



Folkhälsomyndigheten

ምልባዕ ኮቪድ-19 ንምንካይ ዝምልከቱ ምሕጽንታታት

ካብ 14 ታሕሳስ ብምጅማር፡ ንውልቃዊ ሓላፍነትና ኣብ ምክልኻል ለበዳ ኮቪድ-19 ዝምልከቱ ጥብቂ ዝኾኑ ሃገራዊ ዕግታትን ሓፈሻዊ መምርሒታትን ኣብ ግብሪ ክውዕሉ ኢዮም። ኩሉ ናይዚ ሕብረተሰብ፡ ውልቀ-ሰባትን ሰብ ትካላትን ግዴታ ኣለዎም ንክወስዱ ኣድላይ ዝኾነ ስጉምቲ ኣብ ምክልኻል ለበዳ ኮቪድ-19።

ምስ ንእሽቶ ጉጅለ ጥራይ ተዘናጋዕ

ብብዝሒ ምስ ሰባት ምስ እትራኽብ፡ እቶም ሰግኣታት ናይ ኮቪድ-19 ምሕማም ከምኡውን ምትሕልላፍ ናይቲ ለበዳ ይውሰኹ። ስለዚ፡ ኣገዳሲ ኢዩ ገደብ ክትገብረሉ ርክባትካ ምስ ካልኣት ሰባት ከምኡውን ምትዕርራያት ንክትገብር ከም ኣብነት፡ ርሕቀትካ ምሕላው። ኣገዳሲ ኢዩ ድማ ከተስተውዕል ንምዕባሊታት ምልክታት ሕማም ከምኡውን ተዳሊኻ ክትጸንሕ ንክትሰርዝ ቆጸራታት ምስ ሰባት መታን ንሰግኣታት ምትሕልላፍ ናይቲ ለበዳ ከተወግድ።

ተመራጺ ኢዩ ድማ ካብ ንእሽቶ ጉጅለ ጥራይ ሰባት ምርካብ መታን ቁጽሪ ናይቶም ቀንዲ ቀረብትኻ ብዝተኻእለ መጠን ንምውሓድ። ሒደት ሰባት እንተተኣከቡ ዝበለጸ ኢዩ። ብተወሳኺ፡ ምስ ቡዙሓት ዝተፈለለዩ ጉጅለታት ካብ ምርካብ ክትቁጠብ ኣለካ።

እንድሕር ካብታ ንእሽቶ ጉጅለኻ ወጻኢ ዝኾኑ ሰባት ረኺብካ፡ ርክብኩም ነቲ ለበዳ ክመሓላለፍ ብዘይሕግዝ ኣገባብ ክኾውን ኣለዎ። እንተተኻእሉ ኣብ ደገ ተዘናግዑ ከምኡውን ብዝተኻእለኩም መጠን ፍልልይ ርሕቀትኩም ዓብይ ክኾውን ኣልዉ። ጥቡቕ ምቅርራብ ኣወግዱ፡ ብፍላይ ኣብ ጸብብቲ ቦታታት ንነዊሕ ግዜ።

እንታይ ኢዩ ንእሽቶ ጉጅለ?

ንእሽቶ ጉጅለ ውሑዳት ሰባት ኮይኖም ግን ብንጹር ክንድዚ ብዝሓም ክትብል ኣሽጋሪ ኢዩ። መንን ብኸመይን ከም ዝጽንበሩ ናብቲ ጉጅለ ክፈላለ ይኽእል ብመሰረት ውልቃዊ ኩነታት ህይወት። ንሓደ ቀንዲ የዕሩኹቱ ክኾኑ እንከለዉ፡ ንካልእ ድማ ናይ ቀረባ ኣዝማድ ክኾኑ ይኽእሉ።

ካብ ጉጅለታት ሰግኣት ዝኾኑ ሰባት ብውሑስ ኣገባብ ርኽብ

ሽማግሌታትን ምስ ካልኣት ጉጅለታት ሰግኣትን ዝምደቡ ሰባት ዝለዓለ ናይ ብከቢድ ምሕማም ተኸእሎ ኣለዎም። ስለዚ ኢዩ ከኣ ኣገዳሲ ክልቲኣቶም ኣብቲ ናቶም ጉጅለ ሰግኣት ዝርከቡ ሰባት ከምኡውን ኣብ ከባቢኦም ዝርከቡ ሰባት ብውሑስ ዝኾነ ኣገባብ ክራኽቡ ዘለዎም። ብተወሳኺ፡ ኣገዳሲ ኢዩ ቁጽሪ እትረኽቡም ሰባት ምድራት፡ ርሕቀትካ ምሕላው። ንመምርሒታት ጽሬት ምኽታል ከምኡውን እቶም ዝወሓደ ምልክታት ሕማም ዘርእዩ ምስ ካልእ ሰብ ከይራኽቡ ምርግጋጽ። ምብጻሓት ናብ ፍሉይት መእለዩ ሽማግሌታት ክግቡር ይኽእሉ ኢዮም ክሳብ ዝኾነ እገዳ ዘይተገብረሎም። እዚ ድማ ብውሑስ ዝኾነ ኣገባብ ክትግበር ኣለዎ ከምኡውን ብመሰረት ኣሰራርሓ ናይቲ መእለዩ ሽማግሌታት። ብኸብረትካ ፈትሽ ኣየኖት መምርሒታት ኣብ ግብሪ ከምዝውዕሉ ኣብቲ መእለዩ ሽማግሌታት ወይ ናትካ ምምሕዳር ከተማ።

