



ሰሜናዊ-ምዕራብ ሕክምናዊ ማእከል ሕርስን ጥንሰን።

እንድሕር ጸላም ኮይንኪ፡ ወይ ውን ጸላም ኢንግሊዛዊት ኮይንኪ፡ ወላ ውን ኤዣዊት ኮይንኪ፡ ወይ ውን ኤዣን ኢንግሊዛዊት ኮይንኪ፡ ነፍሰጾር ኣብ ዘለኹሉ ህሞት ብ ለበዳ ኮቪድ-19 ናይ ምልካፍ ተኸእሎኺ ካብ ካልእ ውልቀሳብ ብተዓጻጻፍ ዝለዓለ እዩ።

ስለዚ እዩ እምበኣር ኩነታት ጥዕናኺ ንምፍላጥን ካብ ተኣፊፍቲ ነገራት ንምክልኻልን፡ ናብ ሕክምናዊ ማእከል ሕርስን ጥንሰን ብምኽፍያ ኩነታትኪ ክትፈልጢ ኩሎ ግዘዩ ክፉትን ውሑስን ምኺኑ ክንሕብረኪ ንፈቱ። ንሕና ነዓኺ ብ ምሉእ ዓቕምና ንምድጋፍ ኩሎ ግዘዩ ድሉዎት ኢና።

እንድሕር ጸላም ኮይንኪ፡ ወይ ውን ጸላም ኢንግሊዛዊት ኮይንኪ፡ ወላ ውን ኤዣዊት ኮይንኪ፡ ወይ ውን ኤዣን ኢንግሊዛዊት ኮይንኪ፡ ነፍሰጾር ኣብ ዘለኹሉ ህሞት ብ ለበዳ ኮቪድ-19 ናይ ምልካፍ ተኸእሎኺ ካብ ካልእ ውልቀሳብ ብተዓጻጻፍ ዝለዓለ እዩ።

ስለዚ እዩ እምበኣር ኩነታት ጥዕናኺ ንምፍላጥን ካብ ተኣፊፍቲ ነገራት ንምክልኻልን፡ ናብ ሕክምናዊ ማእከል ሕርስን ጥንሰን ብምኽፍያ ኩነታትኪ ክትፈልጢ ኩሎ ግዘዩ ክፉትን ውሑስን ምኺኑ ክንሕብረኪ ንፈቱ። ንሕና ነዓኺ ብ ምሉእ ዓቕምና ንምድጋፍ ኩሎ ግዘዩ ድሉዎት ኢና።

For information to help you, your partner or family and friends keep safe please scan here

آپ کی معلومات کے لئے اور آپ کی اور آپ کے خاندان کی مدد اور حفاظت کے لئے یہاں سکین کریں

आपनाके, आपनार सञ्जीके अथवा परिवार ओ वक्कुदेरके निरापदे थाकते साहाय्य करवे एमन तथार जन्य अनूग्रह करे एथाने स्क्रान कऱून

للحصول على معلومات لمساعدتك أو مساعدة شريكك أو أسرته و أصدقائك في الحفاظ على سلامتهم، يُرجى المسح هنا

स्वयं, अपने जीवन-साथी अथवा परिवार एवं मित्रों को सुरक्षित रखने में सहायता करने हेतु जानकारी प्राप्त करने के लिए कृपया यहां स्कैन करें।

Para obtener información que le ayude a usted, a su pareja o a su familia y amigos a mantenerse a salvo, por favor, escanee aquí:

Si vous avez besoin d'aide, d'informations, pour vous-même, votre partenaire ou votre famille et amis, cliquez ici

የእርስዎን፣ የሕይወት አጋርዎን፣ የቤተሰብዎንና የባልንጂሮቻዎን ደህንነት ለመጠበቅ የሚያግዝ መረጃ ለማግኘት እዚህ ይቃኙ

ንዓኺ፡ ን በዓል-ቤትኪ፡ ን ቤተ-ሰብኪ ወይ ውን ንፈተውትኺ፡ ረዳእቲ ዝኾኑ ተወሳኺቲ ሓበሬታታት ምስ ትደልዩ ኣብዚ ስካን ብምግባር ተኸፋሊት ክትኾኒ ከም ትኸእሊ ክንሕብረኪ ንፈቱ።

