


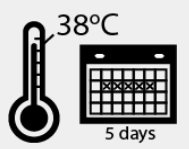
ከኮቪድ - 19 ምርመራ በኋላ

<p>ከካናዳ ውጭ ቆይተው ተመልሰው ከሆነ፤</p>		<p>ቤት ይቆዩ፤ ከሌሎች ራቅ ብለው ይመላለሱ፤ "አብረዎቻቸው የምትኖሩ ሁሉ ቤታቸው መቆየት አለባቸው ።"</p>
<p>ኮቪድ-19 ካለው ሰው ጋር በቅርብ ተገናኝተው ከነበረ</p> <p>ወይም</p> <p>የኮቪድ መተግበሪያ (App) ማሳወቂያ ካገኙ፤</p>		<p>ቤት ይቆዩ፤ ከሌሎች ራቅ ብለው ይመላለሱ፤ አብሮ የሚኖር ማንኛውም ሰው ቤቱን ለቆ መሄድ ያለበት ለአስፈላጊ ምክንያቶች ብቻ ነው ። "</p>
<p>ከኮቪድ - 19 ምርመራ በኋላ</p>		<p>ቤት ይቆዩ፤ ከሌሎች ራቅ ብለው ይመላለሱ፤</p>

የኮቪድ-19 ምርመራ ውጤት እንዴት እንደሚያገኙ፤

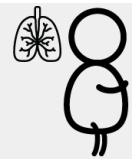
<p>አረንጓዴው የአንታሪዮ የጤና ካርድ ካለዎት፤</p> 	<p>ይህን ድረገጽ ይክፈቱና https://covid-19.ontario.ca ይምረጡ፤ ብለውም ውጤቶችዎን ይፈትሱ [Check your results] ማስታወሻ: ውጤቶችዎ 4 ወይም ከዚያ በላይ ቀናት ሊወስዱ ይችላሉ።</p> 
<p>አረንጓዴው የአንታሪዮ የጤና ካርድ የሌለዎት ከሆነ፤</p> 	<p>ለቤተሰብ ሃኪምዎ ወይም ነርስ ባለሙያ ይደውሉ።</p> <p>ወይም</p> <p>ጎልፍ በሚገኘው ከሊኒክ ተመርምረው ከሆነ, የውጤቶችዎን ቅጂ ከጎልፍ አጠቃላይ ሆስፒታል ማግኘት ይችላሉ።</p> <p>ይህን ይጎብኙ፡-https://www.gghorg.ca/covid-19-and-ggh/getting-your-covid-19-test-results/</p> <p>ወይም</p> <p>በሌላ ከሊኒክ ተመርምረው ከሆነ፤ ያንን ከሊኒክ ደውለው ያነጋግሩ።</p>

የተባባሰ ስሜት ቢሰማዎትስ?



ትኩላት ከ 38°ሴ (100.4°ፉ) ለ5 ቀናት

ወይም



በሚራመዱበት ጊዜ እንኳ የየትንተኛ አጥረት ቢገጥምዎት፤

ወይም



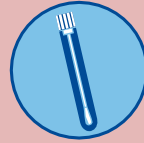
ከአልጋ ለመነሣት ወይም ቴሌቪዥን ለማዩት ከባድ ሕመም ቢሰማዎት፤

በኋላ

ይደውሉ

የጤና ጉዳይ ቴሌፎን 1-866-797-0000 ወይም 9-1-1 በአደጋ ጊዜ

የኮቪድ-19 መርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ



ለ10 ቀናት ቤት ይቆዩ፤

ከሌሎች ተለይተው ይቆዩ፤ ከቻሉም፣ አብረዎቸው ከሚኖሩ ሰዎች ራስዎን ይለዩ፤

መቼ ከቤት መውጣት እንደሚችሉም ከዌሊንግተን-ዳፍሪን-ጎልፍ የሕዝብ ጤና ቢሮ አንድ ሰው ደውሎ ያነጋግሯል፤

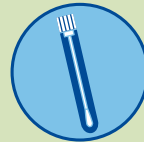


ከእርስዎ ጋር አብሮ የሚኖር ማንኛውም ሰው ለ14 ቀናት ያህል ቤትዎ ይቆይ፤

እንዲሁም ከእርስዎ ጋር የተገናኘ ማንኛውም ሰው ለ14 ቀናት ቤት ውስጥ መቆየት ይገባዋል፤



የኮቪድ-19 ምርመራዎ ነገቲቭ ከሆነ ፣



ጥሩ ስሜት የማይሰማዎት ከሆነ፤



ቤት ይቆዩ። ላለፉት 24 ሰዓታት ትኩሳት እስካልተሰማዎት ድረስ፤ እንዲሁም ቢያንስ ለ24 ሰዓታት ያህል ጤናዎ እየተሻሻለ መሆኑን እስኪያውቁ ድረስ ራስዎን ከሌሎች በማግለል ይቆዩ።



