



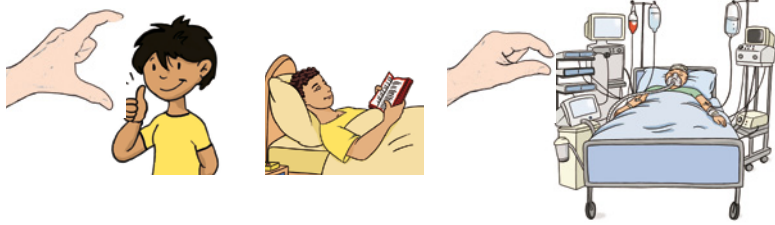
እቲ SARS-CoV-2 ኮረናቫይረስ ነቲ ሕማም COVID-19 የሰዕብ።

ምልክታት፡ እቶም ምልክታት ሕማም መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ውሽጢ 14 መዓልታት ድሕሪ መልክፍቲ ይርኣዩ። ልሙዳት ምልክታት ረስኒን ደረቕ ሰዓልን ከምኡ ድማ ሓድሓደ ግዜ ውጽኣት፡ ሕማም ርእሲ ከምኡ ድማ ቃንዛ ሰብነት፡ ምዕጻው ሽውሃት ወይ ድኻም እዮም።

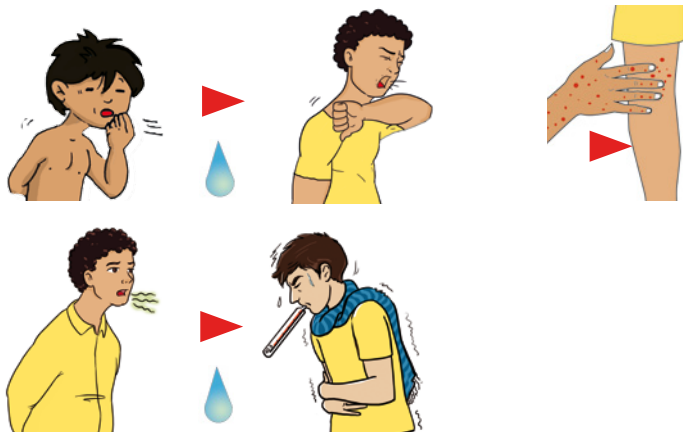


ጽኑዕነት፡ ብዙሓት ዝተለኸፉ ሰባት ፎኪስ ሕማም ጥራይ እዩ ዘለዎም፡ ግን ገለ ተርእዮታት ከበድትን ንህይወት ዝፈታተኑን እዮም።

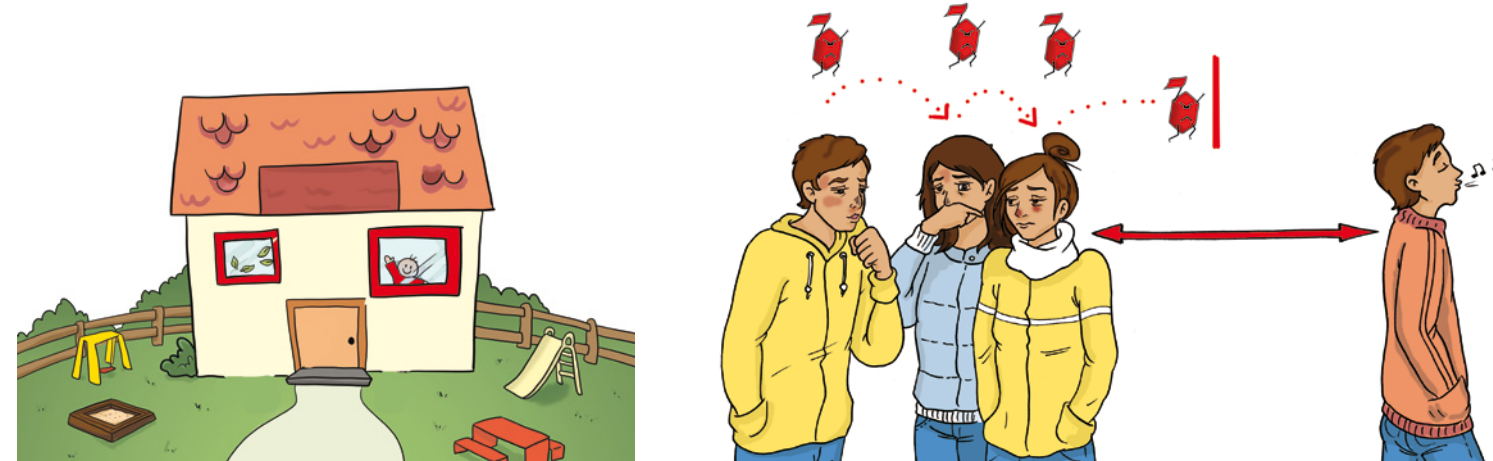
ኣብ ጽኑዕ ስግኣተ-ሓደጋ ዘለዉ ሰባት ኣረጋውያን፡ ኣቐዲሙ ከቢድ ሕማም ዝጸንሖምን ዝተዳኸመ ስርዓተ ምክልኻል ሕማም ዘለዎምን ሰባት እዮም።



