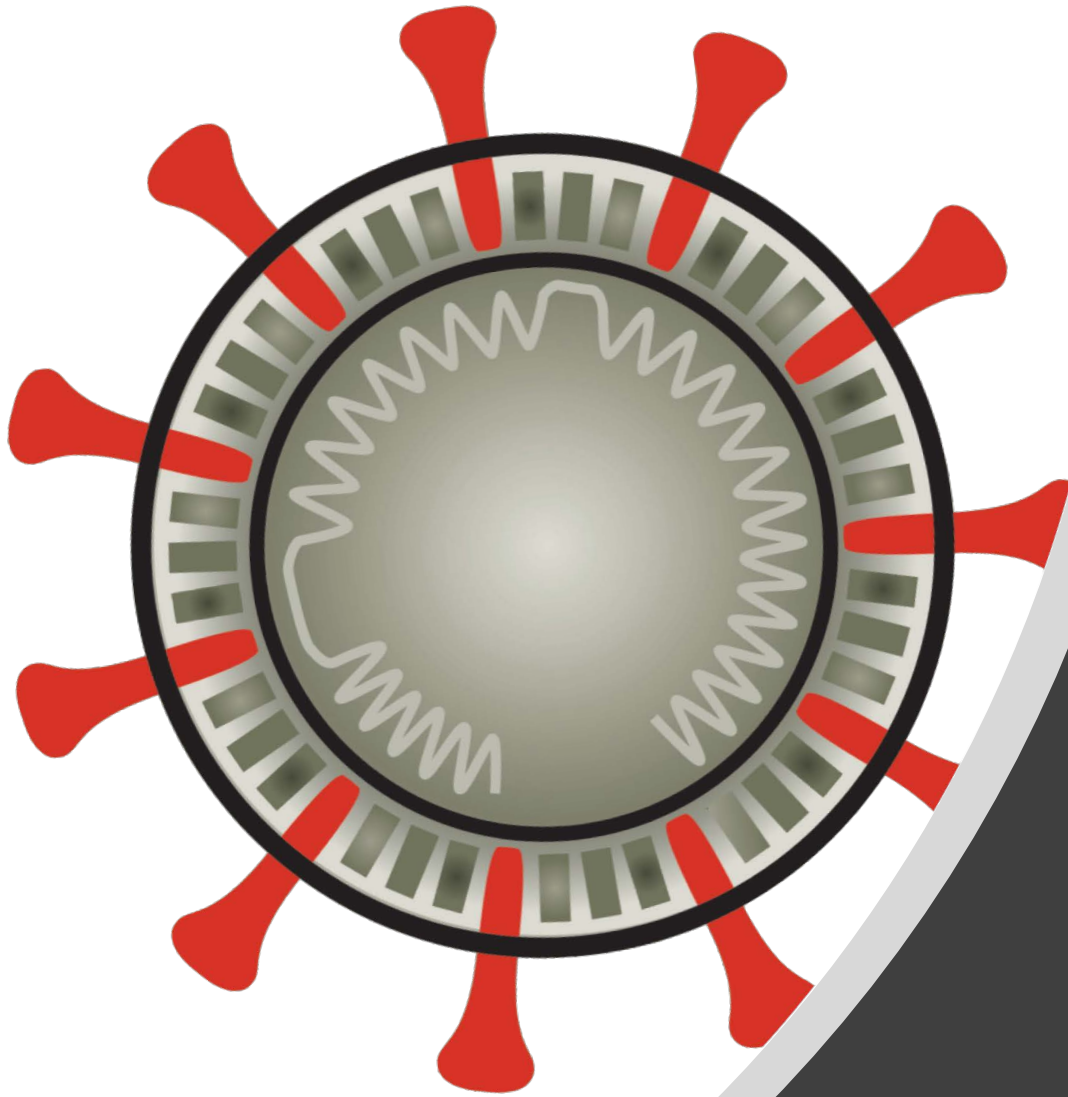




ናይ COVID-19 ኣገዳሲ መረዳኢታ



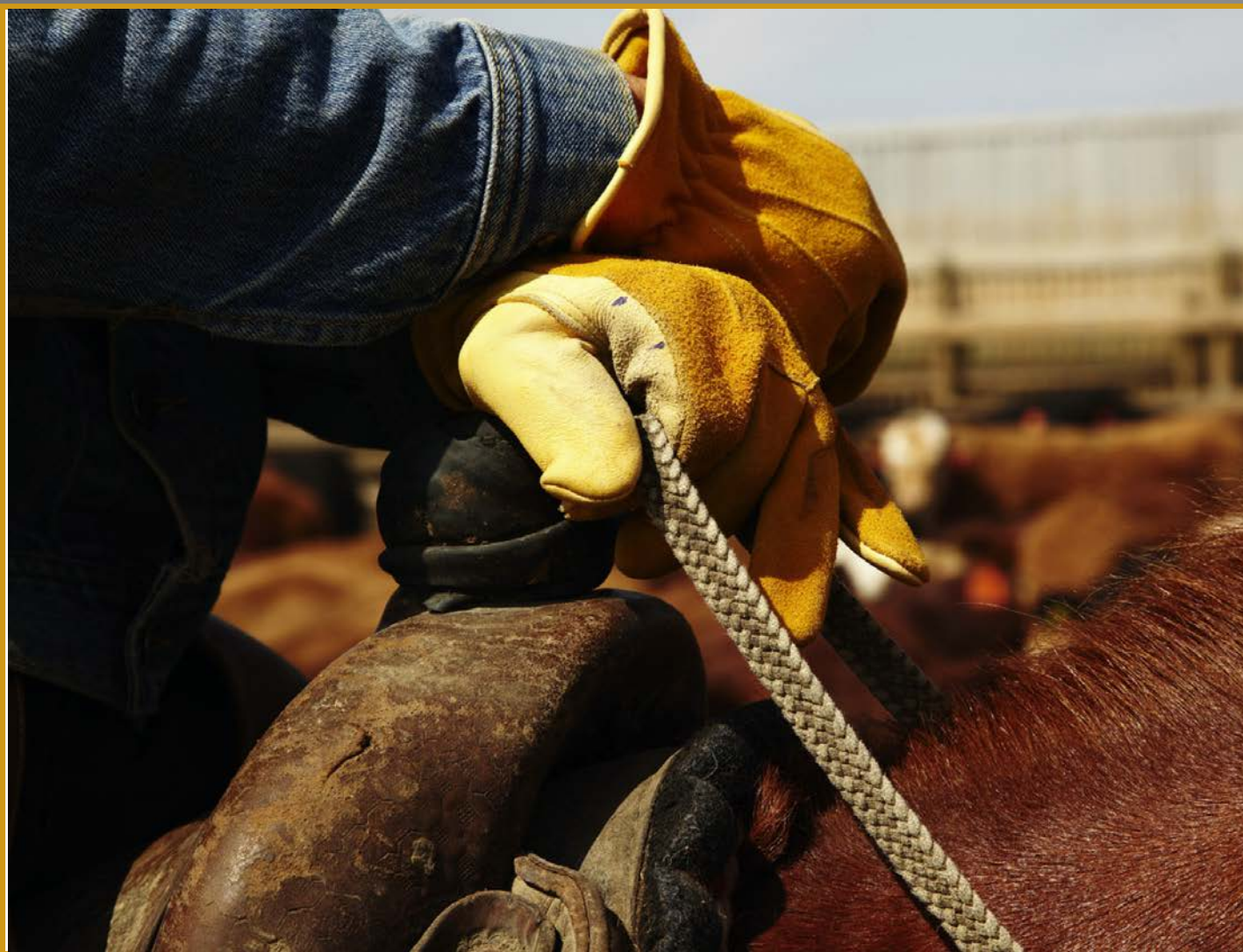
እዚ ትምህርቲ እዚ ካብ እመናት ዝኾኑ ፍልፍላት ካብ ግንቦት 10 2020 ጀሚሩ ዝተኣከበን መረዳኢታ ንምሃብ ጥራሕ ዝዓለመ እዩ። ሓድሻ መረዳኢታ ክመፅእ ከሎ ካብ ከባቢያዊ ሰብ ስልጣን ጥዕና ዝወሃብ ምኽሪ እውን ክቐየር ይኽእል። ዝኾነ ዓይነት ናይ ሕክምና ሕቶ እንተድኣ ኣለኩም ንሓኪም ወይ ንናይ መንግስቲ ሰበሰልጣን ጥዕና ርኽቡ።



እዋናዊ መረዳኢታ ንምርካብ እዚ ዝሰዕብ ረኣዩ፡

canada.ca/coronavirus





እዚ ትምህርቲ መዘከርታነቱ
ካናዳውያን ዝተረጋገጠ፡
ድሕንነቱን ጥዕንዑ ዝሓለወ ቀረብ
መግቢ ንክህልዎም ዝሰርሑ
ንዘለው ንናይ ሕርሻ ኢንዱስትሪ
ሰራሕተኛታት እዩ፡፡





ንካናዳ ቀረብ መግቢ ኣበርክቶ
ዝገብሩ ብዙሓት ሰራሕተኛታት
ኣለው፡፡ ኣብዚ COVID-19
ለቦዳ እዋን ኩሎም ብዝህብዎ
ኣገልግሎት ኣገደስቲ እዮም፡፡



