

# ብCOVID-19 ኣብ ገዛ ዝሕከመሉ ኣገባብ



ብዙሓት ብ COVID-19 ዝልከፉ ሰባት ቀሊል ምልክት ዘርእዩ ኮይኖም ኣብ ገዛ እውን ከሓውዩ ይኸእሉ እዮም። ከንክን ናይ COVID-19 ምዝማት ከዓግቶ ይኸእል እዩ። ብ COVID-19 ዝተተሓዘ ሰብ ትሕብሕብ ወይ ምስኡ ትነብር ምስእትህሉ እም እቲ ኣብ ገዛ ኮይኑ ከሓዊ ዝኸእል ምስዝኸውን ዓርሰኻን ካልኣት ኣብ ገዛ ዘለው ከምኡ እውን ኣብ ኮምካ ዘለው ካብ ሕማም ንምሕላው እዚ መምርሒ ተግባር።

ንናይ COVID-19 ኬዝ ኣብ ገዛኹም ክትከታተሉ ትደልዩ ሰባት ን 24 መዓልቲታት ክትፍለዩ/ዓርሰኹም ክትፈልዩ ኣለኩም። እዚ ዘይከኣል እንተኾይኑ፣ ነቲ ናይ COVID-19 ኬዝ ምስ ናይ ህዝባዊ ጥዕና ነርስ ብዛዕባ መማሪጺ ዓርሰኻ መፍለዩ መማሪጺታት ክዘራርቡ ግብሩ።

## ናይ ስድራይ ኣባል ወይ መዳቕስቲ ከመይ ክሕግዞ እኽእል?

COVID-19 ዝሓዘ ሰብ ንባይኑ ክግለል ኣለዎ። እዚ ማለት ህጹጽ ናይ ሕክምና ከንክን እንተድኣዘይሃልዩም ካብ ገዛ ክወፁ ኣይኸእሉን። ካብ እንሰሳት ሓዊሱ ኣብቲ ገዛ ካብ ዘሎ ዝኾነ ሰብ ክፍለዩ ኣለዎም። ዝከኣል እንተድኣኮይኑ ናይ ብሕቶም መሕጺቢ ክጠቀሙ ኣለዎም። ሓበራዊ መሕጺቢ ዝጥቀሙ እንተድኣኮይኖም ኩሉ ጊዜ እቲ ዝትንከፍ (ንኣብነት ሽቓቕ፣ ፍብኒቶ፣ ታብስ፣ ናይ በሪ መትሓዙ፣ ናይ ሙብራህቲ መጥፍእን ሙብርህን ምድሪ ቤት ከመክን ኣለዎ ።

ብ COVID-19 ዝተተሓዘ ሰብ ከንክን ክህቡ ዝኸእል ሓደ ሰብ ጥራሕ እዩ። ብቲ ሕማም ብልዑል ደረጃ ክቃልዑ ዝኸእሉ ሰባት ነቲ ሕማም ሰብ ክሕብሕቡን ምስኡ ክራኸቡን የብሉምን። እዚ ዕድምእም 60 ዓመትል ልዕሊኡን ዝኾኑ፣ ሕማም ናይ ምክልኻል ደረጃኦም ትሕት ዝኾነ ወይ ናይ ጥዕና ጸገም ዘለዎም እዮም። ብ COVID-19 ናይ ምትሓዝ ዕድል ንምቕናስ ናይ ህዝባዊ ጥዕና ሓለፍቲ ነቲ ዝሓመመ ሰብ ወይ ድማ ብ COVID-19 ብዝለዓለ ደረጃ ናይ ምጥቃዕ ዕድል ንዘለዎ ኣባል ስድራ ኣማራጺ መንበሪ ክቕርቡ ይኸእሉ። ንዝበለጸ ሓበሬታ እቲ ብ COVID-19 ዝተጠቐሰ ሰብ ነቲ በዓል ስልጣን ህዝባዊ ጥዕና ከዛርብ ንሄልዝ ሊንክስ- Info Santé (204-788-8200 ወይ ብ-888-315-9257) ክድውል ይኸእል።

