

እቲ ናይ CORONAVIRUS (ኮሮናቫይረስ) ሰንሰለት ንምብስባር ሰንሰለት ንምስባር ነዚ ረኽሲ ንምድምሳድ ንቕድሚት ንጎዓዝ

እንተ ድኣ እዘን ዝስዕባ ናይ ሕማም ምልክት ኣለኩም ድዩ:



■ ሓድሽን ቀጻሊ ናይ ሰዓል ሕማም እንተ ድኣ ጌሩልኩም



■ ላዕሊ ረስኒ



■ ጣዕሚ ወይ መቐረት ክእለት ምስኣን ወይ ከእ ሽቶ ናይ ምስታት ክእለት ምስኣን

ካብ ሰብ ተገለኡ (ተወሸቡ)



እዚ ማለት ከኣ ኣብ ክፍልኹም ጥራይ ክትኮኑ ካብ ክፍልኹም ክትወጹ ከምዘይብልኩም ማክት እዩ፣ ከምኡ እውን ምስ ምሳኹም ዘይንበር ሰብ ክትራሽቡ ይብልኩምን

ምርመራ ተመርመሩ

ኣብ ዝስዕብ ዌብ ሳይት ተውከሱ: www.gov.uk/get-coronavirus-test

ወይ ከ ተሌፎን ዝስዕብ 119 ደዊልኩም ቆጶራ ሓዙ



ውጲኢት ናይ እቲ ምርመራ ኣወንታዊ እንተ ድኣ ኮይኑ:



ካብ እቲ ናይ ሕማም ልክታት ዘርእዩኩም መዓልቲ ጀሚርኩም ን 10 መዓልቲታት ዝኣክል ካብ ሰብ ተገለልኩም ጽንሑ።

እንተ ድኣ ወለሓንቲ ናይ ሕማም ምልክት ዘይብልኩም ኮይኑ ካብ እቲ ምርመራ ጌርኩም ኣወንታዊ ዝኮነ ውጲኢት ተዋሂቡኩን ን 10 መዓልት ካብ ሰብ ተገለልኩም ክትጸንሑ ኣለኩም።

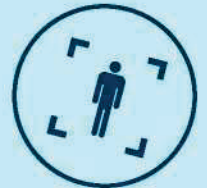
በቶም ናይ NHS Test and Trace (ኃ.ሀ.ሰ ተስት ኤንድ ትረይስ) ምርመራ ዝተገበረሎም ዝከታተሉ ምኽርታት ከመይ ጌርኩም ካብ ሰብ ተገለልኩም ከምትነብሩ ሓበሬታት ብምሃብ ክእከቱኩም እዮም።

እንተ ድኣ ተመርመሩ ዝተረገጸ ሕማም coronavirus (ኮሮናቫይረስ) ዘሎ ሰብ ጥቓቕ ቀሪብኩም ኔሩኩም

በቶም ሰራሕተኛታት ናይ NHS Test and Trace (ኃ.ሀ.ሰ ተስት ኤንድ ትረይስ) ዝበሃሉ ምርመራ ናይ ዝገበሩ ዝምርምር ካብ እታ ምስ እቲ ሰብ ጥቓቕ ቀሪብኩሙል ዕለት ጀሚርኩም 10 መዓልቲ ዝኣክል ካብ ሰብ ተገለልኩም ንበሩ ኣሎም ክሓትኩም ይኸእሉ እዮም።

1 ካብ 3 ሰባት

እቲ ሕማም ናይ ኮሮና ቫይረስ ዘለዎም ግን ወለሓንቲ ምልክት ሕማም ዘየርእዩ ሰባት እዮም፣ ስለዚ ብጣዕሚ ኣገዳሲ እዩ እንተ ድኣ ኣብ ጥቓቕ እቲ ረኽሲ ሕማም ቀሪብኩም ኣኢኹም እሞ ካብ ሰብ ተገለሉ ተሃቢልኩም ኣብ ተግባር ኣውዕልዎ ኣኢኹም፣ እዚ ከኣ ብዘይምፍላጥ እቲ ሕማም ናብ ካልእ ሰብ ከይተማሓለፈሉ ምክልኻል እዩ።



ሓገዝ

እንተ ድኣ ካብ ሰብ ተገለልኩም ትነብርሉ ሃሉኹም ንኣስራሒኹም ሓብርዎ ኣኢኹም፣ ከምኡ እውን ነቶም ኣካረይቲ ገዛኹም ዋና ገዛኹም እውን ሓብርዎም - ምናልባት ንሳቶም ኣድላይ ዝኾነ ነገራት ዘድልይ ነገራት መግቢ ወይ ከኣ ማይ ይደልዩኩም እንተኾይኑ ንፆፆም ሕተትዎም።

ሓገዝ ናይ ካብ ሰብ ተገለልኩም ኣለኹም ሓገዝ እንተ ድኣ ይደልዩኩም

ኣብ ገዛ፣ ክግን በይንኹም ኣይኮንኩም: **0800 876 6926**

Suffolk Advice (ሳፎልክ ኣድቫይስ) ሳፎልክ ምኽሪ Support Service: **0800 068 3131**






መታን ናይ CORONAVIRUS (ኮሮናቫይረስ) ሕማም ከይዝርጋሕ መታን ሕማም ረኽሲ ከይዝርጋሕ መታን ሓግዙ ::
ኣብ ናይ ሓባር ቦታታት ክትመሓላልፉ ከለኹም ብኽብረትኩም እዘን ኣብ ታሕቲ ዘለዎ ንገራት ኣስትውዑሉ :