ናይ COVID-19 ኣገዳሲ መረዳእታ፡

ናይ ኮርስ ንድፊ

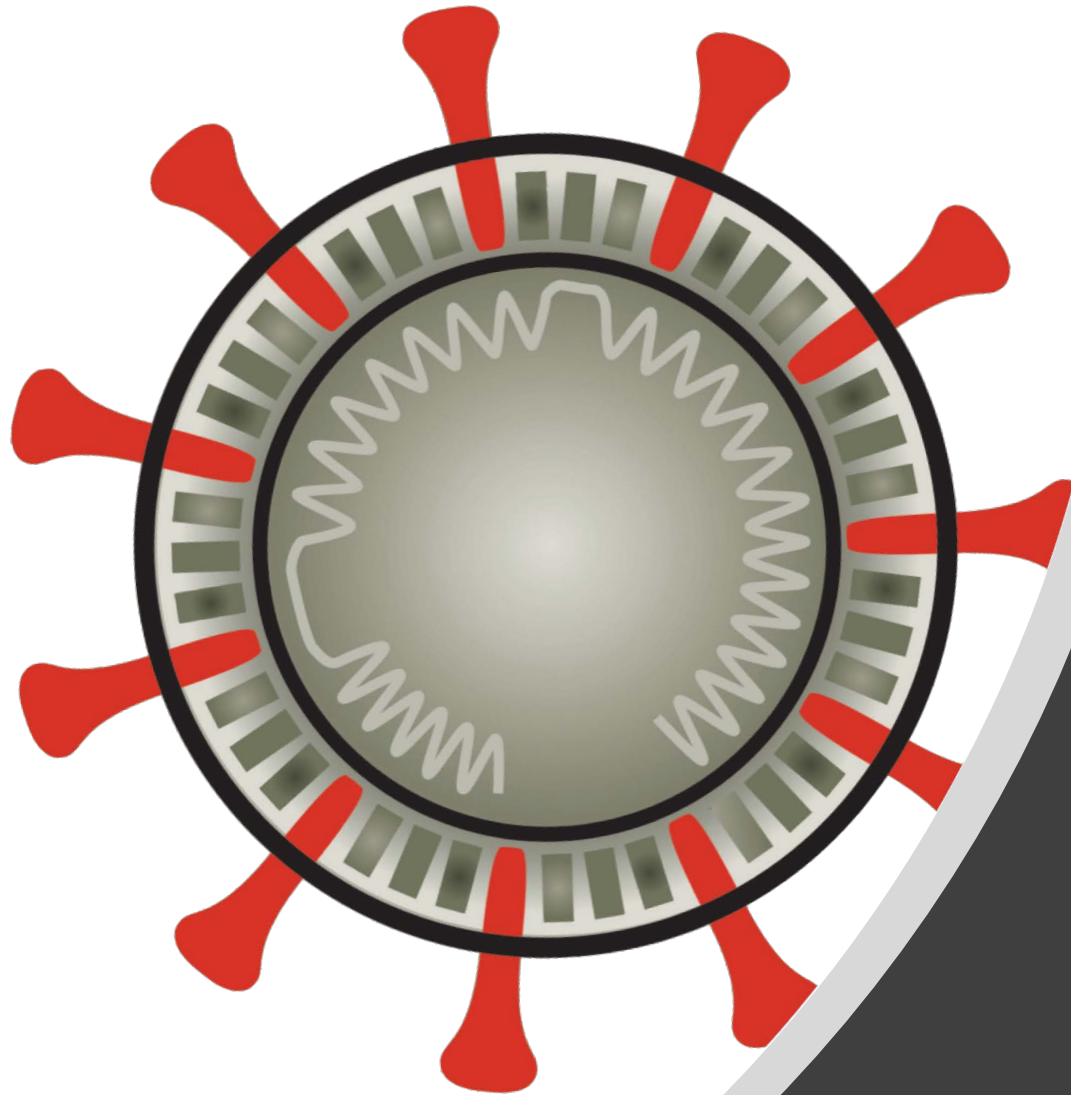
ክፍሊ I. COVID-19 ምርዳእ

ክፍሊ II፡ ኣብ ገዛ ድሕንነትኩም ምሕላው፡

ክፍሊ III. ኣብ ስራሕ ድሕንነትኩም ምሕላው

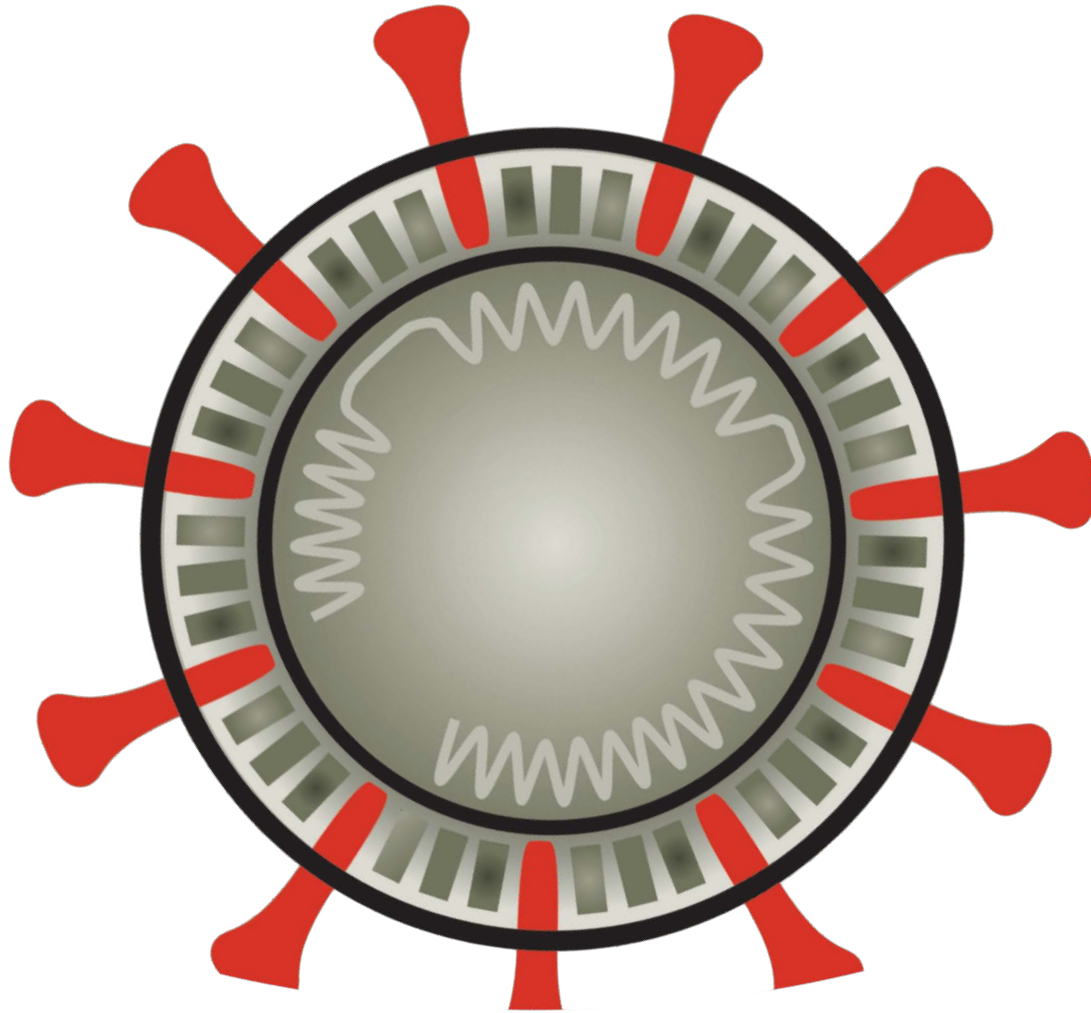
ክፍሊ IV. ዓርሶ ክንንን ናይ ምልክት ገምጋም





ክፍሉ I: COVID-19 ምርዳሕ



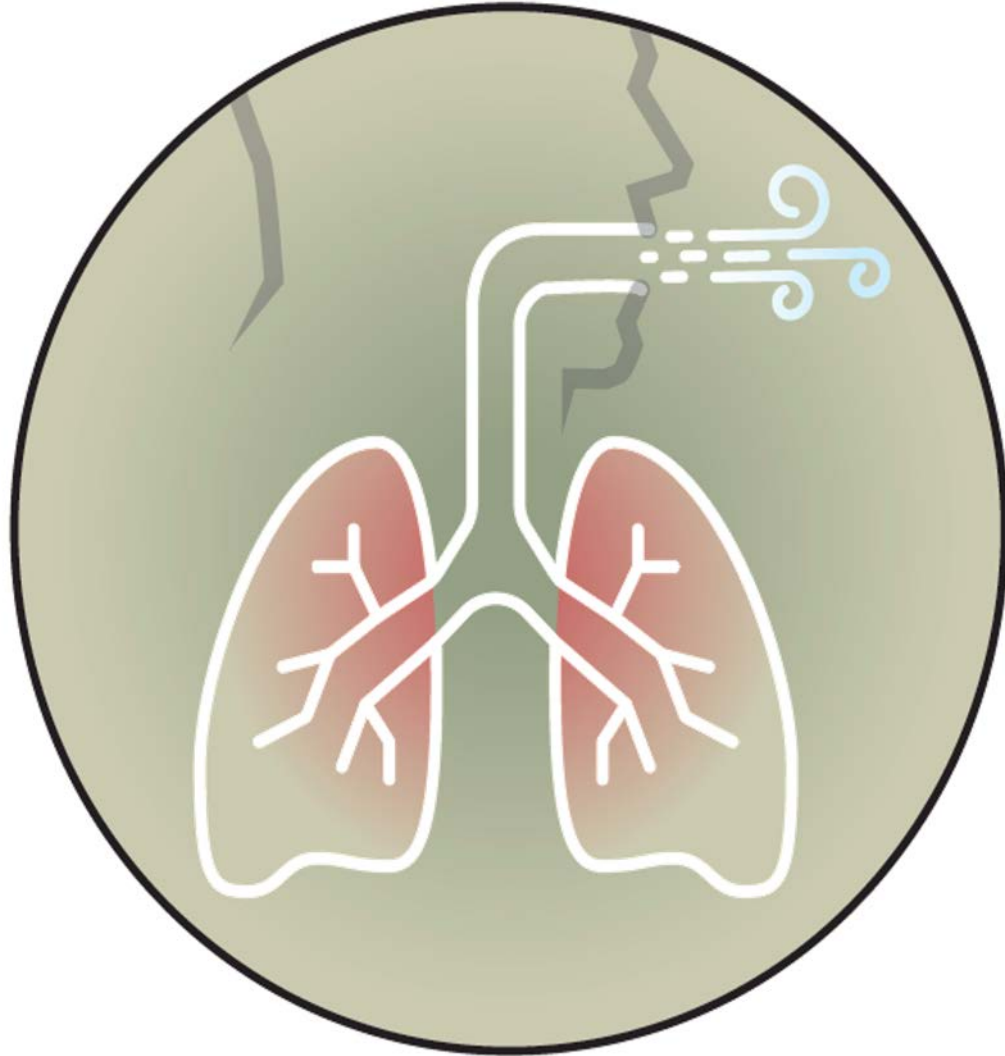


COVID-19 SARS-CoV-2

ተባሂሉ ብዝፅዋዕ ኮሮናቫይረስ
ይመፅእ::

COVID-19 ዝጥቅዑ ገለገለ ሰባት
ናይ ምትንፋስ ፀገም ይህልዎምን
ኣዝዮም ይሓሙ::





እቲ ዝዓበየ ማህሰይቲ ስግኣት ዘለዎም ካናዳውያን፡

- ዕድምኡም 65ን ልዕሊኡ
- ዝተሓተ ሕማም ናይ ምክልኻል ኣቕሚ ዘለዎም
- ናይ ጥዕና ፀገም ዘለዎም

ዋላኳ ገለገለ ሰባት በዚ ሕማም ናይ ምትሓዝ ስግኣቶም ዝነኮየ እንተኾነ ኩሉ ሰብ ጥንቓቕ ክገብር ኣለዎ፡

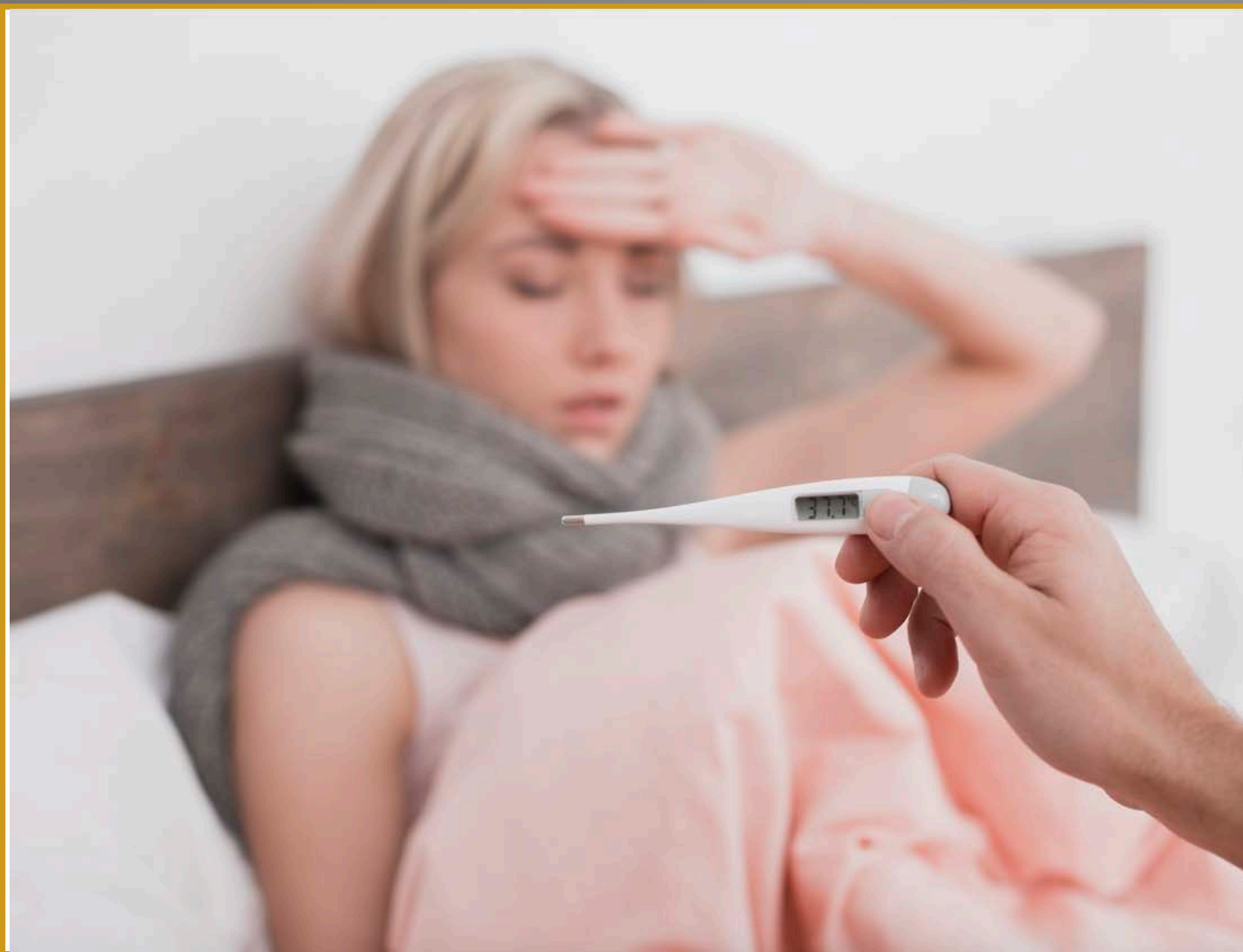




በዚ ሕመም ከትሓሙ እትኸእሉ፡

- ካብ ምህንጣስ ወይ ምስዓል ብዝመጡ ፈሳስታት
- ምስ ዝተጠቐሰ ሰብ ጥቡቕ ርክብ ቫይረስ ዘለዎ ነገር ድሕሪ ምትንካፍኩም
- ኢድኩም፡ ዓይንኹም ወይ ኣፍኩም ምሓዝ





ብልሙድ ዝረአዩ ናይ COVID-19
ሕማም ምልክታት ምስዓል፡ ረስንን
ትንፋሽ ምሕፃር እዮም፡፡ ከምኡ
እውን ናይ ኣፍንጫ ንፋጥ ወይ ጉሮሮ
ምቕሳል እውን ከህልው ይኽእል
እዩ፡፡

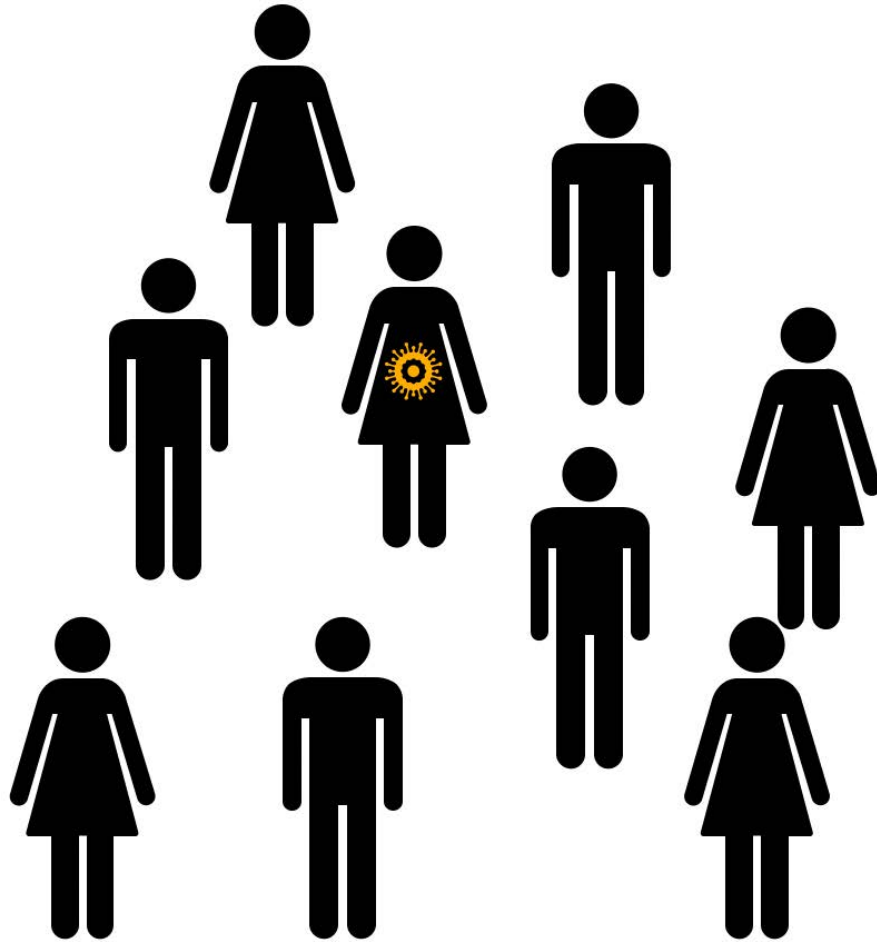
ኣብ ዝተወሰኑ ቁሩብ ውልቀሰባት እቲ
ሕማም ሞት የስዕብ፡፡



1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

ናይዚ ሕመም ምልክታት ብሻይረስ ምስ ተጠቓዕና ኣብ ውሽጢ 2-14 መዓልታት ይረኣይ። ኣብ ገለገለ ኩነታት ሰባት ክሓሙ ንውሕ ዝበለ ግዜ ይወስድ።

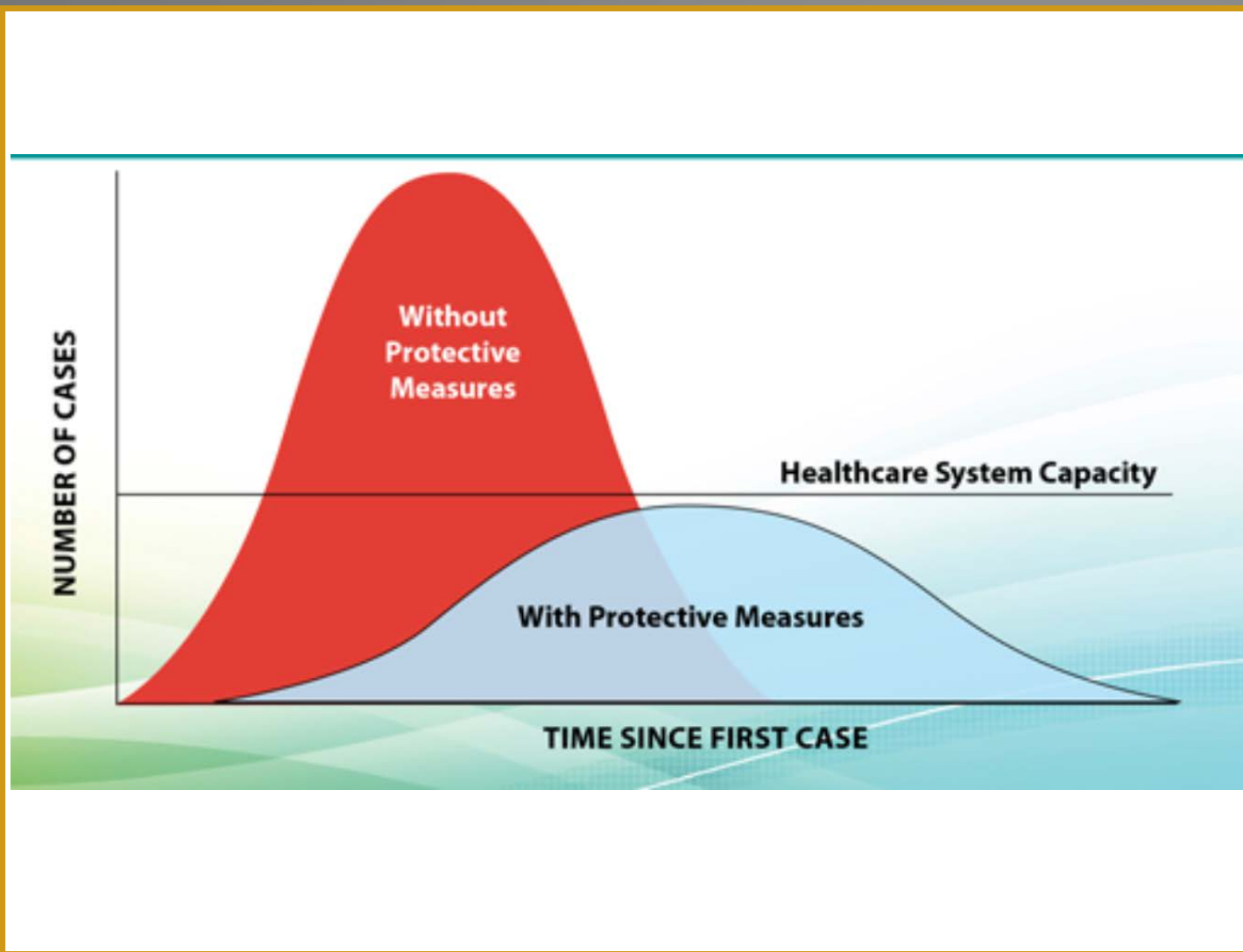




ካብ 25-50% ዝኾኑ ቦቲ ቫይረስ ዝተጠቐሙ ሰባት ምልክት ከየርእዩን እንተኾነ ግና እቲ ቫይረስ ናብ ካልኣት ከመሓላልፉ ይኸእሉ እዮም፡፡ እዚ ድማ እዞም ዝስዕቡ ዓይነት ሰባት የካትት፡