ቅድሚያ ሕጂ ብኩሺድ-19 ተለኪፍካ ምስ ትነብር ድሕሪ እቲ ረኽሲ ንውሱን ግዜ ዳግም ክትልከፍን ካልኣት ክትለከፍን ዘሎ ስግኣት ሒደት ይመስል። ዝኾነ ኮይኑ ግን፡ ኣገዳሲ ኢዩ ክትክተል ናይ Folkhälsomyndigheten (በዓል መዘ ህዝባዊ ጥዕና ሽወደን) ምኽሪ ንምጉዳል ስግኣት ምትሕልላፍ ናይቲ ለበዳ።

ሰላም መገሻ

ብዝተኻእለካ መጠን ብህዝባዊ መጓዳዝያ እትገብር መገሻታትካ ደርቶ። መጓዳዝያ ብነብሱ ንምትሕልላፍ ናይቲ ለበዳ ኣይሕግዝን ኢዩ። ግን ብሰንኪ እቶም ዝግበሩ ምትእኽኻባት ናይ ሰባት ኣብቲ ጉዕዞ ከምኡውን ቦታ መዓልቦ ስግኣት ኣሎ።Folkhälsomyndigheten (በዓል መዘ ህዝባዊ ጥዕና ሽወደን) ይምሕጸነኩም ንክትሓስቡ ብዛዕባ ኣድላይነት መገሻኹም፡ እንድሕር መገሻኹም ኮይኑ ናብ ንኣብነት፡ ዓበይቲ ክተማታት፡ ናብ ኣብ ላዕሊ ጎቦ ዝርከቡ መዘናግዒ ቦታ ወይ ናብ ቡዙሓት ሰባት ዝእከቡሉ ናይ በዓል መዘናግዒ ቦታ። ኣብ ትነብረሉ ቦታኻ ይኹን ኣብ መገሻ ካብቶም ሒደት ቀሪብካ ዝኾኑ ሰባት ወጻኢ ምስ ካልኣት እንተ ዘይተራኽብካ ይሓይሽ።

ዝኾነ መገሻ ብውሑስ ኣገባብ ክግበር ኣለዎ ብጠመተ ኩርናዕ ቁጽጽር-ለበዳ፡ እንድሕር ምልክታት ሕማም ኮሺድ-19 ክተርእጹ ጀሚርካ ኣብቲ መዓልቦኻ ቦታ፡ ነብስኻ ገልል ወይ ንስግኣት ምትሕልላፍ ንምንካይ ናብ ዝዛኻ ተጠንቂቕካ ኪድ።

እንድሕር ኣብ ዝዛኻ ኣብ ዘይኮነ ቦታ ልደት ወይ ካልእ በዓል ትጽንብል ኣለኻ ምስ ኣዝማድካ ወይ ኣዕሩኽቱኻ ኮይንካ፡ ምስቶም ንእሽቶ ጉጅለ ጥራይ ክኸውን ኣለዎ። ኣብ ቀዳሙ-ሰንበት ኣብ ዝዛኻ ይኹን ኣብቲ መዓልቦ ቦታኻ ካብቶም ንእሽቶ ጉጅለ ወጻኢ ሰባት ክትረክብ የብልካን።

ዕዳጋ ኣብ እትኸደሉ ጽቕጥቕጥ ኣወግድ

ኮሺድ-19 ካብ ምልባዕ ንምግታእ ሓላፍነት ኣለካ። ምድራት ቁጽሪ ናይ ዓደግቲ ብዝሒ ኣብ ዱካናት ተመራጺ ኢዩ። በይንኻ ዕዳጋ ክትከይድ ፈትን፡ ኣብ ዱካናትን ዕዳጋን ዘይተደልየ ግዜ ኣይተጥፍእ። ናቶም ዱካናትን መውረዲ ቦታታን ምኽርን መምርሒታትን ተኸተል።

