





ድሕሪ መርመራ ኮቪድ-19

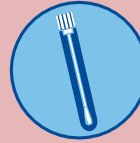
<p>ጸጥታ እንተ ዘይተሰሚዑኩም፡</p>		<p>አብ ገዛ ጽንሑ፤ ካብ ካልኣት ርሕቕ ባሉ፤ "ዝኹን ይኹን ምሳኻ ዝነበር ሰብ ካብ ገዛኡ ክወጽእ የብሉን ።"</p>
<p>ብኮቪድ-19 ምስ ዝተሰኸፈ ሰብ ብምቕራብ ተራኺብኩም እንተ ኔርኩም ወይ ናይ ኮቪድ-19 መተግብሪ (App) ሓበሬታ እንተ ዳኣ በጺሑኩም፡</p>		<p>አብ ገዛ ጽንሑ፤ ካብ ካልኣት ርሕቕ ባሉ፤ ዝኹን ይኹን ምሳኻ ዝነበር ሰብ ፡ ንኣገዳሲ ምኽንያታት ጥራይ'ዩ ካብ ገዛ ክወጽእ ዘለዎ ። "</p>
<p>ካብ ካናዳ ወጻኢ ጸኒሕኹም ተመሊስኩም እንተኹይንኩም፡</p>		<p>አብ ገዛ ጽንሑ፤ ካብ ካልኣት ርሕቕ ባሉ፤</p>

ውጽኢት መርመራ ኮቪድ-19 ብኸመይ ኣገባብ ከምዝርከብ

<p>ናይ ኣንታሪዮ ቀጠልያ ካርዲ ጥዕና እንተድኣ ኣለኩም</p> 	<p>ተወከሱ : https://covid-19.ontario.ca ምረጹ: ውጽኢትኩም ምረጹ፤ መዘኻኸሪ: ውጽኢታት ንምርካብ 4 መዓልቲ ወይ ካብኡ ክውስኽ ይኸእል እዩ።</p> 
<p>ናይ ኣንታሪዮ ቀጠልያ ካርዲ ጥዕና እንተድኣ ዜብልኩም</p> 	<p>ናብ ሓኪም ቤተሰብኩም ወይ ክኣላ ነርሲ ደውሉ። ወይ አብ ክሊኒክ ጎልፍ ተመርሚርኩም እንተ ኹይንኩም ፣ ናይ ውጽኢትኩም ቅዳሕ ካብ ጎልፍ ኣጠቓላሊ ሆስፒታል ክትረኽቡ ትኸእሉ ኢኹም። ተወከሱ: https://www.gghorg.ca/covid-19-and-ggh/getting-your-covid-19-test-results/ ወይ አብ ካልኣ ክሊኒክ ተመርሚርኩም እንተ ኹይንኩም፣ ናብታ ክሊኒክ ደውሉ።</p>

<p>ህማቕ ስምዒት እንተ ተሰሚዑኩም ከ?</p>	<p> 38°C  5 days ረስኒ 3 5 መዓልታት ካብ 38°ሴ (100.4°ፉ) ገላጺ እንተኹይኑ፤</p>	<p> ወይ ናይ ትግፋሳ ሕጽረት ፣ ዋላ ብእግሪ ክትጓዛዩ፤</p>	<p> ካብኡ ንምትሳላ ወይ ቴሌቪዥን ንምርኣይ ኣዝዩ ቃንዝ ምስ ዝሰማዓኩም፤</p>	<p>ደውሉ ቴሌ ጥዕና 1-866-797-0000 ወይ 9-1-1 ብሓደጋ ጊዜ</p>
--------------------------------------	--	---	---	--

