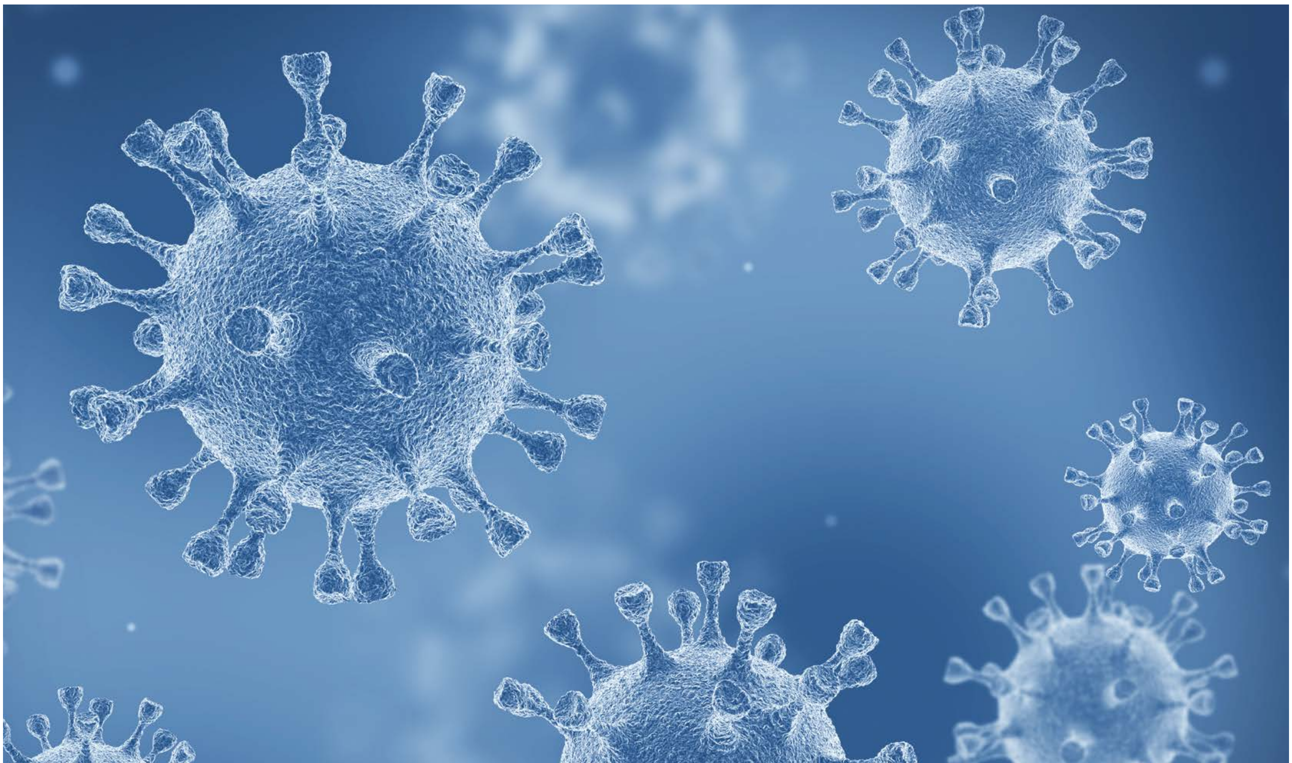
Coronavirus
SARS-CoV-2
Infos online

www.covid-information.org

ኮሮና ቫይረስ SARS-CoV-2

ሓበሬታን ተግባራዊ ምኽርን



Tigrigna

***Ethno-
Medizinisches
Zentrum** e.V.*
Ethno-Medical Center Germany

ደሕንነትና ንሓሉ! ግብረ-ገብነት ድማ ይሃልወና!

