

የ Coronavirus (Covid19) መመሪያ አማርኛ / Amharic

COVID-19 ሳንባ እና የመተንፈሻ አካላትን የሚያጠቃ አዲስ በሽታ ነው። ኮሮና ቫይረስ በሚባል ቫይረስ የሚከሰት ነው።

የኮሮና ቫይረስን ስርጭት ለማስቆም ሁሉም ሰው በቤቱ ሊቆይ ይገባል።

ይህ ምንም አይነት የህመም ምልክት የማይታይባቸውን እና የጤና ችግር የሌለባቸውን ጨምሮ በሁሉም እድሜ ክልል ላይ ያሉ ሰዎችን ይመለከታል።

ከቤትዎ መውጣት የሚችሉት፡

- እጅግ አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ለመሸመት - በጣም ሲያስፈልግዎ ብቻ
- በቀን አንዴ እንቅስቃሴ ለማድረግ ያህል - እንደ ፍጫ፣ እርምጃ ወይም ብስክሌት መንዳት ያሉ እንቅስቃሴዎችን ለብቻ ወይም አብሮ ከሚኖር ሰው ጋር ብቻ
- የህክምና አገልግሎት ለማግኘት - ለምሳሌ፡ መድሀኒት ቤት ለመሄድ ወይም ተጋላጭ ለሆኑ ሰዎች አስፈላጊ የሆነ እቃ ለማቀበል
- ወደ ሥራ ለመሄድ ወይም ለመመለስ - ነገር ግን ግዴታ እና በጣም አስፈላጊ ከሆነ ብቻ

እንደ፡

- ከፍተኛ ሙቀት - ደረትዎን ወይም ጀርባዎን ሲነኩ ከፍተኛ ሙቀት ይሰማዎታል
- አዲስ ተከታታይ የሆነ ሳል ካለብዎ - በተደጋጋሚ ማሳል ጀምረዋል ማለት ነው

በቤትዎ መቆየት እና በኮሮና ቫይረስ መጠቃት አለመጠቃታቸውን ያላረጋገጡ ሰዎች ራሳቸውን በሚያገለግሉበት ጊዜ ለቤተሰቦቻቸው የሚያደርጉት ጥንቃቄ መመሪያን መከተል አለባቸው።

የሃይማኖት ስብሰባዎችን ጨምሮ (ከቀብር ሥነ-ስርዓት በስተቀር) ከሁለት ሰዎች በላይ በህዝብ ፊት የሚያደርጓቸው ስብሰባዎች ተከልክለዋል። ይህንን መመሪያ መከተል አስፈላጊ ነው፤ መመሪያውን ከተላለፉ ግን የብር ቅጣት ይቀጣሉ።

ፖሊስ ፣ የኢሚግሬሽን መኮንኖች እና ሠራዊቱ የህዝብ ጤና እርምጃዎችን ማስፈጸም እንዲሁም ምግብ እና ሌሎች አስፈላጊ ነገሮች ተጋላጭ ለሆኑ ሰዎች መሰጠታቸውን ማረጋገጥ ይችላሉ።

ለኢሚግሬሽን የዋስትና ጥያቄን በአካል ተገኝቶ ማቅረብን በተመለከተ የተጠየቀው መስፈርት በኮሮና ቫይረስ ምክንያት ለጊዜው ተቋርጧል። የሚቀጥለው ሪፖርት ማድረጊያ ቀንዎን የያዘ የሞባይል የጽሑፍ መልእክት ይደርስዎታል። በጥገኝነት ጥያቄ ስርዓት ላይ ስለሚደረጉ ለውጦች የበለጠ መረጃ ለማግኘት የሚከተለውን ድንገ ገጽ ይጎብኙ፡

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

በኮሮናቫይረስ ከፍተኛ ጉዳት ሊደርስበት የሚችል ሰው ማነው?

ኮሮናቫይረስ ማንኛውንም ሰው በጠና ሊያሳምመው ይችላል፤ ነገር ግን ከፍተኛ አደጋ ላይ ሊወድቁ የሚችሉ አንዳንድ ሰዎች አሉ።

ለምሳሌ፡ በኮሮናቫይረስ በጣም ሊጎዱ የሚችሉ ሰዎች የሚከተሉት ናቸው-

- የአካል ክፍል ነቅሎ ተከላ የተካሄደላቸው ሰዎች
- የተወሰነ የካንሰር ሕክምና ክትትል ላይ የሆኑ ሰዎች
- እንደ ሉኪሚያ ያሉ የደም ወይም የቅልጥም አጥንት ካንሰር ያለባቸው ሰዎች
- እንደ ሲስቴክ ፋይብሮሲስ (ሳንባን እና የምግብ መፈጨት ስርአትን የሚያጠቃ በዘር የሚተላለፍ በሽታ) ወይም ከባድ አስም ያሉ ከባድ የሳንባ ችግር ያለባቸው ሰዎች
- ለበሽታው በይበልጥ የሚያጋልጥ ሁኔታ ውስጥ ያሉ ሰዎች
- በሽታን የመከላከል አቅምን የሚያዳከሙ መድሀኒቶችን የሚወስዱ ሰዎች
- ነፍስ ጡሮች እና ከባድ የልብ ህመም ያለባቸው ሰዎች