ናይ ህዝባዊ ጥዕና ሓለፍቲ እቲ COVID-19 ዘለዎ ሰብ መቐቲ፣ ምልክታት ሕማም፣ ድሕነቱን ዝህልው ሕቶታትን ሓሳባትን ንምሕታት ኩሉ ጊዜ ክድውልሉ እዮም። እቲ ብ COVID-19 ዝተለኸፈ ሰብ ምልክት ካብ ዘርእየሉ ዕለት ጀሚሩ ን24 ሰዓታት ናፃ ክሰብ ዝኸውን እንተውሓደ ን10 መዓልታት ንብሕቱ ክግለል ኣለዎ። እቶም ናይ ጥዕና ሰብ ስልጣን እቲ ምግላል መግዝ ጠጠው ከምዝበል ክዛረብዎ እዮም። እቲ ምግላል ክሰብ ዝዛም ክግብሩ ዝግበእም ጥንቃቕታት እናተገበሩ ይቕጽሉ።

ናይ COVID-19 ውጽኢትካ ፖዘቲቭ እንተድኣኮይኑ ካብቲ ክልላዊ ናይ ጥዕና በዓል ስልጣን፣ እቲ ህዝባዊ ጥዕና COVID-19 ማእኸል፣ ናይ ካናዳ ቀይሕ መስቀል፣ 24/7 በቀረባ ወይ ካልኣት መዳርግቲ ኣካላት ክረኽቡኻ እዮም። ውልቀ ሰባት ብኣውቶማቴድ ናይ ጸውዒት ስርዓት ወይ ብ SMS ናይ ጽሕፍ መልእኽቲ እውን ክርከቡ ይኸእሉ እዮም። ኣውቶማትድ ጸውዒታት ኣብ ምርመራ ናብ ዝተውሃቡ ቴሌፎኖት ካብ 9:00 ኤም ክሳብ 8:00 ፒኤም ኣብ ሰሙን ሸውዒቲኦም መዓልታት ክድውሉ ይኸእሉ። እዚ ንምቕባል ኣብ ቴሌፎንካ ዘለው ዘይፍልጡ ዓጸውቲ ጸውዒት ኣወግድ። ውልቀ ሰባት ክሳብ ናይቲ ሕማም ምልክት ጠጠው ዝብልን እቲ ጉዳዮም ዝዑጽን ስርዓት ጸውዒታት ክቕበሉ እዮም። ብዓርሰ ምግላልን ምልክታትካን ከምኡ እውን ካልኣት ናይ ህዝባዊ ጥዕና መምርሒታት ዝምልከቱ ጠቐምቲ ሕቶታት ብኪፓድ ቁጽርታት ኣማራጺታት ብዘለዎ ኣገባብ ብናይ ሕቶን መልስን ቅርጺ ክትሕተት ኢኻ። ንኣውቶ-ዲይለር ጸውዒታት፣ SMS ጽሑፍ መልእኽታትን ውልቃዊ ጉዳያትን ሓዊሱ ንጉዳይን ናይ ርክብ ምሕደራን ዝምልከት ዝበለጸ ኣብ [html](https://manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html) [manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html](https://manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html) ይርከብ።

እቲ COVID-19 ዝሓዘ ሰብ ከገዶ እንተጀሚሩ፣ ናብ ናይ ጥዕና ሊንክታት ደውሉ - Info Santé (204-788-8200 or 1-888-315-9257)። ናይ ሕክምና ክትትል የድሊ ድዩ ኣየድሊን ንምውሳኔ ነርስ ክትሕግዘኩም እዮ። እቲ COVID-19 ዘለዎ ሰብ ካብ እዞም ትሕት ክብሉ ዝተዘርዘሩ ምልክታት ሓዲኦም እንተሊዎ።

- ሓድሽ ወይ ከቢድ ቃንዛ ኣፍልቢ
- ኣብ ምትንፋስ ምጽጋም
- ሰመዖዊ ክንፈር ወይ ገጽ
- ሃንደበታዊ ምድንጋር
- ናይ ስትሮክ ምልክታት፣ ከም ናይ እግሪ ወይ ኢድ ድኻም፣ ምድንዛዝ፣ ዝተዘበረቀ ነገር ምዝራብ፣ ወይ ልዛይ
- ናብ 911 ደውሉ።