ኮቪድ-19 ካለበት ሰው ጋር በቅርበት ተገናኝተው ከሆነ፤



ቤት ይቆዩ። ያንን ሰው ካገኙበት የመጨረሻ ጊዜ ጀምሮ ለ14 ቀናት ያህል ከሌሎች ርቀው ይቆዩ።



ሕመም የሚሰማዎት ከሆነ፣ እንደገና ይመርመሩ፤

የኮቪድ መተግበሪያ [App] ማሳወቂያ ካገኙ፤



የበሽታ ምልክቶችን ያስተውሉ፤

ሕመም የሚሰማዎት ከሆነ፣ እንደገና ይመርመሩ፤

ከካናዳ ውጭ ቆይተው ከሆነ፤



ቤት ይቆዩ። ወደ ካናዳ ከተመለሱ በኋላ 14 ቀናት እስኪሆንዎት ድረስ ከሌሎች ሰዎች ርቀው ይቆዩ፤



ለተጨማሪ መረጃ፣ የዌሊንግተን-ዳፍሪን-ጎልፍ የሕዝብ ጤና በ 1-800-265-7293፣ የውስጥ መስመር 7006 ደውሎ ያነጋግሩ፤ ወይም www.wdqpUBLICHEALTH.ca ይጎብኙ።

የኮረና ቫይረስ በሽታ 2019 (ኮቪድ-19) ራስን ማግለል እንዴት እንደሚቻል

የኮቪድ-19 ምልክቶች ካሉብዎት ወይም ለኮቪድ-19 ተጋልጠው ከሆነ እራስዎን ከሌሎች ማግለል ይኖርብዎታል። ስሜቱ እየተባባሰ ከሄደም፣ የህክምና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ ወይም በጤና ቴሌፎን ይደውሉ (1-866-797-0000)።

ቤት ይቆዩ

- ወደ ሥራ፣ ትምህርት ቤት፣ ወይም ሌሎች የህዝብ ቦታዎች አይሂዱ።
- ለመመርመር ወይም የድንገተኛ ሕክምና እንክብካቤ አስፈልግዎት ካልሆነ በቀር ቤትዎ ይቀመጡ።
- የህዝብ ማመላለሻ፣ ታክሲዎችን ወይም የተሽከርካሪዎች አይጋሩ።



ከሌሎች ጋር ግንኙነትን ያስወግዱ

- አስፈላጊ ካልሆነ በስተቀር (ለምሳሌ የሕክምና አቅራቢዎችን ማግኘት) ጎብኝዎች አይኑሩ።
- ከአዛውንቶች እንዲሁም ሥር የሰደደ የጤና እክል ካለባቸው ሰዎች ይራቁ፤ (ለምሳሌ የስኳር በሽታ፣ የሳንባ ችግሮች፣ በሽታን የመቋቋም አቅም ጉድለት)
- በተቻለ መጠን በቤትዎ ውስጥ ካሉት ሰዎች ርቀው በልዩ ክፍል ውስጥ ተለይተው ይቆዩ፤ እንዲሁም የሚቻል ከሆነ የተለየ መታጠቢያ ይጠቀሙ።
- የተጋሩ ክፍሎች ጥሩ የአየር ፍሰት እንዳላቸው ያረጋግጡ፤ (ለምሳሌ መስኮቶችን ይክፈቱ)
- እነዚህ እርምጃዎች የማይቻሉ ከሆነ በማንኛውም ጊዜ ከሌሎች ቢያንስ 2 ሜትር ይራቁ።



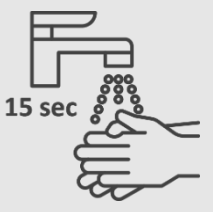
ርቀትዎን ይጠብቁ

- ከሌሎች ጋር በአንድ ክፍል ውስጥ ከሆኑ፣ ቢያንስ 2 ሜትር ይራቁ፤ እንዲሁም ጭምብል ወይም አፍንጫዎንና አፍዎን የሚሸፍን የፊት መሸፈኛ ያድርጉ።
- ሰዎች በአንድ ክፍል ውስጥ ከእርስዎ ጋር ሲሆኑ ጭምብል ማድረግ አለባቸው።