Macluumaadka kaa caawinaya adiga, lammaanahaaga ama qoyskaaga iyo asxaabtaadu inay ammaan ahaadaan fadlan iskaan saar halkan

برای کسب اطلاعاتی که در حفظ امنیت شما، شریک زندگی یا خانواده و دوستانتان به شما کمک کند، لطفاً اینجا را اسکن کنید

بۆ زانیاری یارمه‌تیدانی تۆ، هاوبه‌شه‌که‌ت یان خێزانه‌که‌ت و براده‌ره‌که‌ت سه‌لامه‌ت بن، تکایه ئێره سکان بکه



እንድሕር ጸላም ኮይንኪ፡ ወይ ውን ጸላም ኢንግሊዛዊት ኮይንኪ፡ ወላ ውን ኤዣዊት ኮይንኪ፡ ወይ ውን ኤዣን ኢንግሊዛዊት ኩኒ፡ ነፍሰጾር ኣብ ዘለኹሉ ህሞት ብ ለበዳ ኮቪድ-19 ናይ ምልካፍ ተኸእሎኺ ካብ ካልኦት ውልቀሳብ ብተዓጻጸፍ ዝለዓለ እዩ።

ጥንሲ ነርሳት ከምኡውን ሓካይም ስለዚ 7-ዳይ ይፈልቱ ከምኡውን ንስኹም ንምንክብኹብ ደልዲሎን እናሰርሑ እዩ ።



ን ውሽጥኺ ብምእማን ንትከታተሊኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ወይ ውን በዓል ሞያታት ኣብ ዝተሻቀልከሉ እዋን ተወስኑዎም።

ኣደነት ኣገልግሎት ከምኡውን ሆስፒታላት ንምብጻሕ ከፉት ከምኡውን ድሕነቶም ሓለወ እዮም ፣ ተኸነ ሊቀ-ምውላድ ንምጽዋዕ ኣይማትኩ ።

- ኣብልዕሊ ቈጻራ ህላዌ ኣይከኣሉን ከምኡውን ካልኦት ቈጻራ ምሓዘን የድልዮም እዩ
- ስለ ጥዕናኩም ወይ ከኣ ስለ ቆጻራኩም ዝኾነ ሕቶ ኣለዎም
- ዝቐጽል ቆጻራኩም መዓስ ከምዝኮነ ኣይትፈልጡን
- ናይ <ኮቪድ -19> ምልክታት ኣለዎም

ካብዚ ብምቅጻል ገለ ኣገደስቲ ነጥብታት ክትፈልጥዮም ዝገበኣኪ ጠቂስናልኪ ኣለና፡

- ሆስፒታላትን ሕክምናዊ ማእከላትን ሕርስን ጥንሰን ኩሉ ግዝዩ ክፉትን ን ክትገልገልኩ ድማ ውሑስ ምኳትን፡
- እንድሕር ዝኾነ ደስ ዘየብል ስምዒታት ተሰሚዑኪ ንትከታተሊኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ወይ ውን በዓል ሞያታት ምውቃስ ከሰክፊኪ የብሉን፡
- እንድሕር ስነ ኣእሙራዊ ኩነታትክን ስምዒታትክን ኣብ ጽቡቕ ኩነታት ዘየለ ንትከታተሊኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ወይ ውን በዓል ሞያታት ምውቃስ ከሰክፊኪ የብሉን፡
- መዓልታዊ 20 ማክሮግራም ቪታሞን ዲ ክትወስዱ ኣለኪ፡
- ናይ ሰዓልን ኢንፍሎውንዛ ክታብትኪን ክትወስዱ ከምዘለኪ፡
- ኣብ ምቱርጋም ዘድልዩኺ ኣገልግሎታት ዘይበርሃልኪ ነገራት ንትከታተሊኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ወይ ውን በዓል ሞያታት ክትውከሲ ኣለኪ።

እንድሕር ገለ ካብዞም ዝሰዕቡ ስምዒታት ተሰሚዑኪ ንትከታተሊኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ወይ ውን በዓል ሞያታት ተወክሲ፡

