



# ነብስና ብኸምዚ ክንከላኸል ንኸእል



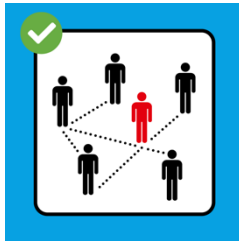
## ሰነድ ጭብጥታት

አገዳሲ ሓበሬታ ብዛዕባ እቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ከምኡውን ብዛዕባ ሕጋዊት ኣደብን ጽሬትን።

## ሕጂ ናይ ግድን ሓድሽቲ ሕጋዊት ክኸተሉ ኣለዎም።



ምልክታት ሕግም ምስተቐልቀሉ ግድን መርመራ ክግበርን ኣብ ገዛ ክትረፍን ኣለዎ።



ኣሰራት ካበይ ከምዝመጽኡ ብዝተኸእለ መጠን ኩሉ ግዜ ሓበሬታ ርክብ ክሕበር ኣለዎ።



ኣብ ኣወንታዊ መርመራ፣ ግለላ፣ ኣብ ርክብ ምስ ኣወንታዊ/ፖሊቲካዊ ዝተመርመረ ሰብ፣ ውሽጣ ንሕመም/ኳራንተይን።

## ቀጻልቲ ናይ ጽሬትን ኣደብን ሕጋዊት ተኸተሉ ኢኹም። ምኽንያቱ እቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ቀጻሉ ክዝርግሕ የብሉን።



ርሕቀት ምግባር።



ምኽሪ፣ ማስኬራ ምኽዳን እንድሕር ርሕቕት ምግባር ዘይከአል ኮይኑ።



ኣእዳው ብጽኑዕ ምሕጸብ።



ብኢድ ሰላም ምባል ከውገድ ኣለዎ።



ኣብ መንዳል ወይ ኣብ ምናት ምስዓልን ኢንፕሮ ክግበርን ኣለዎ።



ፕራይ ድሕሪ ብተሌፎን ዝተገብረ ምዝጋብ ኣብ ቤትጽሕፈት ሓኪም ወይ ኣብ ጨንፈር ህጹጽ ኩነታት።



እንተዝከአል ኮይኑ ኣብ ቤትጽሕፈት ገዛ ምስራሕ።

## ብዝበዘኡ ዝሕተቱ ሕቶታትን መልሶታትን ብዛዕባቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ

ካብ 6 ሰነ ተወሰኹቲ ዋኒናትን ትካላትን ክኸፈቱ እዮም ከምኡውን ክሳብ 300 ሰባት ዝሕዙ ፍጻሜታት ፍቕዳት እዮም። ቅድም መከላኸልቲ ኣምራት ኣድላይቲ እዮም። ቀረባ ርክብ እንድሕር መጺኡ ሓበሬታ ርክብ ክሰጥልኩም ኣለዎ። ሸው ሓድሽ ሰብ እንተ ተለቢዱ ካባይ ከምዘመጸ ኣሰራት ክረጋገጹ ይከኣሉ። እንተላይ ኩሎም ተሳተፍቲ ሕጋዊ ጽሬትን ኣድብን ክኸተሉ ክኸእሉ ኣለዎም - ውድባት ከምኡውን ኣቕረብቲ ፍጻሜታት፣ ተሳተፍቲ፣ ሰራሕተኛታት፣ ዓማጺ፣ መምህራን፣ ንቡራት ተመሃሮ፣ ዝመሃሩ ዘለው፣ ስፖርተኛታትን ዓለምትን።

**ቀጻልቲ ናይ ጽሬትን ኣድብን ሕጋዊ ተኸተሉ ኢኹም። ምክንያቱ እቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ቀጻሉ ክዝርግሕ የብሎን።**

### ልቦዳን ርክሳታትን

እዚ ኣም ናይ ጽሬትን ኣድብን ሕጋዊ ስለምንታይ ክንድቲ ኣገደስቲ እዮም።

እቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ሰብ ገና **ጸረ-ኣካል (መከላኸሊ) ዘይረኸበሉ** ሓድሽ ዓይነት ቫይረስ እዩ። **ንብዙሕ ዓይነታት ልቦዳን ሕማምን** ከስዕብ ይኸእል። ስለዚ ዝርጋኦ እቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ብዝተኸለ መጠን ከንጉድሎ ኣለና።

ብሕልፊ ንክሓሙ ልዕል ዝበለ ተኸእሎ ዘለዎም ሰባት ክንሕልዎም ኣለና።

እዚ ኣም ዝስዕቡ እዮም።

- ካብ ዕድመ 65ን ንላዕልን ዘለው
- ዝስዕቡ ቅድመ-ሕማማት ዘለዎም ዓባይቲ።
  - **ጸቕጢ ደም፣**
  - **ሕዳራት ናይ ምስትንፋስ ሕማማት፣**
  - **ሽኩርያ፣**
  - **ንስርዓተ ምክልኻል ብያነ ዘድክሙ ሕማማትን ፍወሳታትን።**
  - **መትኒ-ልባዊ ሕማማት ከምኡውን**
  - **መንሸር**