ምምሕልላ፡ እቲ ቫይረስ ብቐሊሉ ዝመሓለፍ እዩ። ንሱ መብዛሕትኡ ግዜ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ብመገዲ ናይ ነጠብታ መልክፍቲ ይመሓለፍ፡ ሓድሓደ ግዜ ከኣ ናይ ልፋጥ መልክፍቲ ዓሰንሰለት ናይ መልክፍቲ)። እዚ ማለት፡ ንሱ መብዛሕትኡ ግዜ ብመገዲ ምስዓል፡ ምህንጣስ፡ ጥቡቕ ናይ ገጽ ንገጽ ርክብን ካልእ ርክብን ንኣብነት ብኣእዳው፡ ግን ምናልባት ብነገራትውን።



ዕላማ፡ እቶም ስጉምትታት ዕላምኦም ነዚ ሰነሰለት መልክፍቲ ንምዕጋትን ከምኡ ድማ ነቲ ለበዳ ናይቲ ቫይረስ ቀስ ንምባልን እዩ።



ገታኢ ስጉምትታት

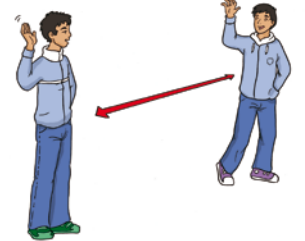
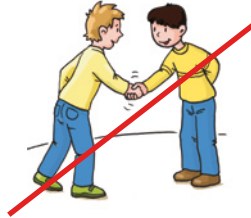
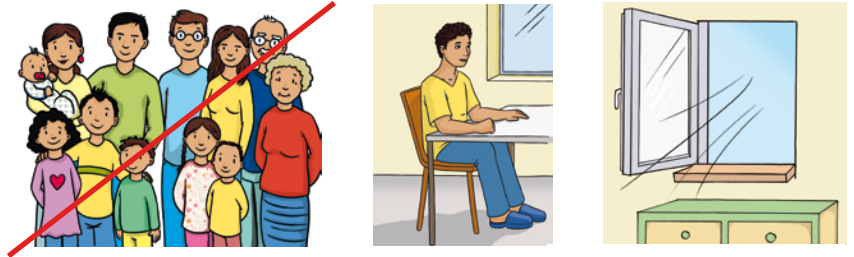
ነዘም ዝሰዕቡ ስጉምትታት ክትወስዱ ብጽኑዕ ይምከር።

ምስ ካልእ ሰባት ዘለካ ርክብ ኣዚኻ ምጽዳል

ካብ ገዛ ዘይምውጻእ

ነቲ ክፍሊ ዝግባእ ኣየር ከምዝኣትዎ ምግባር

ኣእዳው ዘይምጭብባጥ



ንኣብቲ ኩርናዕ ኢድ ምስዓልን ምህንግስን ከምኡ ድማ ካብ ካልኣት ገጽካ ምእላይ

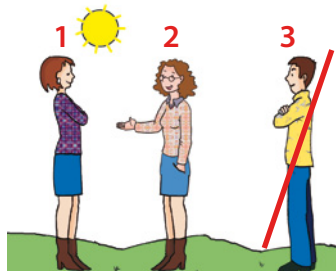
ኣእዳውካ ብስሩዕ ምሕጻብ (ዝተተሓሓዘ ርኣ)