ናትኩም ናይ መርመራ ኮቪድ-19 ፖዘቲቭ እንተ ድኡ ኹይኑ



ን10 መዓልታት ኣብ ገዛ ጽንሑ፤

ካብ ካልኣት ተፈሊኹም ጽንሑ። እንተ ኹኢልኩም፣ ምሳኹም ሓቢሮም ካብ ዝነበሩ ሰባት ተፈለዩ፤

ካብ ገዛ መዓዝ ክትወጽኡ ከምዝግባኡኩም ክኣ ሓደ ካብ ዌሊንግቶን-ዳፍሪን-ጎልፍ ህዝባዊ ጥዕና ደዊሉ ክነግረኩም እዩ።

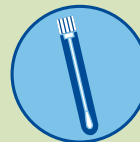


ምሳኹም ዝነበር ማንም ሰብ እውን ን14 መዓልታት ኣብ ገዛ ክጸንሕ ኣለዎ።

ምሳኹም ቀሪቡ ዝተራኹበ ማንም ሰብ እንተሎ ንሱውን ን14 መዓልታት ኣብ ገዛ ክጸንሕ ኣለዎ።



ናትኩም መርመራ ኮቪድ -19 ነጌቲቭ እንተ ድኡ ኹይኑ



ጽቡቕ እንተ ዘይተሰሚዑኩም፤



ኣብ ገዛ ጽንሑ፤

ን24 ሰዓታት ብዘይ ረስኒ ክሳብ ትጸንሑን፣ ከምኡውን ን 24 ሰዓታት ጥዕናኹም እናተመሓየሽ ምዃኑ ስጋዕ ዝራጋገጽ ካብ ካልኣት ተፈሊኹም ጽንሑ።



ብኮቪድ-19 ምስ ዝተለኸፈ ሰብ ቀሪብኩም እንተ ድኡ ኔርኩም፤



ኣብ ገዛ ጽንሑ፤

ምስቲ ሰብቲ ረኽቢ ካብ ዝገበርኩሙሉ እዋን ጀሚሩ ን14 መዓልታት ካብ ካልኣት ተፈለዩ። ቃንዝ እንተ ድኡ ተሰሚዑኩም እንደገና ተመርመሩ፤



ናይ ኮቪድ-19 መተግበሪ (App) ሓበሬታ እንተ ዳኣ በጺሕኩም፤



ነቶም ምልክታት ሕማም ኣስተብህልዎም፤

ቃንዝ እንተ ድኡ ተሰሚዑኩም እንደገና ተመርመሩ፤

ካብ ካናዳ ወጻኢ ጌሽኩም እንተ ድኡ ኔርኩም፤



ኣብ ገዛ ጽንሑ፤

ናብ ካናዳ ካብ ዝተመለስኩሙላ እዋን ጀሚሩ ንኣስታት 14 መዓልታት ካብ ካልኣት ተፈለዩ።



ንተወሳኺ ሓበሬታ፣ ናብ ዌሊንግቶን-ዳፍሪን-ጎልፍ ትካል ህዝባዊ ጥዕና ብ1-800-265-7293 ወይ ስልኪ መስመር 7006 ደውሉ፤ ወይ በዚ ተወክሱ፡- www.wdqpUBLICHEALTH.ca

ሕማም ኮሮናቫይረስ 2019 (ኮቪድ-19)

ብኸመይ ዓርሰ-ውሸባ ከምዝግበር

ናይ ኮቪድ-19 ምልክታት እንተአሎኩም ወይ ንኮቪድ-19 እንተደኣ ተቓሊዕኹም ገዛእ ርእሰኹም ካብ ካልኣት ግድን ምንጻል ኣለኩም፡፡ ሕማምኩም ክገድድ እንተጀመሩ ድማ ናብ ኣቅራቢ ክንክን ጥዕና ተወከሱ ወይ ብቴሌ ጥዕና ደውሉ (1-866-797-0000).

ኣብ ገዛ ጽንሑ

- ናብ ሥራሕ፣ ቤት ትምህርቲ ወይ ናብ ካልእ ህዝባዊ ቦታታት ኣይትኸዱ፤
- መርመራ ንምግባር ወይ ንህጹጽ ናይ ሕክምና ጉዳይ ክትወጹ ግድን ተዘይኮይኑ ኣብ ገዛ ጽንሑ፤
- ህዝባዊ መጓዳዝያን፣ ታክሲታትን ወይ ምጉርባት መኪና ኣይትጠቐሙ፤



