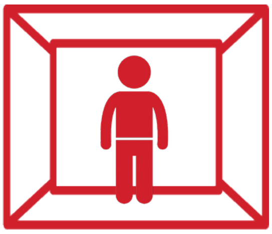
FEDERAL AGENCY FOR THE RECEPTION OF ASYLUM SEEKERS



Tigrinya

ስጉምትታት ኣብቲ ናይ ምንጻል ዞባ ንዝለዉ ነበርቲ

ኮሮናቫይረስ እንታይ እዩ፧

ኮሮና-ቫይረስ (ኮቪድ-19) ምስ ኢንፍሉዌንዛ ኣዝዩ ዝመሳሰል ዓይነት ሕማም እዩ። እዚ ቫይረስ እዚ ብሰዓልን ረስንን ዝተሰነየ ናይ ስርዓተ ምስትንፋስ ሕማም የስዕብ። መብዛሕትኦም በዚ ቫይረስ እዚ ዝተሓዙ ሰባት ይሓውዩ እዮም (ብሓፈሻኡ ኣብ ውሽጢ 7 መዓልትታት)። ብዕድመ ኣብ ዝደፍኡ ሰባት ከም ድማ ናይ ሳንቡእ፡ ልቢ ወይ ኩሊት ጸገማት ኣብ ዘለዎም ሰባት፡ ንኣብነት፡ እቲ ቫይረስ ዝያዳ ሓደገኛ ክኸውን ይኽእል።

ኮሮና-ቫይረስ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ይመሓላለፍ። ሓደ በዚ ቫይረስ ዝተለኽፈ ሰብ ምስ ዝስዕል ወይ ዘተንፍስ፡ እቲ ቫይረስ ካብ ኣፍን ኣፍንጫን እቲ ሰብ ብዝወጹ ደቀቕቲ ንጣራት ክዝርጋሕ ይኽእል። ሓደ ዝተለኽፈ ሰብ ብናይ ኢድ ምትንኻፍ'ውን ነቲ ቫይረስ ከመሓላልፎ ይኽእል። እንተድኣ ሓሚምካ፡ ካልእ ሰባት ከይልከፉ ክትጥንቀቕ ኣለካ።

ምልክታት ናይ`ዚ ሕማም እዚ ከመይ ዝኣመሰሉ እዮም?

ረስኒ (ልዕሊ 37.5°C)

ስዓል ከምኡ`ውን እንተላይ ምህንጣስ

ውሽጣዊ መቝሰልቲ ጐረሮ

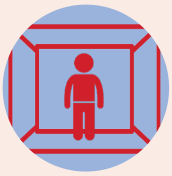
ናይ ምስትንፋስ ጸገም

እቲ ናይ ምንጻል ዞባ እንታይ እዩ፧

እቲ ናይ ምንጻል ዞባ ኣብቲ መቐበሊ ማእከል ዘሎ ክፍሊ ኮይኑ ሰባት እንተውሓደ ን7 መዓልታት ክፍለይሉ ዘለዎ ቦታ እዩ። ኣብቲ ናይ ምንጻል ዞባ ዘለዉ ሰባት ምስ ዝኾኑ ካልእ ነበርቲ ናይቲ መቐበሊ ማእከል ርክብ ክህልዎም የብሉን፤ እቲ ምንጻል (ምፍላይ) ካልእ ሰባት ካብ ምሕማም ንምግታእን ነቲ ኮሮናቫይረስ መሊሱ ከየስፋሕፍሕ ንምግታእን
ኣድላዪ እዩ።

እቶም ስጉምትታት ኣብቲ ናይ ምንጻል ዞባ

ኣብቲ ናይ ምንጻል ዞባ ኣብ ትጸንሕሉ እዋን፡ ነዞም ስጉምትታት እዚኦም ክትስዕብዎም ኣለኩም። በዚ መንገዲ እዚ፡ ናብቲ ናይ ምንጻል ዞባ ንዝኣትዉ ሰባት በቲ ኮሮናቫይረስ ዘይምካፍኩም ክተረጋግጹ ኢኹም።