ናይ 1,5-2 ሜትር ርሕቀት ካብ ካልእ ሰባት ንኣብነት ኣብቲ ባንኮ ናይ ዕድገ

ናይ ልዕሊ 2 ሰባት ምእካብ ከልክሉ

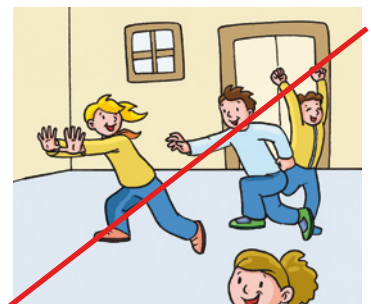
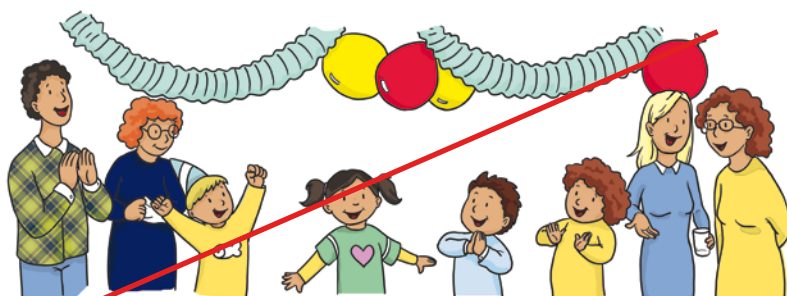
ግዝያዊ ናይ ፈለማ ምድራት



ብዝተኻእለ መጠን ተሌፎን ወይ Skype ብምጥቃም ንልሙድ ማሕበራዊ ርክባትኩም ምቕያር

ውልቃዊ ርክባትን ንጥፈታትን ኣወግዱ፡ ንኣብነት ናይ ስፖርት ክበብ፡ ኮማዊ ምትእኻባት፡ ውልቃዊ ዓባይቲ ጽንብላት

ኣእዳውካ ክትገብሩ

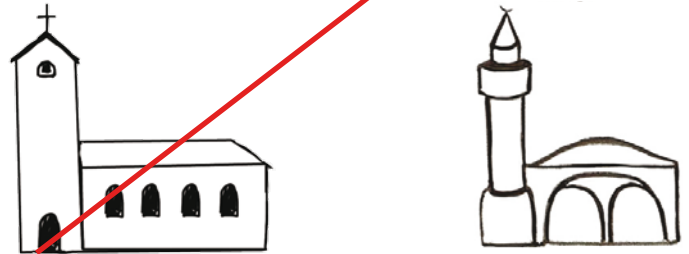


ገታኢ ስጉምትታት

ደቅደቂ ናብ ኣቦሓጎ ወይ እናሓጎ ብዘይ ምስዳድ ነቶም ኣረጋውያን ተኸላኸልሎም። ምስ ኣረጋውያን ዘለኩም ርክብ ኣወግዱ



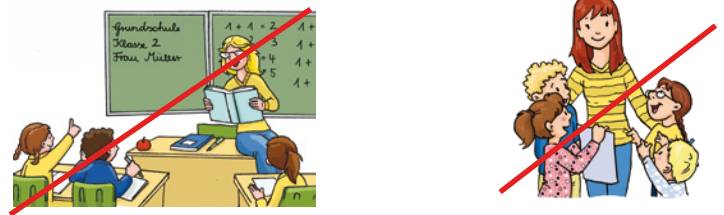
መብዛሕትኦም ኣጋጣሚታት ተሰሪዞም ኣለዉ፡ ንኣብነት ሲነማ፡ ምርኢታት ሙዚቃ፡ ናይ ስፖርት ኣጋጣሚታት፡ ትያትር፡ ኣብያተ-መዘክር፡ ናይ ቤት-ክርስትያን ንጥፊታት።