እጅዎን ይታጠቡ

- እጅዎን በሳሙና እና በውኃ ብዙ ጊዜ ይታጠቡ።
- እጅዎን በወረቀት ማበሻ ወይም ማንም በማይጋራው የጨርቅ ፎጣ ያድርቁ።
- ሳሙናና ውኃ ከሌሉ በአልኮል ላይ የተመሠረተ የእጅ ማጽጃ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።



15 ሰከንድ

ሳልዎን እና ማስነጠሰዎን ይሸፍኑ

- ሲሰሉ ወይም ሲያስነጥሱ አፍዎንና አፍንጫዎን በለስላሳ ጨርቅ ይሸፍኑ፤
- እጅዎ ላይ ሳይሆን በላይኛው እጅዎ ወይም ክርንዎ ላይ ይሳሉ ወይም ያስነጥሱ፤
- ያገለገሉ ቲሹዎችን በተሸፈነ የቆሻሻ ቅርጫት ውስጥ ይጣሉ እና እጅዎን ይታጠቡ፤
- የቆሻሻ ቅርጫቱን በጥላስቲክ ሻንጣ መሸፈን የቆሻሻ መጣያውን የበለጠ አስተማማኝ ያደርገዋል፤
- የቆሻሻ ቅርጫቱን ባዶ ካደረጉ በኋላ እጅዎን ያጽዱ፤



በአፍንጫዎ እና በአፍዎ ላይ ጭምብል ያድርጉ

- የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ለማየት ወይም ለኮቪድ-19 ምርመራ ከቤትዎ መውጣት ካለብዎት ጭምብል ይድርጉ፤
- ከሌሎች ሰዎች ጋር በ2 ሜትር ርቀት ውስጥ በሚሆኑበት ጊዜ ጭምብል ያድርጉ ወይም በተለየ ክፍል ውስጥ ይቆዩ፤
- ጭምብል ከሌለዎት ከሰዎች የ 2 ሜትር ርቀት ይጠብቁ እንዲሁም ሳልዎንና ማስነጠሰዎን ይሸፍኑ፤ (የአካል ርቀት) የሚለውን በ [physical distancing](#) ይመልከቱ፤



የበሽታ ምልክቶች ከታዩብኝ ምን ላድርግ?

- የኮቪድ-19 ራስን የመገምገምያውን ቅጽ ያጠናቅቁ [\[COVID-19 Self-Assessment\]](#)
- ጥያቄ ካለዎት የጤና ቴሌፎን ይደውሉ (1-866-797-0000) ወይም የጤና እንክብካቤ አቅራቢን ያነጋግሩ፤
- ምልክቶች መታየት ከመጀመሪያው በፊት ወይም ከጀመሩ በኋላ ባሉት ሁለት ቀናት ውስጥ የቅርብ አካላዊ ግኑኝነት የነበረዎት ማንኛውም ሰው ካለ (ለምሳሌ፡- በቤትዎ ውስጥ) እርሱም ራሱን ማግለል ይኖርበታል፤ በዚህ ጉዳይ ጥያቄ ካለዎት፣ በአካባቢዎ ያለውን የማህበረሰብ ጤና ክፍል ([local public health unit](#)) ምክር ይከተሉ፤
- በአካባቢዎ ያለው የህዝብ ጤና ክፍል ወይም የምርመራ አቅራቢዎ በምርመራ ውጤቶችዎ እና ሁኔታዎ በመመርኮዝ ለምን ይህል ጊዜ ራስዎን ማግለል እንደሚያስፈልግዎት ይነግርዎታል፡፡
- ራስዎን ማግለል ሲያቆሙ የአካላዊ ርቀት እርምጃዎች መቀጠል፣ እንዲሁም ከቤትዎ ውጭ ካሉ ሰዎች ጋር 2 ሜትር ያህል መራቅ በማይችሉበት ጊዜ ጭምብል ያድርጉ፤
- ራስዎን የማግለል ጊዜ መጨረሻው ሲሆን አሁንም በጤና ካልሆኑ፣ የጤና ቴሌፎንን ወይም የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ፤