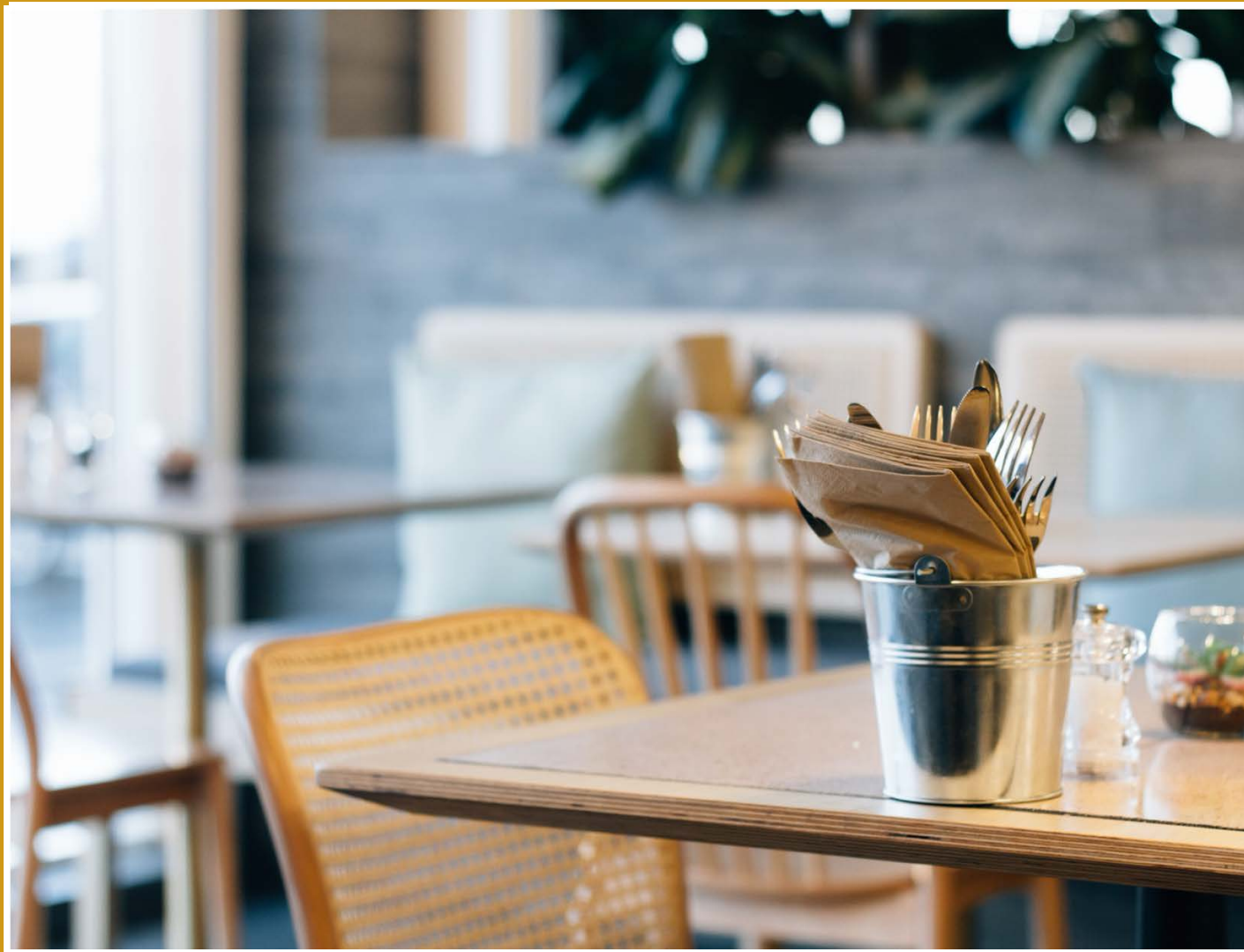
- ክሳዕ ሕጂ ምልክት ሕማም የብሎምን (ቅድመ ሕማም ምልክት)
- ምልክት ሕማም ከየርእዩ (ምልክት ሕማም ዘይብሎም)





ናይ ከባብያዊ ጥዕና ምምሕዳር
ምኽሪ ብምስዓብ ናይ COVID-
19 ቁፅሪ ምንካይ ይከኣል እዩ።
እዚ ድማ ናይ ጥዕና ከንክን
ስርዓትና ባዚ ንከይጨናነቕን
የግዳስ ሕክምናን ከታቦት ኣብ
ምምዕባል ትኹረት ንክገብር
የኽእል።

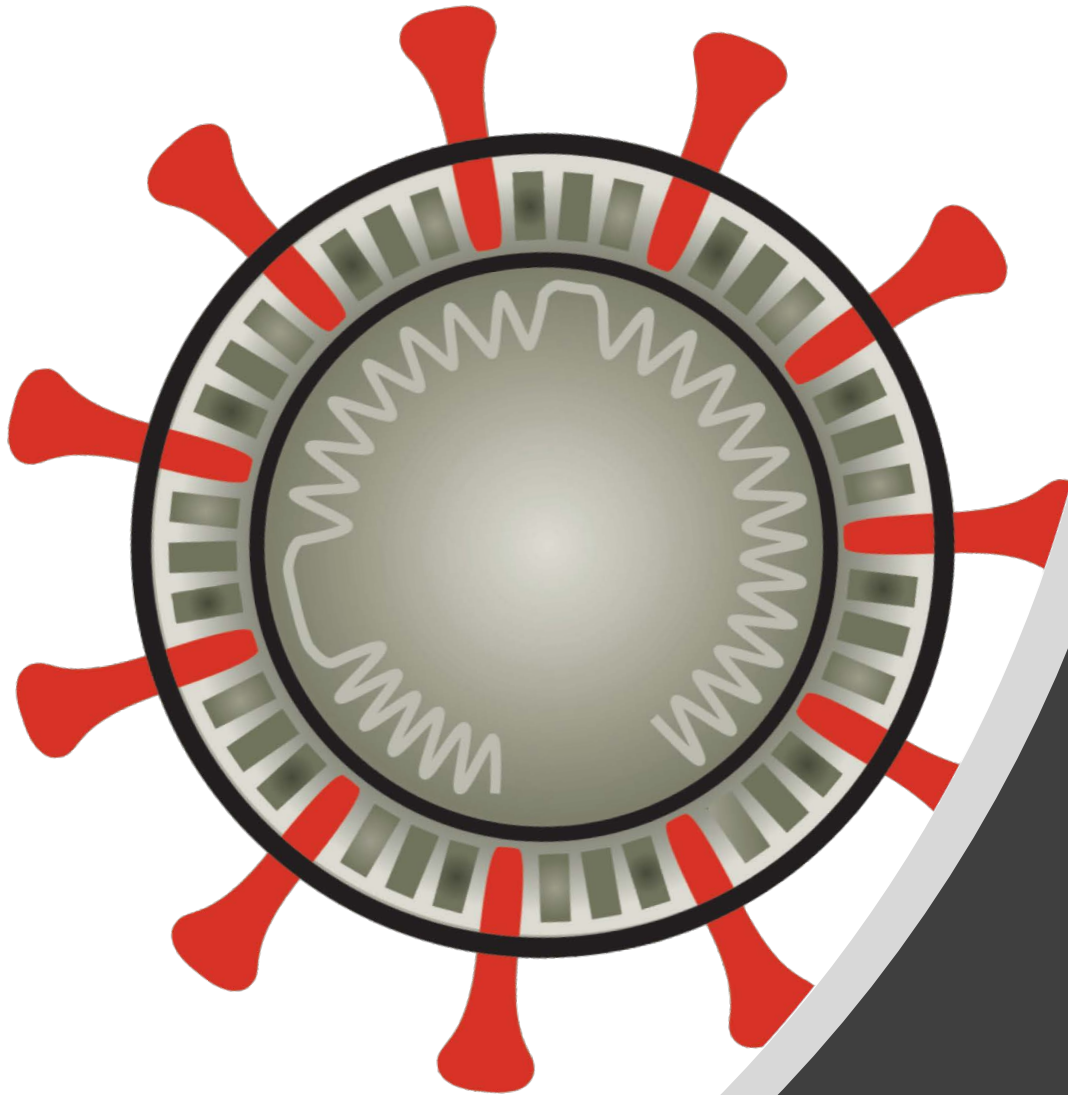




ናይ COVID-19 ቁፅሪ ክውስኽ ወይ
ክንክይ ከሎ እቶም ዝመዓዱ
ስጉምትታት ክልወጡ ይኸእሉ እዮም፡፡
እቲ እዋናዊ ዝኾነ መምርሒታት ካብ
ከም ናይ ካናዳ ኤጀንሲ ጥዕና ወይ
ከባቢያዊ ጥዕና ሰበሰልጣን ዝኣመሰሉ
እመናት ፍልፍላት ርኽቡ፡፡

canada.ca/coronavirus ረኣዩ፡፡





ክፍሉ II:

አብ ገዛ

ድሕንነትኩም

ምሕላው፡





ምስ COVID-19 ዝተተሓሓዙ
ሕማማት ንምክልኻል «ኣካላዊ
ርሕቕት» የድሊ፤ እዚ ማለት
ድማ ምሳኹም ምስ ዘይነብር ሰብ
2 ሜትር (6 ጫማ) ርሕቕት
ምሕላው፡፡





ናብ ስራሕ፡ ድንኳን፡ ናብ
ሕክምና ቆፀሮ ወይ ኣብ ከባቢ
ገዛኹም ንምውሰዋስ ተዘይኮይኑ
ካብ ገዛኹም ኣይትውፅኡ፡፡
ኣድለይቲ ዘይኮኑ ጉዕዞታት
ብምንካይ ቦቲ ቫይረስ ናይ
ምጥቃዕ ዕድልኩም ብምንካይ
ዓርሰኹምን ሰድራኹም
ክትሕልው ትኽእሉ ኢኹም፡፡





ሰብ ዝበዝሒሎም ከባብታትን
ኣገደሰቲ ዘይኮኑ ምትእኽኻባት
ነክዩ። ልዑል ዝኾነ ሰግኣት
ጥዕናን ዕድምኡም ምስ ዝደፍኡ
ሰባት ዘለኩም ርክብ ነክዩ።
ሕድሕድና ዓርሰን ካልኣትን
ናይ ምሕላው ሓላፍነት ኣለና።





ናብ ደገ ብእግርኹም ምንቅስቃስ ትኽእሉ፡

- ናይ COVID-19 ሕማም ተዘይሃልይኩም
- ምልክታት ሕማም COVID-19 ተዘይሃልይኩም
- ኣብ ዝሓለፉ 14 መዓልታት ካብ ካናዳ ወፃኝ እንተዘይተጓዒዝኩምን
- ገለገለ ክፍልታት ምውፃእ ኣይከኣልን





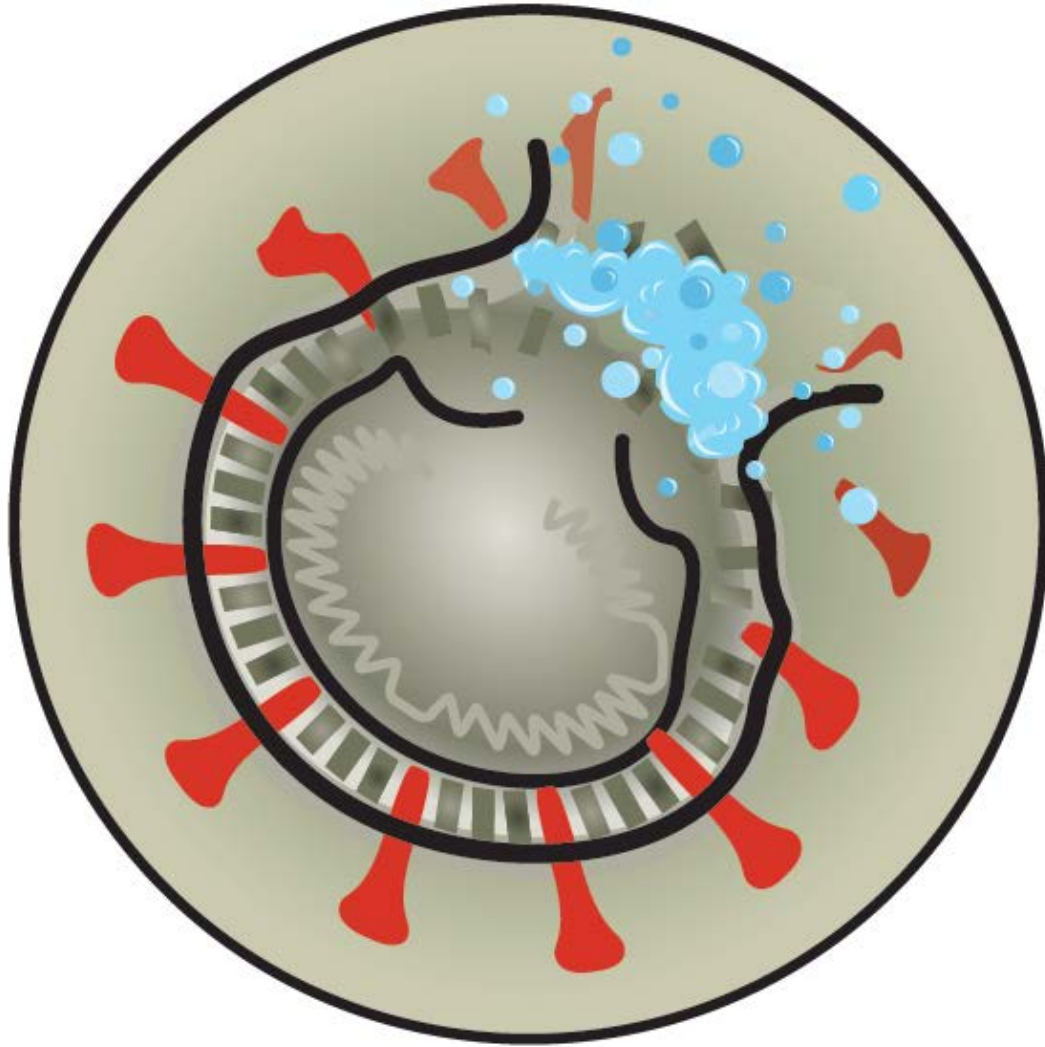
ናይቲ ቫይረስ መመሓላለፊ ስግኣት
ንምንካይ ካልኣት ሰባት ሰላም
ክትብሉ ከለኹም ኣይትተናኸፉ።

ብኢድኩም ካብ ትጨባበጡ ወይ
ትተሓቋቐፉ ኢድኩም ምውዝዋዝ፡

ብርእሰኹም ምንቅስቓስ ሰላም
ምባልን 2 ሜትር (6 ጫማ)

ርሕቕት ምሕላው።





ኢድኩም ብተደጋጋሚ ብዝሁም
ማይን ሳሙናን ምሕፃብ
ኣይትዘንግዑ፡፡ ካብቲ ሳሙና ዝወፅእ
ዓፍራ ነቲ ቫይረስ ይሃስዮን ካብ
ኣእዳውና እውን ንምውጋድ
ይሕግዝ፡፡





እንተነክሰ ን20 ሰከንድ
ብዝሁም ማይ ኢድኩም
ምድራዝ:: ንምንቃፅ
እትጥቀሙሎም ፎጣታት
ብተደጋጋሚ ምፅራይ ወይ
ዝውግዱ ሶፍትታት ምጥቃም::

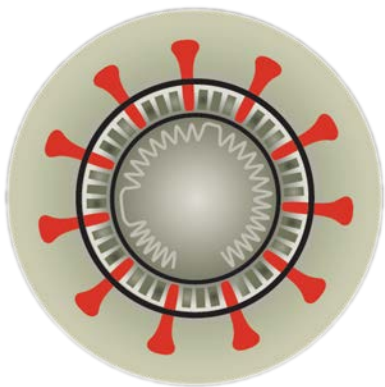


We will now watch a video on hand washing technique



ማይን ሳሙናን ተዘይሃልዩ
አእዳውና እንተነካሰ 60 %
አልኮል ትሕዝቶ ብዘለዎም
አልኮል መሰረት ዝገበሩ
ሳኒታይዘራት (ABHS) ክፀርይ
ይኽእል እዩ። ዝረካይ ርስሓት
እንተደኣ ኣለና ብርሑስ መፅረይ
አእዳውና ብምፅራግ ABHS
ክንጥቀም ንኽእል ኢና።