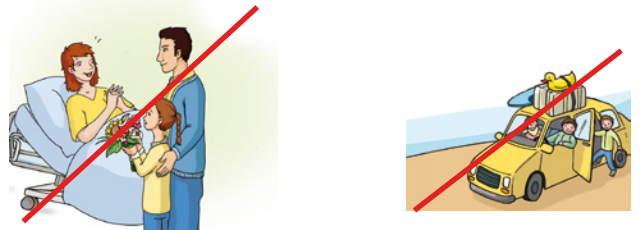
መብዛሕትኦም ኣስራሕቲ ኣብ ዝክኣለሉ ኣጋጣሚ ናብ ናይ ርሕቀት ስራሕ ቀይሮም ኣለዉ።



ብዙሓት ዩኒቨርሲታት፡ ኣብያተ-ትምህርቲ ከምኡ ድማ ኣጻደ ቐልዑ ዕጹዋት እዮም።

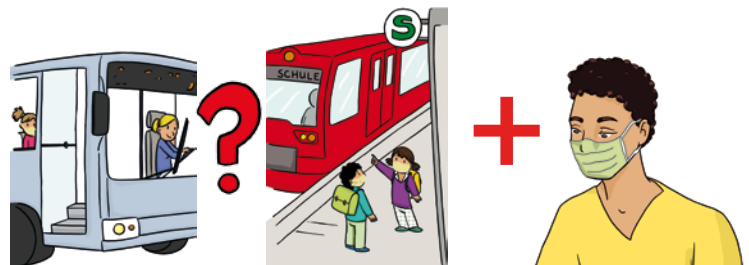


ብዙሓት ሆስፒታላት ኣብ ፍሉይ ኩነታት ጥራት እየን ምብጻሕት ዘፍቑዱ።



ዘየድልዩ ጉዕዞታት ኣወግዱ

ህዝባዊ ኣውቶቡሳት ከምኡ ድማ ባቡራት ምጥቃም ዘድልዩኩም እንተኾይኑ ሕሰቡ።



መልክፍትን ውሸባን

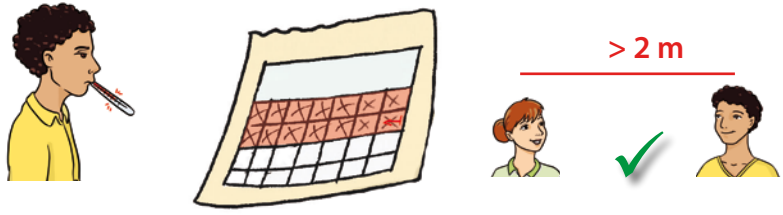
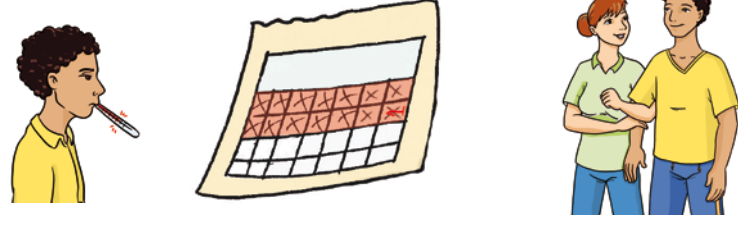
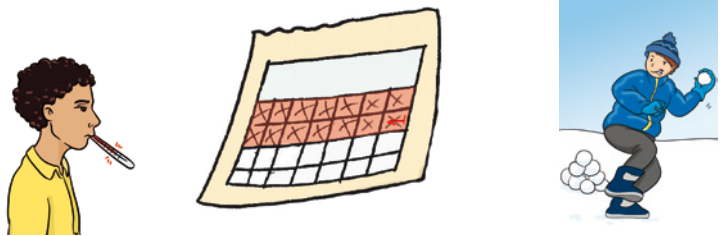
እቲ ኮረናቫይረስ ከምዝሓዘኩም ትጥርጥሩ ኣለኹም።

እቶም ልክዕ ምልክታት ናይቲ ሕማም ተርእዮ ኣለኹም።

ኣብ ፍሉጥ ናይ ሓዲጋ ከባቢ ኣብዘን ዝሓለፉ 14 መዓልታት ጸኒሕኩም።

ምስ ዝተለኸፈ ሰብ ጥቡቕ ርክብ ኣብዘን ዝሓለፉ 14 መዓልታት ጸኒሕኩም (ርሕቀት ትሕቲ ክልተ ሜትሮ፡ ንልዕሊ 15 ደቓይቕ ንውሓት ግዜ፡ 7ጽ ን7ጽ)።

