SuffolkCollective
Suffolk partners and agencies working together

suffolk Resilience

MESSAGE CASCADERS

ንነዊሕ ጊዜ COVID (ኮቪድ)

ምልክት ከመይ ጌርካ ክትፈልጦ ከተለልዮ ከምዘለካን ነቲ ሕማም ከይሕዘካን ናብ ካልእ ሰብ ከይመሓላለፍን ደሕንነትካ ከመይ ጌርካ ከምትሕልውን

COVID (ኮቪድ) ማለት እንታይ ማለት እዩ?

ንምሳሌ፣ ኮሩና ቫይረስ (COVID-19) (ኮቪድ) እቲ ሕማም ብዙሕ ሰሙናት ዝወስድ ምልክታት ከርእይ ይኽእል እዩ ፣እቱ ሕማም ሓንሳብ ምስ ሓዘዘካ ንሰሙናት ወይ ከኣ ኣዋርሕ ቅድሚ እቲ ረኽዚ ምጥፍኡ ክውድእ ይኽእል እዩ ። እዚ ከኣ ድሕረ COVID-19 (ኮቪድ) ዝርኣይ ሕማም ወይ ከኣ "ናይ ነውሒ ጊዜ ኮቪድ" ተባሂሉ ክጽዋዕ ይከኣል ።

ሕማም COVID-19 (ኮቪድ -19) ምስ ሓዘካ ነፍስወከፍ ሰብ እቲ ሕማም ምስኦም ክንደይ ይገብር ይፈላለይ እዩ ።

መብዛሕትኦም ሰባት ድሕሪ ቁሩብ መዓልታት እቲ ምልክት ሕማም ድሓን እንዳኾነ ይኸይድ ፣ ሓድ ሓደ ሰባት ከኣ ንሰሙናት ዝኣክል እቲ ሕማም ምስኦም ክጸንሕ ይኽእል ፣ መብዛሕትኦም ሰባት ድሕሪ 12 ሰሙን ሙሉእ ብሙሉእ ይሓውዩ እዮም ።

እቲ ሕማም COVID-19 (ኮቪድ -19) ንነዊሕ ጊዜ ምሳኻ ናይ ምጽናሕ ዘለዎ ዕድል ምስ እቲ ሕማም ከጥቅዓካ ከሎ ማኦረኽንደይ ከቢድ ኔሩ ዝብል ኩነታት ዝተታሓሓዘ ኣይኮነን ። ሰባት ኣብ መጀመሪያ እቲ ሕማም ቅልል ኢሉ ዝሓዞም ከማን እቲ ሕማም ኮቪድ ምኦም ነዊሕ ጊዜ ክጸንሕ ይክእል እዩ ።

እቲ ኩነታት ከምዚ ስለዝኾነ ኢና ከኣ ቀጻሊ ክንጥንቀቕ ዘለና መታን ንነብስናን ንኻላኦት ሰባትን እቲ ሕማም ከይመሓላለፍ መታን ክንከላኸል መታን ።

እቲ ዝበለጸ መንገዲ እዚ ሕማም ኮቪድ ንነዊሕ ጊዜ ከይጸንሕ እቲ ሕማም ከይተሓላለፍ ምክልኻል እዩ ። እዚ ከኣ ክትባት ብምውሳድ ክትከላኸል ትኽእል ፣ ኣብ ኑዙሕ ሰባት ዘለዎ ቦታታት ክትከይድ ከለኻ ኩሉ ጊዜ ናይ ገጽ ማስክ ምጥቃም ናኣምነት ኣብ ናይ ሕዝቢ መጎዓዓዚ ቦታታት ክትከይድ ከለኻ ፣ ብተደጋጋሚ ኢድካ ምሕጻብን ኣብ ጥቓ ሰብ ምቕራብ ምቁራጽን ዝኣመሰለ እዩ ።

ምልክት ሕማም ናይ ነዊሕ ጊዜ ኮቪድ ዝተፈላለየ እዩ ፣ ድኻም ምስማዕን ኣፍ ልፍብኻ ቃንዛ ምግባርን ፣ ትንፋስ ሕጽረት ምግባር ፣ ኣፍ ልብኻ ጨብጥ ኣቢሉ መሓዝ ፣ ናይ ምዝካር ክእለትካ ምቕናስ ከምኡ እውን ናይ ምስትውዓል ኩነታትካ ምቕናስ (ሓንጎልካ ብድባን) ከኣ ተባሂሉ ይጽዋዕ እዩ ፣ ናይ ዓጽምኻ መገጣጣሚ ቃንዛ ምግባር ፣ ጨንቀት ምህልው ፣ ከምኡ እውን ምጭንናቕ ፣ ቆርበትካ ሹፍ ምባል፣ እዝንኻ ቀጻሊ ድምጺ ምሃብ ፣ ከብድኻ ቃንዛ ምግባር ፣ ሽውሓትካ ናይ ምዕጻው ፣ ረስኒ ምህልዋው ፣ ሰዓል ምስዓል ፣ ጎሮሮኻ ቃንዛ ምግባር ፣ ናይ ጣዕሚን ናይ ሽታ ምሽታት ምስኣን ፣ ዝኣመስለ ሕማም ምልክት እዩ ዘርእየካ ።

ሓገዝ ከ ኣበይ ክረክብ ይኽእል ?

ብዛዕባ ናይ እቲ ሕማም ምልክት COVID-19 (ኮቪድ -19) እንተ ድኣ ተሸጊርኩም ወይ ከኣ ኣተሓሳሳቢ ኮይኑ ረኺብኩሞ ድሕሪ እቲ ሕማም ምሳኹም ን 4 ሰሙን ወይ ከኣ ልዕሊኡ ምሳኹም ኔሩ ምስ ምስ ሓኪም GP (ጂ.ፒ) ክትራኸቡ ትኽእሉ ኢኹም ።

I'm saying yes2test
We're keeping Suffolk Covid safe

22/09/2021

Tigrinya