ምስ ካልኣት ምርኻብ ሕደጉዎ

- ኣድላዩ እንተዘይኮይኑ (ንኣብነት ኣቅራብቲ ሕክምና) በጻሕቲ ጋያኹ ኣይሃልዉ፤
- ካብ ኣረግቶትን ከምኡ'ውን ሱር ዝሰደደ ናይ ጥዕና ጸገም ካብ ዘለዎም ሰባት (ንኣብነት፡- ሸኮሪያ፣ ጸገማት ሳንቡእ፣ ከምኡ'ውን ናይ ተፈጥሮአዊ ጥዕና ምክልኻል ጉድለት ዘለዎም) ርሓቑ፤
- ብዝተኻእለ መጠን፣ ኣብ ገዛኹም ካብ ዝነበሩ ክልኣት ሰባት ተፈሊኹም ኣብ ፍሉይ ክፍሊ ተወሸቡ፤ ከምኡ'ውን እንተኻ ኢልኩም ፍሉይ ተጠቐሙ፤
- ናይ ሓባር መደቀሲ ክፍሊታት ጽቡቕ ናይ ኣየር ፍሰት ክህልዎ (ንኣብነት፡- መስኮት ምኽፋት) ኣረጋግጹ፤
- እዘን ስጉምቲታትን ንምውሳድ እንተ ዘይተኻኢሉ፣ እንተ ወሓደ 2 ሜትሮ ካብ ካልኣት ሰባት ኩልጊዜ ርሓቑ ፤



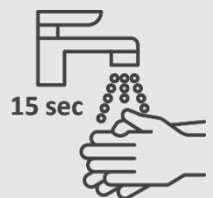
ርሕቕትኩም ሓልዉ

- ምስ ካልኣት ሰባት ኣብ ሓደ ክፍሊ እንተሃሊኹም፣ ብውሕድ ናይ 2 ሜትሮ ርሕቕት ሓልዉ፤ ከምኡ'ውን ማስኬራ ግበሩ፤ ኣፍንጫኹምን ኣፍኩምን ዝሸፍን መሸፈኒ ናይ ገጽ እውን ግበሩ፤
- ሰባት ኣብ ሓደ ክፍሊ ምሳኹም ምስዝኾኑ ማስኬራ ኻገብሩ ኣለዎም፤



ኣእዳውኩም ተሓጸቡ

- ኣእዳውኩም ብሳሙናን ብማይን ብዘተሕ ጊዜ ተሓጸቡ፤
- ኣእዳውኩም ካልእ ሰብ ብዘይካፈሎ ናይ ወረቀት ወይ ጨርቂ ሽጓማኖ ኣንቅጽዎ፤
- ሳሙናን ማይን እንተዘየሎ ካብ ኣልኮል ዝተሠርሐ ናይ ኢድ ሳኒታይዘር ተጠቐሙ፤



15 ሰከንድ

ሰዓልኩምን እንጥሾኹምን ሸፍኑዎ

- ከትስዕሉን ከተህንጥሹን ከለኹም አፍኩምን አፍንጫኹምን ብልሰሉስ ወረቆት ሸፍኑ፤
- ከትስዕሉ ወይ ከተህንጥሹ ከለኹም ናብ ላዕላዋይ እጅጌ ወይ ኩርናዕ ኢድኩም እምበር ናብ ኢድኩም አይኹን፤
- ዝተጠቐምኩሙሉ ልሰሉስ ወረቆት ናብ ዝተሸፈነ ናይ ጓሓፍ ዘንቢል ደርቢይዎ፤ ኢድኩም ከአ ተሓጸቡ፤
- ነቲ መአከቢ ጓሓፍ ብላስቲክ ከረጢት ምሽፋን ጓሓፍ ብዘይጸገም ንምውጋድ ዉሑስ እዩ፤
- ነቲ ጓሓፍ ምስ ደርቢኹም ኣእዳውኩም ተሓጸቡ፤



አፍንጫኩምን አፍኩምን ብማስኬራ ሸፍኑ

- ሓኪም ንምርእይ ወይ መርመራ ኮቪድ-19 ንምግባር ካብ ዝኹም ከትወጹ ግድን እንተኾይኑ ማስኬራ ግብሩ፤
- ካብ ካልኣት ሰባት ዘሎኩም ርሕቆት ዳርጋ 2 ሜትር እንተኾይኑ ማስኬራ ተጠቐሙ ወይ ኣብ ዝተፈለየ ክፍሊ ጽንሑ፤
- ማስኬራ እንተ ዘይብልኩም፡ ካብ ሰባት ናይ ክልተ ሜትር ርሕቆት ሓልዉ፤ ከምኡውን ሰዓልኩምን እንጥሾኹምን ሸፍኑዎ፡፡ ረኣዩዎ [physical distancing](#).