- ለዋጥታት ኣብ ምንቕስቓስ ዕሸልኪ
- መድመይቲ
- ቃንዛ ኣብ ከብድኺ
- ሓዲሽን ቀጻሊ ሰዓልን
- ረስኒ
- ኣብ ዝደቀስቅሉ ወይ ዘዕረፍከሉ እዋናት ሕጽረት ትንፋስ
- ናይ ምጥባምን ምጭናውን ህዋሳት ምስ ዝጠፍኩ

እንድሕር ከቢድ ቃንዛ ኣብ ኣፍልቢ ኣልዩኪ ወይ ውን ዕውንንውን ኢሎኪ ድማ ናብ 999 ብቅላጡፍ ደውሊ

ሕግም ሕርሲ ከም ዝሓዘኪ ዝሕብሩ ምልክታት፡-

- ምጭብባጥ ኣብ ማህጸንቂ ደጽንክሩን ከጻሊ ደኹን
- ቃንዛ ሕቆ
- ካብ ነብስኺ ብ ብልዕትኺ ሕፍስ ዝበለ ፈሳሲ ደወጽኦ
- ዕውንውን ደብለኪ

እንድሕር ሕግም ሕራሲ ተታሒዘኪ ወላ ግዚኻኺ ኣይእኸል ብቅልጡፍ ንትከታተለኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ወይ ውን በዓል ሞያታት ርኽብዮም።

- ምኽሪ ኣድልዩኪ
- ጽዕቅ ምጭብባጥ ኣብ ማህጸንኪ ኣብ ናይ 5 ደቃደቅ ግዝዮ ብተደጋጋሚ ደስመዓኪ
- ዝኾነ ዓይነት መድመደቲ ኣለኪ
- ካብ ነብስኺ ብ ብልዕትኺ ሕፍስ ዝበለ ፈሳሲ ክወጽእ ምስ ዝጅምር
- ምጭብባጥ ኣብ ማህጸንኪ ምድሕር ኣጸቢቁ በርቲዑን ቃንዛ ምቁፃር እንተሲኢንኪ ድማ ፎውሲ ቃንዛ ምሕታት
- ለዋጥታት ኣብ ምንቅስቓስ ዕሸልኪ ምስ ዝስመዓኪ

ሃለዎት ምጥፋኡ ኣብ ግዝዮ ጥንሲ ወይ ውን ኣብ ቀዳሞት መዓልታት ድሕሪ ሕርሲ ከጋጥም ስለ ዝክኸል ንትከታተለኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ወይ ውን በዓል ሞያታት ብቅልጡፍ ምርካብ ኣገዳሲ እዩ።

- ከቢድ ሕግም ርእሲ ብ ልሙዳት ናይቃንዛ መድሃኒታት ዘይጠፍኦ
- ናይ ምርኣይ ጸገማት፡ ብብዝሒ ጽልገልግ ምባልን ነገራት ብግቡኡ ዘይምዕዛብን
- ከቢድ ቃንዛ ኣብ ትሕቲ መሰንገለ
- ዕግርግርን ቀጻሊ ተምላስን
- ቃንዛ ኣብ ልቢ ብ ልሙዳት ኣንቲኣሲድስ ምጥፋኡ ዝኣበዮ
- ቃጻሊ ሕብጣትን ካብ ንቡር ንላዕሊ ምውሳኽ ኣብ ገጽ ኣግርን ኢድን (ንኣብነት ዝነበረኪ ካቲም ወይ ሰዓት ምእኽል ምስ ዝኣቢ)



ን ውሽጥኺ ብምእማን ንትከታተለኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ወይ ውን በዓል ሞያታት ኣብ ዝተሻቐልኩኦ እዮን ተወከስዮም።



ኣብ ግዝዮ ጥንሲ ነብስኺ ብግቡኣ ንክህነጽ ቫይታሚን ዲ ምውሳኔ ክሓተኪ እዩ።

በዚ ድማ ን መዓልቲ ብውሕዱ 20 ሚክሮግራም ናይዚ ቫይታሚን ክትወስዱ ኣለኪ። ልዕሊ ፕሎ ነብሰጾር ኮይንክን እንዳ ኣጥቡብክን ክድልዩኪ ስለ ዝኾነ፡ ን ኣጣቃቅምኩ ዝምልከት ድማ ን ክኢላ መድሃኒት በዓል ሞያ ምውካስ የድልዩኪ።