ከላይ ከተጠቀሱት ከፍተኛ የአደጋ ዓይነቶች ውስጥ በአንዱ የሚመደቡ እንደሆነ የሚያስቡ ከሆነ እና እሁድ ማርች 29 2020 ዕለት ከጤና እንክብካቤ ቡድን ደብዳቤ ካልተቀበሉ ወይም ከሀኪም ጋር ካልተገናኙ ስለ ስጋትዎ ከዶክተርዎ ወይም የሆስፒታል ክሊኒክ ባለሙያ ጋር ሲወያዩ ያስፈልጋል። ጠቅላላ ሐኪም ከሌለዎት ለ'የዓለም ሀኪሞች እንግሊዝ' **0808 1647 686** ላይ በመደወል (ይህ ለመደወል ከክፍያ ነፃ የሆነ ቁጥር ነው) ወይም clinic@doctorsoftheworld.org.uk ላይ ኢ-ሜይል በመላክ ድጋፍ ይጠይቁ።

በኮሮናቫይረስ ከፍተኛ ጉዳት ሊደርስብዎት የሚችል ከሆነ ምን ዓይነት ቅድመ-ጥንቃቄ ማድረግ ይኖርብዎታል?

በኮሮናቫይረስ ከፍተኛ ጉዳት ሊደርስብዎ የሚችል ከሆነ በኮሮናቫይረስ ላለመያዝ ማድረግ ያለብዎ ተጨማሪ ነገሮች የሚከተሉት ናቸው፡

- ከቤትዎ በፍጹም አለመውጣት - እቃ ለመሸመት፣ መድሀኒት ለመግዛትም ሆነ እንቅስቃሴ ለማድረግ ከቤት እንዲወጡ አይመከርም።
- በቤት ውስጥ ካሉ ሰዎች ሁለት ሜትር ወይም ሶስት እርምጃ ርቀትዎን በተቻለ መጠን ይጠብቁ።

የሚፈልጉትን እቃ ወይም መድሀኒት በመግዛት እንዲተባበርዎ ጓደኛዎትን፣ ቤተሰብዎን ወይም ጎረቤትዎን ይጠይቁ። የተገዙትን እቃዎች ከቤትዎ ደጃፍ ላይ አስቀምጠው እንዲሄዱ ይንገሯቸው።

እንደ ምግብ ያሉ አስፈላጊ አቅርቦቶች ሲያስፈልግዎ **የኮሮናቫይረስ ድጋፍ ማግኛ ላይ በመመዘገብ** እርዳታ ማግኘት ይችላሉ።

ደብዳቤዎን ከተቀበሉበት ቀን ጀምሮ ቢያንስ ለ12 ሳምንታት ያህል ፊት ለፊት የሚደረጉ ግንኙነቶችን እንዲያስወግዱ እና ሁልጊዜ በቤትዎ እንዲቆዩ በጥብቅ ይመከራል።

GOV.UK ላይ የተገለጸውን ለኮሮናቫይረስ ከፍተኛ ተጋላጭ የሆኑ ሰዎች ራሳቸውን እንዴት እንደሚከላከሉ የተሰጠውን ምክር ያንበቡ።

በኮሮና ቫይረስ መጠቃት አለመጠቃታቸውን ያላረጋገጡ ሰዎች ራሳቸውን በሚያገሉበት ጊዜ ለቤተሰቦቻቸው የሚያደርጉት ጥንቃቄ መመሪያ

 <p>ወደ ሥራ፣ ትምህርት ቤት፣ የጠቅላላ ህክምና ቀዶ ጥገና፣ ፋርማሲ ወይም ሆስፒታል አይሂዱ።</p>	 <p>የተለያዩ መገልገያዎችን ይጠቀሙ፤ ወይም ከተጠቀሙ በኋላ ያጽዱ።</p>	 <p>ከሰዎች ጋር ቅርብ ንክኪን ያስወግዱ።</p>
 <p>ምግብ እና መድኃኒት እርስዎ ያሉበት ቦታ ድረስ እንዲመጣልዎ ያድርጉ።</p>	 <p>ጎብኚዎች አይኑርዎት</p>	 <p>ከተቻለ ለብቻዎ ይተኙ</p>
 <p>እጅዎን በየጊዜው ይታጠቡ</p>	 <p>ብዙ ውሃ ይጠጡ</p>	 <p>ምልክቶቹን እንዲያስታግስልዎ ፓራሲታሞል ይውሰዱ።</p>

ለበለጠ መረጃ፡ <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

ራስን አግሎ የማቆያ ወቅት ለምን ያህል ጊዜ ይቆያል?