ምልክታት ሕማም እንተ ደኣ ተሰሚዑኒ እንታይ ክገብር ኣሎኒ?

- ናይ ኮቪድ-19 ዓርሰ ገምጋም ግብሩ [COVID-19 Self-Assessment](#).
- ቴሌጥዕና (1-866-797-0000) ተወከሱ ወይ ሕቶታት እንተለኩም ናይ ሓለዎ ጥዕና ኣቕራቢ ኣዛርቡ፤
- ቅድሚ ወይ ድሕሪ ክልተ መዓልታት እቲ ምልክታት ምጅማር ምስ ዝኾነ ሰብ ጥቡቕ ቅርርብ ጌርኩም እንተ ኔርኩም (ንኣብነት፡- ኣብ ውሽጢ ዝኹም) እቲ ሰብ ንሱ እውን ዓርሰ ውሽባ ክገብር ኣለዎ፡፡ ብዛዕባ እዚ ሕቶታት እንተሎ ናይ ዘባኩም ኣሃዱ ህዝባዊ ጥዕና ምኽሪ ተኸተሉ፡- [local public health unit](#).
- ብመሠረት እቲ ኩነታትን ውጽኢት መርመራን ድማ ክንደይ ጊዜ ዝኣካል ክትውሸቡ ከምዘድለዩኩም ናይ ዘባኹም ኣሃዱ ህዝባዊ ጥዕና ወይ መርመራ ዝገብር ኣካል ክነግረኩም እዩ፡፡
- ውሽባ ጠጠው ምስ ኣበልኩም ናይ ኣካላዊ ርሕቆት መምሪሒታት ምሕላው ክትቅጽሉሉ ኣለኩም፤ ከምኡውን ካብ ዝኹም ወጻእ ምስ ዝነብሩ ሰባት 2 ሜትር ርሕቆት ክትሕልዉ ተዘይኪኢልኩም ማስኬራ ተጠቐሙ፤
- ኣብቲ ናይ መወዳእታ ውሽባኹም እዋን ሕማም እንተ ተሰማዓኩም ቴሌጥዕና ተወከሱ ወይ ኣቕራቢ ጉዳይ ጥዕና ኣዛርቡ፤

ብዛዕባ እቲ ቫይረስ ፍለጡ

ብዛዕባ ኮቪድ-19 ብዙሕ ንምፍላጥን ክሳብ ሕጂ ዘሎ ወቕታዊ ሓበሬታ ንምርካብን ናብ ናይ ኦንታሪዮ ሚኒስቴር ጉዳይ ጥዕና መርበብ ሓበሬታ ተወከሱ፡- ontario.ca/coronavirus.

ንተወሳኺ ሓበሬታ፡ በጃኹም ተወከሱ፡ _____

እዚ ሓበሬታዚ ክሳብ ወርሒ ጥቅምቲ 28, 2020 ዘሎ ጊዜ ወቕታዊ እዩ፡፡



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.

