



# TRONDHEIM KOMMUNE

## ተርድህን ምላሽ ጋዳ ቤት

[አ ሚር ሻ /amharisk]

### በኮረና ወቅት ለማጠቃለያ እርምጃዎች አስፈላጊ ሚጃ (እ.ኤ.አ. ግንቦት 1 ቀን 2020)

#### ሚጃውን በሚከተሉት ቋንቋዎች ማግኘት ይቻላል:

አ ሚር ሻ ፣ አረብኛ ፣ እንግሊዝኛ ፣ ፈረንሳይኛ ፣ ፐርሳዊኛ ፣ ፖላንድኛ ፣ ራሽያኛ ፣ ሶሜሊኛ ፣ ስፓኒሽ ፣ ስዋሂሊ ፣ ታይ ፣ ትግርኛ ፣ ቱርክ እና በቪዲዮ ትና ምኞት።

#### ራስን ማለየት ማለት ምን ማለት ነው?

ራስን ማጠቃለያ በኮረና ቫይረስ የተያዙ ሰዎች የሚቆይ ሰዎች ነው። ራስዎን አገለግሎት ማለት:

- ከቤትዎ አይወጡ።
- አብረው ለማቆየት የሚችሉ ሰዎች ጋር ፈጽሞ ማራቅ አለብዎት።
- ከተቻለ የራስዎን ክፍል እና የግል ማታጠቢያ ቤት ይጠቀሙ።
- ጣዖቶች አይቀበሉ።
- በታዎችን በተደጋጋሚ ይጠቡ፤ ለምሳሌ የወጥቤት ጠረጴዛ፣ ማታጠቢያ ቤት፣ የበር እጅ ታዎች እና ሌሎች ሊነኩ የሚችሉ በታዎች። ይህ በመደበኛ ሰዎች እና በወሃ ሊደረግ ይችላል።
- ለመግቢያዎች እርዳታ ያስፈልግዎታል። ለምሳሌ ራሱን ከሌሎች ላይ ማለፍ ወይም ማደኛዎ ። በምግብ ግዢዎች ላይ ሊረዳዎት የሚችል ሰው የሚሆንዎት እንደሆነ፣ እባክዎ በወረዳዎ ውስጥ የሚገኘውን የበጎ ፈቃደኛ ማዕከል (Frivillighetscentralen) ያነጋግሩ።

ጠቅላላ ሐኪም ክትትል ያደርግልዎታል። ሁኔታዎ እየተባባሰ ከሄደ ወደ ሐኪም ፣ ወደ ጠቅላላ ሐኪም ወይም ወደ ድንገተኛ ክፍል ይደውሉ። እራስዎን ማለየት ማድረግ እንደሚቻልዎት ማወቅ ያስከትላል።

#### ለምን እራስን ማለየት?

እራስዎን ማጠቃለያ ያለብዎት ምክንያት ሌሎችን እንጋሳስይዙ ለማጠቃለያ ነው። ኮረና ቫይረስ በከፍተኛ ደረጃ የሚላለፍ ሲሆን ወደ ከባድ ህመም ሊያራምድ ይችላል። እና በጣም ከከፍተኛ በበሽታው ለተያዙ ሰዎች ሞት ያስከትላል።

#### ራስን ማጠቃለያ በራሴ ባቆም ለምን ይከስታል?

የተደነገገውን ራስን ማጠቃለያ ማጠቃለያ የወንጀል ተጠያቂነትን ያስከትላል፣ የገንዘብ ቅጣት ወይም እስከ 6 ወር እስራት ያስቀጥል፤ እንደ ኮቪድ-19 ደንብ ቀጥሎ ሲኤፍ ክፍል 19

---

#### ለይቶ ማቆየት ማለት ምን ማለት ነው?

ለይቶ ማቆየት የሚደረገው በኮረና ቫይረስ ከተያዙ ሰዎች ጋር ወይም አብረው ለማቆየት ወይም በበሽታው ከተጣቃ ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት ላላቸው ሰዎች ነው። ይህ ማለት በሽታው ወደ እነርሱ ለተላለፍ በሚችልበት ሁኔታ ውስጥ ተገኝተዎት ማለት ነው። በለይቶ ማቆያ ውስጥ ያሉ ሰዎች ማለት:

- ወደ ትምህርት ቤት ወይም ሰራተኛ ቤት አይሄዱም።
- አውቶቡስ ወይም ሌሎች የህዝብ ማሳገጫዎችን ማጠቃለያ አይችሉም።

- ከሌሎች ጋር ቅርብ ግንኙነት ሊኖርዎ ወይም ሌሎች ለቆዳዎች አይሄዱም፤ ለምሳሌ፣ ሱቆች።

አብረው የቆዳዎቹ ሰዎች ጋር ማህበራዊ ማስተጋብርዎን ማቆጣጠር ይችላሉ። ማህበራዊ ጠፍ ማስከበር እና ከሌሎች ሰዎች ጋር የ 2 ሜትር ርቀት እስከ ጠባቂ ድረስ ከቤት ወጥተው በእግር ወይም ዘወር ዘወር ብለው መሄድ ይችላሉ። በሽታ ጠላት መቆየት እና በሙሉ ጋር ቤት ውስጥ ሌላ ሰው እንዲገባ በያይደለው እንዲያደርጉ ይሞክራል። ፡ ፡ ተለይተው በሙሉ በትንሹ እንደ ጉንፋን ስሜት፣ የጉሮሮ ማርከር፣ ሳል፣ ትኩሳት፣ ራስ ምታት፣ ድንገተኛ ድክመት፣ የጠንቻ ህመም፣ የትንፋሽ እጥረት፣ የሚታዩት አለመቻል ወይም የሚገኝ ስሜት የሚመዘኑ ከሆነ የኮሮኔቫ ቫይረስ ምርመራ ማድረግ አለብዎት። ምርመራ እንዲደረግ ድልዎ ለ ትሮን ድሃ ይምሙ 2 ጃ ቤት የኮሮኔቫ ስልክ 905 09 052 ይደውሉ። ፡

**ተለይቶ ማቆየት ለምን አስፈላጊ?**

ኮሮኔቫ ቫይረስ ከተገኘበት ሰው ጋር ንክኪ ከደረጉ በኋላ ተለይተው ማቆየት ያለብዎት ለሌሎች ሰዎች በሽታውን እንዳያስተላልፉ ነው። በኮሮኔቫ ቫይረስ በሽታ የተያዙ ሰዎች በአብዛኛው ቀለል ያለ ህመም ነው የሚሰማቸው። ነገር ግን አዛውንቶችና ሌሎች ነገራዊ በሽታ ያለባቸው ሰዎች በጠና ሊታዩ ሲከፋ ሊሞቱ ይችላሉ። ፡

**ከተለይቶ ማቆየት ሳይፈቀድኝ ምን ይከሰታል?**

የተደነገገውን ተለይቶ ማቆየት ማገዝ የወንጀል ተጠያቂነትን ያስከትላል፣ የገንዘብ ቅጣት ወይም እስከ 6 ወር እስራት ያስቀጣል፤ እንደ ኮቪድ-19 ደንብ ቀጥሮ ሲኤፍ. ክፍል 19

---

**ሁሉም ሰው ላይ ላይነት አለበት**

ራሱን ያገለገል እና ለይቶ ማቆየት ውስጥ የሆነ ማንኛውም ሰው እነዚህን ህጎች ማከተል ይኖርበታል። እነዚህን ህጎች ለማክበር ያሟደረጉት ጥረት ለህብረተሰቡ እና በተለይም በዕድሜ ለገፍ ሰዎች እንዲሁም ለአደጋ ተጋላጭ ሆኑ ሕፃናት እና አዋቂዎች ትልቅ ልዩነት ይፈጥራል። ፡

አንድ ግለሰብ እነዚህን ህጎች አያከብርም ብለው ከተጠራጠሩ ይህንን ለወረርሽኝ ቁጥጥር ጽ/ቤታችን (Smittevernkontoret) በስልክ ቁጥር 905 09 052 በኩል ሪፖርት ማድረግ አስፈላጊ ነው። ፡

---

**የኮሮኔቫ ምርመራ ሲደረግኝ ምን ይከሰታል?**

በኮሮኔቫ ቫይረስ ተይዞ ውሳኔ ላይ ለሚጠቅሙ ዘሬ ምርመራ አካሂደዋል? በምርመራው ላይ ማህበራዊ ከተረጋገጠ ምርመራውን ባደረገ በግምት በሁለት ቀን ውስጥ ከጠቅላላ ሃኪም ማህበረሰብ ይደርስዎታል። በ2 ቀን ውስጥ ምላሽ ካላገኙ፣ እባክዎ ጠቅላላ ሃኪምን ያግኙ።

ከምርመራው ማህበረሰብ እስኪያገኙ ድረስ በቤትዎ ውስጥ እራስዎን ማጠል አለብዎት። ይህ ማለት በቤትዎ ማቆየት፣ ከቤት ውጭ አለመውጣት እና በቤትዎ ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች ጋር ያለንን የቅርብ ግንኙነት አለመድረግ ማለት ነው። ፡

በምርመራው እንዳለብዎ ከተረጋገጠ ጠለብ ጠክቶት ለ የበሽታው ቁጥጥር ጽ/ቤት (Smittevernkontoret) ያነጋግሩዎታል።

ከሰላምታ ጋር ትሮን ድሃን ማምከ 2 ጃ ቤት

ኢላይ ሳግቪክ ዋና ኢንፎክሽን ቁጥጥር ሐኪም