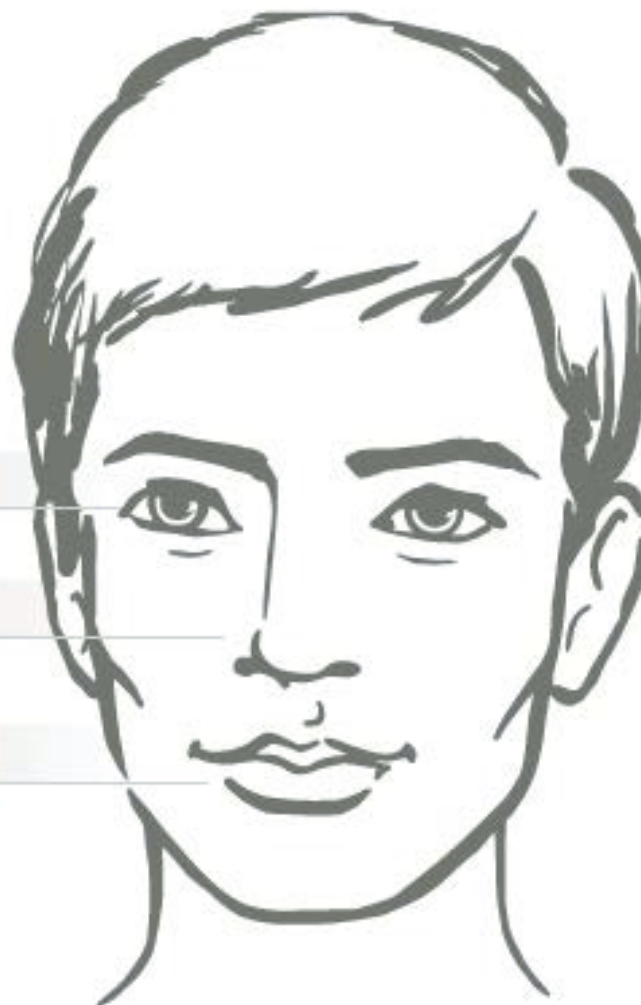




Eye

Nose

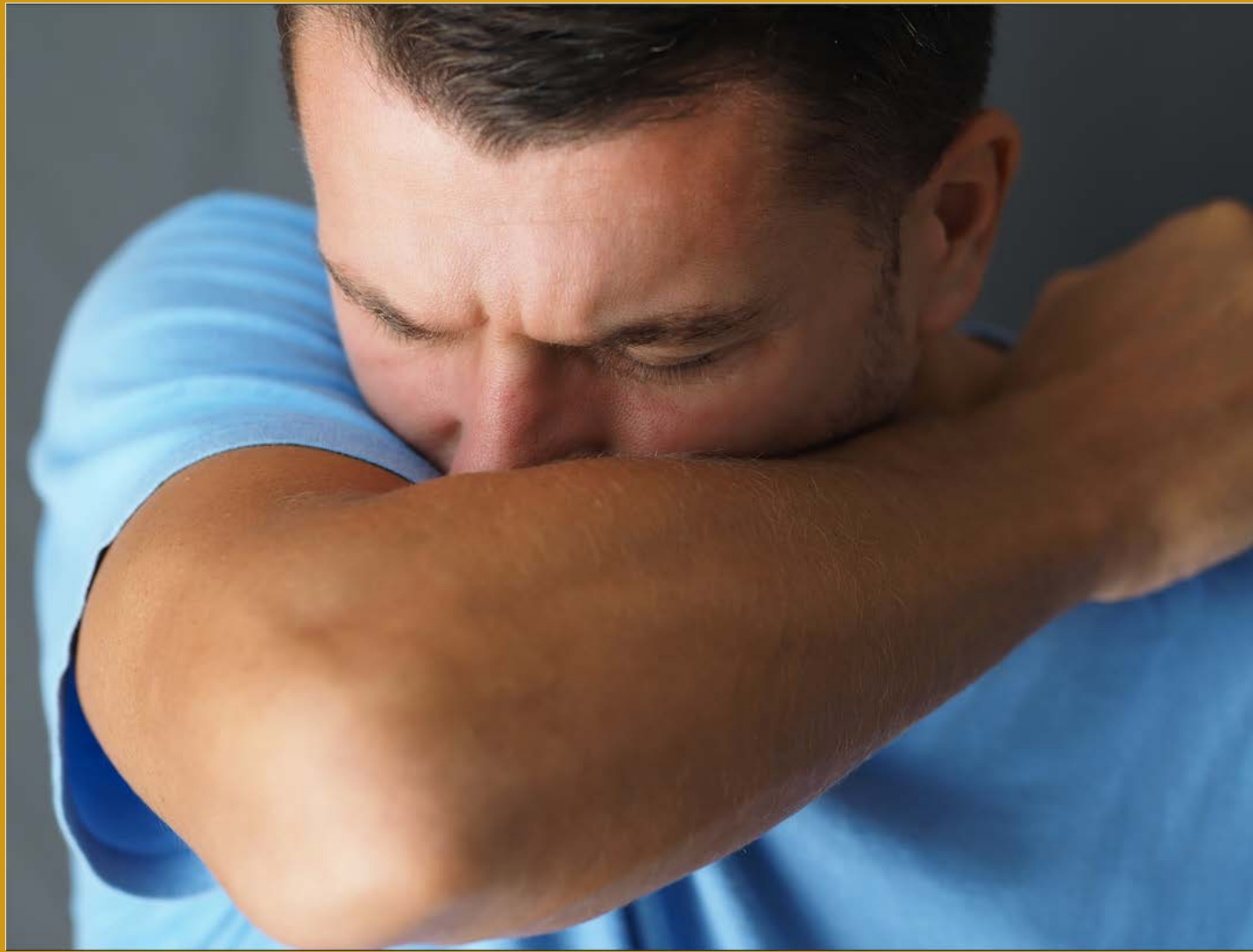
Mouth



ገፅኩም አይትተንክፉ፡ ብፍላይ
ድማ ኢድኩም

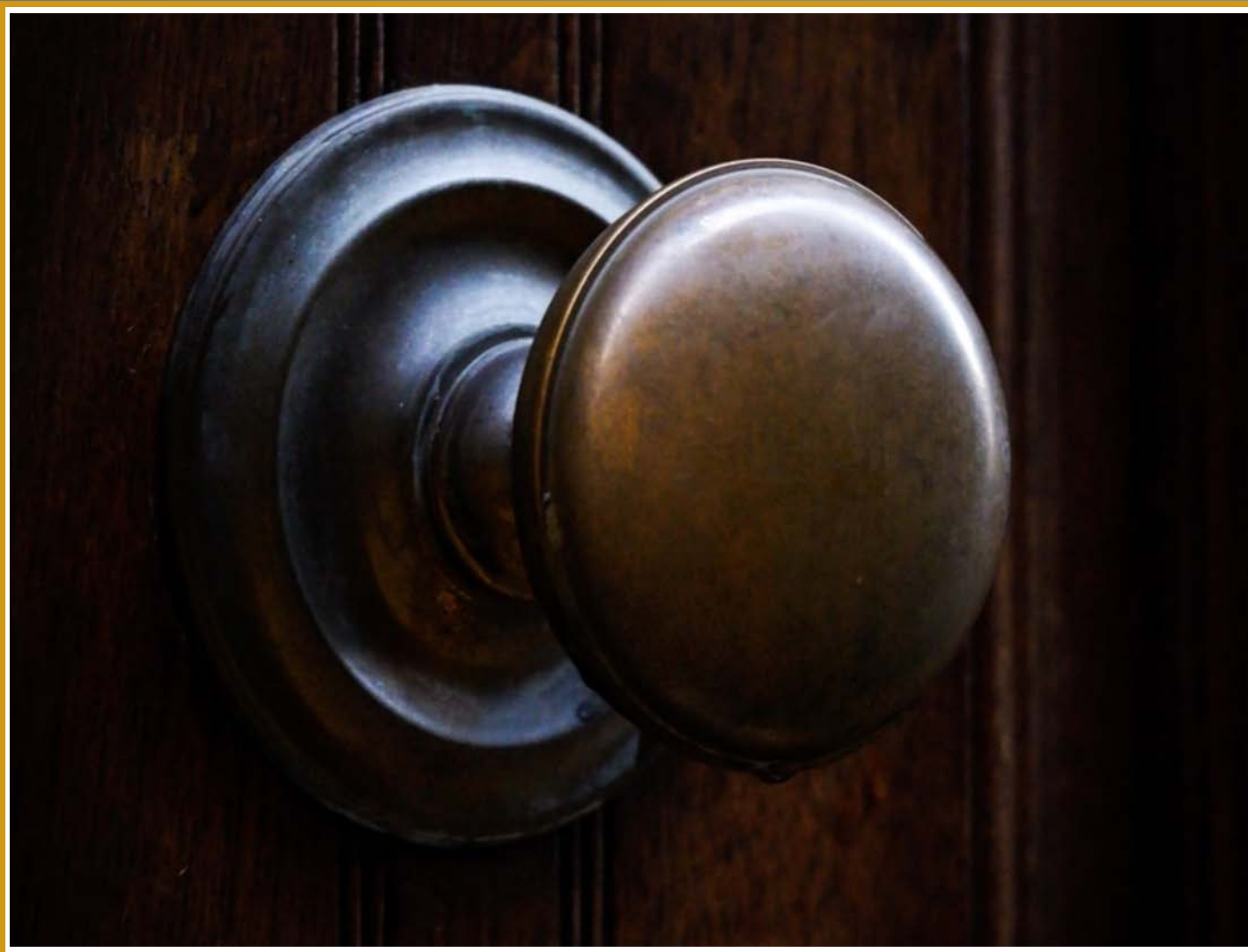
እንከይተሓፀብኩም፡፡ እቲ
ቫይረስ ብዓይኒ፡ አፍንጫን
አፍን አቢሉ ናብ ሰብነትና
ክላትው ይኸእል እዩ፡፡





ክተህንጥሱ ወይ ክትስዕሉ
ከለኹም ናብ ኢድኩም
እንተይኮነስ ናብ አጅገኹም
ክኸውነ ይግባእ። ክተህንጥሱ
ወይ ክትስዕሉ ከለኹም ሶፍት
እንተድኣ ተጠቂምኩም
ብቐልጡፍ ብምውጋድ ኢድኩም
ተሓፀቡ።





ካብ ቁሳት ናይ ምምሕልላፍ
ስግኣት ትሑት እንተኾነኳ ከም
ካብ ፕላስቲክ ወይ ብረት ኣብ
ዝተሰርሑ ደረጃ ነገራት እቲ ንቐሕ
ሻይረስ ክርከብ ይኽእል እዩ።





ከም ጠረቤዛ፡ መደገፊ ኢድ፡
መጥወ መሸጎር፡ መብራህቲ
መጥፍኢ፡ ፋኩት መሸጎርን ካብኒ
መኽፈቲ ዝኣመሰሉ ብተደጋጋሚ
ዝተሓዙ ነገራት ብተደጋጋሚ
ክፅረዩን ክመኽኑን ይግባእ፡፡





እቲ ቦታ ዝረኣይ ርስሓት እንተድኣ
ኣለዎ ፈለማ ብማይን ሳሙናን
ምፅራይ፡ ብምቕፃል ምምኻን፡፡
ንምምኻን ዝተሓወደ ኬሚካ (1
ኢድ ኬሚካ 9 ኢድ ማይ) ወይ
ንዕዳጋ ዝወዓሉ ምህርታት
ምጥቃም ይከኣል፡፡ እቲ ኬሚካ
ካብ ማይ ወፃኢ ምስ ካልእ ነገር
ክተሓወደ የብሉን፡፡





አእዳውኩም ንምክልኻል ዓንተ
ተጠቐሙ፡ መንፅሂ ከትጥቀሙ
ከለኹም ናይቲ ምህርቲ መምርሒ
ተኸተሉ፤ ከምኡ ድማ ድሕሪ
ምፅራይኩም አእዳውኩም
ብቐልጡፍ ተሓፀቡ፡፡





ክትዕድጉ ከለኹም፡ ናይቲ ሹቕ
አሰባሾ ዓረብያን ዘንቢል አፅርዩ።
እትዕድግዎም ምህርትታት ጥራሕ
ንኸኡ። ናብቲ ድኳን ክትኣትውን
ክትወፁን ከለኹም አእዳውኩም
ተሓፀቡ ወይ ሳኒታይዘር
ተጠቐሙ።





ካብ ድንኳን ናብ ገዛኹም
ድሕሪ ምምለሶኩም ኢድኩም
ብዝግባእ ተሓፀቡ፡ እቲ
ዝዓደግኩምዎ ኣሰቤዛ ምስ
ኣውፃእኹምን ምስቐመጥኩም
እውን ተሓፀቡ፡፡ ክሳብ ሕጂ
መግቢ ናይ COVID-19
መመሓላለፊ ወይ መልዓሊ
ከም ዝኾነ ዘመለኽት መረዳእታ
የለን፡፡





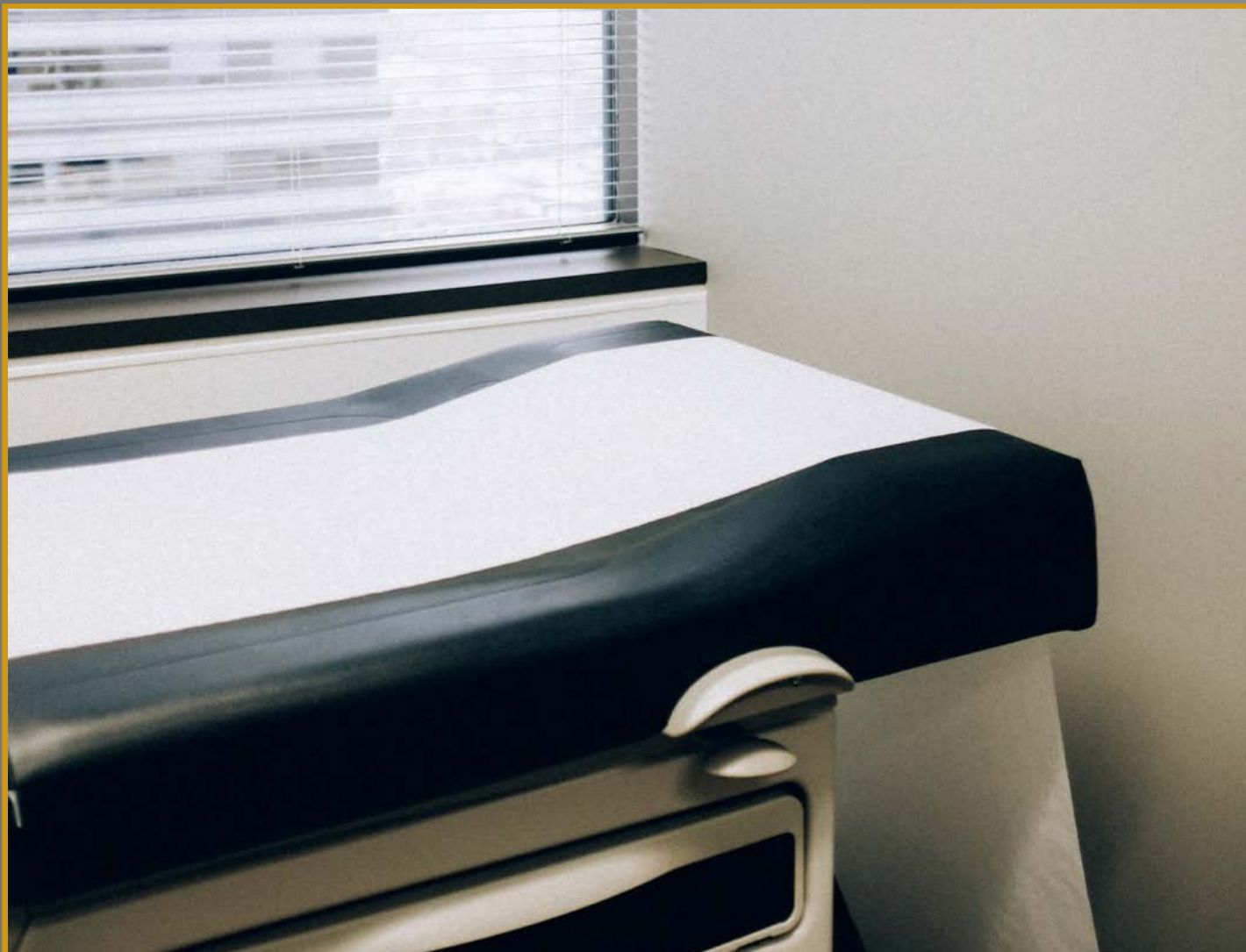
ኣብ ገዛ ዝተሰርሑ ናይ ገፅ
መሸፈንታት/ናይ ሕክምና ዘይኮነ
ማስክ ኣካላዊ ርሕቕትን ኢድካ
ምሕፃብ ኣይትክእን፡፡ እንተኾነ
ግና ዋላኳ ምልክት
ኣይሃልወኩም ኣብ ዙርያኹም
ዘለው ሰባት ንምሕላው ተወሳኺ
ስጉምቲ ክኸውን ይኽእል እዩ፡፡





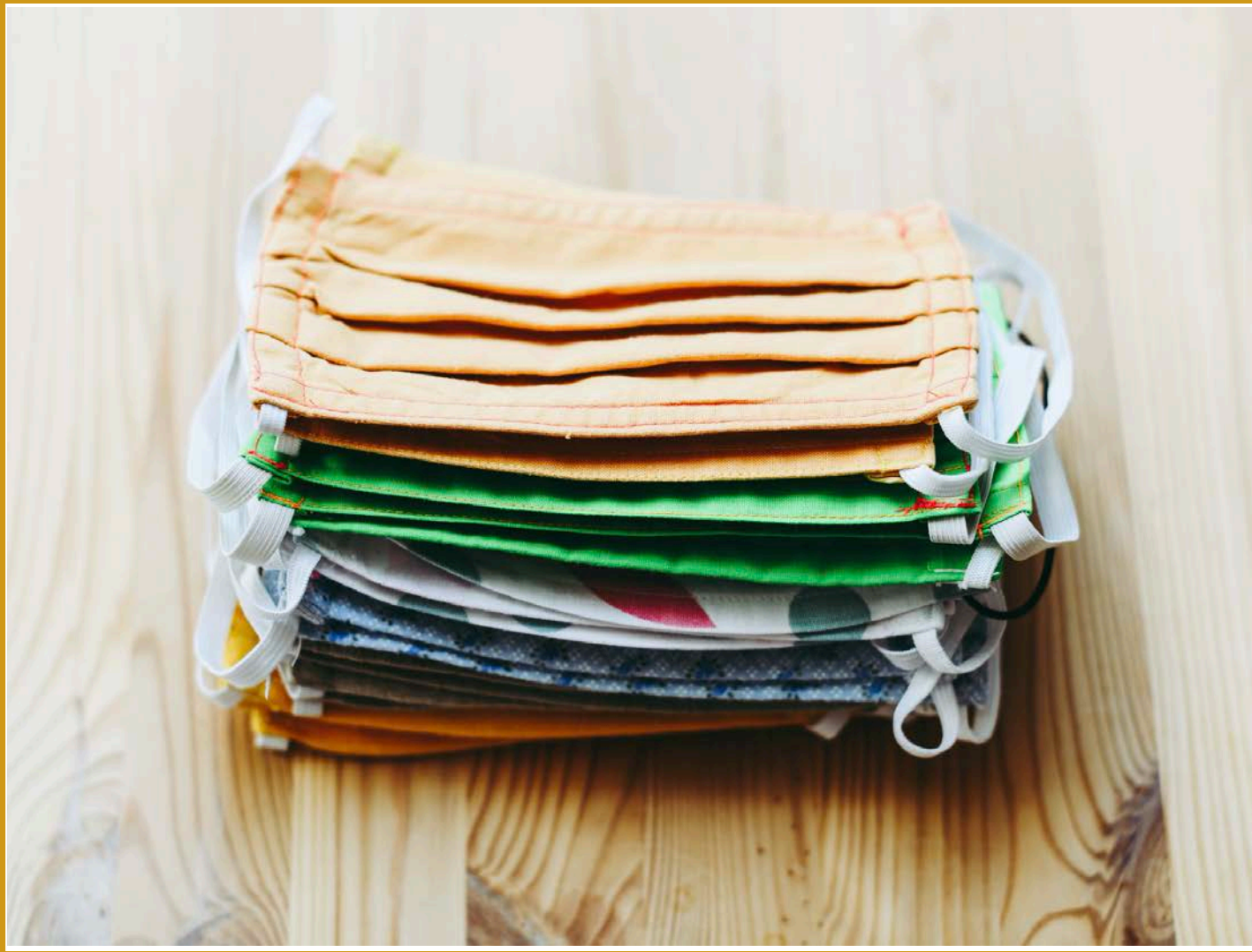
ኩሎም ናይ መንገዲ ኣየር ተሳፊርቲ ኣብ እዋን ጉዕዞን ኣብቲ መዕርፎ ነፈርቲ ናይ ሕክምና ዘይኮነ ማሰክ ወይ ናይ ገፅ መሸፈኒ ክጥቀሙ ይሕተት፡፡ ብባቡር፡ ኣውቶቡስ ወይ ናይ ባሕሪ መጎዓዝያ ዝጥቀሙ ተሳፊርቲ ናይ ሕክምና ዘይኮነ ማሰክ ወይ መሸፈኒ ኣፍ ክጥቀሙ ብጥብቂ ይመዓድ፡፡