ዘድልየካ ከንክን ንምርካብ ናይ ብሕክምና ክትርእ ኣለካ።

### ንኣዲ ብ COVID-19 ዝሐመመ ሰብ ሓብሓቢ ቦቲ ሕማም ናይ ምትሓዝ ዕድላይ ከመይ ትሓት እገብር?

ን COVID-19 ሙሉእ ብሙሉእ ምኽታብ ናይ ምሕማም ዕድልኩም ብሰፊሑ እዩ ዝቅንስ። ሓብሓቢቲ ዝከአል እንተኾይኑ ሙሉእ ብሙሉእ ክኸተቡ ኣለዎም።

እቲ እትሕብሕቡ ሰብ ባዕሉ ዝለዓለ ከንክን ክገብር ኣለዎ(በራሪ ጽሑፍ-[Isolation for Individuals with Symptoms and/or Waiting for COVID-19 Test Results](#) Cእ) ይኹን እንበር እቲ ሰብ ሓገዝ ይደሊ እዩ። ከም ሓብሓቢ ክትገብርም ዝግቡእኻ፡

- ኢድካ ኩሉ ጊዜ ተሓጽብ። ኢድካ ብውዑይ ማይን ሳሙናን እንተተውሓዲ ንገሳ ሴኮንድ ተሓጺብካ ኣድርቆ። ኣልኮል ዘለዎ ሳኒታይዘር እውን ክትጥቀም ኣለካ።
- ካብ ናይ ካልእ ሰብ ዝወጹ ብኣፋን በኣፍንጭኡን ዝወጹ ከም እንትፍታፍን፣ ብኣፍንጭ ዝወጽእ ፈሳሲ፣ ከህንጥሽ እንከሎ ዝወጽእ ፈሳሲ ብቀጥታ ምትንካፍ ምውጋድ።
- ግቡእ ዝኾነ ውልቃዊ መከላኸሊ መሳርሒ ምጥቃም
  - ምስቲ ዝሃመመ ሰብ ኣብ ውሽጡ ክልተ ማትር(ሽዱሽተ ጫማ) ክትኮን ምስ እትደሊ ናይ ሕክምና ማስክ ክትገብር ኣለካ። እቲ ሓብሓቢ ሰብ ናይ ዓይኒ መከላኸሊ(ናይ ዓይኒ መነጽር እኹል ኣይከላኸልን) ክገብር ኣለዎ። ምስቲ ሕሙስ ምትንካፍ ምስገበርካ ኢድካ ተሓጽብ።
  - ናይ ሰብነት ፈሳሲ(ንኣብነት እንትፍታፍ፣ዓኸታ፣ ተምላስ፣ ዩሪን፣ ቀልቀል) ምስ እትንክፍ ተጠቂምካ ዝድርበ ናይ ኢድ ጓንቲ፣ ናይ ሕክምና ማስክን ናይ ዓይኒ መከላኸልን ተጠቐም።
- መከላኸሊ መሳርሒ ውሑስ ብዝኾነ ኣገባብ ተጠቐም
  - ናይ ገጽ ማስክ ዕድሚኦም ጥሕቲ 2 ዓመት ንዝኾኑ፣ ዝኾነ ናይ ምትንፋስ ጸገም ዘለዎ ሰብ ወይ እቲ ማስክ ብዘይሓገዝ ከውጽኦ ዘይኸእል ሰብ ክገብር ኣይኸእልን።