ካብ ክፍልኹም ኣይትውጹኡ

- ካብ ክፍልኹም ወይ ካብቲ ናይ ምንጻል ዞባ ኣይትውጹኡ።
- ንህጹጽ ወይ ናይ ጽሬት ምኽንያታት ጥራይ ካብቲ ናይ ምንጻል ዞባ ውጹ።
- ካብቲ ናይ ምንጻል ዞባ ኣብ ትወጽሉ እዋን ማስኬራ ልበሱ።

ውልቃዊ ጽሬትኩም

- ኣዝዩ ብስሩዕ ኣእዳውኩም ብሳሙናን ማይን ተሓጸቡ
  - ምግቢ ቅድሚ ምብላዕኩም
  - ድሕሪ ነፍሲወከፍ ዓይኒ-ምድሪ እተጠቐምናሉ እዋን
  - ድሕሪ ምስዓልና ወይ ምህንጣስና
  - ድሕሪ ነፍሲወከፍ ካብ ክፍልና ዝወጻእናሉ እዋን
- ብዝተኻእለ መጠን ገጽኩም ኣይትተንክፉ።
- ውልቃዊ ጽሬትኩም ምሕላው ቀጽሉ።

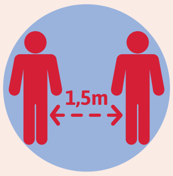
→

ወረቐት ንጽህና (ሶፍት) ተጠቐሙ

- ኣብ ትስዕልሉ ወይ ትህንጥሱ እዋን ሓድሽ ወረቐት ንጽህና (ሶፍት) ተጠቐሙ።
- ንሶፍትታት ኣብ መኽደኒ ዘለዎ መትሓዚ ጎሓፍ ኣእትውዎ።
- እንተድኣ ሶፍት ዘይብልኩም ኮይንኩም፡ ናብ ኲርናዕ-ኢድኩም ስዓሉ ወይ ሃንጥሱ።

ንብረትኩም ኣይትካፍሉ

- ንብረትኩም ንኻልኦት ሰባት ኣይትካፍሉ (ብራሽ ናይ ስኒ፡ መመገቢ ኣቕሑ፡ ክዳውንቲ፡ ሽጎማኖ፡ ኣንሶላታት)።
- ሽጋራታትኩም ንኻልኦት ሰባት ኣይትካፍሉ።

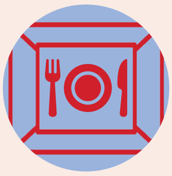


ርሕቀትኩም ሓልዉ

- ናይ 1.5 ሜትሮ ርሕቀት ካብ ካልእ ሰባት ሓልዉ (ዝክኣል እንተኾይኑ፡ ኣብ ክፍልኹም'ውን ናይ 1-ሜትሮ ርሕቀት)
- ኣብቲ ክፍሊ ወይ ናይ ምንጻል ዞባ ዝኾኑ በጻሕቲ ክትቅበሉ የብልኩምን።
- ኣብቲ ናይ ምንጻል ዞባ ማስኬራ ኣይትግበሩ።
- ናብቲ ናይ ምንጻል ዞባ ክኣትዉ ዘለዎም ስታፍ/ሰራሕተኛታት ጥራይ ማስኬራ ክገብሩ እዮም።