(ምስ ዝተለኸፈ ሰብ ዘይጥቡቕ ርክብ ኣብዘን ዝሓለፉ 14 መዓልታት ጸኒሕኩም (ርሕቀት ልዕሊ ክልተ ሜትሮ፡ ንትሕቲ 15 ደቓይቕ ንውሓት ግዜ)።)



መጀመርታ ናብ ናይ ስድራቤትኩም ዶክተር ወይ ኣብ ምሸት ወይ ኣብ ቀዳመ ሰንበት ናብ 116 117 ምድዋል ኣረጋግጹ። ኣብ ህጹጽ ኩነት ጥራይ ናብ 112 ደውሉ።



ሰቕ ኣልኩም ናብ ናይ ዶክተርኩም ቤት-ጽሕፈት ወይ ክሊኒክ ኣይትጂዱ።

ንመምርሒታት ናይቲ ዶክተር ስድራቤት ከምኡ ድማ ናይቲ ክፍሊ ጥዕና ሰዓብዎም



ባህሪ

ገታኢ ስጉምትታት'ውን ረእዩ

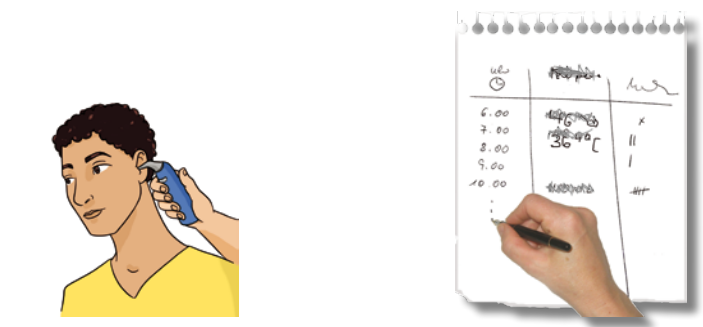
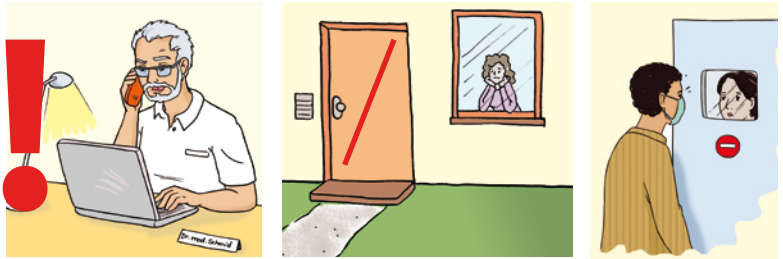
እቲ ክፍሊ ጥዕና ክረኽበኩም እዩ።

እቲ ክፍሊ ጥዕና ክትውሸቡ ዘድልዩኩም እንተኾይኑ ክነግረኩም እዩ።

ዝተኣዛዘ ውሸባ ክኸበር ኣለዎ።

ረስኒ መዓልታዊ ዓቕኑ

ነቲ ናይ መዓልታዊ መዝገብ ንኡስ-መጽሓፍ ዓቕብዎ

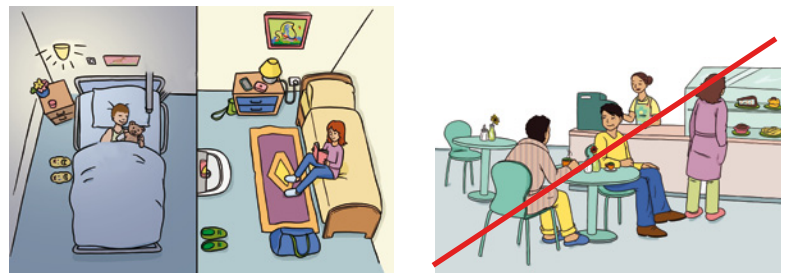


መልክፍትን ውሸባን

ካብ ገዛ ክትወጹ ኣይፍቀደልኩምን እዩ።



ምፍላይ ዝሓመሙን ዘይሓመሙን ሰባት ኣብ ናይ ሓባር መንበሪ ገዛ፣ ንኣብነት ኣብ ዝተፈልዩ (መደቀሲ ክፍልታት)

