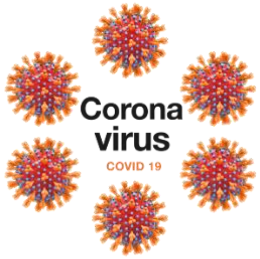
ነብሰ ምግላልን ኮቪድ-19

16 መጋቢት 2020

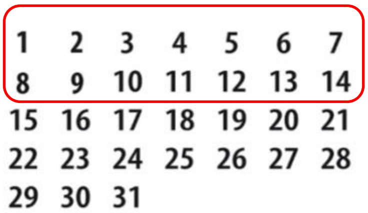
- **ነብሰ-ምግላል** ማለት ን14 መዓልታት ናብ ሰብ ዘለዎ ቦታ ዘይምኻድ: ኮቪድ-19 ቫይረስ ንካልኦት ሰባት ከይተመሓላልፍ : ኣብ ገዛ ኮፍ ምባል።

ገለ ሰባት ቡኮቪድ-19 ዝተለኸፉ ከይሓሙ ይኽእሉ እዮም።

ነቲ ቫይረስ ግን ናቡ ካልኦት ከመሓላልፉ ይኽእሉ እዮም።



ቫይረስ ንደቂ ሰባት ከሕምም ዝኽእል ነገር እዩ።



ሓደ ሰብ ምስ ኮቪድ-19 ዝተለኽፈ ሰብ እንተ ቀሪቡ ንክሓምም ክሳብ 14 መዓልታት ይወስደሉ ።

ኣብዚ ዝተጠቕሰ ግዜ እንተ ሓሚምካ ነብሰ-ምግላል ኣገዳሲ እዩ: ነቲ ቫይረስ ናብ ካልኦት ሰባት ከይመሓላለፍ።

ን Healthline ክድውል ኣለካ እንተ:

- ነብስኻ ክትግልል ርግጸኛ እንተ ዘይኮንካ።
- ነብስኻ ክትግልል እንተ ወሲንካ።

ቀጽሪ ስልኪ ናይ **Healthline** ከኣ:

0800 358 5453

ናብ Healthline ምድዋል ብነጻ እዩ።

Healthline ኩሉ ግዜ ክፉት እዩ መዓልትን ለይትን

ነብሰ-ምግላል ንመን የድሊ፧

ነበስኻ ክትግልል ኣለካ እንተ:

- ድሕሪ **ምምርማርካ ኮቪድ-19** እንተ ጸኒሕካ

- **መርመራ** ናይ **ኮቪድ**-19 ገርካ : ውጽኢት እንተ ትጽበ ኣለኻ

- ኣብ ዝሓለፉ 14 መዓሌታት ምስ ኮቪድ-19 ዝተለኸኸፈ ሰብ **ምርኻብ**

- **ሓሚምካ** ከም ዘለኻ እንተ ተሰሚዕካን እንተ:
  - ምስዓል ኣለካ
  - ብርቱዕ ረስኒ እንተ ኣለካ
  - ምስትንፋስ እንተ ሓጺርካ

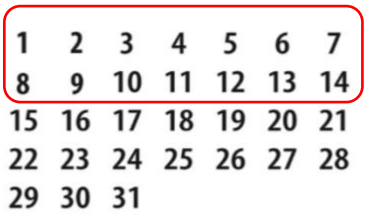
ዝኾነ ሰብ ኣብዘን ዝሓለፋ ክልተ ሰሙን ካብ ስግር ባሕሪ መገሻ እንተ መጽዩ ነብሰ-ምግላል ክገብር ኣለዎ።

ሓበሬታ ብዛዕባ ኮቪድ-19 ን ካብ ስግር ባሕሪ ንኒውዚላንድ ዝመጻኹም።

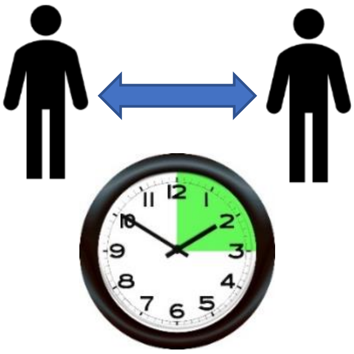
እዚ ሓበሬታ ኣብ መርበብ ሓበሬታ ናይ ምኒስትሪ ጥዕና ክትረኽብዎ ትኽእሉ ኢኹም:

www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions/ covid-19-novel-coronavirus

ኑብሰ-ምግላል እንታይ ማለት እዩ፣



ነብሰ ምግላል ክንብል ከለና ን14 መዓልታት ምስ ዝኾነ ሰብ ዘይምቕራብ ወይ ምልጋብ።



እዚ ማለት ከኣ ኣብዘን 14 መዓልታት **ንልዕሊ 15 ደቒቕ** ኣብ **2 ሜትሮ** ዝርሕቀቶም ሰባት ክንቀርብ ኣይግባኣናን ።

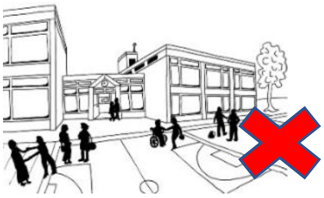
ከምዚ ዝስዕብ እንተ ጌርካ ነብሰ-ምግላሌ ክቀለልካ እዩ፣

- **ኣብ ገዛ ኮፍ በል** ካብ ካልኦት ሰባት ርሓቕ

- ሰባት ክበጽሑኻ ክመጹ **የብሎምን**

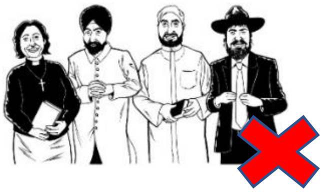
ኣብ ነብሰ-ምግላል እንተ ኣለኻ ኣብዞም ዝስዕቡ ቦታታት **ኣይትኺድ፣**