- ሥነ-ምግባርን ሕብረትን ብዝተመልአ ንጉዓዝ።
  እዚ ጥዕናና ንምሕላውን እቲ ቫይረስ ቀልጢፉ ከይስፋፋሕን ንምክልኻል ይሕግዝ።

- ጥሉልን ትኽክለኛን ፍልፍል ሓበረይታ ጥራይ ንእመን።

- ንግዜኣዊ ሓበሬታ ውድብ ጥዕና ዓለም (WHO) ኣቓልቦ ንግበር።
  ውድብ ጥዕና ዓለም ግዜኣውን ጥሉልን ሓበሬታ ብእተፈላለዩ ቋንቋታት ይህብ።

- ኣብ ጀርመን፣ ግዜኣውን ጥሉልን ሓበሬታ ካብ ትካል ሮበርት ኮኽ (RKI)፣ ፌዴራላዊ ማእኸል ትምህርቲ ጥዕና (BZgA) ወይ ደማ ካብ ምኒስቴር ፌዴራል ጥዕና (Bundesministerium für Gesundheit, BMG) ንረክብ ንኽእል።

- በይዛኹም! ደሕንነት ጥዕናናን ጥዕና ሓኻይምን ሰብ ሞያ ጥዕናን ክንብል ንለብም! ንዓና ካብቲ ለበዳ ክከላኸሉን ክሕክሙን ናይ ባዕሎም ጥዕና ዘህግሩ ዘለዉን ጀጋኑ እዮም።

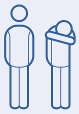
- ብሕማም COVID-19 ዝተለኸፍና ንኹን ዝሓመምና መምርሒታት ሰብ ሞያ ጥዕና ክንኽተል ይግባእ።

- በይዝኦም/ኣን ካብ ዝምልከቶም ብሄራውን ክልላውን ሰበስልጣን ንዝውሃቡ ሓደሽቲ መምርሒታት፣ ሓበሬታታትን መልእኽታትን ብግቡእ ከምዝትግብሩ/ራ የረጋግፁ/ፃ።

ምሉእ ጥዕና ይሃበና!

ብኸመይ ጥዕናና ብዝበለፀ ክንሕሉ እኽእል?

እዞም ዝስዕቡ ቀንዲ ስጉምቲታት ምክልኻል ቀለልትን ውፅኢታውን መምርሒታት ሓለዋ ፅሬት እዮም፤ ኣብ ግዜ ምህንጣሽ ወይ ድማ ምስዓል ኢድ ምሕፃብን ርሕቐትኻ ምሕላውን ልሙድ ክንገብሮ ይግባእ። ንስድራና፣ ኣዕርኽትናን ድማ መሳርሕትናን እዞም ስጉምቲታት ምክልኻል ክነምህር ይግባእ።

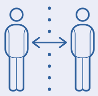


ኣብ ግዜ ምስዓል ወይ ምህንጣሽ ዝውሰዱ ስጉምታት ሓለዋ ፅሬት

- ኣብ ግዜ ምስዓል ወይ ምህንጣሽ፣ ኻልኦት ሰባት ካብ ዝርከብሉ ገፅና መሊስና ብ 1.5 ሜትሮ ክንርሕቕ ይግባእ።
- ኣብ ግዜ ምስዓል ወይ ምህንጣሽ፣ መንዲል ንጠቐም! እቲ መንዲል ድማ ንሓድ ግዜ ጥራይ ተጠቒምና ክዳን ናብ ዘለዎ እዳ ጎሓፍ ንደርብያ።
- መንዲል ተዘይሃሊዩና ድማ፣ ኣፍናን ኣፍንጫናን ኣብ ኩርናዕ ኢድና ብምግባር ክንስዕልን ክንህንጥሽን ይግባእ።
- ኣጋይሽ እንተነይሮምና፣ መስኮት ገዛና ጋህ ኣቢልና ብምኽፋት ን10 ደቓይቕ ክነናፍሶ ኣለና።

ኢድ ምሕፃብ

- ኣእዳብና፣ ኣብ መንጎ ኣፃብዕትናን ጫፍ ኢድናን ሓዊሱ ኹል ግዜ ብሳሙና ንትሓፀብ! ብዝለፀ ድማ ንፍርቂ ደቒቓ ፈሳሲ ሳሙና ብምጥቃም ኣብ ፈሳሲ ቡንባ ንትሓፀብ።
- ኢድና ኣብ መንጎ ኣፃብዕትና እውን ሓዊሱ ብጥንቃቐ ነድርቆ፤ ኣብ ገዛ ሕድሕድ ሰብ ናይ ባዕሉ መድረቒ ክጥቀም ኣለዎ። ኣብ ህዝባዊ ኣብያተ ሽንቲ ግዜኣዊ መድረቒ ንጠቐም። ሐዚ እውን ኣብ ህዝባዊ ኣብያተ ሽንቲ ነቲ ቡንባ ብግዜኣዊ መድረቒ ወይ ብኩርናዕ ኢድና ንዕፀዎ።



ርሕቐትና ንሓሉ!