  - መከላኸሊ መሳርሒ ክትገብር እንከለኻ ፈለማ ኢድካ ክትሕጸብ ወይ ናይ ኣልኮል ትሕዝቶ ዘለዎ ሳኒታይዘር(እንተተውሓደ 60 ሚኒራቲ) ዘለዎ ክትገብር ኣለካ።
  - ፈለማ እቲ ማስክ ብኣእዛንካ ከባቢ ወይ ብድሕሪ ርእሽኻ ብምስጣም ግበር፣ ካብኡ ኣብ ኣፍንጫኻ ብዘሎ መራኸቢ ብምራኽብን ብመንክስካ ገጽ ገይርካ ብምድፋእ እስር ካብኡ ናይ ዓይኒ መከላኸልን ጓንታትን ግበር።
  - መከላኸሊ መሳርሒታት ክተውግድ እንከለኻ ጓንታትካ ኣወግድ፣ ኢድካ ኣጽሪ ኣብ መወዳእታ ማስክኻ ኣውጽእ። ደጊምካ ኢድካ ተሓጽብ።
  - ድሕሩ ኩሉ ምትንካፍ ኣእዳውካ ብዝግባእ ተሓጽብ
- ናይ COVID-19 ሕሙም ጉሓፍ ብዝግባእ ኣወግድ።
  - ጉሓፍ(ንኣብነት ሶፍት፣ ኣብ ጥቕሚ ዝውዓለ ማስክ ወዘተ)፣ፕላስቲክ ብዘለዎ ሳንጣ ጌርካ ኣብ ናብ ጉሓፍ ሰንድዎ
  - እቲ ጉሓፍ ሰንድዎ፣ እቲ ናይ ጉሓፍ ሳንጣ ኣሰጢምካ ኣሲርካ ምስ ናይ ካልእ ስድራ ጉሓፍ ሰንድዎ። እቲ ጉሓፍ ገጽካ ከይትንክፈካ ወይ እቲ ጉሓፍ ብቀጥታ ንዘይምትንካፍ ጻዕሪ ግበር።
  - ናይ ስድራ ጉሓፍ ምስ ኣወገድካ ኢድካ ተሓጽብ ወይ ሳኒታይዘር ዘለዎ ተጠቐም።
- ናይቲ ብ COVID-19 ዝተትሓዘ ሰብ ክዳን ብጥንቃቕ ኣጽሪ
  - ናይቲ ሕሙም ሰብ ዝረስሑ ክዳውንቲ ክትሓጽብ እንከለኻ ዝውገዱ ጓንታት ተጠቀም።
  - ብኸብረትካ ዝረስሑ ክዳውንቲ ኣብ ናይ ክዳን ሳንጣ ወይ ፕላስቲክ ሳንጣ ኣብ ዘለዎ ባስኬት ኣንብር። ኣይትጨብጥ
  - ናይቲ ሕሙም ሰብ ክዳውንትን ንብረታቱን ብሓበር ክሕጸቡ ኣለዎም።
  - ኩሉ ጊዜ እትጥቀሙሉ ሳሙና ተጠቐም ከምኡ እውን እቲ መሕጺቢ ማሽንካ ኣምክኖ ወይ ሙውቕ ግበር። እቲ መሕጺቢ ክደርቕ ኣለዎ።
  - ፕጓንትኻ ኣውጽ፣ ኢድካ ኣጽሪ ካብኡ ማስክኻ ኣውጺእኻ መሊስካ ኢድካ ተሓጽብ።
  - እቲ ናይ ውንደሪ ክዳን በቀጥታ ምስ ናይቲ ሕሙም ሰብ ላውንደሪ ዝተተሓዘ እንተድኣኮይኑ ቦቲ ዝተሓወሰ መምከኒ ኣምክኖ።