ወይ ምስ።

- **ብርቱዕ ልዕሊ-ሚዛን (ህዝርጥና፣ 40ን ዝያዳን BMI ዘለዎም)**

ካብቶም ብፍላይ ዝተደንገቱ ሰባት ከምዝኸንኩም ርግጻኛ ተዘይኮይንኩም፣ ብኸብረትኩም ንሓኪምኩም ተወከሱ ኢኹም።

ኩላትና ነቶም ሕጋዊ ኣድብን ጽሬትን እንተ ተኸተልናዮም ነዚ ኣም ሰባት ብዝተሰኸኩም ክንከላኸሎም ንኸእል። እዚ ክንገብር ከለናሲ ዋላ ብርቱዕ ሕማማት ዘለዎም ሰባት ኣብቶም ጥዕናውያን ትካላት ቀጻሎም ጽቡቕ ንክሕከሙ ውን ሓገዙቲ ክንከውን ንኸእል። ኣብቶም ጨናፍር ጸዕቂ (ኢንተንሲቲቲ) እቶም መሓከሚ ክፍልታትን ናይ ትንፋስ መሳርሒታትን ብወሰን ተቐሪቦም።

### ልዕሊ ዕድመ 65 ኢኹም ወይ ሓደ ካብቶም ኣብ ላዕሊ ዝተዘርዘሩ ቅድመ-ሕማማት ኣለኩም።

ሸው ዝስዕቡ ስጉምታት ብቐዓት ክኹኑ።

- ሕጋዊ ጽሬትን ኣድብን ክሳብ ብጽኑዕ ትኸተሉ፣ ካብ ገዛኹም ክትወጽኡ ትኸእሉ ኢኹም። ብዙሕ ሰባት ዘለዎም ቦታታት ክትውግዱ ኣለኩም (ንኣብነት መደብራት ባቡር፣ ወግዓዊ መገዳገያ) ከምኡውን እኩባት ግዜታት (ንኣብነት ኣብ ቀዳም ምሽማት፣ ብዙሕ ትራፊክ ዘለውሉ ግዜታት)
- ኣድላይ ዘይኮነ ርክብ ትውግዱ ከምኡውን ካብ ካልኣት ሰባት ርሕቕት ትገድፉ (ብውሕዱ ክልተ ሜትር)።
- ብዝተኸለ መጠን ኣይ/ሓንቲ ዓርክኹም ወይ ጎረቤትኩም ምሽማት ንክኸይዱ ትልእኹ ወይ ኣብ ኢንተርነት ወይ ብተሌፎን ንርከም ትጠልቡ ኢኹም። ኣብ ዝተፈላለዩ ውድባት ዋላ መደገፊ ቀረባት ትረኸቡ፣ ብከተማኹም ወይ ኣብ ኢንተርነት።
- ንምያውያን ወይ ግላውያን ቆጸራታት ተለፎን፣ ስካይፕ ወይ ዚኣመሳሰለ መሕገዚ ናውቲ ተጠቐሙሉ ኢኹም።

ናብ ሓኪም ክትከዱ እንተዘለኩም፣ ብመኪናኹም ወይ ሽሎ ወይ ከኣ ብእግርኹም ትኹዱ። እዚ እንተ ዘይከኣል ኮይኑ፣ ታክሲ ትወስዱ ኢኹም። ካብ ካልኣት ሰባትሲ ብውሕዱ ክልተ ሜትር ርሕቕት ገዲፍኩም ነቶም ናይ ጽሬት ሕጋዊ ተኸተሉ። **ምክራ፣ ማስኬራ ምኽዳን ኣድላይዮ እንድሕር ርሕቕት ምግዳፍ ዘይከኣል ኮይኑ።**

ሰራሕተኛ ኹንኩም ብሕዳር ሕማም ምክንያት ኣብ ሓደጋ ምስትህልዉ ኣስራሒኹም ክከላኸለልኩም ኣለዎ።

ጠቓሚ ሓበሬታታት ብትካል ኡንያ ስዊዘርላንድ (Unia Schweiz) ኣብዚ ጥብቆ ትረኸቡ። ኣብ ሰራሕተኩም ዘለኩም መሰል <https://www.unia.ch/de/arbeitswelt/von-a-z/coronavirus>

ሓደ ወይ ካብ ሓደ ንላዕሊ ምልክታት ሕማም ከም ሰዓል (ብብዝሒ ደረጃ ሰዓል)፣ ቃንዝ ጉሮሮ፣ ሕጽረት ምስትንፋስ፣ ረስኒ፣ ስምዒት ናይ ረስኒ፣ ቃንዝ ጭቆናታት ወይ ብሃንደበት ምጥፋእ ናይ ምሽታትን ናይ ምስትምቓርን ክእለት፣ ኣለኩም ዶ፣ ከምዚ ምስክኸውን ቀልጢፍኩም ናብ ሓኪምኩም ወይ ሆስፒታል ደውሉ። ቀዳም ዶኹን ሰንበት ብዘየገድስ። ናይ ሕማም ምልክታትኩም ግለጹ ከምኡውን ካብቶም ልዑል ናይ ሕማም ተኸእሎ ዘለዎም ሰባት ምኹንኩም ሓብሩ።

እቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ብኸመይ ይመሓላለፍ፡

እቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ብቀንዲ ቀረባን ንውሕ ዝበለን ርክብ ምስተገብረ ይሰጋገር፡ ምስ ሓደ ዝሓመመ ሰብ ብክልተ ማትሮን ታሕትን ርሕቀት እንተሎካ ክትልቦድ ትኽእል።

