

**ኮቪድ.19**  
**ብሓንሳብ አለና።**

---

መንግስቲ ንመላእ ህዝቢ ኒውዝላንድ ኣብ ገዝኡ  
ኮፍ ክብል(ነብሰ-ምግላል ) ኣዚዙ።  
እዚ ሂወት ከድሕን ኢዩ።

---

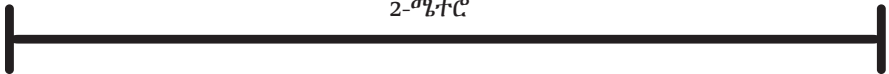
ኮቪድ.19 ንክይላባዕ እቲ ዝበለጸ ክንገብሮ ዘለና ነገር ነብሰ-ምግላል እዩ። ሰባት ክበጽሑኻ ዩብሎምን  
– ናይ ቀረባ የዕፍኽትኻ ይኹኑ ወላ ቤተሰብካ።



ኣብዚ ግዜ ዚ ኩሉ ሰብ ኣብ ገዛ ኮፍ ክብል ኣለዎ። ምስቶም ምሳኻ ዝነብሩ ጥራይ ኢኻ ክትራኹብ ትኽእል - ምስ 'መናብርትኻ'።  
ነዘም ዚስዕቡ ነገራት ጥራይ ክትገብር ካብ ገዛ ክትወጽእ ትኽእል።

- ♦ ንእንደስቲ ነገራት፡ክም እስቤዛ ምግባር ወይ ድማ ናብ ሓኪም ምኻድ
- ♦ ናብ ስራሕ ምኻድ፡ስራሕካ ካብቶም መሰረታዊ ኣገልግሎት ዝህብ እንተ ኮይኑ
- ♦ ብእግርኻ ምጉዳዝ፡ኣካላዊ ምውስዎስን ንተፈጥሮ ምስትምቓርን
- ♦ ካብ ገዛ እንተ ወጺኻ፡ኩሉ ግዜ 2-ሜትሮ ካብ ሰብ ክትርሕቕ ኣለካ።

2-ሜትሮ



ኣእዳውካ ተሓጸብ!

- ♦ ሳሙና ነቲ ናይ ቫይረስ መከላኸሊ ከረጸኡት ቢምቕዳድ ነቲ ቫይረስ ይቐትሎ
- ♦ ኣእዳውካ ን20 ካልኢት ብሳሙና ወይ ብኣልኮል ዘለዎ መሕጸቢ ኢድ ተሓጸብ
- ♦ ቐጻሊ ኣተግብሮ – ንኣብነት ገዛ ምስ ኣተኻ፡ቕድምን ድሕርን መግቢ ምብላዕ፡ምስ ዝሓመመ ሰብ እንተ ጸኒሕካ።

# ኣብ ገዛ ኮፍ ቦል

ኣብ ገዛ ኮፍ ምባል ንገለና ዓቢ ለውጢ ክኸውን ይኸእል እዩ

ጥዕናኻ ንኸትሕሉ ክትገብርም ዘለካ ቀለልቲ ነገራት ከምዚ ይመስሉ :

ሓበሬታ ብዛዕባ ኮቪድ\_19 እንተ ደለኻ ካብ ቅኑዓት ምንጭታት ናይ መንግስቲ መርበብ ሓበሬታ-  
[health.govt.nz](http://health.govt.nz) ወይ [covid19.govt.nz](http://covid19.govt.nz) ክኾኑ ኣለዎም

እዋናዊ ሓበሬታ ናይ ኮቪድ\_19 ንምርካብ ብተዳጋጋሚ ዜናታት ምርኣይ ኣወግድ።  
ሓንሳብ ኣብ መዓልቲ እሙናት ምንጭታት ናይ ሓበሬታ ተኸታተል።

ክትቆጸጸሮም ትኸእል ነገራት ተቐጻጸሮም፡ ንኣብነት መዓልታዊ ትገብርም ነገራት ኣይተቋርጹ፡  
ዝተመጣጠነ መግቢ ብለዕ፡ እኹል ድቃስ ደቅስ ከምኡ ውን ትፈትዎም ነገራት ግበር።

ምስ ዘገድሱኻ ሰባት ርክብካ ኣይተቋርጹ፡ ንኣብነት ደውል፡ ብእንተርነት ወይ ድማ ብደብዳቤ!

መተሓሰሰቢ፡ ኣብ ከምዚ እዋን ጭንቀት ክገብረልካ ቅቡል ምኻኑ ንክብሰኻ የእምና።  
እዚ ዘለናዮ ግዜ ዘይንቡር ኩነታት ኮይኑ ክስመዓካ ንቡር እዩ።

ንክብሰኻን ብጻትካን ሓልዮት ኣርኢ፡ ንኣብነት ድረፍ፡ ስሓቕ፡ ኣንብብ ወይ ድማ ጽቡቕ ፊልም ርክ።

**ምልክታት፡** ምልክታት ከም ዘለካ እንተ ተሰሚዕካ ናብ Healthline

ብ **0800 358 5453** ወይ ድማ ናብ ሓኪምካ ደዊል።

እቶም ቀንዲ ምልክታት ከኣ፡ ረስኒ(38 °C)፡ ምስዓል፡ ሕጽረት ምስትንፋስ፡

ምህንጣስ ወይ ምንፋጥ።

**ኮቪድ.19**  
ብሓንሳብ ኣለና።



NEW ZEALAND  
**RED CROSS**  
RĪPEKA WHERO AOTEAROA