- ከም ኢድ ንኢድ ምጭብባጥ፣ ምስዕዓምን ምትሕቑቓፍን ዝኣመሰሉ ምቅርራባት ነወግድ! ንባዕልናን ኻልኦትን ንምድሓን ስለዝኾነ ነውሪ የብሉን።
- በቲ ሕማም ዝተለኸፍና እንተኾይንና ድማ ምእንታን ክንድሕንን ንኻልኦት ድማ ከይነመሓላልፍን ካብ ገዛና ኣይንውፃእ!
- ሓደ ሓደ ሰባት በቲ ሕማም ምልካፎም ስለዘየርእዩ ምስኣቶም ናይ 1.5 ሜትሮ ርሕቐት ክህልወና ይግባእ።
- ዝሓመሙ እንተሃልዮም ከም ሽማግለታትን ቖድሚ ሐዚ ኻሊእ ሕማም ዘለዎምን ብቐሊሉ ተጠቃዕቲ ካብ ዝኾኑ ሰባት ክርሕቑ ይግባእ።

ብዛዕባ ኮሮና ክንፈልጦም ዝግብአና ሓቂታት

እዚ ሓዱሽ ኮሮና ቫይንረስ ኣብ መላእ ዓለም ተስፋሕፊሑ ይርከብ።

ስሩዕ ስሙ “SARS-CoV-2“ እዩ፤ እቲ ንፀገም ምስትንፋስ ዘቃልዕ ሕማም ድማ ‘COVID-19’ ይበሃል።

እቲ ቫይረስ ብመልክዕ ዝርግሐ ሃፋን ንጣር ፈሳስን እዩ ዝመሓላለፍ። ብቀጥታ ብኣፍናን ኣፍንጫናን ኣቢሉ ወይ ድማ ብተዘዋዋሪ ብኢድና ክመሓላለፍ ይኽእል። ምኽንያቱ ኣእዳውና ብቐሊሉ ኣፍና፣ ኣፍንጫና፣ ዓይንና ብምትንካፍ እቲ ቫይረስ ብቐሊሉ ክመሓላለፍ ይገብር።

እቲ ሕማም መተንፈሲ ኣካላት የጥቅዕ፤ ሓፈሻዊ ጥዕና ምስኣን ከምዘሎ ኮይኑ ክርኣዩ ዝኽእሉ ምልክታት ከም ረስኒ ሰውነት፣ ምስዓል፣ ፀገማት ምትንፋስ ወይ ሕፅረት ትንፋስ፣ ሕማም ርእሲ፣ ቃንዛ ጭዋዳታት እዮም።
እቲ ሕማም እንተብኢሱ ኒሞንያ (ሕማም ሳምባ) ከስዕብ ይኽእል።

ብሕልፊ እቶም ብዕድመ ዝደፍኡን፣ ሕዱር ሕማም ዘለዎም ሰባት ብቲ ሕማም ኣብ ሓደጋ ይወድቁ ።

እቲ ሕማም ምልክቱ ኣብ ቐልዑ ፈኲስ ይኾውን።

በቲ ቫይረስ ተለኺፍካ ምልክታት ሕማም ክሳብእተርኢ 14 መዓልቲ ይወስድ።

ሓደ ሰብ በቲ ሕማም ምልካፉን ዘይምልካፉን ብምርመራ ቤት ፈተነ ጥራሕ እዩ ዝረጋገፅ።

ብኮሮና ቫይረስ ተለኺፈዶ እኸውን?

