

ሕመም ኮሮናቫይረስ 2019 (COVID-19)

ከመይ ገይርኩም ገዛእ ርእሰኹም ከምተግልሉ

እንተድኣ ምልክታት ሕመም COVID-19 ኣለውኹም ኮይኖም ወይ ናብ COVID-19 ተቓሊዕኩም ክትገቡ ትክእሉ እንተኾይንኩም ገዛእ ርእሰኹም ካብ ካልኣት ሰባት ክተግልሉ ኣለኩም። እንተድኣ እናበርትዓኩም ኮይዱ፣ ምስ ሓኪምኩም ወይ Telehealth (1-866-797-0000) ርክብ ግበሩ።

ካብ ገዛ ኣይትውጽኡ

- ሀዘባዊ መጓጓዣ፣ ታክሲታት ወይ ብኢንተርነት ዝጽውፁ መኻይን ኣይትጠቀሙ።
- ናብ ስራሕ፣ ቤት-ትምህርቲ ወይ ካልእ ሀዘባዊ ቦታታት ኣይትኸዱ።



ርክብ ምስ ካልእ ሰባት ኣወግዱ

- በጽሕቲ ክህልውኹም የብሎምን ወሳኒ እንተዘይኮይኑ (ንኣብነት ሓኻይም)
- ካብ ኣረጋውያንን ሕዳር ሕመም ዘለዎም ሰባትን ርሓቑ (ሕዳር ሕመም ንኣብነት፣ ናይ ሳንቡእ ጸገማት፣ ጉድለት ዓቕሚ ምክልኻል ሕመም) ።
- ብዘተኻእለ መጠን፣ ካብ ካልእ ኣብ ገዛኹም ዘለዉ ሰባት ርሒቕኩም ኣብ ዝተፈልየ ክፍሊ ኩኑ ከምኡ ድማ ኣለኩም እንተኾይኑ ዝተፈልየ ሸቓቕ/ክፍሊ መሕጸቢ ሰብነት ተጠቐሙ።
- ናይ ሓባር ክፍልታት ጥዑይ ገይሩ ንፋስ ዝእትዎም ምኻያም ኣረጋግጹ (ንኣብነት መሳኻቲ ክፈቱ) ።
- እንተድኣ እዞም ስጉምትታት እዚኦም ዘይክኣሉ ኾይኖም፣ ኣብ ኩሉ ግዜ እንተውሓደ ናይ ክልተ ሜትሮ ርሕቀት ካብ ካልእ ሰባት ሓልዉ።



ርሕቀትኩም ሓልዉ

- እንተድኣ ኣብ ሓደ ክፍሊ ምስ ካልእ ሰባት ኣለኹም ኮይንኩም፣ እንተውሓደ ናይ ክልተ ሜትሮ ርሕቀት ሓልዉ ከምኡ ድማ ኣፍንጫኹምን ኣፍኩምን ዝሸፍን ማሰኪራ ግበሩ።
- እንተድኣ ማሰኪራ ክትገብሩ ዘይትክእሉ ኮይንኩም፣ ሰባት ምሳኹም ኣብ ሓደ ክፍሊ ኣብ ዝኾንሉ እዋን ማሰኪራ ክገብሩ ኣለዎም።



ኣእዳውኩም ተሓጸቡ

- ኣእዳውኩም ብተደጋጋሚ ብሳሙናን ማይን ተሓጸቡ።
- ኣእዳውኩም ብናይ ወረቐት ሸጎማ ናይ ካልእ ሰብ ዘይጥቀሙሉ ጨርቂ ሸጎማ ኣንቅጹ።
- እንተድኣ ሳሙናን ማይን ዘየለ ኾይኑ ካብ ኣልገል ዝሰራሕ መንጽሂ ኢድ ተጠቐሙ።



