



**DEPARTEMENT
GESUNDHEIT UND SOZIALES**
Kantonaler Sozialdienst

Unterabteilung Asyl, Sektion Betreuung

12 መጋቢት 2020

**ዝተመሓየሽ ሓበሬታን መምረሒ ኣገባብን ብዛዕባ
ኮሮና ቫይረስ – COVID-19**

1. ሓበሬታ ብዛዕባ እዋናዊ ኩነታት

ብዝሒ ግዳይ ሕሙማት COVID-19 ኣብ ስዊዘርላንድ ብፍጥነት ይውስኽ ኣሎ ኣብዚ እዋን። ክሳብ ሕጂ ዝተመረመሩ 858 በቲ ቫይረስ ተለኪፎም ይርከቡ፡ ካብዚኦም ድማ እቶም ኣርባዕተ ኣብ ንግስነት ሊሽተንሽታይን ኣለው። ክሳብ ኣብዚ እዋን ድማ ኣርባዓተ ግዳይ COVID-19 ዝኾኑ ኣብ ስዊዘርላንድ ብሰንኪ እዚ ሕማም ሞት በጺሖም ኣለው።

ብኸምዚ ኣገባብ እዩ ድማ ኮሮና ቫይረስ ብዝያዳ ዝመሓላለፍ፡

- **ኣብ ጥቡቕን ንውሕ ዝበለ ግዜን ዝግበር ርክብ** ንሓደ በዚ ቫይረስ ዝተለበደ ሰብ ንልዕሊ 15 ደቓይቕ ክሳብ ክልተ ሜትሮ ዘይበጽሕ ርክቦት ምስ ዘይህሉን።
- **ብንግር** ናይ እንጥሻው ወይ ስዓል በቲ ቫይረስ ዝተለበደ ሰብ ብቐጥታ ናብ ውሽጣዊ ቆርባኔ ኣፍንጫና፡ ኣፍና ወይ የዲንትና ክሰግሩ ይኸእሉ።
- **ኣብ የእዳውና** ንግር ናይ ስዓል ወይ እንጥሻው ምስ ዝተርፉ፡ ብድሕሪኡ ኣፍና፡ ኣፍንጫና ወይ የዲንትና ምስ ንሕዝ ብቐሊሉ ይሰጋገሩ።

ሕማማት ናይ'ዚ ሓድሽ ኮሮና ቫይረስ ዝተፈላለዩ ክኾኑ ይኸእሉ እዮም። ገለ ሰባት ፍኹስ ዝበለ ምልክታት ሃልዮም፡ በቲ ሕማም ከም ዝተጠቐሙ'ውን ክፈልጡ ኣይክእሉን። ገለ ድማ ኣብ ሆስፒታል ዓራት ክሕዙ ይግደዱ።

ስለዚ ነብስና ንምክልኻልን ከምኡ'ውን ንድሕነት ካልኣት ብቐሊሉ ክጥቅዑ ዝኸእሉ ክንብል፡ ጽፍፍ ኣተሓሕዞን ርክቦት ምሕላውን ኣዘዩ ኣገዳሲ እዩ። ብቐሊሉ ክጥቅዑ ንዝኸእሉ ሰባት ብዝተኸእለ መጠን ናይ ርክቦት ምሕላው መስርሕ ብጥብቂ ክንከታተል ይግባእ።

ብቐሊሉ ክጥቅዑ ዝኸእሉ ሰባትን ሕማም ምስ ዘጋጥምን

ብቐሊሉ ክጥቅዑ ዝኸእሉ ሰባት ክንብል እንከለና፡ ካብ 65 ዓመት ንላዕሊ ዕድሙ ዘለዎም ከምኡ ድማ ካብዘን ኣብ ታሕቲ ዘለዎ ሕማማት ዝተጠቐሙ ሰባት እዮም፡

- ጸቕጢ ደም
- ሕማም ሸኮር
- ልቢ ድኻም
- ሕዳር ናይ ምስትንፋስ ሕማም ዘለዎም
- ንናይ መከላኸሊ መስርሓት ኣካላትና ዘዳኸሙ ሕማማትን ቴራፒን
- ሕማም መንሸሮ

2. ሓላፍነታዊ ተግባርን ምትሕብባርን

ብኮሮና ቫይረስ ዝተለበዱ ሰባት፡ ኩሎም ኣይኮኑን ናይ ሕማም ምልክታት ከርእዩ ወይ ድማ ሕማም ክስመዖም፡፡ ስለዚ እቲ ቫይረስ ከም ድላይ ከይላባዕ ኩላህና ሓላፍነት ክንወስድ ይግባኣና፡፡