እቲ ሕማም በዘም ዝስዕቡ ነገራት ይመሓላለፍ፡

- **ብንጣባት፡** እቶ ዝሓማየ ሰብ እንጥሾ እንተ ኢሉ ወይ እንተ ሲዒሉ እቶም ቫይረሳት ብቐጥታ ኣብ ልፋጭ ኣፍንጫ፣ ኣፍ ወይ ኣዲንቲ ናይ ካልኦት ሰባት ክበጽኡ ይኽእል።
- **ብኣእዳው፡** ብምስዓልን እንጥሾው ምባልን ዝመጹ ተላገብቲ ንጣባት ኣብ ኣእዳው ክህልዉ ይኽእሉ። ወይ ክኣ ዝኾነ ቫይረስ ዘለዎ ነገር ምስንትንክፍ፣ ድሕሪኡ ንኣፍና፣ ንኣፍንጫና ወይ ኣዲንትና እንተተንኪፍና እቶም ቫይረሳት ክለግቡና ይኽእሉ።

መዓስ ኢኻ ንሰባት ክተልግበሎም ትኽእል፡

- ኣስተውዕሉ፡ ብኮሮናቫይረስ ዝሓመመ ሰብ ንነዊሕ እዋን ንካልኦት ሰባት ክልግብ ይኽእል። እዚ ማለት፡
- ድሮ ሓደ መዓልቲ ቅድሚ እቲ ምልክታት ምጅማሩ - ገና ሕማም ከምዝለገበካ ከይተረደኣካ ከሎ ማለት እዩ።
- ኣብቲ ምልክታት ዘለካ እዋን ንካልኦት ናይ ምልባድ ተኸእሎኻ ኣዝዩ ልዑል እዩ።
- ድሕሪ ናይ ምሕዋይ ስምዒት እንተወሓደ ክሳብ 48 ሰዓታት ገና ንሰብ ክትልብድ ትኽእል። ስለዚ ርሕቐት ገና ክትሕልዉን ኣእዳውኩም ቀጻሊ ብግቡእ ብሳሙና ክትሕጸቡን ይግበኣኩም።

ኣብ ህዝባዊ ቦታታት ኩሉ ሰብ ማስኬራ መሸፈኒ ኣፍ ክገብር ኣለዎ ዶ፡

ኣይፋል፣ ጥዑያት ሰባት ኣብ ህዝባዊ ቦታታት ማስኬራ መሸፈኒ ኣፍ ንኸገብሩ ኣይንመኽርን ኢና። እዚ ካብ መልከፍቲ ብኮሮናቫይረስ እኹል ምክልኻል ኣይገብረሎምን እዩ።

ብኣንጻሩ ማስኬራ መሸፈኒ ኣፍ ዝተለኸፈ ሰብ ንካልኦት ሰብ ንክይለክፍ ክከላኸል ይኽእል።

ካብ ካልኦት ሰባት 2 ሜርትር ዝኸውን ርሕቐት ክትኸተሉ ዘይትኸእሉ እንድሕር ኮይንኩም፣ ማስኬራ መሸፈኒ ኣፍ ክትገብሩ ንመኽር። ኣብ ሽዑ ጉዳይ ኣብ ህዝባዊ/ወግዳዊ መጉዳዝያ ናይ ግድን ማስኬራ ምኽዳን ንመኽር ኢና።

ሓደ ትካል ኣብ መከላኸሊ ሕጋዊ ምኽዳን ማስኬራ እንተኣዚዙ፣ ዝኾነ ኣገልግሎቱ ምስትወሰዱ ኮይንኩም፣ ማስኬራ መሸፈኒ ኣፍ ክትገብሩ ኣለኩም።

**ብዝቐጸለ ብቐዓት ዘለዎ፣ ሕጋዊ ርቐትን ዝፊትን ተኸተሉ።**

ኣብሓጎን ዓባይን ንደቂ ደቆም ክኣልይዎም ይፍቐደሎም ዶ፡

ልዕሊ 65 ዕድመ ዘለው ብፍላይ ዝተደንገቱ እዮም። ንሳቶም ብዝሓሸ ነብሶም ክከላኸሉ ኣለዎም። እዚ ዝበዝሕ ጊዜ ዋላ ንዓባይን ኣብሓጎን እዩ ዝምልከት። ኣብሓጎን ዓባይን ንደቂ ደቆም ክኣልዩ እንተኸይዳኻም ባዕሎም ክውስኑ ኣለዎም።

ብዝኾነ ንኣብሓጎን ዓባይን ንዝስዕብ ንመኽርም፡

- ንሕጋዊ ጽሬትን ኣደብን ተኸተሉ፣ ንኣብነት ብዙሕ ጊዜ ኣእዳውኩም ብምሕጻብኩም፣ ትሰትዩሉ ብርጭቕ ምስቶም ቆልዑት ዘይምኽፋል ከምኡ ድማ ካብቶም ወለዲ ርሕቐት ምግባር።
- ብዙሓት ሰባት ዘለዎም ቦታታት ክትውግዱ ይግብኣኩም፣ ንኣብነት መደበራት ባቡር ወይ ህዝባዊ መጉዳዝያ ኣብ መንጎ ብዙሕ ትራፊክ ዘለዎም ጊዜታት።

