

<https://www.trondheim.kommune.no/aktuelt/nyheter/korona-promoboks-forside/Lurer-du-paa-noe-om-korona/>

Lurer du på noe om korona?

ብዛዕባ ኮሮና ዝኾነ ሕቶ ኣለካ።

ኮሮና ቫይረስ ዝሕምሰባት እንዳበዝሓይኹዎኡ ኣለዎ። ብዛዕባ እዚ ሕሞም እቶም መዛሕብትኡ ግዜ ዝሕተቱ ሕቶታት ኣብዚ ኣኪብኩልኩም ኣለና።

[BILDE]

ብኸመይ እዩ ዝመዘለለና።

እዚ ኮቪድ-19 ዝበሃል ቫይረስ ብሰዓልን ብኢንፍሊደንሻን ዝመዘለለና ኮይኑ ካብቲ ዝተመሰሰብ ካብ መተላለፊታት ኣየር እዩ ናብ ካልእ ሰብ ዝመዘለለና። እዚ ቫይረስ ሓደሽ ስለዝኾነ ብኸመይ ከምዘመዘለለና ዘለና ኣፍልጦ ደኑት እዩ። ስለዚ ብዛዕባ ምክ ኮሮና ቫይረስ ተመሳሳልነት ዘለዎም ቫይረሳት ዘለና ኣፍልጦ ብምጥቃም እዩ ምኽርታት ዝመሃብዎሎ። እቲ ቫይረስ ካብ ዝሕዘካ ክሳብ ምልክታት ተርኢ 5 ክሳብ 6 መጻልታት እዩ ዝተልፈና። እንተኾነ ግና ካብ 0 ክሳብ 14 መጻልታት ዘሎ ግዜ ወን ክጸንሕ ይኽእል እዩ።

ብዛዕባ ኣመዘለልና ሕሞም እዚ ሕሞም ከመይ ኣሉ ከምዘምቡል ዝያዳ ተበሬታ ኣብዚ ኣንብቡ።

እዚ ሕሞም ከመይ መዘለለና ከመይ ጌርና ክንከላኸል ንኽእል።

ብምክላም ረኽቦታት መተላለፊታት ኣየር ብቅኑዕ ኣገባብ ኣሕእንተዳ ኣልና ከምዚ ወን ጸበቕ ጌርና ኣእዳወና እንተደኣ ኣጸሪና ናይ ምትሕልፍ ተኽእለኩም ክቕንስ ይከኣል እዩ። ኣእዳወኩም ጸበቕ ጌርኩም ብሰምን ማይን ሕጸብዎ። ኣእዳወኩም ክትሕጸቡ እንተዘይከኣልኩም ንኢድዘጸሪ ፈሳሲ ወይ ዘጸሪ ኣልኮህል ምጥቃም ወን ጠቓሚ እዩ። ገጽካ ኣይትተንክና። ብቐጥታ ናብ ካልኣት ሰባት ኣሕወይ ዕንጥሻ ወኣይትበል። ብዘተኽእለካ መጠን ኣብ ወረቓት ኣሕክትብል ወይ ዕንጥሻ ወኣትብል ፈትን። ሓንሳብ ምክ ተጠቐምካሉ ከኣ ደርብዮ። እንተዘይኮይኑ ደማኩም ኣሚጺ ብርኪ ኢድካ ዓጺፍካ ኣሕምጻል ወይ ዕንጥሻ ወምጻል ጸበቕ እዩ። ብኢድሰላም ምጻል፡ ምክዓም ምክቆናን ኣወገድ።

[BILDE]

መሻፈኒ ኣፍ ምጥቃም ከ ይሕዘዝ ዶ።

ኣብ ኣገልግሎት ሕክምና ዘይሰርሑ ጥዕናት ሰባት መሻፈኒ ኣፍ ምጥቃም ኣየ ደልዮም እዩ ዝብል ምኽሪ ንልግሰልኩም። ጥዕናት ሰባት ኣብ መዘበራዊ ኣጋጥሞታት ምክ ካልኣት ሰባት ክሕውኑ ከለዎ መሻፍኒ ኣፍ ጠቓሚ ከምዘኾነ ዘርእዩ መንግስታት ዳርጋ የለዉን ክበሃል ይከኣል።

ለጊቡኒ ክኸውን ይኽእል እዩ ዝብል ጥርጫ እንተኣሕዳሪ እንታይ ክገብር ኣለኒ።

ካብኖርወፍ ነዙኖርጎመ

ሐሞካ እንተደአ ኮይንካ ካብገዛ ኣይትወጹእ። ለጊቡኒ ክኸውን ይኸልእዩ ዝብል ጥርጣረ እንተደአ ኣትዩርካ፡ ከምኡውን ምልክታት ከምኣትታ፡ ረስኒ ወይ ሕጻረት ትንፋሲ ተሰምባካ ንቀዋሚተከምካ ደወለሉ። ቀዋሚተከምካ ክትረኽቦ እንተዘይክኣልካ ደማንህጸጽ ኣገልግሎት ሕክምና [116 117](#) ደወለሉም። ሂወትን ጥዕናን ኣብሓዲጋ ወዳቹ ትብል እንተኾይንካ ደማ113 ደወለሉም።