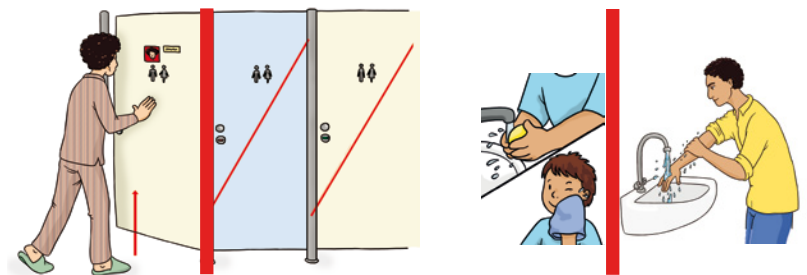


ምፍላይ ናይ ኣጠቓቕማ ግዜ ናይቶም ሓባራዊ ቦታታት ከም ክሸነዝ ዝኣመሰሉ



ዝተፈልዩ ሸቓቓት

ዝተፈልዩ መሕጸቢ ክፍልታት



እቲ ቦታን ምኽርታትን ቀልጢፎም ክቕየሩ ይኸእሉ።

ብስፋዕ ፍለጡ።



ኣብዚ ሓድሽ ሓበሬታ ክትረኽቡ ኢኹም፦

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Kontaktreduzierung.html

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>

Dieses Informationsblatt wurde gefördert von Lingua World GmbH, Übersetzungen.

© Bild und Sprache e.V.
www.medi-bild.de
info@medi-bild.de



tip doc

ኢድኩም ተሓጸቡ
 ኢድኩም ብጻረ ባክተርያ ዝኾነ ፈሳሲ
 ጌርኩም ሕጻብዎ



ብኸመይ?

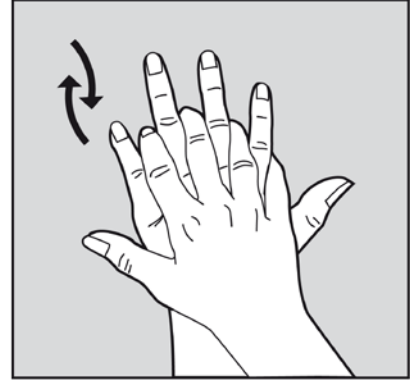
ኢድኩም ተሓጸቡ



1.
 ኢድኩም ኣተርክሰዎ



2.
 ኢድኩም ብሳምና ጌርኩም ኣጽሪኹም ሕጻብዎ



3.
 ኢድኩም ብሳምና ጌርኩም ኣጽሪኹም ሕጻብዎ



4.
 ኢድኩም ብሳምና ጌርኩም ኣጽሪኹም ሕጻብዎ



5.
 ኢድኩም ማይ ጌርኩም ኣጽሪዎ



6.
 ኢድኩም ኣንቅጽዎ

ኢድኩም ብጻረ ባክተርያ ዝኾነ ፈሳሲ ጌርኩም ሕጻብዎ

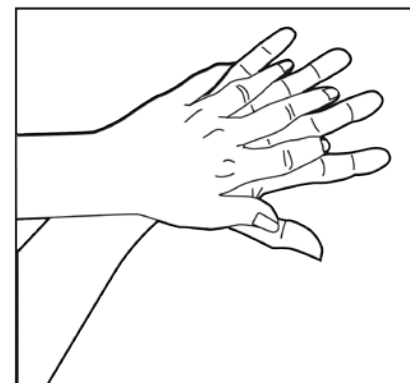


7.
 ኣእዳውኩም ድሕሪ ምሕጻብኩም
 ኣእዳውኩም ክሬማ ግበርሉ።

እንተድኣ ኣእዳውኩም ብጥንቃቄ ብስሩዕ
 መንገዲ ትሕጸቡ ኾይንኩም፡ ናይ ገዛ
 መምከኒ መብዛሕትኡ ግዜ ኣድላዩ
 ኣይኮነን።



8.
 እኹል ዝኾነ ጻረ ባክተሪያ ፈሳሲ ኣብ
 ኢድኩም ግበርሉ



9.
 ጽቡቕ ጌርኩም ኣዳዊሲኩም ኣብቲ መንገ
 ኣጻብዕትኹም ፋሕፍሕዎ