ናብ ሓኪም ክትኸዱ ከለኹም
ከም ምስዓል ምህንጣስ ዝኣመሰሉ
ምልክታት እንተድኣ ኣለዎም ናይ
ሕክምና ማስክ ክወህበኩም
ይኸእል እዩ። ናይ ሕክምና ዘይኮነ
ማስክ ወይ መሸፈኒ ኣፍ
ክትጥቀሙ ከለኹም ዋላኳ
ምልክት ሕማም ኣይሃልወኩም
ተጋለፅቲ ዝኾኑ ካልእ ሕማም
ዘለዎም ሰባት ካብ ሕማም
ንምክልኻል ክሕግዝ ይኸእል
እዩ።

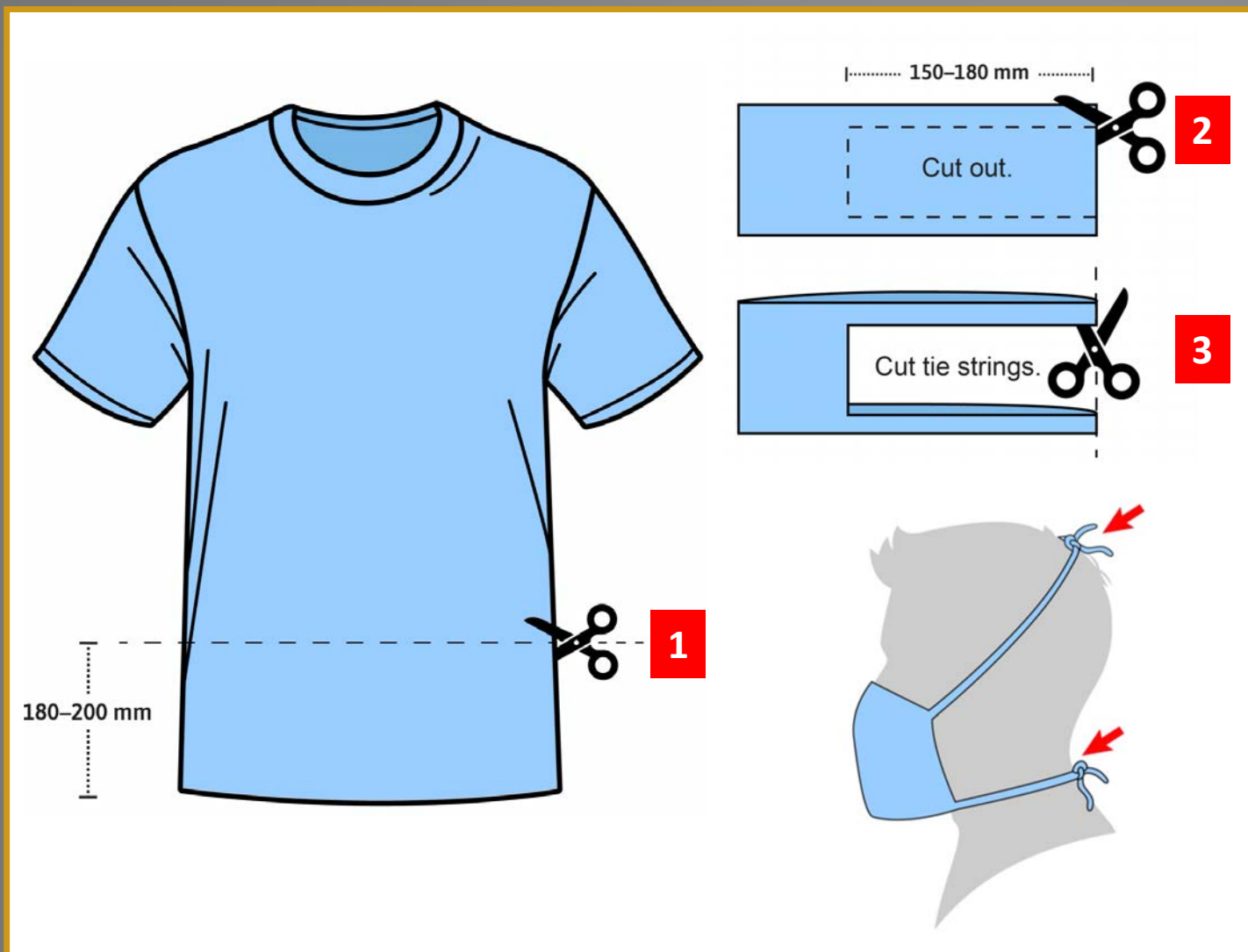




ናይ ሕክምና ዘይኮነ ማሰክ ወይ መሸፈኒ ኣፍ ክኸውን ዘለዎ፡

- እንተነኣስ 2 ሰጡም ዝተኣለመ ዓለባ ክሰራሕ (ከም ኮተን ወይ ላይነን)
- ብዘይገለ ክፍተት ኣፍን ኣፍንጫን ክሸፍን
- ብመእሰሪ ወይ ብናይ እዝኒ ክንታቦ ዝሕዝ ብቐሊሉ ንምትንፋስ ዘኸእል
- ምቹውን ብተደጋጋሚ ምትዕርራይ ዘየድልዮ
- ድሕሪ ምሕፃብን ምንቃፅን ቅርፆም ዘይልውጡ





ናይ ሕክምና ማሰክ ዘይኮነ ወይ ገፅ ዝሸፍን ማሰክ ካብ ኮተን ወይ ቲሸርት እንክይሰፈኹም እቶም ሰለስተ ክይደታት ጥራሕ ብምጥቃም ክትሰርሑ ትኽእሉ ኢኹም::.

ተወሳኺ ናይ ማሰክ ዲዛይን ንምርካብ እዚ ዝስዕብ ኅብንዩ:

canada.ca/coronavirus





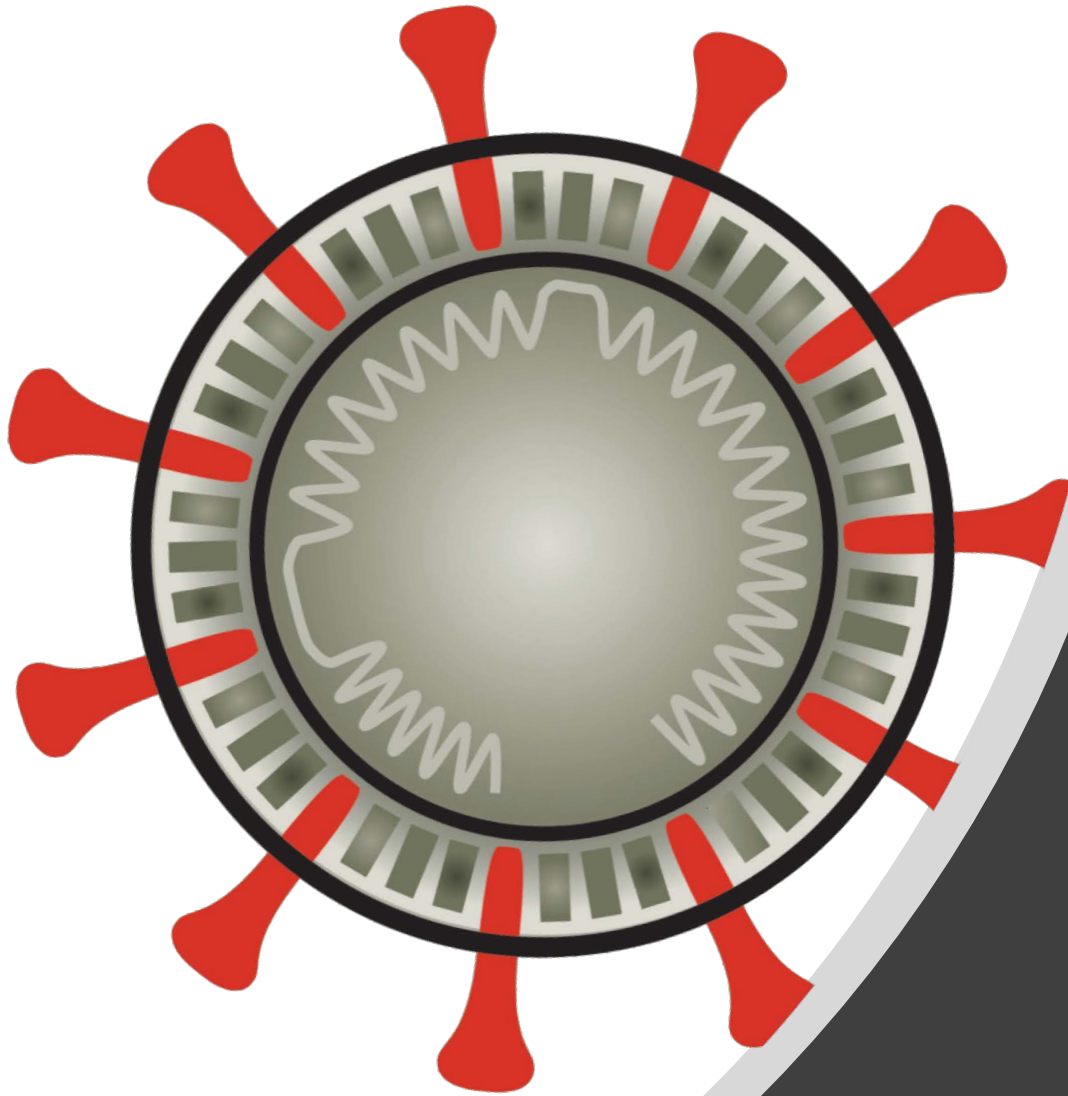
ማስክኹም አብ ፅሩይን መዐሸጊ
ዘለዎ ፕላስቲክ ኣቐምጡ።
ማስክኹም ንምስትኽኻል ኣገዳሲ
እንተድኣ ኮይኑ ገፅኩም
ኣይትተንክፉ።





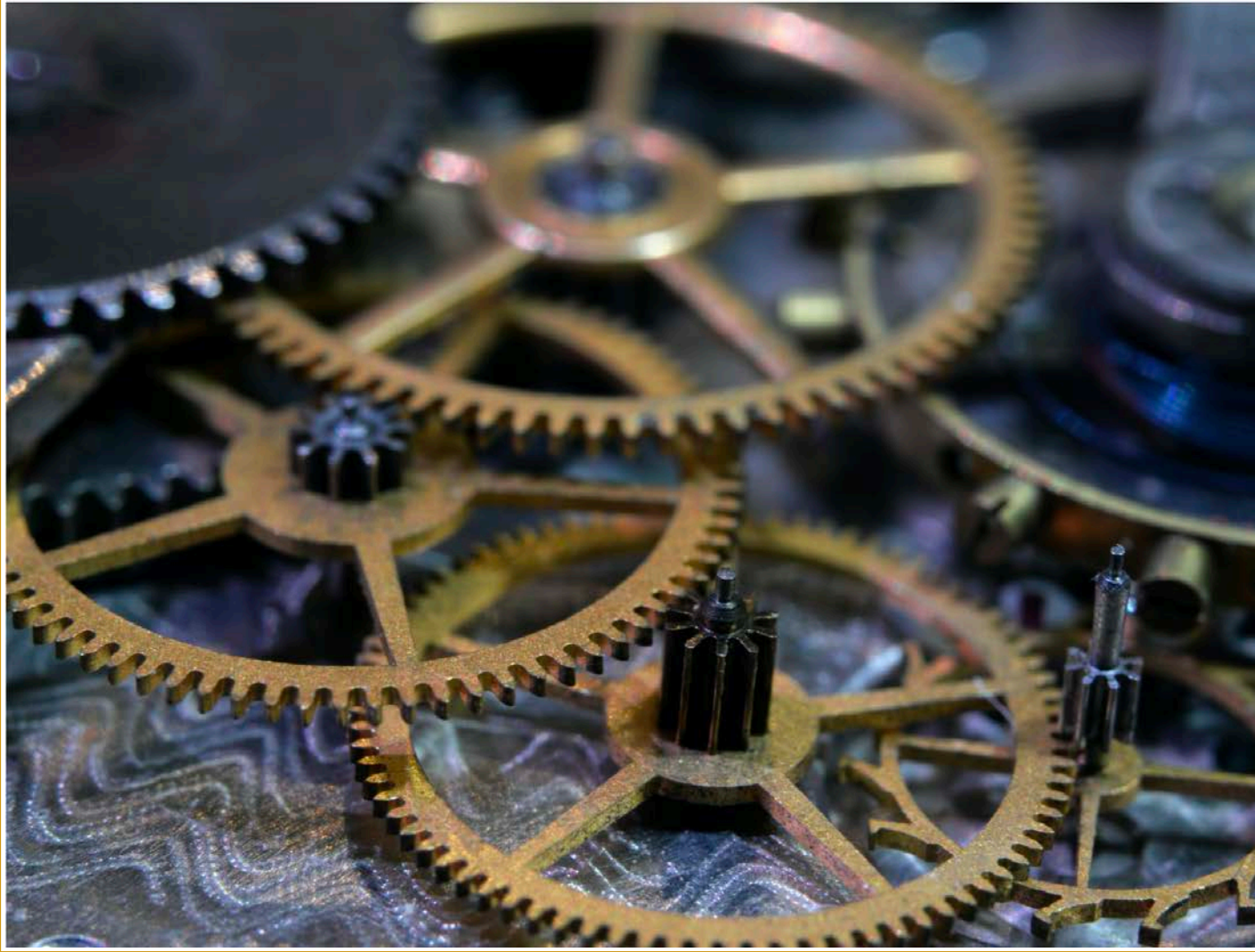
ማስክ ክተውፅኡ ከለኹም
ናይቲ ማስክ ቅድሚት
ኣይትተንክፍዎ፡ ከምኡ እውን
ቅድሚ ምውፃእኹምን ድሕሪ
ምውፃእኹም ኣእዳውኩም
ተሓፀቡ፡፡ ጨርቂ ማስክ
ቅድሚ ምጥቃምኩም ብትኩስ
ማይ ሕፀብዎ፡፡ ዓፍራ ብዘለዎ
ማይ ወይ ብላውንደሪ
ሕፀብዎ፡፡





ክፍሊ III. አብ
ሰራሕ ድሕንነትኩም
ምሕላው





ኻይረስ COVID-19 ብዘለዎ
ልዑል ናይ ምልባድ ባህሪ፤ ኣብ
ስራሕ ቦታ ኢንፌክሽን ናይ
ምክልኻል ሓላፍነት ናይ ኩሉ
እዩ።

ኩሉ ሰብ ዝፃወቶ እጃም ኣለዎ።





ብኽብረትኩም ናይ COVID-
19 ምምሕልላፍ ሰግኣት
ንምንካይ ናይ ስራሕ ቦታ
ብኽመይ ክመሓየሽ ከም ዝኽእል
ሓሳብኩም ኣካፍሉ::