ንስኻትኩም ወይ እቲ ቆልዓ ምስሓመምኩም ንቆልዑት ከይትኣልዩ፣ ፍኩስ ዝበሉ ምልክታት ይሃልዉ ብዘየገድስ።

# ምልክታት፣ ምርመራን ሕክምናን

## አብ ምሕማም ምስቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ኣየኖት ምልክታት ይቐልቀሉ፡

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>እዞም ዝሰዕቡ ምልክታት ብብዝሒ ይርአዩ፡</li> <li>• ሰዓል (መብዛሕትኡ ግዜ ደረቕ ሰዓል)</li> <li>• ቃንዛ ጉሮሮ</li> <li>• ሕጽረት እስትንፋስ</li> <li>• ረስኒ፣ ስምዒት ናይ ረስኒ</li> <li>• ቃንዛ ጨዋዳታት</li> <li>• ናይ ምሽታትን ናይ ምስትምቓርን ክእለት ብሃንደበት ምጥፋ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ስሕት ኢሎም ዝረአዩ ምልክታት፡</li> <li>• ቃንዛ ርእሲ</li> <li>• ናይ ኩብድን መዓንጣን ጸገማት</li> <li>• ኸልመት / ናይ ዓይኒ ሕማም</li> <li>• ሰዓል ኣፍንጫ</li> </ul> |
|--|---|

እቶም ምልክታት ዝተፈለለዩ ብርታዕ ኣለዎም፣ ቀለልቲ ምልክታት ውን ከረአዩ ይኸእሉ እዮም። እንተላይ ሽግራት ከም ንኡብነት ነድሪ ሳንቡእ ከፈጥሩ ይኸእሉ።

ሓደ ወይ ካብ ሓደ ንላዕሊ ካብቶም ብብዝሒ ዝርአዩ ምልክታት ሕማም ምስዝህልዎኩም ብኮሮናቫይረስ ሓሚምኩም ክትኮኑ ትኸእሉ ኢኹም።

## ከምኡ ምስዝኸውን፡

- ኣብ ዝሃኹም ትረፉ።
- ናይ ኮሮናቫይረስ መርመራ ግበሩ (ናይ ኢንተርነት መርበባት ኣብ ዝመጽእ ዘሎ ሕቶ ረአዩ) ወይ ንሓኪምኩም ደውሉ ኢኹም። ኩሎም ሕቶታት ኣብ መርመራ/ቸክ ኣንላይን ወይ ብተለፎን ብዝከአለኩም ትምልኹ። ኣብ መወዳእታ ናይ ተግባር ምኽርታት ክትወሃቡ ከምኡ ውን ኣድላይ ተኸይኑ መርመራ ንክትገብሩ መምርሒ ክትወሃቡ ኢኹም።
- ን«ምግላል» ዝምልከት መምርሒታት ኣንብቡ ([www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads))፣ ነቲ መምርሒታት ብግቡእን ብቐጻልን ሓልውዎ።

ዕድሜኹም ልዕሊ 65 ምስዝኸውን ወይ ሕዳር ሕማም ምስዝህልዎኩም፣ ሓደ ወይ ካብ ሓደ ንላዕሊ ካብቶም ብብዝሒ ዝርአዩ ምልክታት ሕማም ኣብኹም ምስዝርአዩ፣ ኣብ ዝኸነ ኩነታት ቀልጢፍኩም ናብ ሓኪም ደውሉ። ዋላ ኣብ ቀዳመ-ሰንበት።

## እንታይ ከምትገብሩ ርግጻኛታት ኣይኮንኩምን፡

ውሑዳት ሕቶታት ናይ ኮሮናቫይረስ ፍተሻ (Coronavirus-Check) ድሕሪ ምምላስኩም ኣብ <https://check.bag-coronavirus.ch/screening> እንታይ ክትገብሩ ከምትኸእሉ ዝኸነ ምኽሪ ካብ ፈደራላዊ ቤት-ጽሕፈት ጥዕና ክትረኽቡ ኢኹም (ብቋንቋ ጀርመን፣ ፈረንሳይ፣ ጥልያንን እንግሊዝን)።

ኣብ ውብሳይት ናይ ካንቶን ቫት (Waadt) <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> ብ8 ተወሰኸቲ ቋንቋታት ሕቶታት ናይ ኮሮናቫይረስ ፍተሻ (Corona-Check) ትረኽቡ።

ምፍታሽ ጥዕናዊ ሕቶታት ናይ ኮሮናቫይረስ (Coronavirus-Check) ንምያዊ ሕክምናዊ ምኽሪ፣ ውጽኢት መርመራን ሕክምናን ኣይትክእን እዩ። ኣብቲ ፍተሻ ዝግለጹ ምልክታት ምስ ካልኣት ሕማማት ዝተኣሳሰሩ፣ ካልእ ዓይነት ስጉምቲ ዘድልዮም ምልክታት ክኸኑ ይኸእሉ እዮም።

እንዳገደዱ ዝኸዱ ወይ ዘሻቑኹም ንጹራት ምልክታት ሕማም ምስዝህልዎኹም፣ ኩሎ ግዜ ንሓኪም ተወከሱ።

## ምሕማም ምስቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ብኸመይ እዩ ዝሕከም፡

እቲ ሕክምና ኣብ ምህዳእ/ ምዝሓል ምልክታት ተደራቲ። ሕሙማት ንምክልኻል ካልኣት ሰባት ይግለሉ። ብርቱዕ ሕማም ምስዝህሉ ምብዛሕትኡ ግዜ ሕክምና ኣብ ክፍሊ ሓደገኛ ኩነታት (ኢንተንሲቭ-ሽታሰዮን) ኣድላይ እዩ። ብፍልይ ዝበለ ኩነታት ተክኒካዊ ምስትንፋስ የድሊ እዩ።

## ምስቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ዘይተኣሳሰሩ ጸገማት፣ ጸገማት፣ ናይ ሕማም ስምዒት ወይ ምልክታት ኣለውኹም ድኑም፡

ምስ ኮሮናቫይረስ ዘይተኣሳሰሩ ናይ ጥዕና ጸገማት፣ ሕማማትን ምልክታትን፣ ኣድህቦን ሕክምናን ግድን የድልዮም እዩ። ግዜ ከየጥፋእኩም ቀልጢፍኩም ሓገዝ ድለዩ። ናብ ሓኪም ደውሉ።

## ተወሰኑት ሓበሬታታት

አብ ባቡር፡ አውቶቡስ ወይ ትራም ማስኪራ ከጥቆሙ አለኒ ዶ፤

አብ ብዙሕ ሰብ ዘይብሉ ማግኛዎን ማስኪራ ኣድላይ ኣይኮነን። ግና አብ ብዙሕ ሰብ ዝግዕዙ ግዜታት - ወይ ከአ ካብ ካልኣት ሰባት 2 ሜትር ርሕቆት ክትገብሩ ዘይትኸእሉ እንተኾይንኩም - ናይ ግድን ማስኪራ ክትኸደኑ ኣለኩም። አብ ብዙሕ ሰብ ዝግዕዙ ግዜታት ንህዝባዊ ማግኛዎ ክትውግዱ ይሓይሹ።

ናይ ማግኛዎ ትካላት SBBን Postautoን ነቲ ምሉእ ጨንፈርም መከላኸሊ ኣምራት ሰራሖም ኣለው።

አብ ህዝባዊ ማግኛዎ ንካልኣት ተግዕዝቲ ኣኸብሩ ኢኹም። ከምኡውን ዝስዕብ ኣስተውዕሉ።

- አብ መደበራት፣ ቅድሚያ ቤትጽሕፈታት ከምኡውን አብ ማሺናት ቲክት እኹል ርሕቆት ምግዳፍ
- ጽቡቕ ምዝርጋሕ አብ መካይን
- ንምውራድ እኹል ቦታ ንክህሉ ነጻ መንገዲ ምግዳፍ

ከንደይ ሰባት ክራኸቡ ይፍቐድ፤

ብዝለዓለ 30 ሰባት አብ ህዝባዊያን ቦታታት ፓርኪንግ፣ አብ ናይ እግረኛ መንገድታት ከምኡውን አብ ናይ ፓርኪንግ ህንጻታት ክራኸቡ ይፍቐድሎም። ግና ቀጻልኩም 2 ሜትር ዝኸውን ርሕቆት ካብ ካልኣት ሰባት ሓልወ ከምኡውን ነቶም ሕጋት ጽሬትን ኣደብን ተኸተሉ። እቲ ናይ ርሕቆት ሕጋዊ ንስድራታት ወይ ሓባር መቐመጫታት ብቐዕ ኣይኮነን።

እቲ ጉጅለ ዝያዳ 30 ሰባት እንተዝሕዝ እቲ ፖሊስ ንኩሉ ሰብ ካብቲ ጉጅለ ብስርዓታዊ መቐጻዕቲ ክቐጽዖ ይኸእል።

ካብ 6 ሰነ ክሳብ 300 ሰባት ዝሕዙ ህዝባውን ግላውን ፍጻሜታት ክካየዱ ይፍቐድሎም። ንኡብነት ዝስዕቡ ፍጻሜታት፣ ስድራዊ በዓላት፣ ምርኢታት፣ ናይ መዝቃ ምርኢታት፣ ምርኢታት ትያትር፣ ምርኢታት ፊልም ከምኡውን ናይ ፖሊቲካን ሕብረተ-ሰብን ኣኼባታት። ከከም ዓይነት ፍጻሜ መከላኸሊ ኣምራት ወይ ናይ ህላወ ዝርዝራት ኣድላይቲ እዮም። ዋላ አብ ፍጻሜታት 2 ሜትር ዝኸውን ርሕቆት ካብ ካልኣት ሰባት ግብሩ ከምኡውን ነቶም ሕጋት ጽሬትን ኣደብን ተኸተሉ።

ንግላውያን ፍጻሜታት መከላኸሊ ኣምር ኣየድልን እዩ። እታ ወዳኣቢት/ እቲ ወዳቢ ግና ሓበሬታ ርክብ ዝሕዝ ናይ ህላወ ዝርዝር (መጻውዒ ስም፣ ስም ስድራ፣ ቁጽሪ ተሌፎን) ከመሓዳድር ኣለዎ።