ሓላፍነታዊ ተግባር ክንብል እንከለና ብመሰረቱ እቲ ዝተጠቐሰ መስርሕ ክንክን ብግቡእ ክንከታተል ይግባእ።

-> ብግቡእ የእዳው ምሕዳብ፡ ኣብ መንዳል ወይ ድማ ኣብ ዕጻፍ ብርኪ ኢድና ምስዓል ወይ እንጥሸው ምባል፡ ረስኒ ምስ ዝህልውናን ሰዓል ምስ ዝሕዘናን ካብ ገዛና/ክፍልና ዘይምውጻእ፡ ርሕቀት ምሕላው፡ የእዳው ምጭባጥ ምውጋድ፡ ናብ ሓኪም ወይ ህጹጽ ሕክምና ኣቕዲምና ብተሌፎን ተመዚጊብና ምኻድ።

ኣብ መንበሪ ስደተኛታት ከም ተወሳኺ ከነተግብሮም ዘሎና መስርሕ፡

- ኣጋይሽ ምቕባል ወይ ምብጻሕ ምኻድ ብዝተኻእለ መጠን ምውጋድ
- ምትእኻኻብ/ምርኻብ/ፊስታ ወዘተ ምውጋድ
- መስርሕ ኣተሓሕዞ ጽሬት ምኽታሎም
- ኣለይቲ ክንክን ጽሬት ኣብ ዝገብሩሉ እዋን ምትሕብባር
- መምርሒታት ኣለይቲ ምትግባሮም
- ንሓድሕድኩም ድማ ተደጋገፉ

3. ግዳይ ቫይረስ ምስ ንኹውን ክንገብሮም ዘሎና

ፍኹስ ዝበለ ምልክታት ከም ረስኒን ሰዓልን ጥራይ እንተለኩም፡ ሓኪም ምድዋል ወይ ምኻድ ኣየድለየኩምን እዩ። እዞም ምልክታት ስለዘኩም ጥራይ ኮሮና ቫይረስ ኣለኩም ማለት ኣይከነን። ንኣለይትኩም ተወኪስኩም ኣብ ገዛኹም ወይ ክፍልኹም ብምጽናሕ፡ ትምህርቲ/ኮርስ/ስራሕ ካብ ምኻድ ኣወግዱ። እቶም ኣለይትኩም ምስ ሓኪም ብምምይያጥ ክግበር ዘለዎ መስርሕ ክሕብርኩም እዮም። እቶም ኣለይቲ ከከም ኩነታት ነዚ ዝስዕብ መስርሕ ክትገብሩ ክሕብሩኩም እዮም፡፡

ርእሰ ምንጻል

- ናይ ሕማም ምልክታት ከም ሰዓል ወይ ረስኒ ምስ ዝህልውኩም ኣብ ገዛ ብመኪን ብዝተኻእለ መጠን ዝኾነ ርክባት ምስ ካልኣት ምውጋድ። ኣብ ውሽጢ እቲ መንበሪ ስደተኛታት ድማ ናይ ኣፍ ማስኬራ ጌርኩም ጥራይ ተንቀሳቕሱ።
- እቲ ምልክታት ሕማም ምስ ጠፈኦ ተወሳኺ ን24 ሰዓት ካብ ገዛ ኣይትውጽኡ።

ርእሰ ሓጽር

- ምስ ሓደ ኮሮና ቫይረስ ዘጥቀዖ ሰብ ተራኺብካ/ኪ ኔርካ/ኪ፡ ካብታ ዝተራኸብኩምላ መዓልቲ ጀሚርኩም ዋላውን ምልክታት ሕማም እንተዘይተሰመዓኩም ን5 መዓልቲ ካብ ገዛ ኣይትውጽኡ። ኣብ ውሽጢ መንበሪ ስደተኛታት ድማ ብናይ ኣፍ ማስኬራ ጌርኩም ጥራይ ተንቀሳቕሱ።
- **ኣብዚ ኩነታት እንከለኹም ዝኾነ ዓይነት ርክብ ምስ ሰብ ኣወግዱ።**

እንተደኣ ካብቶም ብቐሊል ክጥቅዑ ዝኻእሉ ኮይንኩም ወይ ድማ እቲ ምልክታት ሕማም በርቲዑኩም (ብርቱዕ ረስኒ፡ ናይ ምስትንፋስ ጸገም ወይ ዕብስት ትንፋስ)፡ **ብቐልጡፍ ንኣለይቲ መንበሪ ስደተኛታት ሓብሩ።**

እንተደኣ በርቲዑኩም እሞ ኸኣ እቶም ኣለይቲ/ወይ ሓኪም ክትረኽብዎም ዘይክኣልኩም ጥራይ ብኢደወነንኩም ናብ ሕክምና ትኸዱ። **ቅድሚ ምብጋስኩም ግና ናብቲ ትኸድዎ ናይ ሓደጋ ሕክምና ደዊልኩም ምምጻእኩም ሓብሩ።**