ሕማም ኮሮና ካብ ዘለዎ ከባቢ እንተድኣመፂና፣ ምልክታት እቲ ሕማም እንተተዓዚብና ወይ ድማ ኮሮና ምህላዉ ምስ እተረጋገፀ ውልቀ ሰብ ርክብ እንተነይሩና፡-

- እቶም ምልክታት እንተድኣ ተርእዮምና ንሓኪምና ንደውል! እንተድኣዘየለ/ላ፣ ናብ 116117 ናይ ቀጥታ መስመር ንደውል። ድንገተይና ድማ በይዝኦም ናብ 112 ይደውሉ/ላ።
- እቲ ሕማም ምስ እተለኸፈ ውልቀ ሰብ ርክብ ነይሩና ግን ድማ ምልክታት ሕማም እንተዘይትዓዚብና ኣብ ከባቢና ናብ ዘሎ ጣብያ ጥዕና ክነፍልጥ(Gesundheitsamt) ይግባእ።
- ከም ዝለዓለ ድፊት ደም፣ ሽኮር፣ ሕማም ልቢ፣ ሕዱር ሕማም ሳንባ ዝኣመሰሉ ወይ ድማ ሓይሊ ዘዳኽምን ዓቕሚ ዘስእንን ሕማም እንተሃልዩና እቲ ዘሎ ሓቂ ነቲ ሓኪም ክንነግሮ ይግባእ።
- ንመን ክንረክብን ንኻልኦት ከይንልክም እንታይ ዓይነት ጥንቃቐ ክንወስድን ከምዘለና ክፈልጥ ይግባእ።
- ንድሕነትናን ንኻልኦትን ክንብል በይዛኹም ብዘይቐፀሮ ናብ ናይ ሓኪምና ስራሕ ቦታ ኣይንኺድ!
- ብዝተኽኣለ መጠን ኣብ ገዛና ብምውሻብ ምስ ኻልኦት ሰባት ርክብ ኣይሃልወና።

ክትባትከ ኣለዎዶ?

ክሳብ ሐዚ ክትባት የለን፤ ክትባት ንክህልዎ ግን ኣድላይ ዘበለ ፃዕሪ ይግበር ኣሎ እዩ።

ካልእ ዓይነት ክትባትከ ነዚ ሕማም ይሕግዝ ዶ?

ንሕማምት ስርዓተ ምትንፋስ ዝኾኑ ኻልኦት ኽትባታታት ነዚ ሕማም ኣይከላኸሉን።
ግን ድማ ነቶም ኻልኦት ሕማማት ስርዓተ ምትንፋስ ይከላኸሉ፤ ንኣብነት ኢንፍልዊንዛ፣ ፒኒሞኮካል ኒሞንያ።

ካብ ወፃኢ ዝመፁ ናውታት ሕማም የመሓላልፉዶ?

ከም ፖስታን ኻልኦት ዝለኣኣኹ ኣቕሑትን ሓደጋ የብሎምን፤ ምስ ዝሓመመ ሰብ ዝተነኻኸሱ እንተኾይኖም ግና ክፀርዩ ኣለዎም።

መሸፈኒ ኣፍ ይከላኸልዶ?

ኣብ ኣፍናን ኣፍንጫናን ንገብሮ መሸፍኒ ነቲ ሕማም ክንደየናይ ከም ዝከላኸሎ ክሳብ ሐዚ ጥሉል ሓበሬታ የለን።
እቲ ዝበለፀ ፅሬትኻ ምሕላው እዩ። ንኣብነት ብዝሰዓልናን ብዝሀንጠሽናን ቑፅሪ ኢድና ክንሕፀብ ይግባእ።
እቶም ዝተትሓዙ ግና መሸፈኒ ምጥቓሞም ናብ ኻልኦት ንከይሓልፍ ይቕንስ እዩ።

* ናይ ከባቢና ህዝባዊ ሰብ ሞያ ይዕና በዚ ዝስዕብ መርበብ ሓበሬታ ንረክብ፡- www.rki.de/mein-gesundheitsamt

እቶም ምልክታት እንተድኣ ተርእዮምና ንሓኪምና ንደውል!
እንተድኣዘየለ/ላ፣ ናብ ናይ ቀጥታ መስመር ንደውል። 116117 ኣብ መላእ ጀርመን ለይቲ፣ ቀዳመ-ሰንበት፣ ህዝባዊ በዓላት ሓዊሱ ይሰርሕ እዩ።

ፀረ ልኽፈት ምጥቃም ኣድላይ ድዩ?