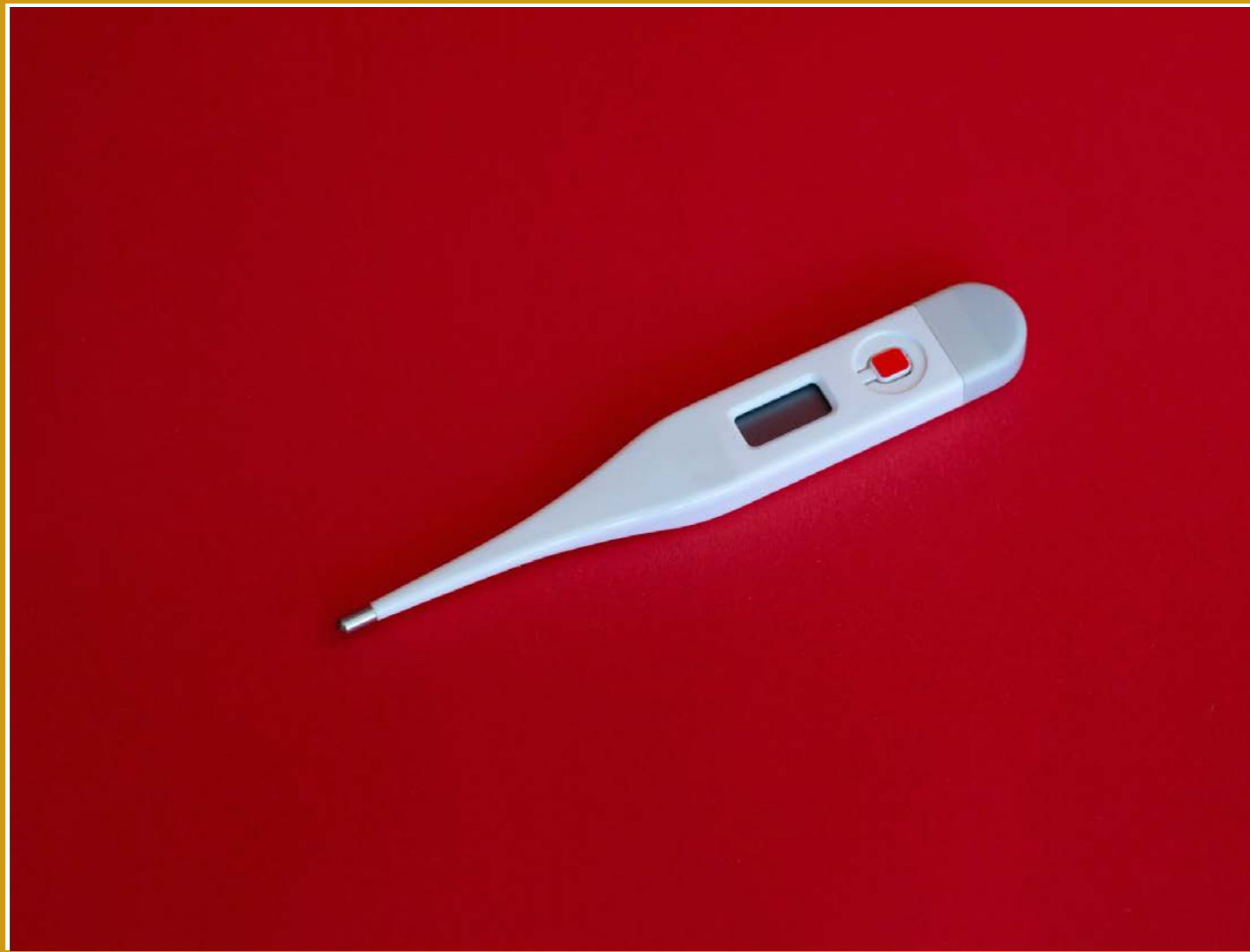
አስራሒኹም ንዓኹም ንምሕላው
ዘቐመጦም መምርሕታት
ንምምሃርን ብምስዓብ ግዘ
ውሰዱ::





አእዳውኩም ብተደጋጋሚ
ምሕፃብን አስራሒኹም ዘቆረቦ
ውልቃዊ መከላከል መሳርሕታት
(PPE) ምጥቃም አይትዘንግዱ።
ኣብ ገለገለ ኩነታት ኣካላዊ
ርሕቕን ንክህሉ ናይ ስራሕ
መእተውን ዕረፍቲ ሰዓት ክፈላለ
ይኸእል እዩ።





እቲ ከትገብርዎ እትኸእሉ አገዳሲ ነገር እንተሀለወ ናይ ዓርሰኹም ጥዕና ምሕላው እዩ። ከም ሰዓል፡ ረሰኒ፡ ትንፋሽ ምሕፃር ዝኣመሰሉ ናይ COVID-19 ምልክታት እንተድኣ ኣለኩም ብቐልጡፍ ንኣሰራሒኹም ብምፍላጥ ናብ ስራሕ ኣይትምፅኡ።





ረስንኹም ኩሉ ግዘ ንግሆ
ብተመሳሳሊ ሰዓት ተመሳሳሊ ሜላ
ብምጥቃም ዓቕኑ። ኣብ ዓበይቲ
ሰዓት ረስኒ ዝበሃል 38°C ወይ
 100.4° ወይ ልዕሊኡ እንተድኣ
ኮይኑ እዩ። እቲ ከይዲ
ንምክትታል እቲ እትረኽብዎ
ውፅኢት ፀሓፉ።





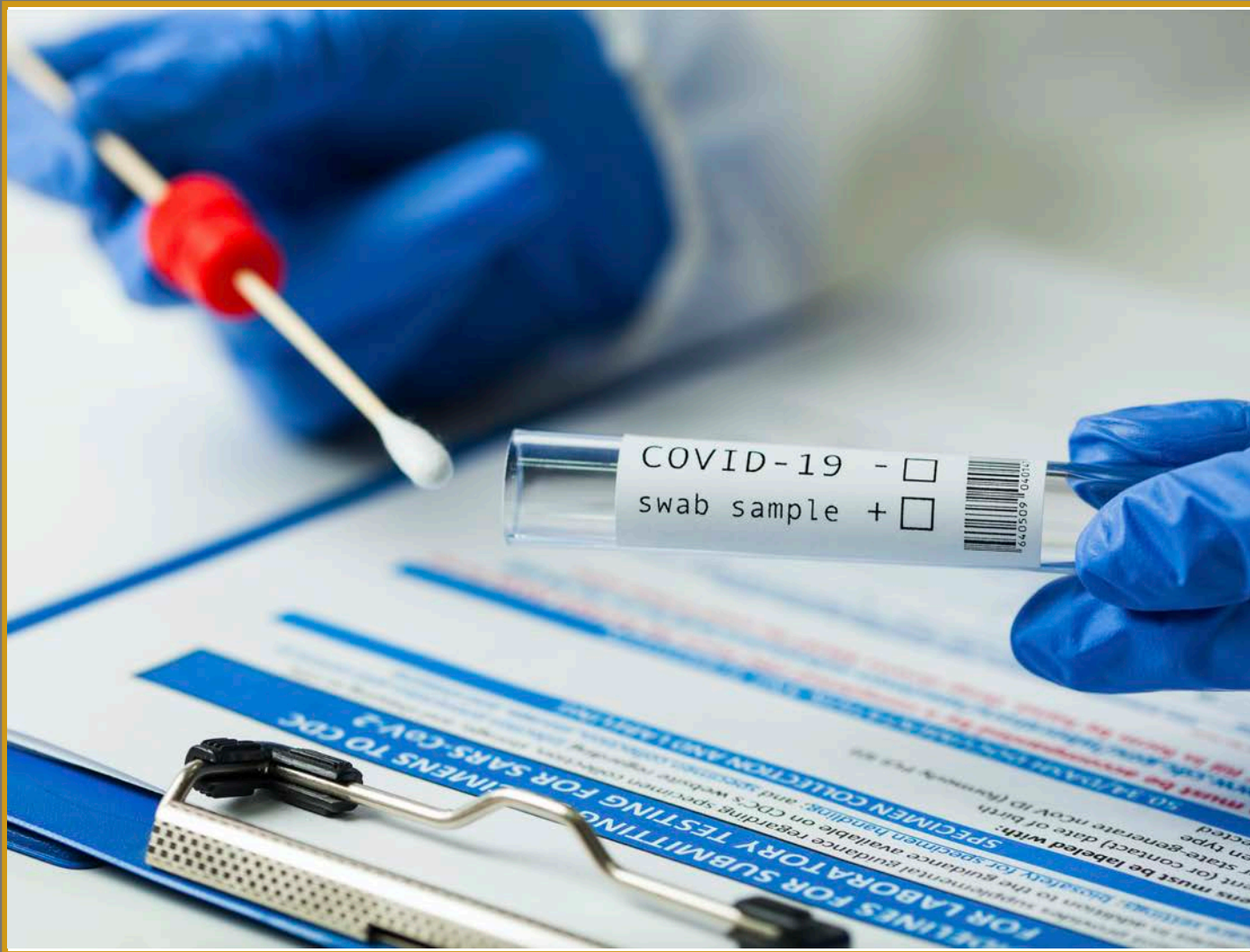
ገለገለ እዋን ከም ብምኽንያት
አለርጂክ ንፋጥ ዝኣመሰሉ ምስ
COVID-19 ዘይተሓሓዙ
ምልክታት ክኾኑ ይኽእሉ እዮም፡፡
ብኽብረትኩም ከም እዚኣም
ዝኣመሰሉ ፀገማት ንምፍታሕ ምስ
ሓኪምኩመን ምስ ኣስራሒኹም
ተዘራረቡ፡፡





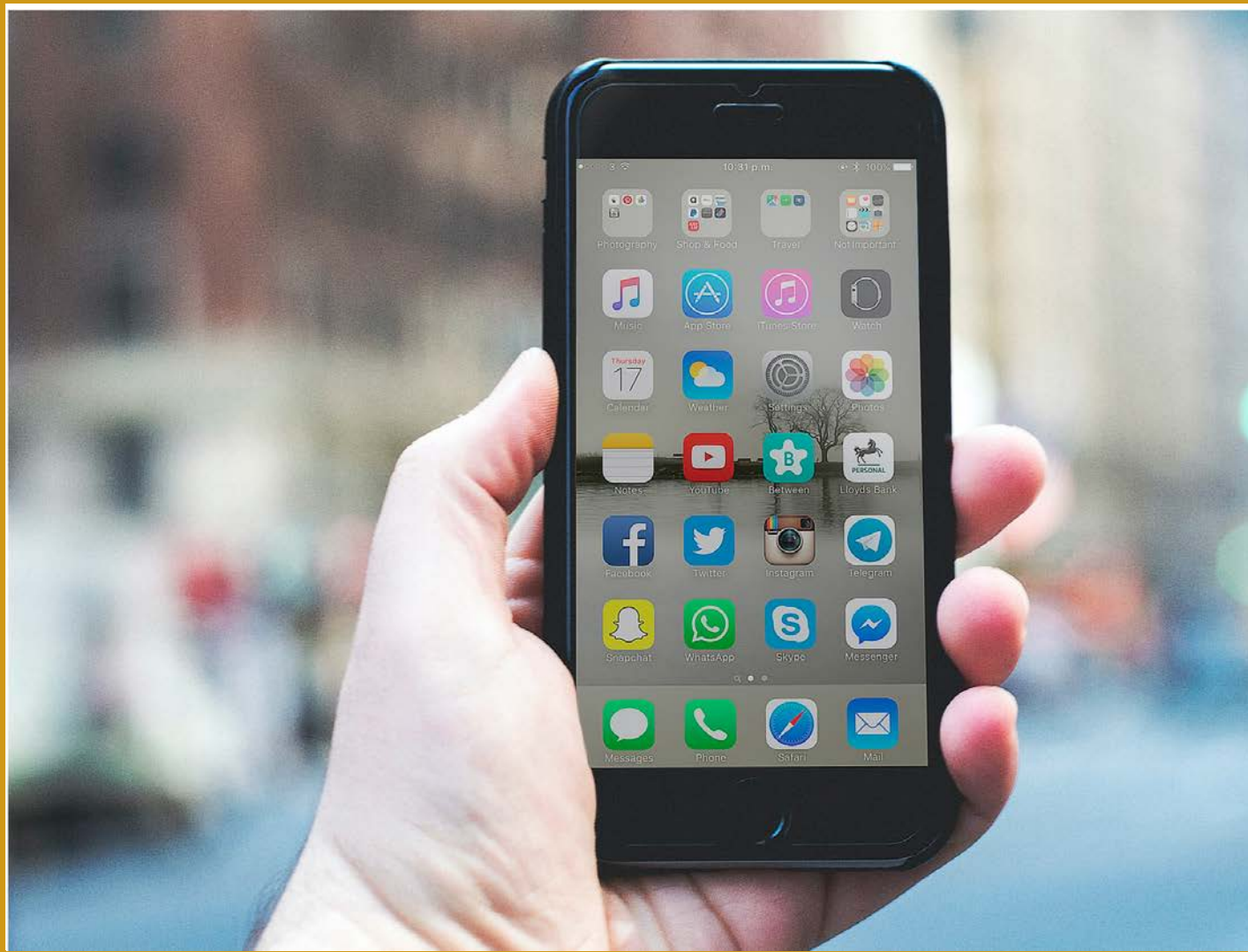
ናይ COVID-19 ምልክት ከም
ዘይብልኩም ንምፍላይ ኣሰራሒኹም
ናብ ሰራሕ ክትመፁ ክለኹም
ረሰንኹም ክልክዕን ገለገለ ሕቶ
ክሓተኩም ይኽእል እዩ።





ምልክታት እንተድኡ ኣለኩም ወይ
ምስ ዝተጠቐሰ ሰብ ርክብ
እንተድኡ ነይርኩም ካብ
ኣፍንጫኹም ወይ ኅሮሮኹም
ናሙና ከውሰድ ይኽእል እዩ።
እዚ ድማ ኣብ እናገናኡካ ምርመራ
ዝካየዱሎም ከባብታት ብቐሊሉ
ከግበር ይኽእል እዩ። እዚ
ምርመራ ንምካይ ናይ ሓኪም
መወከሲ ከድልይ ይኽእል እዩ።





ናይ COVID-19 ምርመራ ከተካይዱ እንተድኡ ተሓተትኩም ብቐልጡፍ ንኣሰራሒኹም ሓብሩ። ዋላኳ ዝኾነ ዓይነት ምልክት እንተዘይሃልይኩም እዚ ፈፀሙ። እዚ ድማ ኣብ ስራሕ ዘለው ካልኣት ሰባት ቦቲ ሕማም ንከይተሓዙ ንምክልኻል የኽእል።





ናይ COVID-19 ምርመራ
ውፅኢትኩም ፖዘቲቭ ወይ
ነገቲብ ክኸውን ይኽእል እዩ።
ፖዘቲቭ ኢኹም ማለት ዋላኳ
ምልክት ሕማም
እንተዘይሃልዩኩም እቲ ሕማም
ኣብ ነብስኹም ከም ዘሎ
ስለዘመላኽት ዓርሰኹም ክትንፅሉ
ይግባእ። ውፅኢትኩም ነገቲብ
እንተድኣ ኮይኑ እቲ ቫይረስ
የብልኩምን ማለት እዩ። ልዕሊ
ሓደ ግዘ ምርመራ ምክያድ ከድሊ
ይኽእል እዩ።





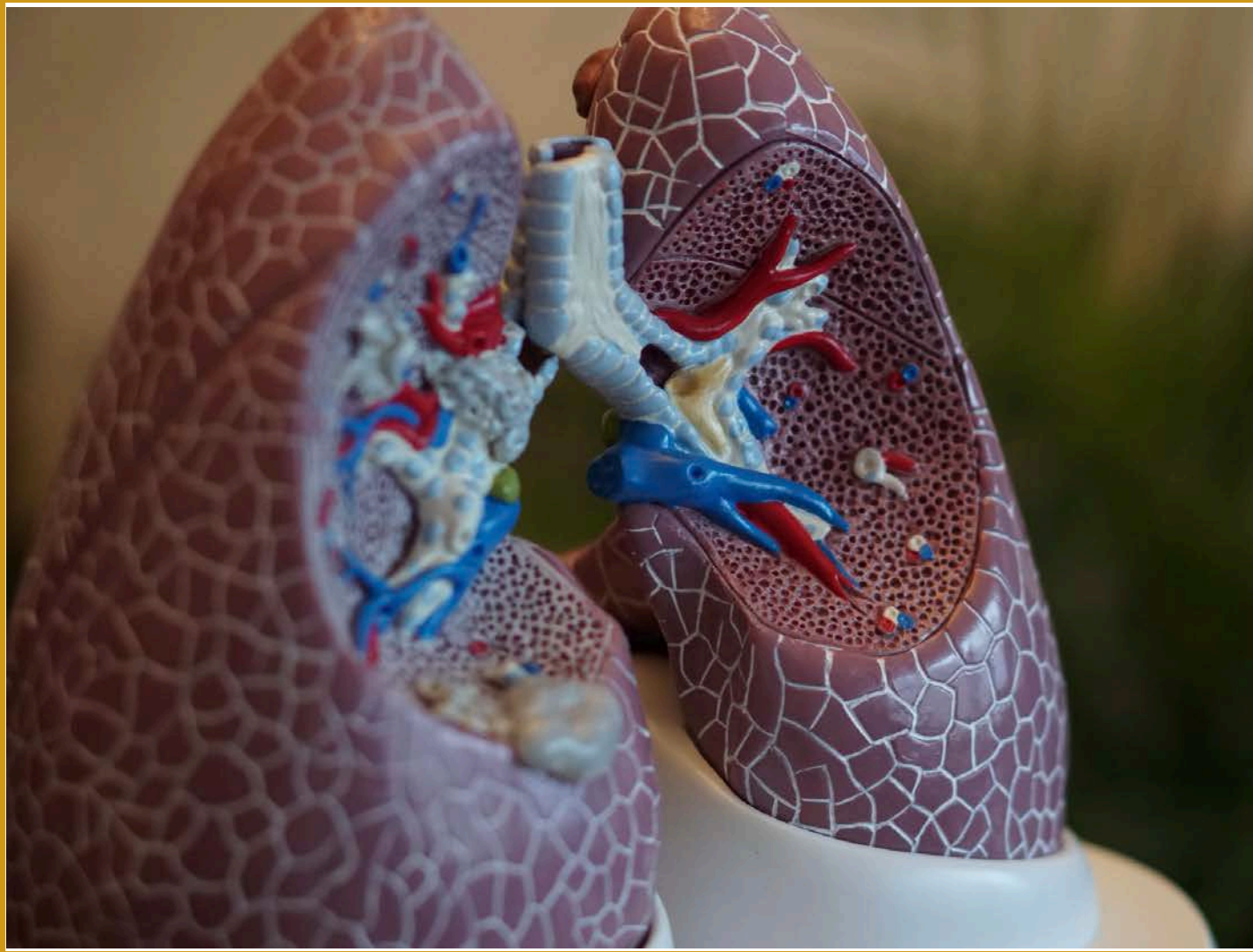
COVID-19 ከም ዘለኩም
እንተድኣ ተረጋጊፁ ብቐልጡፍ
ንኣስራሒኹም ከተፍልጡ
ይግባእ። ዓርሰኹም ንክትንፅሉ
ምሳኹም ንዝነብሩን ጥቡቕ ርክብ
ንዘለዎም ሰባት ሓብሩ።