ስፖርት

መንግስቲ፡ ነተን ዘባታትን ኮሙናትን ነቶም ኣድለይቲ ዘይኮኑ ንጥፈታቶም፡ ክሳብ ዕለት 7 መጋቢት ዘሎ ጊዜ ንኸዓጽውዎ መምርሒ ይህብ። ይኹን እምበር እዚ ምዕጻውዚ ንባህላዊን ስፖርታዊን ንጥፈታት ናይቶም ኣብ 2002ን ወይ ብድሕሪኡን ዝተወለዱ ቆልዑን መእሲያትን፡ ኣብ ውሽጢ ዝ ይኹን ኣብ ደገ ዚግበር ንጥፈታት ኣይምልከቶን እዩ።

ብደረጃ መንግስታውን ዘባውን ንኡስ-ዘባውን ዝካየዱ ግድን ዘይኮኑ ንጥፈታት ክሳብ ዕለት 24 ጥሪ ኣብ ዘሎ እዋን ደው ክብሉ መንግስቲ ምሕጽንታ ኣቕሪቡ። እዚ ምሕጽንታ ነቶም ናይ ምውስዋስ ኣካላት ትካላት'ውን ይምልከቶም እዩ። ብዓይኒ ህዝባዊ ጥዕና ክረእ ከሎ ኣካላዊ ምንቕስቓሳትን ልምምዳትን ኣብ እዋን ለብዒ እዉን እንተኾነ፡ብፍላይ ንቆልዑን መእሲያትን ብዝምልከት፡ብቐዳምነት ዝስርዑ ንጥፈታት እዮም። ኣብ ግዳም ዘሎ ትሑት ናይ ምልባዕ ስግኣትን ረብሓታት ኣካላዊ ምንቕስቓስ ኣብ ጥዕና ህዝብን፡ኣብ ግዳም ዝግበሩ ኣካላዊ ምንቕስቓሳት ብመሰረት ናይ በዓል-መዘ ሕዝባዊ ጥዕና ትእዛዛትን ሓፈሻውያን ምኽርታትን (HSLF-FS 2020:12) ክቕጽሉ ገምጋም ናይ በዓል-መዘ ሕዝባዊ ጥዕና እዩ። ኣብ ግዳም መወሳወሲ ቦታ ዘለዎም ትካላት ክሳብ እቲ ኣካላዊ ምውስዋስ ነቶም ሰራሕተኛታትን ዓማዊልን ካብ ምልባዕ ብውሑስ ኣገባብ ክካየድ ዝኸኣለ፡እቲ ትካል ንጥፈታቱ ክቕጽል ይኸእል እዩ።

እቶም ኣብ 2002 ወይ ብድሕሪኡ ዝተወለዱ ቆልዑን መእሲያትን፡ ዋላ ኣብ ውሽጢ ዝ ውን ልምምድ ክገብሩ ይኸእሉ እዮም። እተን ትካላት ንጥፈታትን ክፉት ኮይኑ ክቕጽል ዝውሰነለን

ብደረጃ ዘባዊ ወይ ከባብያዊ ኮይኑ፡-እቲ ውሳኔ ክውሰድ ከሎ፡ ኩነታት ምልባዕ ኮቪድ-19 ኣብ ምንታይ ደረጃ ከም ዘሎን እቲ ትካል ክሳብ ክንደይ ሓላፍነት ከም ዝስከምን ኣገደስቲ ረጅሒታት እዮም።

ህጻናትን መንእሰያትን

ህጻናት ኣብ ቅድመ-ምህርቲ፡ ቤት-ትምህርቲ ከምኡውን ንቤት-ምህርቲ ዝመጣጠኑ ቅርጽታት

ኮቪድ-19 ኣብ ምልባዕ ንምግታእ ቁልዑ እንታይ ክገብሩ ከም ዘለዎም ከርእይዎምን ክሕብርዎምን ሓላፍነት ዝወሰዱ እቶም ኣባጽሕ እዮም።

ድግስ፡ ካልኣት ዓይነት ምትእኽኻባት ምስ ሰባት ወይ ምርኻብ ምስ ሓደሽቲ ጉጅለታት ቅቡል ኣይኮነን። ብካልእ ሸነኽ ድማ ይክእል ኢዩ ክትጻወት ምስ ንእሽተይ ጉጅለ ዋላ ኣብ ጂምናስያም ቤት-ትምህርቲ ወይ ቅድመ-ትምህርቲ ወጻኢ እንድሕር ኩሉ ሰብ ጥዑይ ኮይኑ።

