

መምርሒ ንውሸባ ወይ ምንጻል ትእዛዝ ዝተዋህቦም

ናይ ምትሕልላፍ ሕማም ሕኪም ብኮሮና ምግላጽ ምኽንያት ንኸትውሸብ እንተከዚዙካ፣ ምንቅስቃስካ ገደብ ክትገብረሉ ኣለካ ክሳብ ሕኪምካ ወይ ነርሰኻ ካልእ ዝመኽሩኻ። ኣብ ገዛኻ ኮፍ በል፣ ኣይትተር፣ ኣጋይሽ ንገዛኻ ኣይትዓድም። ኣድላይ እንተኾይኑ ነርሰ ወይ ሕኪም ኩነታትካ ይከታተሉ።

ናይ ምትሕልላፍ ሕማም ሕኪም ንኸትውሸብ ዝኣዘዘካ ግዜ ዘይትገብሮም፡

- ስራሕ ምኻድ።
- ትምህርትን ወይ ካልእ ኣስተምህሮ ቦታ ምኻድ።
- ቤት ምግብ፣ ድኳን፣ ሹቕ ወይ ካልእ ኣት ሰባት ዘለውዎ ምኻድ።
- መሓንበሲ ምኻድ ወይ ኣብ ካልኣት ምንቅስቃስ ቦታታት ምኻድ።
- ኣብ መዘናግዒ ቦታ ምኻድ።
- ትያትር፣ ሲነማ ቤት ምግብ ወይ ባር ምኻድ።
- ናይ ህዝባዊ መጓዳዝያ ከም ባቡር፣ ኣውቶቡስ ወይ ታክሲ ምጥቃም።
- ንገዛኻ ኣጋይሽ ምጽዋዕ ወይ ምዛር።
- ኣጽረይቲ ወይ ካልኣት ስራሕተኛታት ምጥቃም።

ኣብ ገዛ ከለኻ፡

- ኣብ ክፍልኻ ንበይንኻ ደቅስ።
- ነቲ ክፍልኻ ንጉሆን ምሸትን ን15 ደቂቕ መስኮት ከፊትካ ን4ሰ ዓለት ወይ።
- ካብቶም ምሳኻ ዝነብሩ ኮሮና እንተ ሓዘዎም ርክብኩም ብዝተኻእለ መጠን ኣገድልዎ።
- ክትህንጥስ ወይ ክትስዕል ከለኻ ብቲሹ ወረቐት ጌርካ ኣፍካን ኣፍንጫኻን ሸፍኖ። እንድሕር ቲሹ ወረቐት ዘይብልካ ናብ ኩርናዕ ኢድካ እንተዘይኮይኑ ናብ ኢድካ ኣይተሃንጥስ ወይ ኣይትስዓል። ነቲ ዝተጠቐምካሉ ወረቐት ኣብ ጎማ ዓሸጎን/ ወይድማ እንዳ ጓሐፍ ዓለትዎ። ኢድካ ብማይን ብሳምናን ተሓጸቦን/ ወይድማ ብኣልኮል መድረዚ ጌርካ ድረዘ።
- ዝተጠቐምካሉ መብልዒ ኣቐሑት ኖርማል ሕጻቦ።
- ክዳውንትን ኣንሶላታትን ኣብ መሕጸቢ ማሸን ሕጻቦ።
- ገዛ ኖርማል ጽርዓት ደሕሎ (ግን ኣጽረይቲ ገዛ ናብ ገዛኻ ኣይትጸውዕ)። ኢሙሪ ማለት መኽስተር ኤለትሪክ ክትጥቀም ከለኻ HEPA- ኤፓ ዝብሃል ፊልተር ተጠቐም።

- ናይ ፍሪጅ ማዕጾ፣ ቲቪ ሪሞትን ካልኦት ብብዝሒ ንትንክፎም ወገናት ብደንቢ አጽርዮም።
- ናይ ሕማም ርስሐት ከም ተምላስ ወይ ዓቕታ ብባራኪና ዘለዎ መጽረይ ጌርካ አጽርዮ። ነቲ መሕጻቢ ምሕፋሱ ክሳብ 500 ppm ዝኸውን አቃጥኖ። አተሐዋውሳ ሐበሬታ ካብቲ ጎኒ ጎማ ትረኽቦ።

ዲገ ምዝዋር:

- አብ ናይ ገዛኻ ፓርቨክ ወይ ከባቢ ገዛኻ ክትኖፊስ ትኽእል፣ ካብ ስድራኻ ወጻኢ ምስ ካልኦት ክትራኽብ የብልካን።
- ናይገዛ እንስሳ ምንፋስ ብሕልፊ ከባቢ ከተማ፣ አብ ውሽባ ዘይተአዘዘ ሰብ ደግበሮ። ወይ ናይ ገዛ እንስሳታት ዝሕለዉሉ ቦታ ክትረኽቡ ትኽእሉ። ናይ ገዛ እንስሳታት ከተዛውሩ ትኽእሉ፣ ምስ ካልኦት ሰባት ናይ ቀረባ ርክብ ከይገበርኩም።

ብዛዕባ ምግብ:

- ካልእ ሰብአብ ውሽባ ዘይአተወ መግቢ ስፔዛ ንኽገብረልካ ሕተት።
- ወይኒማ ናብ ገዛኻ ብተለፎን ወይ ብኮንላይን ክትጠልብ ትኽእል። ምስቲ መግቢ ዘምጽአልካ ሰብ ክትቅበሎ ከለኻ ወይ ክትከፍል ከለኻ ንኽይትቐርቦ ተጠንቀቑ።
- ካብ ሶሻል ድሕንነት ናይ ጉዳያት ሓገዝ ብዝተፋላለዩ ኩነታት ብመንገዲ ሐበሬታ ዓሚል Siirii (ሲሪ) ብሶሻል ምኽርን ሐበሬታን Polun (ፖሎ) ሓገዝ ትረኽቡ።

ካልእ:

- ምልባዕ ሕማም ዝበሃል ሓገዝ ገንዘብ ናይ ዲሞዝ መተካኻ ክትክፈል ትኽእል እንድሕር ሓኪም ንኽትውሸብ አዚዙካ። ትሕቲ 16 ዝዕድሚኡ ውላድካ እንድሕር ተወሺቡ ብሰንኩ ካብ ስራሕ እንድሕር ቦጊርካ ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል። ሓገዝ ካብ ኬላ ሕተት። ናይ ኮሮና ውሽባ ምስክር ወረቐት የድልየካ። ናይ ውሽባ ገንዘብ እንድሕር በዘይ ናይ ሓኪም ትኣዛዝ ባዕልኻ ተወሽባ አይክፈለካን እዩ።

ናይ ምልባዕ ሕማም ገንዘብ ተወሳኺ ሓቤረታ ካብ ናይ ኬላ ኢንተርነት ገጽ አንብብ።

([Lue lisää tartuntatautipäivärahasta ja sen hakemisesta Kelan verkkosivuilta.](#))

- አብ ውሽባ ከለኻ አምቡላንስ ክትድውል እንተ ተገዲድካ አብ ውሽባ ከምዘለኻ ንገር።

እንድሕር ምልክታት ሕማም ጁሚሩካ

ናይ ኮሮና ቫይረስ ምርመራ ብመንገዲ Omaolo.fi-አገልግሎት ወይ ሁጹጽ ሓገዝ ቁጽሪ 116117 ብምድዋል ቆጸራ ሓዝ።