**አብ ናይ COVID-19 ተዛማትነት ንምንካይ እንታይ ክገብር ኣለን?**

- ዝለዓለ ናይ ምትንኻፍ ዕድል ዘለዎም ቦታታት (ንኡብነት ሽቓቓት፣ ሩቤነቶ፣ ሲንኪታት፣ካውንቲርትሮፓት፣ጠረጴዛ፣ ናይ ሙብራህቲ ምብርህን መጥፍእን፣ በሪ፣ኤሌክትሮኒክስ፣ ሪፖት ወዘተ) እንተውሓደ ኣብ መዓልቲ ክልተ ጊዜ ወይ ከም ኢድላይነቱ ልዕሊኡ ኣጽርዮ
- ክተጽርን ክተመክንን እንከለኻ ርግጸኛ ክትኮን ዘለካ፡
  - ዝውገድ ጓንቲ ተጠቐም፡፡
  - እቲ ቦታ ወይ ኣቕሓ እንተድኣረሲሑ ብማይን ሳሙናን ሕጸቦ፡፡ ካብኡ ድማ ናይ ስድራ መምከኒ ተጠቐም፡፡
- እቲ ምህርቲ ድሕነቱ ውሑስን ውጽኢታውን ብዝኾነ ኣገባብ ኣብቲ ጠረጴዛ ዘለው መምርሒታት ትኸተል ከምዘለኻ ርግጸኛ ኩን፡፡ ብዙሓት ምህርታት ጀርምታት ንምቕታል እቲ ምድር ቤት ንገለ ደቓይቕ ርሑስ ክርሕስ ምግባር ከምዘድሊ ይምዕዱ፡፡ ካልኣት ድማ ጓንታት ምግባርን እቲ ቦታ ንፋስ ክኣትው ምግባርን ብምምዓድ ድሕሪ ምጥቃም እቲ ቦታ ኣቕሓ ወይ እቲ ቦታ ምሕጻብ ይምዕዱ፡፡
  - እቲ መምከኒ እንተውሓደ 70 ሚኒታታት ዝኸውን ኣልኮል ዘለዎ ክኸውን ወይ ድም ከም EPA ናይ ስድራ መምከኒ ዝተመዘገበ ክኸውን ኣለዎ፡፡ 20 ml(ኣርባዕተ ማንካታት) ብሊች( bleach)ሊትር ማይ ብምሕዋስ ናይ ገአዝ ርሕስኻ መምከሊ ክተዳሉ ትኸእል፡፡ እቲ መምከኒ ንኣደ ደቕቕ ኣብቲ ምድር ቤት ክጸንሕ ኣለዎ፡፡
  - ኢድካ ንገሳ ሴኮንድ ብማይን ሳሙናን ተሓጽብ ወይ ኣልኮል ዘለዎ ሳንታይዘር ተጠቐም፡፡
- ነቶም ሽቓቓት ማይ ኣፍስሰሎም
- ናይ ውልቀ ንብረትካ(ከም ስኒ ብሩሽ፣ ሽጓማኖ፣ መሕጸቢ ክዳን፣ ኣንሶላ፣ ሽጋራ፣ ዘይሕጸቡ ኣተንሲስ፣ መስተታት፣ ቴሌፎንት ከምፒዩተር፣ኮምፒዩተር ወይ ኤሌክትሮኒካዊ መሳርሒታት ብሓባር ምጥቃም ኣወገድ፡፡)
- መግቢ ወይ መስተ ብሓባር ምጥቃም ምውጋድ፡፡
- እቲ መሽኮት ኣየር ከምዝኣቱዎ ጌርካ ክፈቱ

**አብ ዝዛ ሓደ ሰብ ንምሕብሓብ እንታይ ዓይነት ቀረባት የድልዩን?**

- ናይ ሕክምና ወይ ናይ ስራሕ ማስክታት
- ዝውገዱ ጓንታት
- ናይ ዓይኒ መክላሽሊ
- ቴርምሜትር
- ረስኒ-ዝንኪ መድሓኒታት
- ዝፈሰስ ማይ
- ናይ ኢድ ሳሙና
- እንተውሓደ 60 ሚኒታታት ዝኾነ ናይ ኢድ ሳንታይዘር
- ሶፍት
- ፕላስቲክ ዘለዎ ናይ ጉሓፍ ኮንተይነር
- ስሩዕ ናይ ስድራ መጽረይ ምህርታት
- መምከኒ ወይ እንተድኣኣሎ መምከኒ ኣዳሊኻ ነቲ ሕዋስ ኮንተይነር ፍለ
- ኣልኮል(70 ሚኒታታት) ዝተዳለው ዋይፕ
- ስሩዕ ናይ ላውንደሪ ሳሙና
- ናይ ሽሓነ ሳሙና
- ተጠቐምካ ዝድርበ ናይ ወረቐት መወልወሊ