እዚ ቫይታሚን ድማ ኣብዞም ዝተጠቅሱ ኩነታት ብጣዕሚ የድልዩኪ፡

- ሕብሪ ቆርቦትቂ ጽልም ዝበለ እንተኮይኑ
- ደገ ክትወጹ ከለኺ ዝበዘሐ ክፋል ኣካላትኪ ዝሸፍን ክዳውንቲ ትለብሲ እንተኾንኪ
- ዝበዘሐ ግዝዮኺ ኣብ ዕጹው ቦታ ተሓልፍኖ እንተኾንኪ
- ልዕሊ ንቡር ሚዛን ትውንኒ እንተኾንኪን

ቫይታሚን ዲ ኣብ ሱፐርማርክታትን ኣብ ፋርማሲታትን ዝርከብ ኮይኑ ምናልባት ውን ብጥርሑ ክትወስዱ ዝፍቀደኪ ውልቀሰብ ትኾኒ ኢኺ ን ተወሳኺ ሓበራታን ን ኣጣቃቅምኩን ን ኣወሳሰድኩን ዝምልከት ድማ ንትክታተለኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ምውካስ የድለ።

ን ውሽጥኺ ብምእማን ንትክታተለኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ወይ ውን በዓል ሞያታት ኣብ ዝተሻቆልክሉ እዋን ተወክስኩም።

ብተወሳኺ ለበዳ ኮሮና ቫይረስ ዘስዓቦ ኣብዚ ሕጂ እዋን ገዛኻ ብብዝሒ ምዕዳው ዝጥለበሉ ግዜ ንርኩብ ኣለና፡ እዚ ድማ መንበሪ ቤትካ ካብ ካልእ ቦታ ንድሕንነት ዝሓሸ ተባሂሉ ስለ ዝግመት እዩ።

እንተኾነ ብዙሕ ሰብ ኣብ መንበሪ ቤቱ ምሉእ ውሕስነት ኣይስምዖን እዩ፡

ንሕና ድማ ገለ ክሕገዞ ይክክሉ ዝበልናዮም ነጥብታት ኣብ ታሕቲ ኣዳሊናልኪ ኣለና፡

- ውሕስነት ነብስኪ ብ ሞሕዲ ፍቅርን ምክብባርን ወይ ውን ብ ሞሕዲ ረዲኦት፡ ሓልዮትን ምንጻልን ክጎድል ከም ዝክክል ምፍላጥ
- ውሕስነቲ ምስ ኣብ ምጥቃም ፋይናንሳዊን ንዋታውን ትሕዝቶኺ ዘጋጥመኪ ሕጽረታት ክምርኮስ ይክክል እዩ
- ምናልባት ውን ዝተወሰነ ውልቀሰብ ኣንጻር ድልየትኪ ይትንክፊክን ይሃስዩክን ይህሉ እዩ።

እዚ ቅቡል ኣይኮነን!!

ብዛዕባ ዘጋጥሙኺ ዘለዉ ብድሆታት ንትክታተለኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ብዘይ ሕብእብእ ብምሕባር ጸገምኪ ክትፈትሒ ትክእሊ ኢኺ።