ምልክታት ሕማም እንተድክ
ክለኩምን/ወይ ቦቲ ሕማም እንተድክ
ተጠቂዕኹም ናብ ስራሕ መዓዝ ከም
እትምለሱ ኣብ ከባቢኹም ንዝርከብ
ሰበሰልጣን ጥዕና ክትሓቱ ትኽእሉ
ኢኹም። ኣስራሒኹም ከም ናይ
ሓኪም ወረቓት ዝኣመሰሉ ተወሳኺ
መረዳእታት ክሓትት ይኽእል። ከም
ኣክትማፎን (ታይሎን) ወይ ኢቦርፊን
(ኣድቪል) ዝኣመሰሉ ናይ ረስኒ
መነኪይ መድሓኒታት
እንክይተጠቐምኩም ረስንኹም
ክንክይን ምልክታት ሕማም
ከይህልወኩም ይግባእ።





ብዘለኩም ሕዱር ሕማም (ከም
ኣስሚ ወዘተ) ወይ ሕማም
መከላኸሊ ዓቕምኩም ዝህስይ
መድሓኒት ብምውሳድኩም
ምኽንያት ንCOVID-19
ተቓላዕቲ እንተድኣ ኮይንኩም
ብኽብረትኩም ንኣሰራሒኩም
ሓብሩ። ሕማም ንምክልኻል ኩሉ
ቅድመ ጥንቃቄ ግበሩ።





መኪና ብሓባር እንጥቀመሎም
ቦታታት እቲ ሻይረስ ናይ
ምስፍሕፋሕ ስግኣቶም ዝለዓለ
እዩ፤ እዚ ድማ ኣብ ሞንጎ ሰባት
ዘሎ ኣካላዊ ርሕቕት ስለዘየለ
እዩ። መኪና ብሓባር ምጥቃም
ናይ ግድን እንተድኣ ኮይኑ ኣብቲ
መኪና ዝርከቡ ተሳፊርቲ ናይ ኣፍ
መሸፈኒ ክገብሩ ይግባእ።





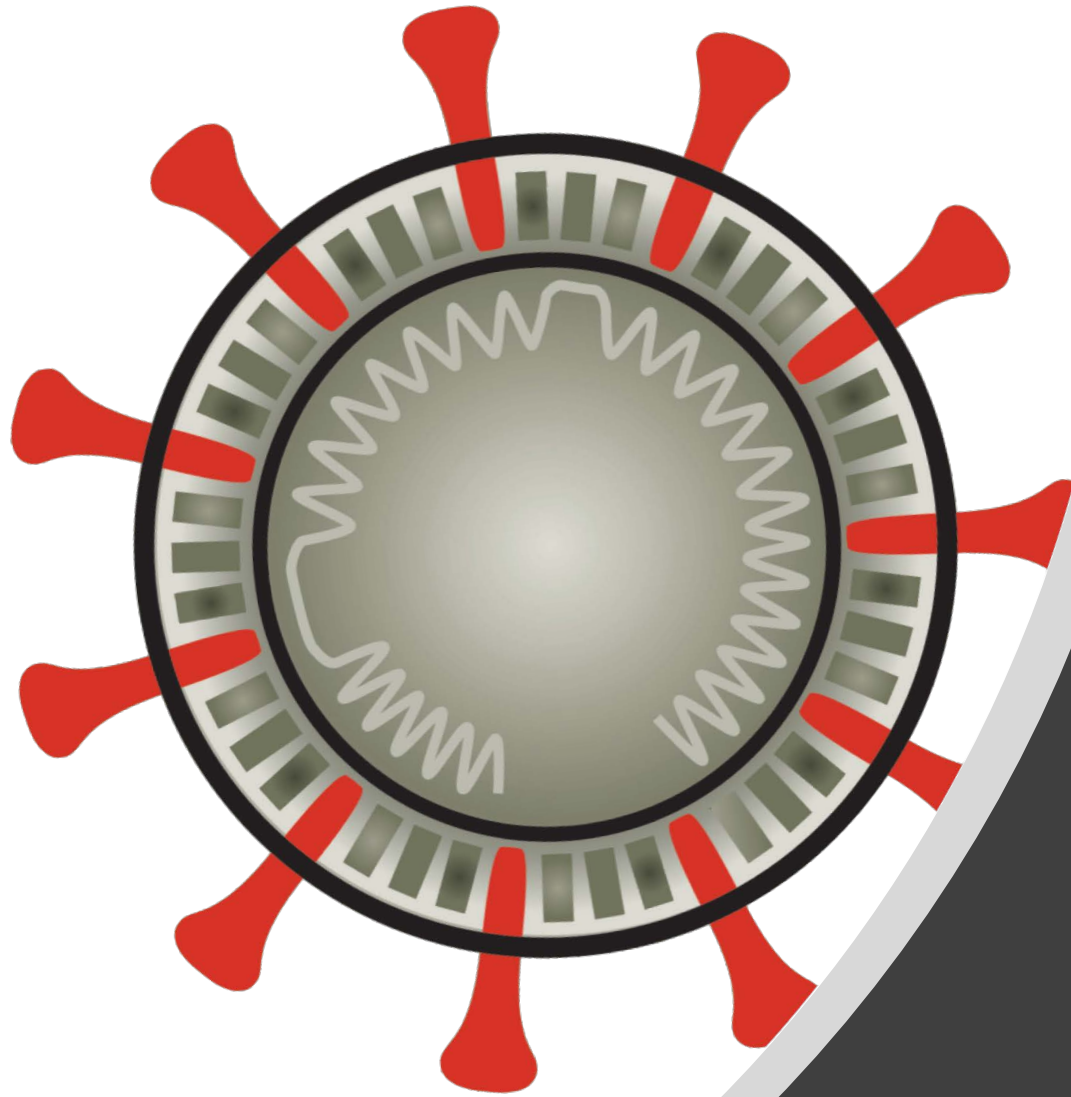
ሰልፊ ኣብ ዘለዎም ከባብታት
ኣካላዊ ርሕቕትኩም ሓልው:: ናይ
እንዳ ቡን መውጽእን መእተውን፡
መቐየሪ ክፍሊ፡ መደያይቦ፡
መሕፀብን ኣቕሓ ኣብ መቐበልን
መልእኹ የካትት::





ናብ ክልላት ቅድሚ ጉዕዞ
ምግባርኩም ንኣስራሒኹም
ኣቐዲምኩም ምፍላጥ የድልዩ እዩ
ምኽንያቱ ድማ ዓርሰኹም
ክትንፅሉን ናብ ሰራሕ ብቐጥታ
ከይትምለሱ ትኽእሉ ኢኹም።





ክፍለ IV. ዓርሰ
ከንንን ናይ
ምልክት ገምጋም





ኣብዚ ለበዳ እዋን ኣእምሯዊ
ጥዕናና ምሕላው ኣዝዩ ኣገዳሲ
እዩ። ናይ ፍርሒ፡ጭንቀት፡
ሕልኽልን ናይ ምሽቓል
ስምዒታት ኣብዚ ፀገም እዚ
ልሙድ እዩ። ሰባት ብዝተፈላለዩ
መንገድታት ምላሽ ክህቡ ይኽእሉ
እዮም።





ናይ ኣእምሯውን ኣካላዊ ጥዕናኹም
በዞም ዝስዕቡ መንገድታት ተኸናኸኑ፡

- ካብ ዜናታትን ማሕበራዊ ሚዲያታት ዕረፍቲ ምውሳድ
- ጥዕንኡም ዝተሓለው መግቢታት ምምጋብ፡ ኩል ግዜ ምንቅስቃስ ምግባርን ብዙሕ ድቃስ ምድቃስ
- ኣብ ገዛኹም ምስ ዘለው ሰባት ግዜ ምሕላፍ ወይ ምስ ስድራኹምን መሓዙትኩም ብቴሌፎን ወይ ኢሜይል ምርኻብ፡፡
- ኣብ ከባቢያዊ ቤተ ንባብ ካብ ዘለው ፍልፍላት ብኣንላይን ምርካብ





እንተድክ ከኢልኩም፡ ከም ኣልኮልን
ካናቢስን ዝኣመሰሉ መነቓቓሕታት
ኣጠቓቕማኹም ነክዩ። እዞም ነገራት
ትጥቀሙ እንተድክ ኮይንኩም
ድሕንነቱ ብዝሓለወ መንገድን ፅርዮቱ
ብዝሓለወ መንገዱ ተጠቐሙ።

ንኣእምሯው ጥዕናን መነቓቓሒ ኣጠቓቕማ
ደገፍ ንምርካብ እዚ ዝስዕብ ረኣዩ

ca.portal.gs/

WELLNESS TOGETHER
Canada

Mental Health and
Substance Use Support



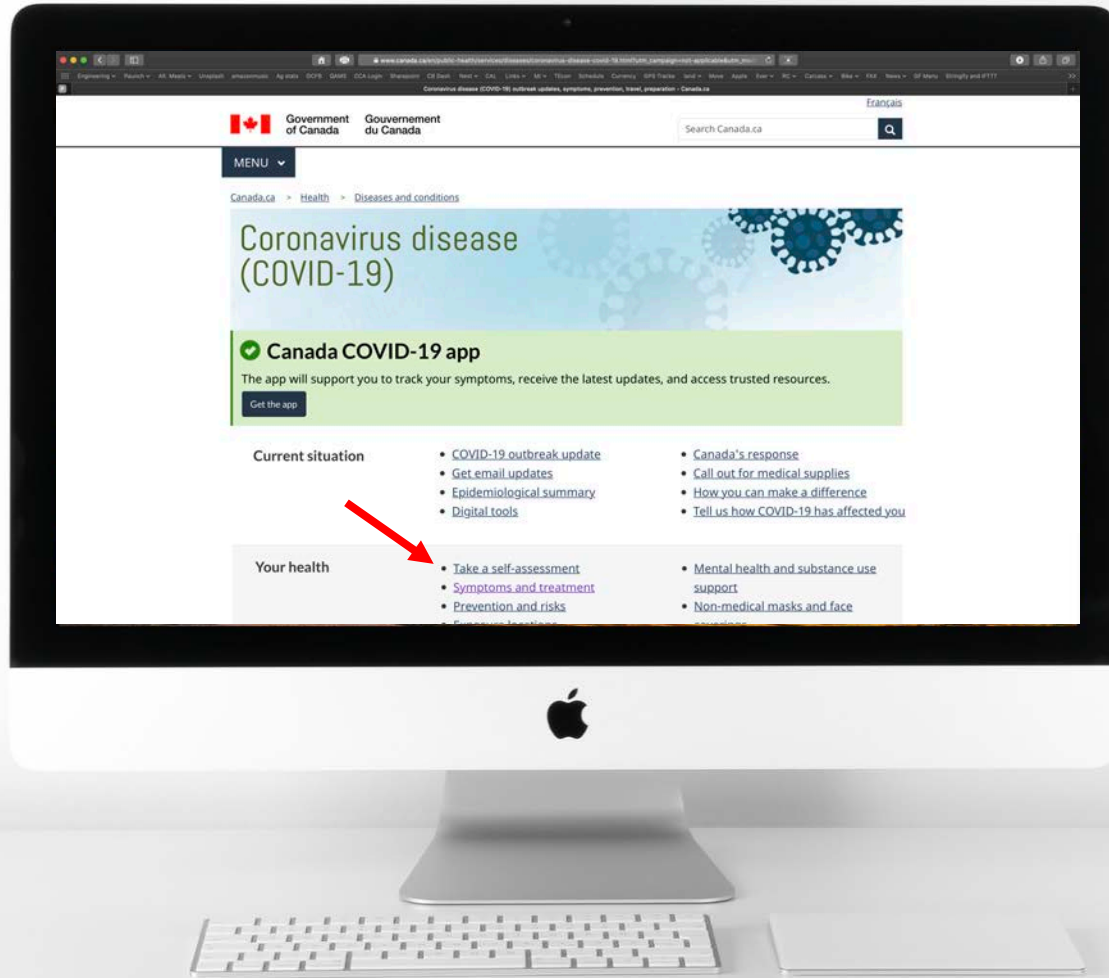


ዓቕልኹም እንተድኣ ፀቢብኩም
ሓገዝ ሕተቱ። ተወሳኺ ደገፍ
እንተድኣ ደሊኹም ናብ ሓኪምኩም፡
በዓል ሞያ ስነአእምሮ ወይ ካልኣት
ኣብ ከባቢኹም ዘለው ናይ ኣእምሮ
ጥዕና ኣቕረብቲ ርኽቡ። ኣብ ፀገም
እንተድኣ ኮይንኩም ብኽብረትኩም
እዚ ዝስዕብ ርኽቡ፡

ናይ ህፃናት ደገፍ ቴሌፎን (5-29 ዓመት)
1-800-668-6868

ናይ ካናዳ ፀገም ኣገልግሎት (ኩሉ ዕድመ)
1-833-456-4566





ሕማም ዝስመዓኩም እንተድኣ ኮይኑን ኢንተርኔት ክትረኽቡ እንተድኣ ክኢልኩም ቢዚ ኣብ ታሕቲ ዝተገለፀ መርበብ ባይታ ናይ COVID-19 ኣንላይ ዓርሰ ገምጋም ክተካይዱ ትኽእሉ ኢኹም፡

canada.ca/coronavirus





ንስኹም ወይ ኣብ ገዛኹም ዘሎ
ዝኾነ ሰብ እዞም ዝስዕቡ
ምልክታት እንተድኣ ኣለዎም ናብ
911 ደውሉ፡

- ብኸቢድ ኩነታት ምትንፋስ
ምፅጋም (ንኣብነት ንሕድሕድ
ትንፋሽ ምፅጋም፡ ሓደሓደ ቃላት
ጥራሕ ምዝራብ)
- ከቢድ ናይ ደረት ቃንዛ
- ንምንቅስቃስ ምፅጋም
- ናይ ምድንጋር ስምዒት
- ውሃኻ ምስሓት