**ናይ COVID-19 ተዛማትነት ንምንካይ እንታይ ክገብር እኸእል?**

ንኣባል ስድራኻ ወይ መዳቕሲ ትሕብሕብን እንተድኣኣለኻ ምስ ካልኣት ሰባት እትገብሮ ርክብ ጠጠው ኣብል፡፡ ዓርስኻ ማግላል(ኳራንታይን) ከምኡ እውን ንገዛእ ርሕስኻ ንመወዳእታ መዓልቲ ርክብ ካብ ዝገበርካሉ ዕለት ጀሚሩ ንገላ መዓልታት ዝኾነ ናይ ሕማም ምልክት (ንኡብነት ሙቕት/ቁሪ፣ ሰዓል፣ ናይ ጎሮሮ ምቕሳል/ምልሕሳስ፣ ናይ ምትንፋስ

ሕጻረት፣ ናይ ምሽታት ወይ ምጥጥም ሕጻረት ወይ ተምላስ ወይ ድማ ንልዕሊ 24 ሰዓት ውጽኣት ወይም ኣብ ናይ ምርመራ መሳርሒ ዝተቐመጡ ካልኣት ናይ COVID-19 ምልክታት) ተኸታተል። ክንክን ብምሃብኩም ብኣፈሻ ን 24 መዓልቲታት ክትፍለዩ/ዓርስኹም ክትፈልዩ ኢኹም። እዚ ዘይኸውን እንተ ኾይኑ፣ እቲ ኬዝ ንናይ ህዝባዊ ጥዕና ነርሶም ብዛዕባ መማረጺ ዓርስኻ ናይ ምፍላይ መማረጺታት ከዘራርብዎም ምግባር ኣብ ግምት ኣእትዉ። ሙሉእ ብሙሉእ ዝተኸተብኩም እንተ ኾይንኩም፣ ዓርስኹም ክትፈልዩ ዘይከድሉኩም ይኸእል እዩ፣ እንተኾነ ግን ካብታ ናይ መወዳእታ እትፈልጥዎ ናይ ንክክእ መዓልቲ ጀሚርኩም ንናይ COVID-19 ምልክታት ን 14 መዓልቲታት ክትትል ግበሩ።

ምስ ምስ ሰባት ዘለካ ርክብ ንምቕናስ ናይ ምብጻሕ ወይ ምልዓልን( delivery or pick-up service) ኣሰራርሓ ተኸተል ወይ መሓዙትካ ወይ ኣባላት ስድራጃ ናይ ግሮሶሪን ካለደኣት ኣቕርቦትን ከምጽኡልካ ሕተት። ናይ ሕክምና ኣብ እትገብረሉ እዋን ሰባት COVID-19 ክበጽሑኻ ኣይትፍቀድ። ኩሉ ጊዜ ናብ ገዛኻ ዝመጹ ዝሓመሙ፣ COVID-19 ዘለዎም ወይ ውጽኢት ምርመራ ዝፅበዩ ኣባላት ስድራ ወይ ኣገልግሎት ውሃብቲ ሰርዝ ወይ ኣፍልጥ። እዚ ድማ ናይ መንበሪ ክንክን፣ ናይ ስራሕ ቴራፒስትስ፣ ፊዝዮቴራፒስትስ፣ ማሕበራዊ ሰራሕተኛታት ወዘተ የካትት። ኣብዚ እዋን ክንክን ዝወሃቡሉ ዝበለጸ ኣገባብ ክነግሩኻ እዮም።

**ብዛዕባ COVID-19 ተወሳኺ ሓበሬታ ንምርካብ:**

- ንናይ ህዝባዊ ጥዕና ነርስ ኣዛርብ
- ናይ ጥቅናሊ ጸባታት- Info Santé at 204-788-8200 ወይ 1-888-315-9257

**እዚ ዝስዕብ ርክ:**

- ናይ ማንቲቶባ ናይ COVID-19 መርበብ ሓበሬታ- [www.manitoba.ca/covid19/](http://www.manitoba.ca/covid19/)
- ናይ መንግስቲ ካናዳ ናይ COVID-19 መርበብ ሓበሬታ - [www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html)