ኣስተውዕሉ ኢኹም፡

- ካብ ፍጻሜታት አብ ጸብብቲ ወይ ብዙሕ ምንፋስ/አየር ዘይብሎም ክፍልታትሲ አብ ደገ ዝካየዱ ፍጻሜታት ምናልባት ንእስ ዝበለ ናይ ምልዓድ ርክባ ኣለዎም። ግና አብ ዝኾነ ተሳትፎ ውልቃዊ ተሓታትነትኩም ቀንዲ ኣገዳስነት ኣለዎ። ስለዚ አብ ብዙሓት ዝተፈላለዩ ፍጻሜታት ኣይትሳተፉ ኢኹም። እዚ ንምርካብ ኣሰራት ናይ ተራኺብኩም ዝነበርኩም ሰባት ከኹብይ ይኸእሉ።
- ዋላ አብ ፍጻሜታት 2 ሜትር ዝኸውን ርሕቆት ግብሩ ከምኡውን ነቶም ሕጋት ጽሬትን ኣደብን ተኸተሉ። ምኽንያቱ ሓደ ብኮሮናቫይረስ ዝተለበደ ሰብ ኣብቲ ንስኻትኩም ውን እትሳተፍሉ ፍጻሜ እንተ ደኣ ዝሳተፍ ኮይኑ፣ ነዞም ሕጋት ኣጸቢቐኩም እንተትኸተሉ ንኣራንተይን ክትውግዱ ትኸእሉ።

ዝያዳ 1000 ሰባት ዝሕዙ ዓባይቲ ፍጻሜታት ንግዚኡ ክሳብ 31 ነሓስ 2020 ተኸልኪሎም እዮም።

ዝኾነ ትካል ስነ-መግቢ ክበጽሕ ከለኹ እንታይ ክስተውዕል ኣለኒ፤

ምብላዕ/ምስታይ ኮፍ ኢልካ ክፍጸም ኣለዎ።

ትካላት ስነ-መግቢ ዋላ ብዕብይ ዝበሉ ጉጅለታት ክትበጽሕዎም ይፍቐድልኩም። ጥራይ ዝስዕብ እንተተኸተሉ።

- እቶም ሰባት ናይቲ ጉጅለ ክፋለጡ ኣለዎም፣ Contact Tracing (ምኽትታል ርክብ) ክካየድ መታን ክከኣል፤
- ብውሕዱ ሓሰ ሰብ ሓበሬታ ርክብ ክገድፍ ኣለዎ።

ኩሉ ግዜ ክትበጽሑ ከለኹም ንመምርሒታት ናይቲ ትካል ተኸተሉ።

መጠን ሓድሽቲ ልቦዳታት እንተዘይንክ ግና እንደገና ቀልጢፉ እናበዘሐ እንተዝኸይድ እንታይ ክፍጸም እዩ፤

ካብ ኣክያይዳ ኩነታቱ እዩ ዝምርኮስ። ሓድሽቲ ልቦዳታት እንደገና እንተዝውሰኹ እቲ መንግስቲ ንዝተመደቡ ናይ ምፍካስ ስጉምታት ክስግሩም እዩ። ወይ ድሮ ዝተወሰኑ ናይ ምፍካስ ስጉምታት ብክፈሉ ክስርዞም እዩ። ዋላ ኣብቶም መከላኸሊ ኣምራት ሽዑ ቅያራት ክግብሩ ኣለዎም።

## ሓገዝ ምርካብ።

አብ ሕክምና ቋንቋይ ዘይዛረቡ ወይ ዘይርድኡ እንተኾይኖም እንታይ ክገብር እኽእል፤

ካብ መጀመርታ ኣትሒዝኩም ተራጓማይ ወይ ተርጓሚት ክግበረልኩም ሕተቱ። ብተለፎን ውን ናይ ምትርጓም ኣገልግሎት ኣሎ። ሞያውያን ተርጓሚቲ ክጽውዑ እንተኾይኖም፣ ንቤተሰብኩም ንኸትርጉምልኩም ናብ ሕክምና ክትሕዝዎም ኣየድልየኩምን። ብኸምዚ ካብ ልቦና ክድሕኑ ይኽእሉ። ኣብ መሰርሕ ሕክምና ንኸርድኡኩምን ንኸልኡት ከተረድኡን መሰል ኣለኩም።

አብ ገዛ ክትጸንሑ ትግደዱ ኣለኹም ዲኹም፣ ኣሰፎዛ ወይ መድሃኒት የድልየኩም ድዩ፤

ንኸልኡት ክትሕግዙ ትደልዩ ዶ፤

አብ ከባብኹም ተግዘቡ ወይ ረኣዩ፤

- ሓገዝ ክገብሩልካ ዝኽእሉ ሰባት ክትሓትት ምኽኣልኩም፤
- ወይ ንኸልኡት ሰባት ሓገዝኩም ከተበርክቱ ምኽኣልኩም፤

ካልኣት ተኸእሎታት፤

- ንምምሕዳር ከተማኹም(ገማይንደ) ወይ ንከተማዊ ምምሕዳር ተወከሱ
- «Five up» ዝብሃል ኤፕ ተጠቐሙ
- ኣብ ዝሰዕብ ሓበሬታ መርቡብ ረኣዩ [www.hilf-jetzt.ch](http://www.hilf-jetzt.ch) / [www.aide-maintenant.ch](http://www.aide-maintenant.ch)

