gymnasieskola) ዘሎዉ ተመሃሮ፡ መልሲ ክሳብ ዚመጸም ናብ ቤት-ትምህርቶም ኪኸዱ ይኸእሉ እዮም። ካብ ቤት-ትምህርቲ ወጻኢ ግን ኣብ ናይ ነጻ ጊዜ ንጥፈታት ኣይሳተፉ።
- እንተ ደኣ እቲ መልሲ፡ ካብቲ ምስቲ ከላግበልካ ዚኸእል ሰብ ምርኻብካ፡ ሓደ ሰሙን ድሒሩ መጺኡካ ኹይኑ፡ ምርመራ ምግባር ብፍጹም ኣየድልዩካን እዩ።

ኣብዘን ዝሓለፉ 6 ኣዋርሕ፡ ብምርመራ (ብPCR ወይ ብantigentest) ዝተረጋገጸ ብኮቪድ-19 ሕማም ተታሒዝካ ዝገበርካ፤ ወይ ቅድሚ 3 ሰሙን ሓደ መርፍእ ናይ ክትባት ዝወሰድካ ምስ ትኸውን፡ እዚ ሓበሬታዚ ኣይምልከተካንዮ። ይኹን እምበር፡ ምልክት-ሕማም ንኺይህልወካ ብቐረባ ኣቐልቦሉ። እንተ ሓሚምካ - ክሳብ መሊእካ ትጥሒ ኣብ ገዛኻ ጽናሕ።

ብዛዕባ ኮቪድ-19 ብዝበለጸ ኣብ [www.1177.se/Kronoberg/corona](http://www.1177.se/Kronoberg/corona) ኣትኻ ኣንብብ።