

ሓበሬታ ካብ ትሮንድህይም ኮሙነ

ንኮሮና ቫይረስ ተቆላጦካ ክትከውን ስለትክእል እዩ ካብ ትሮንድህይም ኮሙነ መሰጅ(SMS) መጸኢካ ዘሎ። ብመሰረት ኣብቲ መሰጅ ተዋሂቡካ ዘሎ ሓበሬታ እቲ ንግዥ ዝምልከተካ ሕጡብ-ጽሑፍ ርኽብ።

ብምክንያት ባህርዮሉ ዝቐየረ ኮሮና ቫይረስ(mutert koronavirus) ክትውሽብ ኣለካ ዝብል መልእኽቲ ብመሰጅ መጸኢካ ዶፊ ከምኡ እንተደላ ኮይኑ እዚ ዝስዕብ ሓበሬታ ይምልከተካ እዩ።

ሕግታት ውሽባ ክትከተሎም ኣለካ። [“ምክርታት ንክትውሽብ ዝተገደድካ”](#) ተመልከት። ዋላ ምልክታት እንተዘይሃለወካ ከምኡውን ጥዕናኻ ምሉእ ዘሎ ኮይኑ ይሰማዓካ። ግዴታ ውሽባ ይምልከተካ እዩ።

ካብ ትሮንድህይም ኮሙነ መሰጅ ምስ መጻካ ኣብ ውሽጢ ዝሓጸረ ግዜ መርመራ ኮሮና ክትገብር ኣለካ። መናብርትኻ ክሳብ ነጋቲቭ(የብልካን) ዝብል ውጽኢት መርመራ ዝመጻካ ኣብ ግዝያዊ ውሽባ(ventekarantene) ክጸንሑ ኣለዎም። ቀዳማይ ውጽኢት መርመራ ነጋቲቭ(የብልካን) ዝብል እንተኾይኑ መናብርትኻ ናብ ንቡር ሂወቶም ክምለሱ ይክእሉ።

ውጽኢት መርመራ ብዘገግድስ ውሽባኻ ክትቅጽሎ ኣለካ። ከምኡውን ድሕሪ ምቅላዕካ ኣብ መበል 7 ይ መጻልቲ ከም ብሓድሽ ክትምርመር ኣለካ። ዝተቐላጠሙ ስለት ኣብቲ መሰጅ ተጻሒፉ ኣሎ። ውሽባ ብመሰረቱ ን10 መጻልታት እዩ። ይኹን ደኣ እምበር ቀልጢፉ ተባሂሉ ድሕሪ ምቅላዕካ ኣብ መበል 7 ይ መጻልቲ ውጽኢት መርመራ ነጋቲቭ(የብልካን) ዝብል እንተኾይኑ ክሓጽር ይክእል እዩ።

ኣብዚ ቀረባ እዋን ምልክታት ከም ረስኒ፡ኡሕታ፡ሕጽረት ምስትንፋስ፡ ሕማም ርእሲ፡ ድኻም፡ውጽኢት፡ ምጉዳል ህዋሳት ሽታን መቐረትን፡ቃንዛ ጭዋዳታት ወይ ቃንዛ ጎርሮ ዝኣመሰሉ እንተደላ ሒዞምኻ ምክርታት ንክወሃበካ ተለፎን ኮሮና ኣብ ትሮንድህይም ኮሙነ ክትድውለሎም ንሓተካ፡ ብቁጽሪ ተለፎን 90509052። ኣብ ግዜ ውሽባ ምልክታት እንተደላ ተራእይዮምኻ ተገሊልካ ብዝቐልጠፈ ክትምርመር ኣለካ። ከምኡውን መናብርትኻ ክሳብ ኩነታትካ ተፍልጥ ካብ ገዛ ከይወዱ ክጸንሑ ኣሎዎም።

ክትውሽብ ኣለካ ዝብል መልእኽቲ ብመሰጅ መጸኢካ ዶፊ ከምኡ እንተኾይኑ እዚ ዝስዕብ ሓበሬታ ንግዥ ይምልከተካ እዩ።

ሕግታት ውሽባ ክትከተሎም ኣለካ። [“ምክርታት ንክትውሽብ ዝተገደድካ”](#) ተመልከት። ዋላ ምልክታት እንተዘይሃለወካ ከምኡውን ጥዕናኻ ምሉእ ዘሎ ኮይኑ ይሰማዓካ። ግዴታ ውሽባ ይምልከተካ እዩ።