ኢድ



ኢድኩም ቀጻሊ ተሓጸቡ ፣ ብሳምና ጌርኩም ተሓጸቡ ን 20 ሰከንድታት ዝኣክል ተሓጸቡ ::

ኢድኩም ክትሕጸቡ ዘለኩም በዘን ዝስዕባ ምኽንያታት እዩ :

-  ■ ገዛኹም ክትምለሱ ወይ ክትኣትው ከለኹም
-  ■ ኣፍንጫኹም ከተጽረዩ ከለኹም
-  ■ መግቢታት ክትሕዙ

ቀጻሊ ከኣ ኩሉ እቲ ትጥቀምሉ ቦታታት ወይ መስርሒ ነገራት ሕጽብዎ ወይ ከኣ ወልዑልዎ ፣ ንኣምነት ማዕጸ ፣ ናይ ማዕጸ ኢድ ፣ ናይ ተለቪዥን ረሞት ኮንትሮል ፣ ከምኡ እውን ናይ ሓባር ቦታት ፣ ከም ክሸነን ከምኡ እውን ሽቓቓታት ዝኣመሰሉ ::

ገጽ



- ኣብ ናይ ሓባር ቦታት ክትኮኑ ከለኹም ከኣ ናይ ገጽ መሸፈኒ ተጠቀሙ፣ እዚ ከኣ እቲ ሕማም ናብ ክልእ ሰብ ከይመሓላልፍ ንምክልኻል እዩ ::
- ብኽብረትኩም ኣይትረስዕዎ እንተውሓደ 2 ሜትር ካብ ሰብ ርሕቀትኩም ክትሕልው ኣለኩም ፣ ከምኡ እውን ምስ ካልእ ሰብ ክትራኽቡ ከለኹም ናይ ገጽ መሸፈኒ ክጥቀሙሉ ኣለኩም ::

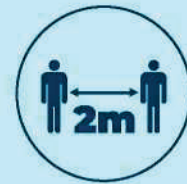
ኣንተ ድኣ ዝኾነ ናይ ሕማም ምልክት ኣርእይኩም ወይ ከኣ ሓድሽ ቀጻሊ ናይ ሰዓል ምስዓል እንተ ድኣ ጌርልኩም ፣ ረስኒ እንተ ድኣ ጌርልኩም ፣ ወይ ከኣ ናይ ጣዕሚ ምፍላጥ ስሚዒትኩም እንተ ድኣ ሲኢንኩም ወይ ከኣ ናይ ሽታ ምሽታት ክእለትኩም እንተ ድኣ ተለዩጡ:

ተገለሉ

(እዚ ማለት ከኣ ኣብ ካብ ክፍልኹን ክትወጹ ዩብልኩምን ማለት እዩ ፣ እዚ ማለት ከኣ ምስ ወለሓደ ሰብ ክትራኽቡ ዩብልኩም ማለት እዩ ፣ ከምኡ እውን ምስ ካልእ ሰብ ምሳክኡም ዘይነብር ሰብ ክትራኽቡ ዩብልኩምን) and Get a test. Visit:

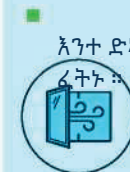
www.gov.uk/get-coronavirus-test or call 119 to book.

ርሕቀት



■ እንተውሓደ ካብ ሓደ ሰብ ናብ ካልእ ሰብ ርሕቀትኩም ናይ 2 ሜትር ክትሕልው ኣለኩም ፣ (ምስ እቶም ኣብ እቲ ትነብርሉ ዘለኹም ቦታ ዝነብር ሰባት ከይተረፈ ፣ ኣብ እቲ ንስኹም ዘለኹም ክፍሊ ምሳኹም ዘይነብር ሰባት ከይተረፈ)። እዚ ርሕቀት እዚ ከኣ ብግምት ክንዲ ናይ እቲ ሰፋኹም ርሕቀት መጠን እዩ ::

■ እቲ ናይ ሓባር ቦታታት ከም ክሸነ ወይ ከኣ ሸንቲ ቤት (ሽቓቕ) ከኣ ሰብ እንተ ድኣ ዘይብሉ ጥራይ ኢኹም ክትጥቀምሉ ዘለኩም :: ተጠቂምኩም ምስ ወዳእኩም ከኣ ኩሉ እቲ ዝተጠቀምኩምሉ ቦታታት ብደንቢ ጽረግዎ ፣ ማይ መፍልሒ ፣ ናይ ማዕጸ ኢድ ፣ ከይተረፈ ኩሉ ተጠቂምኩም ምስወዳእኩም ከተጽርይዎ ይግባእ :: ሽጎማኖታት ከምኡ እውን ናይ ኣቁሑት መንቀጺ ጨርቓታት ምስ ካልእ ሰብ ተኸፊልክ ምጥቃም ከተቋርጽዎ ይግባእ ::



■ እንተ ድኣ ተካኢሉ ኣብ ክፍልኹም ከይንኩም መግብኹም ክትበልዑ ፣ ኩሉ ጊዜ ፊነስትራታት ንፋስ ከተእትውሉ መታን ክፈቱ መታን ጸፋይ ኣየር ክኸነልኩም