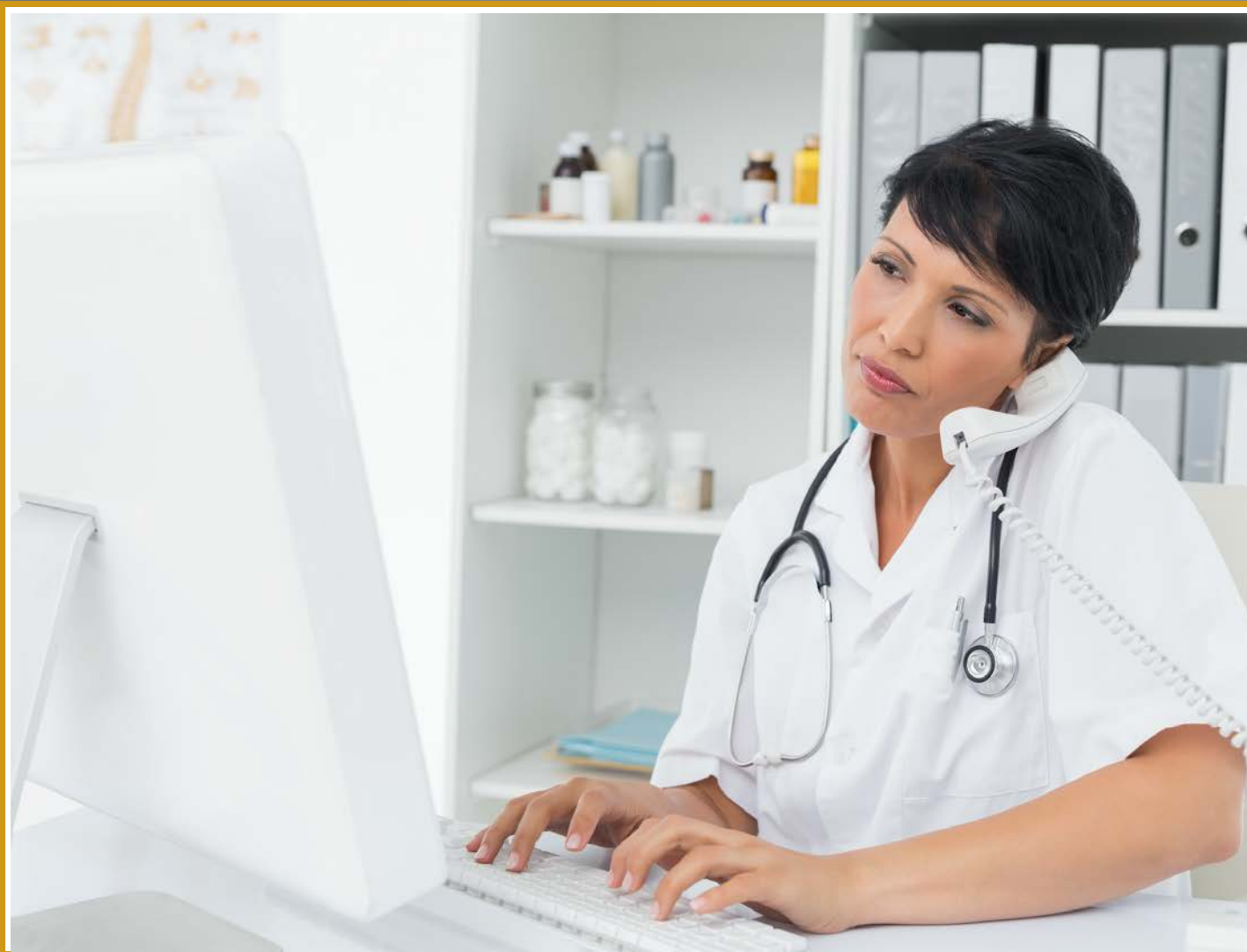




ካብዞም ዝሰዕቡ ምልክታት እንተድኣ
ኣለኩም ናብ ሓኪምኩም ወይ ከባብያዊ
ጥዕና ሰበሰልጣን ደውሉ፡

- ዕረፍቲ ኣብ ዝገበርኩምሉ እዋን
ትንፋሽ ምሕፃር
- ምትንፋስ ብዘይምኽኣልኩም
ምድቃስ ዘይምኽኣል
- ሕጂ ብዘለኩም ናይ መተንፈሲ
ኣካላት ሕማም ምኽንያት ሕዱር
ሕማም ምሕካም ዘይምኽኣል





ህፁፅ ንዘይኮነ ናይ ሕክምና ምኽሪ ናብ ሕድሕድ ከባብያዊ ምምሕዳር ጥዕና ንምርካብ እዞም ኣብ ታሕቲ ዝተጠቐሱ ቁፅርታት ተጠቐሙ፡

- ኣልበርትን ምምሕዳራት ኣብ ታሕቲ ኣይተገለፁን፡811
- ኣንታርዮ፡ 1-866-797-0000
- ማኒቶቢል፡ 1-888-315-9257
- ኑቫት፡ 867-975-5771





ብመሰረት ምኽሪ ከባብያዊ ሰበሰልጣን
ጥዕና እዞም ዝሰዕቡ ምልክት ሕማማት
እንተድኣ ኣለኩም ዓርሰኹም ነፅሉ፡

- ረሰኒ
- ሰዓል
- ትንፋሽ ምሕፃር
- ንምንፋስ ምፅጋም
- ቁስለት ጉሮሮ
- ኣፍንጫ ንፋጥ





ናይ ምልሓስ ምጥዕዓም ወይ
ምጭናው ከእለት ምስኣን
ብፍላይ ምስ ካልኣት ምልክታት
ከሕወስ ከሎ ናይ COVID-
19 ምልክት እዩ።
ብኽብረትኩም ከበድቲ ወይ
ዘሻቕልኹም ነገራት እንተድኣ
ኣለው ምስ ሓኪምኩም ወይ
ኣብ ከባቢኹም ናብ ዝርከብ
ሰበሰልጣን ጥዕና ኣዛርቡ።



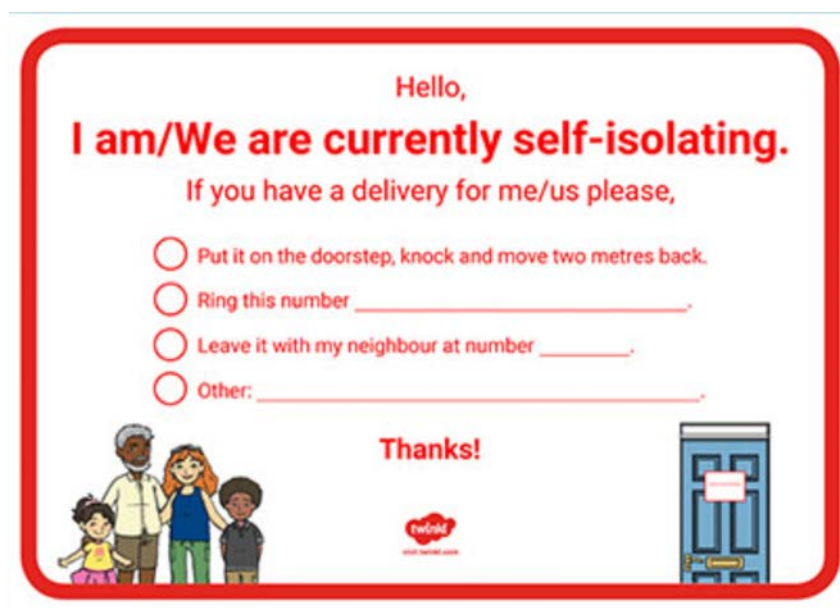


SELF-ISOLATION NOTICE

As part of our collective efforts to help contain the spread of the COVID-19 virus, we are self-isolating for 14 days.

We all have our part to play and our individual actions will help get our province through this together.

Thank you for your understanding.

Hello,

I am/We are currently self-isolating.

If you have a delivery for me/us please,

- ☐ Put it on the doorstep, knock and move two metres back.
- ☐ Ring this number _____
- ☐ Leave it with my neighbour at number _____
- ☐ Other: _____

Thanks!



ዓርሰኹም ከተግልሉ ከለኹም እዞም ዝስዕቡ ዘክሩ፡

- ኣብ ቦርኹም ምልክታ ለጥፉ፡፡
- ኣቐዲምኩም እንከይደወልኩም ናብ ሆስፒታል፡ ናብ ሓኪም፡ ላብራቶሪ ወይ ትካል ጥዕና ኣይትኽዱ፡፡
- ናይ ሕክምና ክንክን ምርካብ እንተዘይኮኑ ኣይትውፅኡ፡ ዝኾነ ዓይነት ጠያቂ ኣይተእትው፡፡





ዓርሰኹም እንተደክ ነፃልኩም
ንመሓዙትኩምን ስድራኹም ሓብሩ።
እዚ ድማ ብፍላይ በይንኹም ትነብሩ
እንተደክ ኮይንኩም እዩ። ቀረብ መግባ
ንምዕዳግ ደገፍ ሕተቱ ወይ ኣብ
ከባቢኹም ትሑት ብዝኾነ መብፅሒ
ዋጋ ቀረብ ዘቐርቡ ትካላት እንተደክ
ኣለው ሕተቱ። ዝኾነ ሰብ ኩሉ መዓልቲ
ብቴሌፎን ወይ ብኢሜል ክጥይቑኩም
ግበሩ።





COVID-19 እንተድኣ ኣለኩምን
ኣብ ገዛ ምስ ካልኣት ትራኽቡ
እንተድኣ ኮይንኩም ኣካላዊ
ርሕቕትኩም ምሕላውን እንተነኣሰ
ኣብ ሞንጎኹምን ካልኣትን 2 ሜትር
ርሕቕት ምሕላው:: ዝከኣል እንተድኣ
ኮይኑ ድማ ኣብ ዝተፈለየ ክፍሊ
ምፅናሕን ካብ ካልኣት ዝተፈለየ ሽቓቕ
ምጥቃም::





ን COVID-19 ሕመማትን ን
COVID-19 ሕመማት ኣብ
ገዛ ክንክን ንዝህቡ ሰባት ናይ
ሕክምና ማስክ ክገብሩ
ይምከር።





መግቢ ወይ ከም ሸሐነ፡ ናይ ሰኒ
ብሩሽ፡ ኣሶላ ወይ ሸጎማኖ
ዝኣመሰሉ ውልቃዊ መሳርሕታት
ምስ ካልኣት ብሓባር
ኣይትጠቐሙ፡፡ ክትሓሙ
ከለኹም ብተደጋጋሚ ኢድኩም
ምሕፃብ ኣይትዘንግዑ፡፡





ክትሓሙ ከለኹም ናይ ሕክምና
ዘይኮነ ማስክን ናይ ኣፍ መሸፈኒ
ሓዊሱ ክዳውንትኹም ኣብ
ፕላስቲክ ዓቕምጡዎ ከምኡ ድማ
ኣይተወዛውዝዎ::

- በቲ ልሙድ ናይ መሕፀቢ ክዳን
ሳሙናን ዝሁም ማይ (60-90°C)
- ጌርኩም ብምሕፃብ ኣንቅፅዎ::
ናይቲ ዝሓመመ ሰብ ማስክን
መሸፈኒ ኣፍ ምስ ካልእ ክዳን
ክሕፀብ ይኸእል እዩ::





ምስዚ ዝሓመመ ሰብ ካልኣት
ሰባት ኣብ ገዛ ይነብሩ እንተድኡ
ኮይኖም፡፡ ብበዝሒ ዝተሓዙ
ከባብታት ብተደጋጋሚ ምፅራይን
ምምካን ኣገዳሲ እዩ፡፡ እዚ ድማ
ሽቓቕ፡ መሕፀቢ ካውንተር፡ ኣብ
ጥቓ ዓራት ዘለው ሳፁናት፡
ቴሌፎንን ቴሌቪዥንን ሪሞታት
የካትት፡፡





ማእኸላይ ዝኾነ ሕማም ኮሮና
ቫይረስ ዘለዎም ሰባት ዓርሶም
ክኢሎም ኣብ ክልተ ሰሙን
ይሕሾም፡፡ ዘሻቕል ነገር እንተድኣ
ኣለኩም ምልክታትኩም ብምክትታል
ምስ ሓኪምኩመም ተዛተይሉ፡፡
እዞም ምልክታት ንምምሕያሽ
እትገብርዎም ምኽርታት ክህቡ
ይኽእሉ እዮም፡፡



Name: _____ Date symptoms started (if applicable): _____
Self-monitoring start date: _____ (e.g., date arrived in Canada or date of last exposure to a COVID-19 case)

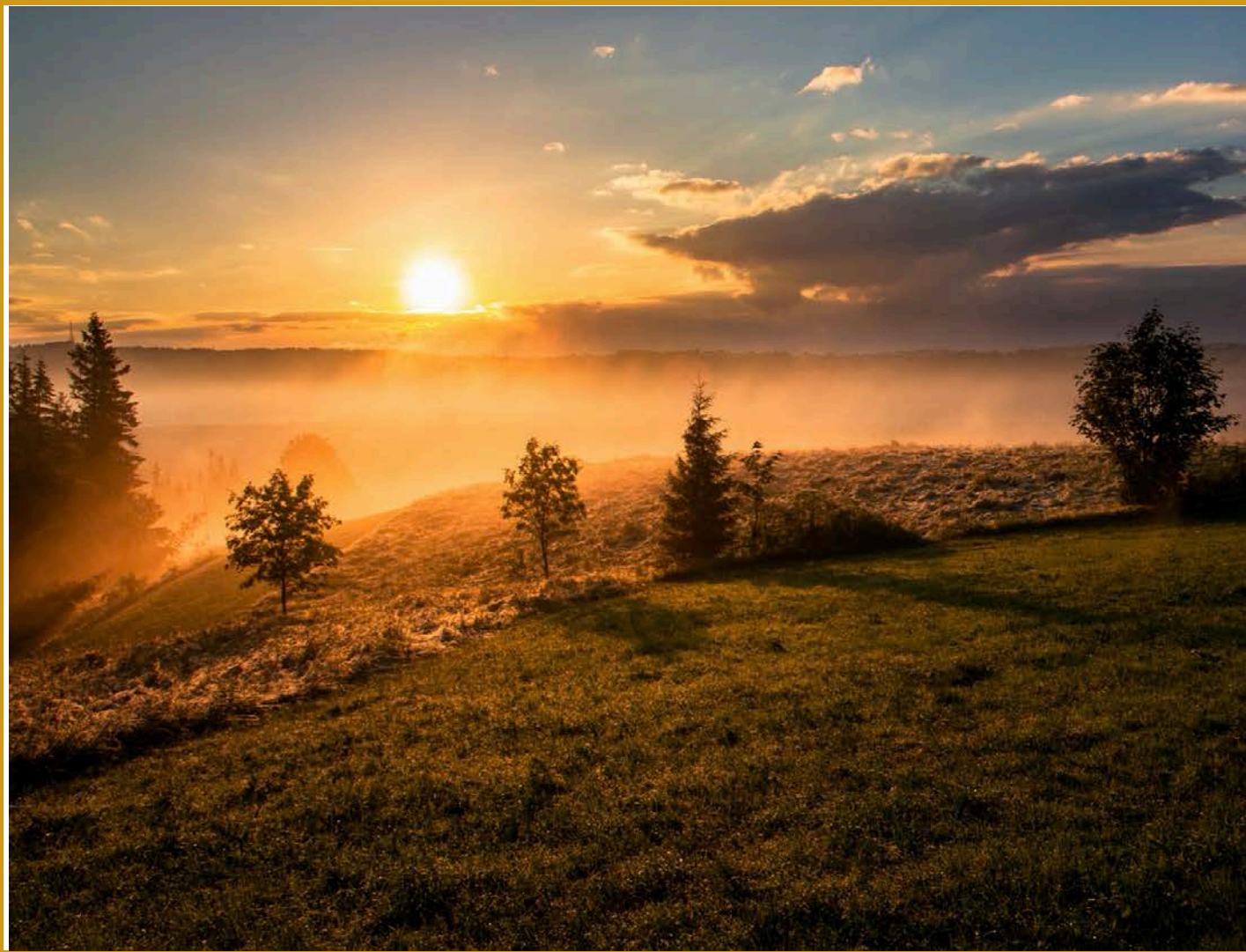
* Avoid the use of fever-reducing medicines (e.g., acetaminophen/Tylenol, ibuprofen/Advil) as much as possible. Fever-reducing medicines could hide early symptoms; if these must be taken, speak with your health care provider.

Self-monitoring day	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Date (MM/DD)														
Daily temperature* (degrees Celsius)	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
NO SYMPTOMS ✓														
Pay attention to your health. If you develop any symptoms write YES or NO below for each symptom daily.														
Chills														
Conjunctivitis (pink eye)														
Cough														
Diarrhoea (loose stool/poop)														
Fatigue (tired)														
Runny nose														
Short of breath or difficulty breathing														
Sore throat														
Other (add in notes) loss of appetite, loss of taste or sense of smell, nausea & vomiting, muscle aches, headache, new chest pain etc.														

NOTES:

ናይ ሕማም ምልክታትኩም
በቢመዓልቱ ምምዝጋብ ጠቓሚ
ክኸውን ይኸእል እዩ። እንተድኣ
ገዲድኩም ናብ ሓኪም ወይ
ከባብያዊ ምምሕዳር ጥዕና ደውሉ።
ንስኹም ወይ ኣብ ገዛኹም ዝነብር
ሰብ ምትንፋስ ወይ ምዝራብ
እንተተፀጊሞም፡ ከቢድ ናይ ደረት
ሕማም፡ ንምቅስቓስ እንተድኣ
ተፀጊሞም፡ ምድንጋር ወይ ዓርሶም
እንተድኣ ስሒቶም ብቐልጡፍ ናብ
911 ደውሉ።





አስተብህሉ ዋላኳ ሐሚምኩም
እንተደሐንኩም ሕጂ እውን
ኢድኩም ምሕፃብን አካላዊ
ምፍንታት ሐዊሱ ምስ COVID-
19 ዝተተሓዙ ምኽርታት
ክትስዕቡ ይግባእ።





እዚ ትምህርቲ ብምዝዛምኩምን ኣብ እዋን ለበዳ COVID-19 ንኩሎም ካናዳውያን መግቢ ንምምጋብ እንትገብርዎ ንዘለኹም ስራሕቲ ነመስግን፡፡

እዋናዊ ዝኾነ መረዳእታ ንምርካብ እዚ ዝሰዕብ ረኣዩ፡

canada.ca/coronavirus