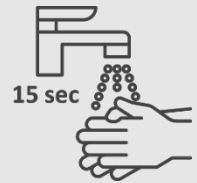
ሕማም ኮሮና ቫይረስ 2019 (ኮቪድ-19)

ዓርሰ-ውሽባ፡ ሓበሬታ ንወሃብቲ ኣገልግሎት ክንክን፣ ንኣባላት ቤተሰብ፣ ከምኡ'ውን ብቐረባ ንዝራኸቡ

በቲ ቫይረስ ምስ ዝተለኸፈ ሰብ ትኑብሩ ወይ ትኣልዩ እንተኾይንኩም፣ ከም 'ጥበቕ ርክብ' እዩ ዝቐጸር።
ብዛዕባ ጥዕናኹም ብኸመይ ከምትከታተሉ፣ ሕማም ክሰማዓኩም እንተ ጀሚሩ እውን፣ ብኸመይ ክትረኽብዎም ከምትኸእሉ ናይ ከባቢኹም ህዝባዊ ጥዕና ኣሃዱ ፍሉይ መምርሒታት ክህበኩም እዩ። ብ ቫይረስ ኮቪድ-19 ምስ ዝተለኸፈ ውልቀሰብ ብቐረባ ምርኽብኩም ንሠራሕተኛታት ቀረብ ሓለዋ ክንክን ብግቡእ ምንጋርኩም ኣረጋግጹ።

ኣእዳውኩም ብዙሕ ጊዜ ተሓጸቡ

- ምስቲ ዝተለኸፈ ሰብ ብዚተራኽብኩም ቁጽሪ ኣእዳውኩም ብሳሙናን ብማይን ተሓጸቡ።
- ብኣልኮል ዝተቐመመ ናይ ኢድ ሳኒታይዘር ከም መማረጺ ተጠቐሙ።



15 ሰከንድ

ማስኬራን፣ ጓንቲን ከምኡ'ውን ናይ ዓይኒ መከላኸሊ መነጻርሩ ግበሩ

- ምስ ምራቕ ናይ'ቲ ሰብ ወይ ከኣ ካብ ካልኣት ዝወጽእ ፈሳሲ (ንኣብነት፡- ደም፣ ረሃጽ፣ ምራቕ፣ ተምላስ፣ ሽንቲ፣ ከምኡ'ውን ቀልቀል) ርክብ ምስ ዝህልወኩም ማስኬራን፣ ጓንቲ፣ ከምኡ'ውን መከላኸሊ ዓይኒ ግበሩ።
- ገለ ኣብነታት ናይ ዓይኒ ምክልኻል ናይ ድሕነት መነጻር፣ ጎግልን ናይ ገጽ መሸፈኒ የጣቓልል።



ዝተጠቐምኩሙሉ ማስኬራን ጓንቲን ደርብይዎ

- ኣገልግሎት ክንክን ድሕሪ ምሃብኩም ነቲ ኳንቲን ማስኬራን ኣውጺእኹም ናብ'ቲ ብላስቲክ ከረጢት ዝተሸፈነ ናይ ጓሓፍ መኣከቢ ዘንቢል ቀልጢፍኩም ደርብይዎ።
- ቅድሚ ማስኬራኹም ምውጻእኹም መጀመርታ ነቲ ጓንቲ ኣውጺእኹም ኢድኩም ብሳሙናን ብማይን ክትሕጸቡ የድሊ።
- ሙብዛሕትኣም መከላኸሊ መነጻርራትን መሸፈኒታትን ኣብ ንጥቀመሎም እዋን ብናይ ብያቲ መሕጸቢን ሳሙናን ማይን ተሓጺቦም ወይ ብጸረ-ህዋስ ተጸሪጎም እንደገና ምጥቃም ይካኣልዮ።
- ቅድሚ ገጽኩም ምትንካፍኩም ወይ ገለ ነገር ምግባርኩም ኣእዳውኩም ብሳሙናን ማይን ተሓጸቡ።



ቁጽሪ ናብ ዝሹም ዝመጹ በጻሕቲ ጋያሹ ደረት ግበሩሉ

- እቶም ግድን ክትሪእዎም ዘድሊ በጻሕቲ ጥራይ ይኹኑ፣ ምርኽንኩም ንኣጸር ሰዓት ድማ ይኹን።
- ኣረግቶት ሰባትን ከምኡ'ውን ኣገዳሲ ናይ ጥዕና ጸገም ዘለዎም ሰባት (ንኣብነት፡- ሽኮሪያ፣ ጸገማት ሳንቡእ፣ ከምኡ'ውን ናይ ተፈጥሮኣዊ ጥዕና ምክልኻል ጉድለት ዘለዎም) ካብ'ቲ ዝተለኸፈ ሰብ ክርሕቁ ኣለዎም።