- ምልክቶቹ ያለበት ማንኛውም ሰው በቤት ውስጥ ቢያንስ ለ 7 ቀን ራስን አግሎ መቆየት አለበት።
- ከሌላ ሰው ጋር የሚኖሩ ከሆነ ኢንፎክሽን (በሽታው) ከቤት ውጭ እንዳይሰራጩ ለማድረግ እነሱም ቢያንስ ለ 14 ቀን ቤት ውስጥ ራሳቸውን አግለው መቆየት አለባቸው።
- ነገር ግን በቤትዎ ያለ ማንኛውም ሰው እነዚህ ምልክቶች ካሉበት፣ ምልክቱ ከጀመረበት ቀን ጀምሮ ለ 7 ቀን ራስን አግሎ በቤት ውስጥ መቆየት አለበት። ይህም ከዚህ በፊት ቤት ውስጥ ለ 14 ቀን የቆየ ቢሆንም ማለት ነው።
- 70 አመት ወይም ከዚያ በላይ የሆናቸው ፣ ለረጅም ጊዜ የቆየ የጤና እክል ያለባቸው፣ ነፍስ ጡር የሆኑ ወይም ደካማ በሽታ የመከላከል አቅም ያላቸው ሰው ጋር አብረው የሚኖሩ ከሆነ ለ 14 ቀን መቆየት የሚችሉበት ሌላ ቦታ ይፈልጉላቸው።
- በቤት ውስጥ አንድ ላይ መቆየት ካሉበት፣ በተቻለ መጠን ተራርቀው ለመቆየት ይሞክሩ።

NHS III ግን ማግኘት ያለብኝ መቼ ነው?

- ካመምዎና ቴሌቪዥን ማየት፣ ስልክዎን መጠቀም፣ ማንበብ ወይም ከአልጋ መነሳት የመሳሰሉ ለወትሮ የሚያደርጓቸውን ነገሮች ማከናወን ካልቻሉ
- ቤት ውስጥ ሆነው ምልክቶቹን መቋቋም ካታዩ
- ህመምዎ እየባሰ ከሄደ
- ምልክቶቹ ከ 7 ቀን በኋላ እየቀነሱ ካልሄዱ

NHS III ግን እንዴት ነው የማግኘት?

ቀጥሎ ምን ማድረግ እንዳለብዎ ለማወቅ የ [NHS 111 አንላይን ኮርና ቫይረስ አገልግሎት](#) መጠቀም ይችላሉ። አንላይን አገልግሎቶችን መጠቀም ካልቻሉ 111 (ይህ ነጻ የጥሪ መስመር ነው) ላይ መደወል ይችላሉ። የቋንቋዎ አስተርጓሚ መጠየቅ ይችላሉ።

ስለ ስደተኝነት ሁኔታዬ ስጋት ካለብኝ ምን ማድረግ እችላለሁ?

ሁሉም የኮርና ቫይረስ የ NHS አገልግሎቶች በእንግሊዝ ውስጥ ያላቸው የስደተኝነት ሁኔታ ከግምት ውስጥ ሳይገባ ለሁሉም በነጻ የሚሰጡ ናቸው። ይህም ውጤቱ ነገቲቭ (ከበሽታው ነጻ) ቢሆንም የኮርና ቫይረስ ምርመራ እና ህክምናን ያጠቃልላል። የኮርናቫይረስ ምርመራ ወይም ህክምና ለሚደረግላቸው ሰዎች የስደተኝነት ሁኔታን ማጣራት እንደሚያስፈልግ ለNHS ሆስፒታሎች ተነግሯቸዋል።

ኮርና ቫይረስ እንዳይሰራጩ ለማገዝ ምን ማድረግ እችላለሁ?

- እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ቢያንስ ለ 20 ሰከንድ ቶሎ ቶሎ ይታጠቡ
- ቤት ውስጥ ስለመቆየት የተሰጥዎትን ምክር ይተግብሩ

ይክ ምክር የተሰጠው በ NHS የጤና ምክር እና መረጃ መሰረት ሲሆን የመጡበት ሃገር ግምት ውስጥ ሳይገባ ለሁሉም ሰው የተሰጠ ምክር ነው። ለበለጠ መረጃ፡

- የ NHS (ሀገር አቀፍ የጤና አገልግሎት) መመሪያ: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- የWHO (የዓለም የጤና ድርጅት) መመሪያ: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>