ኣብቲ ላዕለዋይ ካልኣይ ደረጃ ዕድመ ዝርከቡ መንእሰያት

መንእሰያት ምስ መሓዝቶም ክራኸቡ ልዑል ድሌት ኣለዎም። እቶም መንእሰያት ልክዕ ከምቶም እኹላት ሰባት ነቶም ሓፈሻዊ ምኽርታት ክኸተሉ ኢዩ እቲ ትጽቢት። እዚ ማለት ከእ ምድራት ሓደሽቲ ናይ ቀንዲ ቀረብትኻ፡ ምምሕባር ኣብ ንእሽተይ ጉጅለ፡ ኣብ ዝህ ምጽናሕ እንድሕር ዝኾነ ምልክታት ሕማም ኮቪድ-19 ኣለዎም፡ ርሕቀቶም ምሕላው ኣብ ካልኣት ከምኡውን ምውጋድ እኩብ ሰብ ዘለዎም ቦታታት። ብተወሳኺ ውን ቀጻሊ ኣእዳዎም ጽቡቕ ጌሮም ክሕጸቡ ኣለዎም ወይ ናይ ኢድ ሳኒታይዘር ክጥቀሙ ከምኡውን ክገቡ ብስግኣት ናይቲ ለበዳ ዝንኪ ኣገባብ። ስለዝህ ለብዒ ኣብ ምልባዕ ንምግታእ እቶም ኣባጽሕ ነቶም ሓፈሻውያን ምኽርታት ክሕብርዎም ኣገዳሲ ዝኾነ።

ኣብ'ዚ እዋን'ዚ ኣብ 2ይ ደረጃ ቤ/ት ዝወሃብ ምህር ብርሑቕ ክካየድ በዓል-መዘ ሕዝባዊ ጥዕና ይመክር።

ብዛዕባ ጽምዋ

ኣብዚ ሕጂ ግዜ ቡዙሓት ዝተፈላለዩ ሰባት ምርኻብ ከነወግድ ኣለና ከምኡውን ማሕበራዊ ጉዳይ ብዝብል ምኽንያት ቡዙሓት ሰባት ዝእከብሉ ቦታ ነወግድ። እዚ ልዕሊ ንቡር ግዜ ጽምዋ ከምዝሰምዓካ ክገብር ይኸእል ኢዩ። ኣብ ሓደ ግዜ፡ መታን ጽቡቕ ንኸስምዓና ጥቡቕ ዝምድናታትን ቆጸራታትን ኣብ ዕለታዊ ህይወት ኣገደስቲ ኢዮም።

ኩልና ዝተፈላለና ኢና። ገለ ሰባት በይንኻ ሙኺን ይፈትዉ። ገለ ድማ ዋላ በይኖም ዝነብሩ ይኹኑ ግን ብሰብ ተኸቢቦም ከለዉ ጽምዋ ዝሰምዎም ኣለዉ። እዚ ተመሊሱ ድማ ስምዒታት ጭንቀትን ጸቕጥን ክፈጥር ይኸእል።

ንዓኻ ዝጥዕሙ ፍታሓት ክትረክብ ፈትን። እንድሕር ምስ ኣብ ንእሽቶ ጉጅለኻ ወጻኢ ዝኾኑ ሰባ ተራኺብካ፡ ርሕቀትካ ክትሕሉ ኣለካ ከምኡውን ኣብ ደገ ተዘናግዑ። ዘክር ድማ ንክትኸተል ነቶም ምሕጽንታታት ሰብ-መዘ ንክትንኪ ስግኣት እቲ ሕማምን ምትሕልላፍ ናይቲ ለበዳን። ዲጂታላውያን ዕድላት ክትጥቀሙም ፈትን ንርክብካ ክትቅጽል ወይ ክትዛረብ ኣብ ተሌፎን። እንድሕር ሓደ ጽምዋ ኣለዎ ትብሎ ሰብ ትፈልጥ እንተኾይንካ፡ ዝርርብ፣ ደብዳቤ ወይ መልእኽቲ ምስዳድ ዓቢ ፍልልይ ከምጽኣሉ ይኸእል ኢዩ።

እንድሕር ጽምዋ ተሰማሪዕካ ወይ ንካልእ ሰብ ማዕዳ እንተደሊኻ፡ ምኽራታትን ደገፍን ኣለዉ ዝርከቡ ኣብ መስመራት ደገፍ፡ [ህጹጽ መስመር ተሌፎን \(1177\)](#)።

ብብሰፈሩ ደረጃ ዚወሃብ መምርሒታት

ሓደ ናይ ምክልኻል ለበዳ ሓኪም፣ በብሰፈሩን ብዘባን ደረጃ መምርሒ ከውጽእ ይኸእል'ዩ። ኣብ ኣድራሻ ኢንተርኔት ናይ Krisinformation.se ብዛዕባቶም ኣብ ነንበይኑ ዞባታት ዘሎዉ መምርሒታት፣ ውህሉል ሓበሬታ ክትረክብ ኢኻ። ብዝበለጸ ብዛዕባ ኮቪድ-19 ብነንበይኖም ቋንቋታት ኣብዚ [Om covid-19 på olika språk](#) ኣንብብ።