ስለ ቫይረሱ ይወቁ

ስለ ኮቪድ-19 በበለጠ ለማወቅና ወቅታዊ መረጃዎችን ለማግኘት፣ የአንታሪዮ ጤና ጥበቃ ድረገጽ በ ontario.ca/coronavirus ይመልከቱ፡፡

ለተጨማሪ መረጃ፣ እባክዎን ያነጋግሩ፡ _____

በዚህ ሰነድ ውስጥ ያለው መረጃ እስከ ጥቅምት 28 ቀን 2020 ድረስ ወቅታዊ ነበር፡፡



This document was adapted with the permission of Public Health Ontario. Public Health Ontario assumes no responsibility for the content of any publication resulting from translation/changes/adaptation of PHO documents by third parties.

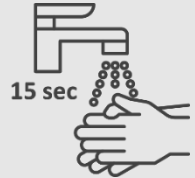
የኮረናቫይረስ ሕመም 2019 (ኮቪድ-19)

ራስን-ማግልል፡ ለእንክብካቤ ሰጪዎች፣ ለቤተሰብ አባላት እና የቅርብ ሰዎች ለሆኑ መመሪያ

ቫይረሱ ካለበት ሰው ጋር የሚኖሩ ወይም የሚንከባከቡ ከሆነ እርስዎ ቅርብ ያለው ሰው ተደርገው ይቆጠራሉ። የአካባቢዎ የሕዝብ ጤና ክፍል የራስዎን ጤና እንዴት እንደሚቆጣጠሩ፣ መታመም ከጀመሩም ምን ማድረግ እንዳለብዎ እና እነሱን ማነጋገር እንዴት እንደሚቻል ልዩ መመሪያ ይሰጥዎታል። ኮቪድ-19 ካለበት ሰው ጋር በቅርብ እንደሚገናኙ ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎችዎ ማሳወቅዎን እርግጠኛ ይሁኑ።

እጆችዎን ብዙ ጊዜ ይታጠቡ

- በበሽታው ከተጠቃ ሰው ጋር ንክኪ ካደረጉበት ከእያንዳንዱ ጊዜ በኋላ እጅዎን በሳሙና እና በውኃ ይታጠቡ፤
- በአልኮል ላይ የተመረኮዘ የእጅ ማጽጃ ሳይታዘርም እንደ አማራጭ ይጠቀሙ፤



15 ሰከንድ

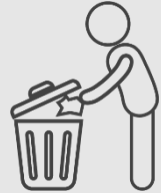
ጭምብል፣ ጓንት እና የዓይን መከላከያ ሽፋን ይልበሱ

- ከሰው-የው ምራቅ ወይም ከሌሎች የሰውነት ፈሳሾች (ለምሳሌ፡- ደም፣ ላብ፣ ምራቅ፣ ትውከት፣ ሽንት እና ሠገራ) ጋር ንክኪ ሲኖርዎት ጭምብል፣ ጓንት እና የዓይን መከላከያ ሽፋን ይልበሱ፤
- ለምሳሌ የዓይን መከላከያ መሳርያዎች የደህንነት መነጻጽጾች፣ መከላከያ መነጻጽጾች እና የፊት መከላከያ ሽፋኖችን የሚያጠቃልሉ ናቸው፤



ጓንትና ጭምብል ከተጠቀሙ በኋላ ይጣሉት፤

- የእንክብካቤ አገልግሎት ከሰጡ በኋላ ወዲያውኑ ጓንቲዎንና ጭምብልዎን አውልቀው በፕላስቲክ ከረጢት በተሸፈነው የቆሻሻ ቅርጫት ውስጥ ይጣሉት፤
- ጭምብልዎን ከማውለቅዎ በፊት ግን መጀመሪያ ጓንቲዎን ያውጡና እጅዎን በሳሙና እና በውኃ ያጽዱ፤
- አብዛኛዎቹ የፊት መከላከያዎች እና የዓይን መከላከያ መነጻጽጾች በአጠቃቀም መካከል እንደገና ጥቅም ላይ እንዲውሉ በዲቭ ማጽጃና በውኃ ወይም በጸረ-ተባይ መጥረጊያ ሊጸዱ ይችላሉ።
- ፊትዎን ከመንካትዎ ወይም ምንም ዓይነት ሌላ ነገር ከማድረግዎ በፊት እጅዎን በሳሙና እና በውኃ እንደገና ያጽዱ፤