ኣብ ግዜ ጥንሲ ጥዕናኻን ኩነተ ኣእምሮኻን ምሕላው ዝዓበየ ግቡእኪ እዩ ልዕሊ ኩሉ ድማ ኣብዚ ናይ ኮቪድ-19 ግዜ።

- ኣብ እዋን ጥንሲን ድሕሪ ዕሸል ምውላዱን ኣብ መብዛሕትኦን ደቂ ኣንስትዮ ናይ ጭንቀት፡ ነብሰ ምጥሓትን ዝተፈላለየ ኣዕናዊ ሓሳባትን የጋጥመን እዩ። እዚ ድማ ምስ ዕሸልኪ ዘለኪ ርኩብ ብ ኣሉታ ክጸልፍ እዩ። በይንኺ ኣይኮንክን ረዲኤት ካብ በዓል ሞያ ክትሓቲ ድማ ይግበኣኪ።
- ኣብ ግዜ ጥንሲን ድሕሪኡን ምስ ዕሸልኪ ዘለኪ ርኩብ ከም ጸባ ጡብ ኣዲ ኣገዳሲ እዩ። ብዛዕብኡም ምሕሳብን ብዛዕብኡም ምስ ሰብ ምዝራብን ድማ ን ምዕባላ ሓንጎል ዕሸልኪ ኣገዳሲ እዩ። ብዛዕባ እዚ ውን ሓገዝ ምሕታት ከድልየኪ እዩ።
- ኣብታትን መጻምድትን ውን ከቢድ ጸቅጢ ኣእምሮን ጭንቀትን ከጓንፎም ይክክል እዩ። እዚ ድማ ስድራቤት ምሉእ እዩ ዝጸሎ፡ ንሶም ውን ረዲኤት ሰብ ሞያ የገድሶም እዩ።

ንትክታተለኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ኩነታትኪ ካብ ምሕባር ኣይትቆጠቢ፡ ካብ ትጽቢትኪ ንላዕሊ ሓገዛት ከተወፍዩልኪ ትክክል እያ፡ ኣብ ኩነተ ኣእምሮኺ ምርግጋኽ ዝሕገዞ ሰብ ሞያ ውን ከተራኽበኪ ትክክል እያ።

ን ውሽጥኺ ብምእማን ንትክታተለኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ወይ ውን በዓል ሞያታት ኣብ ዝተሻቆልክሉ እዋን ተወከስዮም።





ለበዳ ኮሮና ካብ ሂወት ኩላህና ኣሉታዊ ሳዕቤናት ኣምጺኡ እዩ።

ቀጻሊ ሕጽታታት ኣብ ምርካብ ዝደለናዮም ነገራትን ዋሕዲ ርክባትን ውን ኣብ ሰነ ኣኸሙራዊ ኩነታትናን ኣብ ስምዒታትናት ኣሉታዊ ጽልዎ ክህልዎም ይክእል።

ነዚ ንምኽልኻልን ንምምካትን ክጠቅሙኺ ዝኽእሉ ባእታትት ድማ ኣብ ታሕቲ ተዘርዚሮም ኣለዉ።

- ኣመጋግባኺ ኣስተኻኻሊ፡ ብዝተኻእለኪ መጠን ኣብ ዕለታዊ ኣመጋግባኺ ፍሩታን ኣሕምልትን ኣዘውትሪ፡ ኣብ ትወስድኦም መዓልታዊ ብያትታት ድማ ሰልስተ ዝተፈለለዩ መኣዛታት ከምዝህልዎም ግበራ።
- ን 30 ደቂቅ ዝኸውን ኣብ ውሽጢ ወይ ውን ኣብ ደገ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ወይ ድማ ጉዕዞ ኺዲ።
- ኣብ መዓልቲ ግድነት የሓገሰኒ ትብልዩ ስራሕ ኣተግብሪ (ከም ናብ ትፈትውኦም ሰባት ምድዋል፡ ምድራፍ፡ ምቅባእ፡ ወዘተ)
- መዓልትኺ ብዝተኻእለ መጠን ስራዕ ክትገብርኦ ፈትኒ፡ ብዝተኻእለኪ መጠን ድማ እኹል ሰዓታት ክትድቅሲ ኣለኪ፡ እዚ ሓዲ ካብ ኣገደስቲ ባእታታት ንጥዕናኹን ን ርጉኽ ኩነተ ኣኸምሮኹን እዩ።

ዘይድሓንን ዘይዕጋበትን ምህላውን ከጋጥመኪ ይክእል እዩ።

ካብ ትከታተለኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ግን ዝደልዩኪ ረዲኤታት ክትሓቲ መሰልኪ እዩ።

ን ውሽጥኺ ብምኸማን ንትከታተለኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ወይ ውን በዓል ሞያታት ኣብ ዝተሻቆልኩኡ እዋን ተወከስኦም።