የ Coronavirus (Covid19) መመርያ

**አማርኛ / Amharic**

COVID-19 ሳንባ እና የመተንፈሻ አካላትን የሚያጠቃ አዲስ በሽታ ነው። ኮሮና ቫይረስ በሚባል ቫይረስ የሚከሰት ነው።

እንደ፡

* ከፍተኛ ሙቀት – ደረትዎን ወይም ጀርባዎን ሲነኩ ከፍተኛ ሙቀት ይሰማዎታል
* አዲስ ተከታታይ የሆነ ሳል ካለብዎ – በተደጋጋሚ ማሳል ጀምረዋል ማለት ነው

በቤትዎ መቆየት አለብዎ።

**ቤት ውስጥ ምን ያህል ጊዜ መቆየት?**

* ምልክቶቹ ያለበት ማንኛውም ሰው በቤት ውስጥ ቢያንስ ለ 7 ቀን መቆየት አለበት።
* ከሌላ ሰው ጋር የሚኖሩ ከሆነ ኢንፌክሽኑን ከቤት ውጭ እንዳይሰራጭ ለማድረግ እነሱም ቢያንስ ለ 14 ቀናት ቤት ውስጥ መቆየት አለባቸው።
* ከ 14 ቀናት በኋላ ከእርስዎ ጋር የሚኖር ማንኛውም ሰው ምልክቶቹ ከሌሉበት ወደ ተለመደ ተግባራቸው መመለስ ይችላል።
* ነገር ግን በቤትዎ ያለ ማንኛውም ሰው እነዚህ ምልክቶች ካሉበት፣ ምልክቱ ከጀመረበት ቀን ጀምሮ ለ 7 ቀናት በቤት ውስጥ መቆየት አለበት። ይህም ቤት ውስጥ ከ 14 ቀናት በላይ ቢቆይም ማለት ነው።
* 70 አመት ወይም ከዚያ በላይ የሆናቸው ፣ ለረጅም ጊዜ የቆየ የጤና እክል ያለባቸው፣ ነብሰ ጡር የሆኑ ወይም የደከመ በሽታ የመከላከል አቅም ያላቸው ሰው ጋር አብረው የሚኖሩ ከሆነ ለ 14 ቀናት መቆየት የሚችሉበት ሌላ ቦታ ይፈልጉላቸው።
* በቤት ውስጥ አንድ ላይ መቆየት ካለብዎ፣ በተቻለ መጠን ተራርቀው ለመቆየት ይሞክሩ።

[ቤት ውስጥ ስለመቆየት ምክር](https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-advice/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ወደ ሥራ፣ ትምህርት ቤት፣ GP ቀዶ ጥገና፣ ፋርማሲ ወይም ሆስፒታል አይሂዱ | የተለያየኡ መገልገያዎችን ይጠቀሙ፣ ወይም ከተጠቀሙ በኋላ ያጽዱ | ከሰዎች ጋር ቅርብ ንክኪን ያስወግዱ |
| ምግብ እና መድኃኒት እርስዎ ያሉበት ቦታ ድረስ እንዲመጣልዎ ያድርጉ | ጎብኚዎች አይኑርዎት | ከተቻለ ለብቻዎ ይተኙ |
| እጅዎን በየጊዜው ይታጠቡ | ብዙ ውሃ ይጠጡ | ምልክቶቹን እንዲያስታግስልዎ ፓራሲታሞል ይውሰዱ |

NHS 111 ን ማግኘት ያለብኝ መቼ ነው?

* ካመምዎና ቴሌቪዥን ማየት፣ ስልክዎን መጠቀም፣ ማንበብ ወይም ከአልጋ መነሳት የመሳሰሉ ለወትሮ የሚያደርጓቸውን ነገሮች ማከናወን ካልቻሉ
* ቤት ውስጥ ሆነው ምልክቶቹን መቋቋም ካቃትዎ
* ህመምዎ እየባሰ ከሄደ
* ምልክቶቹ ከ 7 ቀናት በኋላ እየቀነሱ ካልሄዱ

NHS 111 ን እንዴት ነው የማገኘው?

ቀጥሎ ምን ማድረግ እንዳለብዎ ለማወቅ የ [**NHS 111 ኦንላይን ኮሮና ቫይረስ አገልግሎት**](https://111.nhs.uk/covid-19) መጠቀም ይችላሉ። ኦንላይን አገልግሎቶችን መጠቀም ካልቻሉ 111 (ይህ ነጻ የጥሪ መስመር ነው) ላይ መደወል ይችላሉ ። የቋንቋዎ አስተርጓሚ መጠየቅ ይችላሉ።

ስለ ስደተኝነት ሁኔታዬ ስጋት ካለብኝ ምን ማድረግ እችላለሁ?

ሁሉም የኮሮና ቫይረስ የ NHS አገልግሎቶች በዩኬ ውስጥ ያላቸው የስደተኝነት ሁኔታ ግምት ውስጥ ሳይገባ ለሁሉም በነጻ የሚሰጡ ናቸው። ይህም ውጤቱ ነጌቲቭ ቢሆንም የኮሮና ቫይረስ ምርመራ እና ህክምናን ያጠቃልላል። የ COVID-19 ምርመራ ወይም ህክምና ለሚደረግላቸው ሰዎች የስደተኝነት ሁኔታ ማጣራት እንደማያስፈልግ ለ NHS ሆስፒታሎች ተነግሯቸዋል።

ኮሮና ቫይረስ እንዳይሰራጭ ለማገዝ ምን ማድረግ እችላለሁ?

* እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ቢያንስ ለ 20 ሰከንድ ቶሎ ቶሎ ይታጠቡ
* ቤት ውስጥ ስለመቆየት የተሰጥዎ ምክርን ይከተሉ

ይክ ምክር የተሰጠው በ NHS የጤና ምክር እና መረጃ መሰረት ሲሆን የመጡበት ሃገር ግምት ውስጥ ሳይገባ ለሁሉም ሰው የተሰጠ ምክር ነው። ለበለጠ መረጃ፡

* የ NHS መመርያ፡ [**https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/**](https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/)

እትም 2 [16.03.2020]

Version 2 [16.03.2020]