ወደ ቤትዎ የሚመጡ ጎብኝዎችን ቁጥር ገደብ ያድርጉ፤

- የግድ ማግኘት ያለብዎትን ጎብኝዎች ብቻ ይቀበሉ፤ የጉብኝቱ ጊዜም አጭር ያድርጉት፤
- አዛውንቶችንና ሥር የሰደደ የጤና እክል ያለባቸውን ሰዎች (ለምሳሌ፡- የሰኳር በሽታ፣ የሳንባ ችግሮች እና በሽታን የመከላከል ተፈጥሮአዊ አቅም ጉድለት) በቫይረሱ ከተጠቃ ሰው ርቀው ይቆዩ፤



የቤት ቁሳቁስ ዕቃዎችን ከመጋራት ይቆጠቡ

- በምርመራ ሂደት ውስጥ ካለው ሰው ዘንድ ምግብን፣ መጠጫ ብርጭቆዎችን፣ ኩባያዎችን ፣ የመመገቢያ ዕቃዎችን፣ ፎጣዎችን፣ የአልጋ ልብሶችን ወይም ሌሎች ዕቃዎችን ወዘተ አይጠቀሙ።
- ከተጠቀሙ በኋላ እነዚህን ነገሮች በሞቀ ውኃ ውስጥ በሳሙና ወይም በጸረ-ተባይ ሳሙና መታጠብ አለባቸው፤ ምንም ዓይነት ልዩ ሳሙናም አያስፈልግም።
- የዕቃ ማጠቢያ ማሽኖችና የልብስ ማጠቢያ ማሽኖችን መጠቀም ይቻላል።
- ሲጋራዎችን አይጋሩ።



ያጽዱ

- ቤትዎን በመደበኛ የቤት ማጽጃ ነገሮች ያጽዱ።
- እንደ መጻዳጃ ቤት፣ የመታጠቢያ ገንዳ እጅታዎች፣ የበር መያዣዎች፣ የአልጋ ጠረጴዛዎች፣ ማለትም በየቀኑ የሚነካኩ ነገሮች በመደበኛነት በየቀኑ ያጽዱ።



የልብስ ማጠቢያ ላውንድሪዎች በሚገባ ይታጠቡ

- የልብስ ማጠቢያ ላውንድሪዎችን መለየት አያስፈልግም፤ ነገር ግን በሚይዙበት ጊዜ ጓንት ማድረግ አለብዎት።
- ጓንትዎን ካስወገዱ በኋላ ወዲያውኑ እጅዎን በሳሙና እና በውኃ ያጽዱ።



ቆሻሻን በሚነኩበት ጊዜ ይጠንቀቁ

- ሁሉም ቆሻሻዎች ወደ መደበኛ የቆሻሻ ማጠራቀሚያዎች ሊወሰዱ ይችላሉ።
- የቆሻሻ ቅርጫቶችን ባዶ በሚያደርጉበት ጊዜ ጥቅም ላይ የዋሉ ቲሾዎችን በእጅዎ አይንኩ፤ የቆሻሻ ቅርጫቶችን በፕላስቲክ ሻንጣ ሸፍኖ መጠቀም የቆሻሻ መጣያውን ቀላል እና ደህንነቱ የተጠበቀ ያደርገዋል።
- የቆሻሻ ቅርጫቱን ባዶ ካደረጉ በኋላ እጅዎን በሳሙናና በውኃ ወይም በአልኮል ላይ የተመረኮዘ የእጅ ማጽጃ ይጠቀሙ።



ስለ ቫይረሱ ይወቁ

ኮቪድ-19 አዲስ ቫይረስ ነው። በበሽታው በተያዘ ሰው የመተንፈሻ አካላት ጠብታ ወደ ቅርብ ኗሪ ሌሎች ሰዎች ለምሳሌ በአንድ ቤተሰብ ውስጥ የሚኖሩ ወይም እንክብካቤ የሚሰጡ ሰዎች ጋር ይተላለፋል። ስለዚህ በበለጠ ለማወቅ በኢንታሪዮ ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር ድረ-ገጽ ላይ የተዘጋጀ መረጃን ማግኘት ይችላሉ፡- ontario.ca/coronavirus.

ለተጨማሪ መረጃ፣ እባክዎን ያነጋግሩ፡ _____

በዚህ ሰነድ ውስጥ ያለው መረጃ እስከ ሐምሌ 31 ቀን 2020 ድረስ ወቅታዊ ነበር።