ኹሉሻብ ምሉእ ኢድ ብምሕፃብ ምክልኻል እቲ ሕማም ውፅኢታዊ ይገብሮ። ኣብ ጥቓና ዘለዉ ሰባት ዝጥርጠሩ እንተኾይኖም እድና ብመምከኒ ምፅራይ ይምረፅ።

ሓበራዊ ዝኾኑ ኣቕሑት ክንጥቀም ከለና እንታይ ዓይነት ጥንቃቐ ምግባር የድሊ?

ካብ ሓደገኛ ቦታ ዲና መፂና? ምልክታት ከምዘለና ንፅዘብዶ ኣለና? ሕማም ኮሮና ከምዘለዎ ምስ ዝተረጋገፀ ሰብ ርክብ ነይሩናዶ? ኣቕሑት ብሓባር ኣብ እንጥቀመሉ ገዛ ብሓባር ንነብር እንተኾይንና ጉዳይ ማሕበራዊ ግልጋሎት ክፈልጥ ኣለዎ። ንቤት/ቲና፣ ቋንቋ ቤት/ቲና፣ ንስልጥነሉ ቦታ ወዘተ እውን ክነፍልጥ ይግባእ።

ኣድላይነት ምውሻብ መዓዝ ኢዩ?

ኮሮና ምልካፍና እንተድኣ ተረጋጊፁ። ብኮሮና ምስ ዝተለኸፈ ርክብ እንተነይሩና። ዝምልከቶም ኣካላት እንተድኣ ንክንውሸብ ኣዚዞምና።

ምውሻብ ኽንደይ ግዜ ይወስድ?

እቲ ሕማም ቕልል ዝበለ እንተኾይኑ መብዛሕቲኡ እቲ ምውሻብ ኽልተ ሰሙን ይወስድ፤ ኣብ ገዛና ክንውሸብ ይግበኣና። እዙይ ኣብ ልዕሊ ምስ እቲ ሕማም ዘለዎ ሰብ ርክብ ዝነበሮም ሰባት እውን ተግባራዊ ይኸውን።

እቲ ንኽልተ ሰሙን ንውሸቦ ድማ በቲ ሓድሽ ኮሮና ቫይረስ SARS-CoV-2 ምልኻፍና ካብ ዝተጠርጠርና ክሳብ ኣብ ጎሮሮና ሕርኽርኽ ክሳብ ዝብለና እዩ።

ውሻበ ኣብ ዝትግበረሉ ግዜ፣ ታይ ክንገብር ከምዘለና ብዝምልከቶም ሰብ ሞያ ጥዕና ክሕበረልና እዩ። ንኣብነት ምልክታት እንተድኣ ተርእዮም ወይ ሙቐት ንምዕቃን ወይ ድማ ካብ ምውሻብ ምውፃእ ይንገረና።

ኣብ ግዜ ምውሻብ እንታይ ክንገብር ኣለና?

- ምሳና ምስ ዝቕመጡ ሰባት ዘይምቕራብን ዘይምትንካፍን።
- ኣብ ግዜ ምውሻብ ቤተሰብና፣ ኣዕርኽትናን ኣሕዋትናን ኣብ ነገራት ምሽቃጥ ክሕግዙና ንሕተት፤ እቲ ዘምፅኡልና ኣቑሑት ድማ ኣብ ደገኣፍ ገዛና ከቕምጥዎ ይግባእ።
- ገዛና ከዓ ብተደጋጋሚ ነፋስ ነእትወሉ።
- ከም ማንካ፣ ፋርኬታ፣ ሽሓኒ ወዘተ ንመመገቢ እንጥቀመሎም ከምኡ እውን ንጽርየት ንጥቀመሎም ነገራት ነፍሲ-ወከፍ ነናትና ክህልወና ኣለዎ። ድሕሪ ምጥቃምና ከዓ ብደንቢ ብፅሬት ክንሕዞም ኣለና። እዚ ከዓ ፅሬት ክዳውንትና እውን ዝምልከት እዩ። .
- ሓገዝ ጥዕና ወይ ከዓ ሕክምና እንተደሊና ንሓኪምና ክነፍልጥ ይግባእ።
- ከም ምስዓል፣ ረስኒ፤ ሕፅረት ትንፋስ ዝኣመሰሉ ምልክታት እንተ-ጋጥሙና ንሓኪምና ብቕልጡፍ ክነፍልጥ ይግባእ።
- ንደቅና ዝምልከት ሓገዝ እንተደሊና ድማ ኣብ ከባቢና ንዘለዉ ኣባላት ማሕበራዊ ግልጋሎ ክንፅውዕ ኣለና።