ናይ ገዛ አቕሑት ብሓባር ካብ ምጥቃም ተዓቀቡ

- ምስቲ ኣብ መርመራ ዝርከብ ሰብ ናይ መግቢ አቕሑት፣ መስተዩ ብርጭቆታትን፣ ኩባያታትን፣ ናይ መብልዒ ቢያቲታትን፣ ሽጓማኖን፣ ናይ ዓራት ዓለባታትን ወይ ካልኣት ነገራትን ኣይትካፈሉ።
- እተን ናውቲ ምስ ተጠቐምኩም ድማ ብሳሙና ወይ ብዲቴርጀንት ኣብ ምወቕ ማይ ሕጸቡወን፣ ካልእ ዓይነት ፍሉይ ሳሙና ድማ ኣየድልን።
- ዲሽዎሽርን መሕጸቢ ማሽናትን ምጥቃም ይካኣል እዩ።
- ሽጋራ ኣይትካፈሉ።



አጽርዮ

- ብወግዓዊ ናይ ሕጽቦ መጽረዪ ሳሙናታት ገዢ-ም አጽርይዎ።
- ኩሉጊዜ ዝትንክፉ ነገራት ከም ሽንቲቤታትን፣ ናይ መሕጸቢ እጀታታትን፣ ናይ ማዕጾ መስካቢታትን ኣብ ጸግዒ ዓራት ዝቐመጡ ጠረጴዛታትን ብብመዓልቱ አጽርይዎም።



መሕጸቢ ክዳውንቴ ላውንድሪ ብግቡእ ሕጸቡዎፕ

- ላውንድሪ ምፍላይ ኣየድልን፣ ግና ክትሕዝዎ ክለኹም ጓንቲ ክትገብሩ የድልየኩም እዩ።
- ጓንቲ ድሕሪ ምውጻእኹም ብቀጥታ ኣእዳውኩም ብሳሙናን ማይን ተሓጸቡ።



ጓሓፍ ክትንክፉ ክለኹም ተጠንቀቑ

- ኩሉ ጓሓፍ ናብ ማዕኸን መእከቢ ጓሓፋት ክድርብ ይግብእ።
- ናይ ጓሓፍ ዘንቢል ባዶ ክትገብሩ ክለኹም ሰብ ዝተጠቀመሉ ቲሹ ቢድኩም ክይትንክፉ ተጠንቀቑ። እቲ መእከቢ ጓሓፍ ብላስቲክ ክረጢት ምሽፋን ንምድርባዩን ቀሊልን ውሕሰነት ዝሓለወን ይገብሮ እዩ።
- ነቲ ናይ ጓሓፍ መእከቢ ምስ ደርብኹም ብቀጥታ ብሳሙናን ብማይን ወይ ብኣልኮል ዝተዳለወ ሳኒታይዘር ተጠቐምኩም ኢድኩም ተሓጸቡ።



ብዛዕባ እቲ ቫይረስ ፍለጡ

ኮቪድ-19 ኣድሽ ቫይረስ እዩ። ካብ ዝተለኸፈ ሰብ ካብ ዝመጽእ ናይ ምትንፋስ ነጠብጣባት ናብ ምስኡ ዝቐርቡ ካልኣት ሰባት ከም ኣብ ሓዲ ገዛ ብሓባር ዝነብሩ ሰባት ዓይነት ወይም ኣገልግሎት ክንክን ናብ ዝገብሩ ሰባት ብቀሊሉ ክስፋሕፋሕ ይኽእል'ዩ። ብዛዕባ ኮቪድ-19 ካብ ናይ ኦንታሪዮ ሚኒቴር ሓለዋ ጥዕና ወቅታዊ ዝኾነ ሓበሬታ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም። በዚ ተወከሱ፡-

ontario.ca/coronavirus.

ንተወሳኺ ሓበሬታ በዚ ተወከሱ፡- _____

እዚ ሓበሬታዚ ክሳብ ሓምሌ 31, 2020 ዘሎ ጊዜ ወቅታዊ እዩ