ብዝቐጸለ ብቐዓት ዘለው፣ እቶም ሕጋዊት ኣደብን ጽሬትን ኩሉ ግዜ ክቅረቡን ክኸበሩን ኣለዎም።

ትሻቐሉ ዲኹም ወይ ምስ ዝኾነ ሰብ ምዝራብ የድልየኩም ድዩ፤

አብዚ ሓበሬታ ክትረኽቡ ትኽእሉ፤

- ኣብ ኢንተርኔት ብ [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch) / <http://www.santepsy.ch> / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)
- ኣገልግሎት ምኽሪ ብተለፎን ብቐጸሪ 143 (Die Dargebotene Hand)

አብ ገዛ ኣብ ድንገት ዘለኹም ኮይኑ ይስምዓኩም ድዩ፤ ሓገዝ ወይ ምክልኻል ትደልዩ ዲኹም፤

- ቁጽርታት ተለፎንን ኣድራሻታት ኢመይልን ንስመ-ስውር ኣገልግሎታት ምኽሪ ኣብ ምሉእ ስዊዘርላንድ ብዝሰዕብ ክትረኽቡ ትኽእሉ። [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch)
- ኣብ ህጹጽ እዋን ናብ ፖሊስ ደውሉ፤ ቁጽሪ ተለፎን 117

ተወሰኹቲ ኣገደስቲ ቁጽርታት ተለፎን፤

- ቁጽሪ ህጹጽ እዋን ኣምቡላንስ 144፤ እዚ ቐጽሪ ኣብ ሙሉእ ስዊዘርላንድ ንኹሉ ህጹጽ ሕክምናዊ ጉዳያት ለይትን መዓልትን ይሰርሕ።
- መስመር ሓበሬታ ኣድሻ ኮሮናቫይረስ፤ ብቐጸሪ ተለፎን 058 463 00 00 ንኣድሻ ኮሮናቫይረስ ዝምልከቱ ሕቶታት ይምለሱ።
- ናይ ትካል HEKS/EPER ንኮሮና ዝምልከት ናይ ሓገዝ መስመር ተለፎን፤ ብ10 ቋንቋታት (ኣልባንኛ / ዓረብኛ / ቦስኒያ-ሰርቢያ-ክሮኣቲያን / ኩርዲሽ / ፐርሲያን / ዳሪ / ፖርቱጋላይ / ስፓኛ / ታሚል / ትግርኛ / ቱርክኛ)፤ ቁጽሪ ተለፎን 0800 266 785 ንኹነታት ኮሮና ኣብ ስዊዘርላንድ ዝምልከቱ ሕቶታት ይምልኸን ሓበሬታ ብዛዕባ ኣገልግሎታት ሓገዝ ይህቡን። ተወሳኺ ሓበሬታታት ኣብዚ ክትረኽቡ፤ <https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-mehrsprachiges-hilfetelefon#plakate-und-videos>
- ናይ ገዛ ሓኪም እንተዘይብልኩም፤ Medgate ዝብሃል ትካል ብቐጸሪ ተለፎን 0844 844 911 ን24 ሰዓት፣ 7 መዓልትን 365 መዓልታት ኣብ ዓመትን ኣግለግሎት ይህቡ።

## ናብ ናይ ስራሕ ቦታ ምምላስ

እቲ መንግስቲ ቀጺሉ እንተዝከኣል ኮይኑ ኣብ ቤተ-ጽሕፈት ገዛ ምስራሕ ይመክር፤ እንተላይ ብዙሕ ትራፊክ ኣብ ህዝባዊ መገ-ዓዝያ ክውገድ መታን ክከኣል። ግና ኣስራሕኹም ናብ ቦታ ስራሕኩም ክትምለሱ ወይ መዓስ ክትምለሱ ከምትኽእሉ ክውስን እዩ።

ስራሕተኛ ኹንኩም ብሕዳር ሕማም ምኽንያት ኣብ ሓዲጋ ምስትህልዉ ኣስራሒኹም ክከላኸለልኩም ኣለዎ።



# መርመራታት ኮርናቫይረስ ከምኡ'ውን Contact-Tracing ንልባታት ጠጠው ከብሉ እዮም።

## እዚአም ክልተአም ሰጉምትታት ስለምንታይ ክንድቲ ኣገደስቲ እዮም።

ብዝተሻለሉ መጠን «ንቡር» ህይወት ክካየድ ንክኸእል፣ ኩሎም ምልክታት ሕማም ዘለዎም ሰባት ብዝቐልጠፈ መርመራ ሓድሽ ኮርናቫይረስ ክገብሩ ኣለዎም - እንተላይ ፍክስ ዝበሉ ምልክታት እንተለው። ብዝተረፈ ካብቲ ምምርማር ንተወሳኺ ኩሎም ሰባት ሓበሬታኦም ንክርክቡ ክቐርቡ ኣለዎም፣ ንኣብነት ኣብ ቤት-መግቢ። ዋላ ጥዕና ከምዘለዎም እንተዝሰምዖም ዝተለበዱ ሰባት ድሮ ተላጋቢ ክኾኑ ስለዝኸእሉ።