ንክፍልኹም ብጽሬት ሓዝዎ

- ዝኾኑ ትትንክፍዎም ዝባናት/ጽሕፍታት ናይ መጽረዪ ፍርያት ተጠቒምኩም መዓልታዊ ኣጽርዩ (ጠረቤዛ፡ መትሓዚታት ማዕጾ፡ ምድሪ ቤት፡ ናይ ሽቓቕ ኮፍ መበሊ፡ ወዘተ)።
- እቲ መኽደኒ ተዓጽዩ ኸሎ ነቲ ሽቓቕ ማይ ከምዝፈሶ ግበሩ።
- ነቲ ዝረስሐ መተሓጻጸቢኹም ኣብቲ ዝቕረብ ከረጺት ኣንብርዎ። መተሓጻጸቢኹም ክውሰዱን ንኣኹም ክሕጸብልኩምን እዮም።
- ነቲ ክፍሊ ኣየር ከምዝኣትዎ ንምግባር ነቲ መስኮት 3 ግዝያት ንመዓልቲ ክፈትዎ።
- ኩሉ ጎሓፍኩም፡ ሶፍትታትኩምን ርስሓትኩምን ኣብቲ ናይ ጎሓፍ ሳንኬሎ ግበርዎ። ነቲ ናይ እንዳ ጎሓፍ መኽደኒ ዕጸውዎ።



ካብ ክፍልኹም ምብኧን ተመገቡ

- ምግብታትኩም ኣብ ክፍልኹም ክትውሃቡ ኢኹም። ናብ መመገቢ ኣዳራሽ ኣይትኺዱ።
- ድሕሪ እቲ ምምጋብ፡ እንተተኻኢሉ፡ ነቶም ደጊምካ ትጥቀመሎም ነገራት ብሳሙናን ማይን ሕጸቦም ኣብ ጥቓ እቲ ማዕጾ ናይ ክፍልኹም ከኣ ክደፍዎም። እቶም ነገራት ክውሰዱ እዮም።

ሕክምናዊ ክንክንኩም

- ሓደ ኣባል ናይቲ ሕክምናዊ ጉጅለ ናብቲ ናይ ምንጻል ዞባ ብስሩዕ ክበጽሓኩም እዩ። ንመምርሒታት ብምልኡ ስዓብዎ።
- ናብቲ ሕክምናዊ ኣገልግሎት ወይ ናብቲ መቐበሊ ባዕልኹም ምኻድ ኣይፍቀድን እዩ።
- እንተድኣ ምልክታት ሕማምኩምክ እናበኣሱ ብምካዶም ካብቲ (ሕክምናዊ) ጉጅለ ሰብ ደሊኹም (ልዑል ረስኒ፡ ጸገም ምስትንፋስ)፡ ብኽብረትኩም ርክብ ግበሩ 📞
- ካብ ክፍልኹም ከይወጻኹም ተጸበዩ።
- ኣድላዪ እንተኾይኑ፡ እቲ ዶክተር ወይ ነርስ ኣብ ክፍልኹም ክበጽሓኩም እዩ።

ከይሰልከኹም ቀጽሉ!

ህይወት ኣብ ምንጻል ቀሊል ከምዘይኮነ ንፈልጥ ኢና። ኣብቲ ናይ ምንጻል ዞባ ትጸንሕሉ እዋን ግዝያዊ ምጃኑ ብኽብረትኩም ዘክሩ። ነዞም ስጉምትታት እዚኦም ብቐረባ ብምስዓብ፡ ኣዕሩኽትኹም፡ ስድራቤትኩምን ካልእ ኣብቲ መቐበሊ ማእከል ዘለዉ ሰባትን ከይሓሙ ትከላኸሉ ኣለኹም። እዚ ቁሩብ ጀጋኑ ነቶም ትፈልጥዎም ሰባት ይገብረኩም እዩ። ነቶም ስጉምትታት ብምስዓብኩም ኣዚና ነመስግን ቀልጢፍኩም ክትሓውዩ ከኣ ንምነ!

ሕቶ ኣለኩም ድዩ፧ ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸቕጢ ይስምዓኩም ኣሎ ድዩ፧ ነቲ ሕክምናዊ ጉጅለ ወይ ነቶም ስታፍ/ሰራሕተኛታት ናይቲ ማእከል መቐበሊ በዚ ዝስዕብ ክትረኽብዎም ትኽእሉ 📞