- ናብ ቦታ ስራሕካ



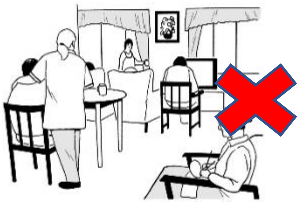
- ቤ/ትምህርቲ / ዩንቨርስቲ

- መውዓሊ ህጻናት



- ቤተ ክርስትያን/ ናይ እምነት ንጥፈታት

- መእለዪ ኣረጋውያን



- ቤት መግብታት

- ብዙሕ ሰብ ዝእከበሉ ቦታታት

መግቢ ወይ መድሃኒት እንተ ደሊኻ ንሓደ ካብ ኣባላት ስድራኻ ወይ ብጻየካ ን_______ ሕተት፣

- መግቢ ወይ መድሃኒት ከምጻልካ

- **ኣምጺኡ** ኣብ ኣፍደገ ገዛኻ **ክሓድገልካ።**

መስ ካልኦት ሰባት ትቕመጥ እንተ ኮንካ ነዞም ዝስዕቡ ነገራት ብሓባር ክትጥቀመሎም የብልካን፣

- መስተዪ ማይ ብኬሪታት

- መግቢ ትበልዓሎም ነገራት ከም ብያቲ :ማንካ

- ሽጎማኒ

- ኣንሶላታትን መተርኣስን

ኮቪድ-19 ከይተመሓላልፍ እንታይ ክትገብር ኣለካ ፧

ኮቪድ-19 ከይተማሓላሌፍ :

- ኣብ ግዜ ምስዓሌን ምህንጣስን ኣፍንጫኻ ብመንዲል ወይ ሶፍት ሽፍን ።

- ዘተጠቀምካሉ መንዲል ወይ ሶፍት ደርቢዮ ።

መነዲሌ / ሶፍት እንተ ዘይብልካ ኣብ ኢድካ ሰዓል ወይ ህንጥሽው በለ።

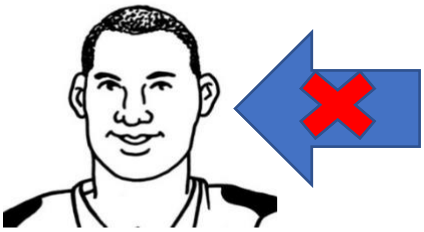
ከምዚ ዝስዕብ ከኣ ክትገብር ኣለካ:

- ኣድካ ብማይን ሳሙናን ን **20 ካልኢታት** ሕጸብ

- ጸቡቕ ጌርካ ኣእዳውካ ኣንቅጽም።

ማይን ሳሙናን እንተ ዘይሃልዩ **ኣልኮል ዘለዎ መሕጸቢ ኢድ** ክትጥቀም ትኽእል ኢኻ።

ነዞም ዝስዕቡ ቡኢድካ ኣይትሓዝ:



- ዓይኒ
- ኣፍንጫ
- ኣፍ

ነብስኻ ምክንኻን

ኣብዘን 14 መዓልታት ናይ ነብሰ-ምግላል ከምዚ ዝስዕብ ክስመዓካ ይኽእል እዩ:

- ጭንቀት

- ጽምዋ
- ሻቕሎት።

ንነብስኻ ምክንኻን ክትገብሮም ዘለካ ነገራት :

- መስ ስድራኻ ወይ ብጾትካ ተደዋወል
- መግቢ ኣብ ስሩዕ ግዜኻ ብላዕ

- ኣብ ገዛኻ ምንቅስቓሳት ግበር
- ሰዐታት ናይ ድቃስካ ምሸት ምሸት ኣብ ሓደ ግዜ ይኹን።

ጸምዋ ወይ ምጭናቕ እንተ ተሰሚዕካ ናብ **1737** ደዊልካ ምስ ዝኾነ ሰብ ተዘራረብ፡ **ክትዛረብ እንተ ደሊኻ ፡**

ስልኪ ቁ ፡ 1737

Text: 1737

1737፡ ክዛረብ ደልየ ብነጻ አገልግሎት እዩ ትኽፍሎ ሰልዲ የለን።

1737፡ ክዛረብ ደልየ ኣገሌግሎት ኩልግዜ ክፉት እዩ።

ምሉእ መዓልትን ምሉእ ለይትን ክፉት እዩ።

አዚ ሓበሬታ ኣብ መርበብ ሓበሬታ ናይ ምኒስትሪ ጥዕና ትረኽቦ ኢኻ።

website:

https://www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions/covid-19-novel-coronavirus