መርመራታት ከምኡ'ውን Contact-Tracing

ብኸምኡ ልባታት ጠጠው ከብሉ።

## እቲ መርመራ ኮርናቫይረስ ኣወንታዊ ውጽኢት እንተለዎ እቲ Contact-Tracing ክጅምር እዩ።

- እቶም ክፍለ-ሃገራዊያን ቤትጽሕፈታት ብሓንጻብ ምስቲ ዝተለበደ ሰብ ምስ መን ርክብ ከምተገኙ ከረጋግጹ እዮም።
- እቶም ቤትጽሕፈታት ነቶም ሰባት ርክብ ብዛዕባ ክኸውን ዝኸእል ልባታት ከምኡ'ውን ብዛዕባ ቀጻሊ ኣክያዲያ ይሕቡሩ።
- እዚአም ሰባት ዋላ ምልክታት እንተዘይብሎም ኣብ ኳራንቲይን ክህልዉ ኣለዎም። እዚ ካብ ዝሓለፈ ርክብ ምስ ልባታት ዝነበሮ ሰብ ዓሰርተ መዓልታት ብቐዓት ኣለዎ።
- ኣብ መንጎ እዚ እዋን ልባታት እንተ ዘይተረጋገጹ፣ እቶም ምምሕዳራት ነቲ ኳራንቲይን ክስርዙ እዮም።

## ሓደ ብምምሕዳራት ዝተረኸበ ሰብ ድሮ ምልክታት ሕማም እንተዘለዎ።

- እዚ ሰብ ብዝቐልጠፈ ኣብ ግለላ ክኸይድ ኣለዎ ከምኡ ድማ መርመራ ሓድሽ ኮርናቫይረስ ክግበረሉ እዩ።
- እቲ መርመራ ኮርናቫይረስ ኣወንታዊ ውጽኢት እንተለዎ፣ Contact-Tracing ብምምሕዳር ክካየድ'ዩ።

## ኣብ ሓደ ኣብ ኳራንቲይን ዘሎ ሰብ ምልክታት ሕማም እንተተቐልቂሎም።

- እዚ ሰብ ብዝቐልጠፈ ኣብ ግለላ ክኸይድ ኣለዎ ከምኡ'ውን
- መርመራ ሓድሽ ኮርናቫይረስ ክግበረሉ እዩ።
- እቲ መርመራ ኮርናቫይረስ ኣወንታዊ ውጽኢት እንተለዎ፣ Contact-Tracing ብምምሕዳር ክካየድ'ዩ።
- እቲ ሰብ ድሮ ኣብ ኳራንቲይን ስለዘሎ፣ ብዕብይ ዝበል ተኸእሎ ጥራይ ውሑድ ቀረባ ርክብ ምስ ካልኣት ክህሉ እዩ። ቦቲ ኳራንቲይን እቲ ሰንሰለት ልባታት ድሮ ተቋራኒ ኔሩ ማለት'ዩ።

## SwissCovid ዝብል Contact-Tracing ኤፕ

ንምድራት ሓድሽ ኮርናቫይረስ BAG ኣብ ሓጻር ግዜ ኤፕ/App ክጅምር እዩ። ምስ ሓደ ዝሓመመ ብኣካል ዘይፈለገኩም ሰብ ቀረባ ርክብ እንተነበረኩም ቦቲ ኤፕ ክትሕበሩ ኢኹም። ሽዑ ብሑትነት ናይቶም ኣዘውተርቲ ዝለዓለ ቀዳምነት ኣለዎ - ውልቃዊ ሓበሬታ ብመሰረት ኣይክዕቀብን እዩ።

ነብስና ከምኡ ክንከላኸል ኢና።

ፈደራላዊ መንግስቲ

**እቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ እንታይ እዩ፣ SARS-CoV-2 እንታይ ድዩ COVID-19 ውን እንታይ እዩ፣**

እቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ መወዳእታ 2019 ኣብ ቻይና ብሰንኪ ዘይንቡር ውህላ ናይ ሳንቡኦ ኔድርታት ኣብታ ኣብ ማእከል ቻይና ዘላ ከተማ ወሃን ተረጋጊጹ። እቲ ቫይረስ SARS-CoV-2 ዝብሃል ስም ተዋሂቡ ከምኡውን ምስቲ «Middle-East Respiratory Syndrome» MERS ከምኡውን ምስ «ብርቱዕ ከፋር ምስትንፋሳዊ ምልክት ሕማም» SARS ኣብ ሓደ ስድራ ኣትዩ።

እቲ WHO ነቲ ብሓድሽ ኮሮናቫይረስ ዝወጸ ሕማም ኣብ 11 ለካቲት 2020 ወግዳዊ ስም ሂቡዎ፣ COVID-19፣ ብሓዲሩ «coronavirus disease 2019» ወይ ብትግርኛ «ሕማም ኮሮናቫይረስ 2019»።

ናይ ሕጂ ዘለው ሓበሬታታት እቲ ቫይረስ ካብ እንሰሳታት ናብ ሰባት ከም ተመሓላፊ ከምኡውን ሕጂ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ከምዝመሓለፍ ዘሎ የፍልጡ እዮም። ከባቢያዊ መብቁሉ ምናልባት ናይ ዓሳን እንሰሳን ዕዳጋ ኣብ ከተማ ወሃን እዩ ኔሩ፣ ቻይናውያን በዓል መዚታት ነዚ ዕዳጋ ኣብ መንጉኡ ዓጸዱሎም።

**ተወሰኹቲ ሓበሬታታት፦** [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)  
[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus)  
(ጀርመንኛ፣ ፍራንሰኛ፣ ጣልያንኛ፣ እንግሊዝኛ)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Gesundheit BAG**  
**Office fédéral de la santé publique OFSP**  
**Ufficio federale della sanità pubblica UFSP**  
**Federal Office of Public Health FOPH**

Swiss Confederation