ተወሳኺ ሓበሬታ ኣበይ ክንረክብ ንኽል?

ኣብ ከባቢና ዘለዉ ሰብ ሞያ ጥዕና (Gesundheitsamt) ሓበሬታን ሓገዝን ይህቡ እዮም። ኣብዚ ዝስዕብ መርበብ ሓበሬታ ዘሎ ቑፅሪ ስልኪ ኣቢልና ክንረኽቦም ንኽእል፡-
www.rki.de/mein-gesundheitsamt

ፌደራላዊ ሚኒስቴር ጥዕና (BMG)
ብዛዕባ ሕማም ኮሮና ዝተማእኸለ ሓበሬታ በዙይ መርበብ ሓበሬታ ይህብ እዩ፡-
www.zusammengegencorona.de

ቑፅሪ መስመር ህዝባዊ ግልጋሎት፡- 030 346 465 100

ምኽሪ ምስማዕ ንዝተስኣኖም፡-
ፋክስ፡- 030 340 60 66-07
info.deaf@bmg.bund.de
info.gehoerlos@bmg.bund.de

መርበብ ሓበሬታ ናይ ምልክት ቋንቋ ቪድዮ ተሌፎን
www.gebaerdentelefon.de/bmg

ትካል ሮበርት ኮኽ (RKI)
እውን ብመርበብ ሓበሬታ ኣቢሉ ይሕብር እዩ።
www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

ፌደራላዊ ማእኸል ትምህርቲ ጥዕና(BZgA)
እውን ብተደጋጋሚ ብዛዕባ ኮሮና ዝተሓተቱ ሕቶታት መሊሱዎም እዩ።
ኣብዚ ዝስዕብ መርበብ ሓበሬታ ንረኽቦ፡-
www.infektionsschutz.de

ፌደራል ኮሚሽነር ኤምግረሽን ስደተይናታትን ምትማሚት እውን ብኣስታት 18 ቋንቋታት ሓበረይታ ይህብ እዩ፡-
www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

ምኒስቴር ጉዳያት ወፃኢ እውን በቲ ሕማም ናብ ዝተጠቕዑ ዓዲታት ዝኸዱ ተጉዓዝቲ ሓበረይታ ይህብ፡-
www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

ውድብ ጥዕና ዓለም (WHO)
እውን ብዛዕባ ኮሮና ዓለምለኻዊ ሓበሬታ ይህብ፡-
www.who.int

ኣዳላዊ፡-
Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.
E-Mail: we@covid-alliance.net
www.covid-information.org
corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info
www.mimi-gesundheit.de
www.mimi-gegen-gewalt.de
www.mimi.bayern
www.globalshapersmunich.org

ፍልፍል፡- BMG, RKI, BZgA
ወቕታዊ፡- 20.4.2020 ዓ.ም.ፈ– ሓደ፣ ጉንበት፣ ክልተ ሽሕን ዕስራን፣ ትርጓም 006
© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. · All rights reserved.
ትሕዝቶ ዝኾነ ይኹን በዚ ሓባሪ እዚ ዝተዳለዉ ደጋዊ ገፃት ሓላፍነት እቲ መዳለዊ እዩ።
Photo: istock/AltoClassic
Design: www.eindruck.net

In collaboration with Covid Alliance Interchange

The Health Project With Migrants for Migrants