

## ምክረ ን ብሓባር ዝቅመጡ ኣብ ምትንኻፍ ኮቪድ-19 (Covid-19)

ምሳኹም ዝቅመጡ ብኮቪድ-19 ዝተልክፈ ምስ ዝኸውን፣ ንስኹም ውን ልክዕ ከምቲ ዝተለኸፈ ሰብ ክትውሸቡ ማለት ኣብ ገዛ ንዝተወሰነ መዓልቲ ክትጸንጹ ይግባእ።

ከም ዝፍለጥ ዝኾነ ሰብ ፣ ሓደ ብ ኮቪድ-19 ዝተልክፈ ሰብ ብሓባር ምስ ካልኣ ምስ ዝህሉ ብ ቀሊል ክመሓላለፍ ይኽእል፣ በቲ ዘሎ መምርሕ መሰረት ትኸቲሉ፣ ነቲ ሕማም ኮቪድ-19 ናብ ካልኣት ንከይ መሓላለፍ ኣብ ገዛ ክውሸብ ማለት ን ቁፋብ መዓልታት ክሰብ ዝሓዊ ክጸንኡ ይግባእ፣ ነዚ ሕማም ካብ ምምሕልላፍ ደው ከንብሎ በዚ ዝተጠቅሰ ክንክተል ፣ **ሂሊና ኤርንሉንድ (Helena Ernlund)** ተሓጋጋዚት ምቁጽጻር ሕማም ኮቪድ-19 ዶክተር ኣብ ዞባ ደላርና (Region Dalarna)፣ ምስ ናይ ለበዋ ናይ ህዝባዊ ጥዕና ሸውደን ሓቢራ።

ክፍሊ ምክልኻል ሕማም ደላርና (Smittskydd Dalarna) ዝለበውና ዘሎ እዚ ናይ ብሓባር ዝቅመጡ ፣ ብ ምትንኻፍ ኣብ ናይ ሓባር ን መልክፍቲ ዘጋጠሞ ሓበሬታ ክወሃቦ እዩ፣ ምታን እቲ ሕማም ካብቲ ብ ሓባር ዝነብረሉ ገዛ ሓሊፉ ናብ ካልኣ ቦታ ሕማም ከይመሓላለፍ። እቲ ናይ ሓባር ምምቅማጥ ዘጠቓልሎ፣ እቲ ሰብ ምስ ተልክፈ፣ እቲ ብሓባር ኣንጥቀመሉ ነገራት ውን በቲ ኮቪድ-19 ዝተበከለ እዩ።

እዚ ሕገ ናይ ብሓባር ዝቅመጡ ሰባት ካብ ክሊ ዕድሙ 16 ን ካብ 16 ንላዕሊ የጠቓሊል፣ ክገብሩዎ ዘለዎም ነገራት ድማ ትምህርቲ ወይ ስራሕ ክኸዱ የብሎምን፣ ኣብ ናይ ነጻ ግዜ ዝገብሮም ንጥፈታት ዘይምክያድ። መዓልታት ውሸባ ወይ ድማ ካብ ገዛ ከይወጻኹ ምጽናሕ ፣ 7 መዓልታት ካብታ ናይ ሕማም ምልክት ዝረኣየላ ጀሚሩ ይሕሰብ። እንተደኣ ኣብ ብሓባር ዝቅመጡ ዝኾነ ምልክት ምስ ዘይረኣ፣ ድሕሪ 5 መዓልታት መርመራ ክገብር ንመክር።

ከም ኩሎም ካልኣት ሰራሕተኛታት ኣብ ሕብረተሰብ ፣ እቲ ኣብ መልክፍቲ ናይ ኮቪድ-19 ንዘሎ ሰብ ክሰርሕ ዓቅሚ ኣንተ ደኣ ኣለዎ ኣብ ገዛኡ ኮይኑ ስራሕ ከካይድ ይኽእል እዩ። ዝኾነ ሰብ ዓቅሚ እንድሕር ዘይብሉ ካብ ገዛኡ ኮይኑ ክሰርሕ ፣ እቲ ዝካታትሎ ሓኪም ሰርትፍኬት ናይ ኣብ ብሓባር ናይ ዝቅመጡ መልክፍቲ ክጽሕፈሉ እዩ። ዝኾነ ሰብ ብናይ ክፍሊ ምክንኻን ጥዕና መርመራ ርክባትን ምክትታልን ይግበረሉ ኢዩ ኣብ ዝኾነ ሰዕቤናት።

እቶም ኣብ ብሓባር ምቅማጥ መልክፍቲ ዘጋጠሞም፣ ኣብ ግዜ ምውሸብ ወይ ኣብገዛ ኣብዝጸንኡሉ ብቀጥታ ካብ ክፍሊ ሕክምና ሓበሬታ ክወሃቦም ምኻኑ **ሂሊና ኤርንሉንድ (Helena Ernlund)** ሓቢራ።

ሰባት ቅድሚ ሕጂ ኣውንታ ፕሲኦር (Positive PCR) ውጻኢት ወይ ጸረ ምክልኻል ሕማም ኣብ ኣካላት ውጽኢት ኣብዘን ዝሓለፉ ሸድሸተ ወርሒ (6 months) እንተ ኔርዎም እቲ ሕገ ምውሸብ ወይ ኣብ ገዛ ምጽናሕ ንብሓባር ዝቅመጡ በቲ ዘሎ ሕገ ምውሸብ ኣይምልክቶን እዩ ።

ን ቆልዑት ኣብ ቅድሚ ትምህርቲ፣ ቀንዲ ትምህርቲ፣ ከምእውን ኣብ ላዕላዎይ ደረጃ ዘለዉ እንተ ድኣ ብ ሕማም ኮቪድ-19 (covid -19) ዝኾነ ዝተልክፈ ኹይኑ ፣ እዘን ዝስዕባ ከተግብረን ይግባእ--

:: ኣብ ግዜ ምውሸብ(14 መዓልታት) ፣ ኣብ ከባቢ ቅድሚ ትምህርቲ ይኹን ኣብ ቀንዲ ትምህርቲ ዝኾነ ንጥፈታት ኣወግድ.

:: ብህዝባዊ መጋዓዚያ ክትንቀሳቀስ ዝተፈቐደ እዩ.

:: ኣማራጺ ምስ ዘይህሉ ማጉዚት ወይ ሓላፍነት ዝወስድ ናይ ቆልዑት ፣ ካብ ቅድሚ ትምህርቲ ወይ ቅንዲ ትምህርቲ የቃርጾም.

ወጻኢታት ናይ ሕክምና ዝምልከት፣ ነቶም ዓቅሚ ዘይብሎም ን ክሰርሑ ብምክንያት ሕማም ኮቪድ-19 (covid-19) ይኸፈሎም እዩ. ንዝያዳ ሓብሬታ ፣

[https://www.mynewsdesk.com/se/regiondalarna/news/rekommendationer-foer-hushaallskontakter-vid-covid-19-413082?utm\\_campaign=send\\_list](https://www.mynewsdesk.com/se/regiondalarna/news/rekommendationer-foer-hushaallskontakter-vid-covid-19-413082?utm_campaign=send_list)

ቀንዲ ኣካያዲት ቅድሚ ትምህርቲ ፣ ኡልሪካ ኖርበርግ ኤሪክሰን (Ulrika Norberg Eriksson)

ቀንዲ ኣካያዲት ቀንዲ ትምህርቲ፣ ጀሲካ ካርልበርግ (Jessica Carlberg)