ካብ ትሮንድህይም ኮሙነ መሰጅ ምስ መጻካ ኣብ ውሽጢ ዝሓጸረ ግዜ መርመራ ኮሮና ክትገብር ኣለካ። ድሕሪ ምቅላዕካ ኣብ መበል 7 ይ መጻልቲ መርመራ ኮሮና ክትገብር ንሓተካ። ዝተቐላጠሙ ስለት ኣብቲ መሰጅ ተጻሒፉ ኣሎ። ውሽባ ብመሰረቱ ን10 መጻልታት እዩ ዝጸንሑ። ይኹን ደኣ እምበር ቀልጢፉ ተባሂሉ ድሕሪ ምቅላዕካ ኣብ መበል 7 ይ መጻልቲ ውጽኢት መርመራ ነጋቲቭ(የብልካን) ዝብል እንተኾይኑ ክሓጽር ይክእል እዩ። ምልክታት ክሳብ ዘይሃለወካ መናብርትኻ ንቡር ሂወቶም ክቐጽሎዎ ይክእሉ እዮም።

ኣብዚ ቀረባ እዋን ምልክታት ከም ረስኒ፡ኡሕታ፡ሕጽረት ምስትንፋስ፡ ሕማም ርእሲ፡ ድኻም፡ውጽኢት፡ ምጉዳል ህዋሳት ሽታን መቐረትን፡ቃንዛ ጭዋዳታት ወይ ቃንዛ ጎርሮ ዝኣመሰሉ እንተደላ ሒዞምኻ ምክርታት ንክወሃበካ ተለፎን ኮሮና ኣብ ትሮንድህይም ኮሙነ ክትድውለሎም ንሓተካ፡ ቁጽሪ ተለፎን 90509052። ኣብ ግዜ ውሽባ ምልክታት እንተደላ ተራእይዮምኻ ተገሊልካ ብዝቐልጠፈ ክትምርመር ኣለካ። ከምኡውን መናብርትኻ ክሳብ ኩነታትካ ተፍልጥ ካብ ገዛ ከይወዱ ክጸንሑ ኣሎዎም።

ምልክታት ከይህልወካ አስተብህል ወይ አስተውዕል ዝብል መልእኽቲ ብመሰጅ መጺኢካ ኣሎ ዶክምኡ እንተኸይኑ እዚ ዝስዕብ ሓበሬታ ንግዥ ይምልከተካ እዩ።

ክትውሸብ ኣይትግደድን ኢኻ፣ ይኹን ደኣ እምበር ምልክታት ከይህልወኻ ፍሉይ ቆላሕታ ክትህበ ንሓተካ፣ ከምኡውን ኣብ መተሓላለፊ ኣየር ሰውነትካ ምልክታት እንተመጺኡምኻ፣ ወይ ድማ ረስኒ ወይ ቃንዛ ከብዲ/ውጽኣት እንተደኣ ጌሩልካ መርመራ ኮሮና ክትገብር ንሓተካ። ድሕሪ እቲ ምናልባት ተቓሊዕካሉ ክትኮነሉ ትኽእል ዕለት ን10 መጻልታት እዩ እዚ ዝምልከተካ። ተቓሊዕካ ክትኮነሉ ትኽእል ዕለት ኣብቲ መሰጅ ተጻሒፉ ኣሎ።

- ጽሬት ኢድ ጽቡቕ ጌርካ ምሕላውን ቅኑዕ ኣገባብ ኡሕታ ምኽታልን ኣይትረስዕ።
- ብጀካ መናብርትኻ ካብ ኩሎም ካልኦት ሰባት 1 ክሳብ 2 ሜትሮ ርሕቀት ሓሉ። ኣካላዊ ምትንኻፋት ኣወግድ። እዚ ከኣ ብኢድ ሰላም ምባልን ምሕቓፍን ዘጠቓለለ እዩ።
- ካብ ኣብ ደገ ኣብ ውሽጢ ክመሓለፍ ዘሎ ተኽእሎ ይልዕል። ብፍላይ ድማ ኣብ ንኣሽቱን ኣየር ብዙሕ ዘይቅየረሎም (ትሑት ሸንቲለሽን) ክፍልታት።
- ኣብዚ ቀረባ እዋን ምልክታት ከም ረስኒ፣ኡሕታ፣ሕጽረት ምስትንፋስ፣ ሕማም ርእሲ፣ ድኻም፣ውጽኣት፣ ምጉዳል ህዋሳት ሽታን መቐረትን፣ቃንዛ ጭዋዳታት ወይ ቃንዛ ጎሮሮ ዝኣመሰሉ እንተደኣ ሒዞምኻ ምኽርታት ንኸወሃበካ ተለፎን ኮሮና ኣብ ትሮንድህይም ኮሙነ ክትድውለሎም ንሓተካ፣ ብቁጽሪ ተለፎን 90509052

ኣብዚ ሎግ-ኢን ጌርካ ብምእታው መርመራ ኮሮና ክትጠልብ ትኽእል ኢኻ።