ምስዓልኩምን ምህንጣስኩምን ሸፍኑ

- ኣብ ትሰዕልኡ ወይ ትህንጥሱ ኣዋን ኣፍኩምን ኣፍንጫኹምን ብሶፍት ሸፍኑ።
- ናብ ለዕለዋይ ኣጅገ ክዳንኩም ወይ ናይ ኩርናዕ - ኢድኩም ሰዓሉ ወይ ሃንጥሱ፣ ናብ ኢድኩም ዘይኮነ።
- ዝተጠቀምኩሎ ሶፍትታት ኣብ ዝተሸፈነ ናይ ጎሓፍ ሳንኬሎ ኣእትዉን፣ ኣእዳውኩም ከኣ ተሓጸቡ። ነቲ ናይ ጎሓፍ ሳንኬሎ ኣብ ውሽጡ ብናይ ፕላስቲክ ክረጢት ምሸፋን ኣጎሓሕፋ ዝያዳ ውሑስ ከምዝኸውን ይገብር።
- ነቲ ናይ ጎሓፍ ሳንኬሎ ባዶ ድሕሪ ምግባርኩም ኣእዳውኩም ተሓጸቡ።



ኣብ ልዕሊ ኣፍንጫኹምን ኣፍኩም ማስኬራ ግበሩ

- ኣንተድኣ ሓኪም ንምርካብ ካብ ገዛኹም ክትወጹ ኣለኩም ኮይኑ ማስኬራ ግበሩ።
- ካብ ካልእ ሰባት ኣብ ውሽጢ ክልተ ሜትሮ ንተሊኹም ማስኬራ ግበሩ፣ ወይ ኣብ ዝተፈልየ ክፍሊ ኩኑ።



ኣንተድኣ ምልክታት ሕማም ኣማዕቢሊ ኣንታይ ክገብር ኣለኒ፡

- ነቲ ናይ **COVID-19 ርእሰ-ግመታ ፈጽምዎ** ።
- ምስ Telehealth (1-866-797-0000) ወይ ሓኪምኩም ርክብ ግበሩ።
- ዝኾነ ቅድሚ ምልክታትኩም ምጅማሮም ኣብ ውሽጢ 2 መዓልታት ወይ ብድሕሪ ምልክታትኩም ምጅማሮም ምስኡ ጥቡቕ ርክብ ዝነበረኩም ሰብ (ንኣብነት፡ ኣብ ገዛኹም) እውን ገዛእ ርእሱ ከግልል ኣለዎ። ኣንተድኣ ብዛዕባ ዚ ሕቶታት ኣለውኹም ኮይኖም፣ ንናይ ክባቢኹም ኣሃዱ ህዝባዊ ጥዕና ርኽብዎ።
- ምልክታትኩም ካብ ዝጅምሩ ኣትሒዝኩም ን14 መዓልታት ርእሰኹም ኣግልሉ።
- ድሕሪ 14 መዓልታት፣ ኣንተድኣ ረስኒ ዘይብልኩምን ምልክታትኩም ከኣ ኣንተተመይሾምን ምግልል ክተቋርጹ ትኽእሉ። ግን ንናይ ኣካላዊ ርክብታት ሰጉምትት ክትቅጽሉ ኣለኩም።
- ኣንተድኣ ኣ ብ14 መዓልታት ገና ጽቡቕ ዘይሃሊኹም፣ ንTelehealth ወይ ንሓኪምኩም ርኽብዎ።

ብዛዕባ እቲ ቫይረስ ፍለጡ

COVID-19 ሓድሽ ቫይረስ ኣዩ። ንሱ ካብ ናይ ምስትንፋስ ነጠብታታት ናይ ሓደ ዝተለኸፈ ሰብ ናብ ካልኣት ምስኡ ጥቡቕ ርክብ ዝነበሮም ሰባት ይመሓለፍ። እቶም ሰባት ከም ምስኡ ኣብ ሓደ ገዛ ዝቅመጡ ሰባት ወይ ዝሕክምዎ ሰባት ክኾኑ ይኽእሉ።

ሓድሽ ሓበሬታ ብዛዕባ COVID-19 ኣብቲ ናይ Ontario Ministry of Health (ምኒስትሪ ጥዕና ኣንታርዮ) መርበብ - ሓበሬታ እውን ክትረኽብዎ ትኽእሉ፡ ontario.ca/coronavirus.

እቲ ኣብዚ ሰነድ ዚ ዘሎ ሓበሬታ ክሳብ መጋቢት 27, 2020 ኣብ ዝነበረ ጊዜ ሓድሽ ኣዩ