ለጊቡካ ክኸውን ይኸልእዩ ዝብል ጥርጣረ እንተደአ ሃልዩካ፡ እምኸኡ ማህራማ ተጌሩልካ፡ ክሳብ ወጽኢት ናይቲ ማህራማ ዝመጽእ ኣብገዛ ክትጸንሕኣለካ። ቅሩብ ግዜ ክወስድ ይኸልእዩ፡ ግን ማዘ ሕትኡ ግዜ ኣብ ወሽጠክልተ መግልታት መልሲ ይመጽእ እዩ።

ንወጽኢ ሃገር ከ ከገይሽ ይኸልዶ፤

ነ ፍሳ ወከፍ ሃገር እዚ ሕምቡካብዚ ንላዕሊ ከይላባዕ ናይ ገዛእ ርእሳ ስጉምታትን ደረታትን ከተተኣታቱ ምእን ናጽኅ ት ኣለዎ። እዞም ደረታት እዚኦም ደረታት መዳኅዢ፡ ምዃብ ወይ ካልኣት ስጉምታት ክኸኑ ስለዝኸሉ ነቲ ዝገይሽ ሰብ ሳዕብናት ከምኡኣሉ ይኸሉ እዮም። ብዙተት ሃገራትን መርፎ ነ ፈርትን ንምቁጽጽር ስጉምታት የተኣታትዎ ኣለዎ። ስለዚ ከምገ ያሺ ብዘዕባ ጥዕናኻ ሕቶታት ክትሕተትን ረስንኻ ክዕቀን ወይ ቁጽጽር ክግበረሉን ተዳሊኹ ጽናሕ።

[ኣብ ወጠይታት ትካል ህዝባዊ ጥዕና ኣብ ግዜ ማ ሻ ካብ ምትሕልላፍ ንምክልኻል ክትክተሉ ምዃሞለካ ምኽርታት ርኣ](#)

ዝሙብኩም ማ ሻይ ክስርዞ ክግደድ ደየ፤

ትካል ህዝባዊ ጥዕና ንኖርወፍ ወይን ናብ እዚ ሕምቡብ ፊሉ ዝተላባዕሉ ከባቢታት ኣይትግሹ ዝብል ምኽርታት እዮም ዝህቡ ዘለዉ። እዚ ዝኸኑ ሉ ምኽንያት እቲ ሕምቡካብ ዘለዎ ንላዕሊ ንኸይላባዕ ንምክልኻል እዩ። ናብዮ ኖት ዓድታት ክትከይድዮ ብልካን ዝብሉ ምኽርታት ብቐጻሊ እዩ ዝቐየር ዘለዎ። ስለዚ ቅድሚኡ ትገይሽ ምዃንካ መጀመሪያ ትካል ህዝባዊ ጥዕናን [ሚስትሪ ጉዳያት ወጽኢን](#) ዘወጽኡም ምኽርታት ርኣ።

ብዙተት ሰባት ዝእከቡሉ መደባት ከ ከምቀደመይ ክሳተፍ ይኸልደየ፤

ብዙተት ሰባተኛቲ ይወኡዩ ይበዙሉ ብዮ ገ ደስ ከሉ ወራያት፡ ኣኸቢታት ኮርሳት ክስረዝ ወይ ንዘይተወሰነ ግዜ ክናወኡ ኣለዎም ዝብል ምኽሪ ንህበኩም።

እንተለጊቡኒ እንታይ እዮ ዝኸውን፤ ክወሽብ ደየ፤

ከለምኣብ ብፊሉ ዝተላባዕሉ ከባቢታት ዝነ ቡሩ ሰባት ገዛ ምስ ሙ ምልክታት ይሃልዎም ኣይሃልዎም ብዮ ገ ደስ ኣብ ገዛ ን14 መግልታት ክጸንሕኣለዎም። እዚ ማት ስራሕ ወይ ትምህርቲ ከይከደካ ምትራፍ፡ ማ ሻታት ምዃይ፡ ህዝባዊ መዳኅዢ ምዃይ፡ ከምኡ ደማ ጥቓ ካልኣት ሰባት ትኸኑ ሉ ቦታታት ከተወግድ ኣለካ ማት እዩ።

[ምኽርታት ትካል ህዝባዊ ጥዕና ብዘዕባ ኣብ ገ ዝኣምዝን ጸሉተተከምቲ ኣንብብ](#)

