

[Tjgriska]

ሐበሬታ ንግዥ ብኮቪድ-19 ምልካፍካ ዝተረጋገጸልካ

መልሲ ናይ ዝተገብረልካ መርመራ ጠንቁ ብኮቪድ-19 ዝኾነ ረኽሲ ከም ዘሎካ እንተርኣየን፣ ንኻልኣት ምእንቲ ከይተመሓላፈሎም ኣብ ገዛኻ ክትውሸብ ኣገዳሲ እዩ። ነቲ ንሕማም ለቦዳታት ዝምልከት ሕጊ እውን ክትከተሎ ኣሎኳ። ኣብዚ እንታይ ክትገብር ከምዘሎኳ ተመልከት።

ንኸንደይ ጊዜ ዝኣክል እየ ከመሓላፈፍ ዝኽእል?

ካብቲ ምልክታት ዝተራእዩካ ጊዜ ጀመሩ እንተወሓደ ን7 መዓልታት። ካብቲ ዝሓመምካሉ ጊዜ7 መዓልታት ምስ ሓለፉ ከምኡ እውን ንኸልተ መዓልታት ካብ ረስኒ ናጻ ምስ እትኸውንን፣ ከምኡ እውን ብሓፈሻኡ ሕይሽ ምስ ዝብለካ ኣመሓላፊ ሕማም ለቦዳ ኣይትኸውንን። ዋላ ካብቲ ዝሓመምካሉ ግዜ ድሕሪ 7 መዓልታት ገለ ምልክታትን ከም፣ ደረቕ ሰዓልን ከምኡ እውን ናይ ምስትምቓርን-ምሽታትን ጸገም እንተሃለወካ እውን እንተኸነ።

ብምክንያት ኮቪድ-19 ኣብ ሆስፒታል ተዓቕብካ እንተነበርካ፣ ወይ ድማ ኣብ እንዳ ኣረጋውያን ትነበር እንተኸነ፣ ክሳብ መእስ ሕማም ለቦዳ ከተመሓላፈፍ ከም እትኽእል ሓኪምካ ይሕብረካ። ተኸእሎ ምትሕልላፍ ሕማም ለቦዳ ብዝምልከት ዝረኽብካዮ ገምጋም ርግጻኛ ምስ ዘይትኸውን ናብ ናይ ዞባ ቨስትማንላንድ ጉጅለ ምክትታል ለቦዳ Region Västmanlands smittspårningsteam på [021-173126](tel:021-173126) ብምድዋል ምኽሪ ትረክብ።

ለቦዳ ከተመሓላፈፍ ትኽእል ከንካ ኣብ እትጸንሓሉ ጊዜ ነዞም ኣብ ታሕቲ ተዘርዘርኩም ዘሎዉ ነጥብታት ክትስዕቦም ኣሎኳ፡

- ናብ ሰራሕ ይኹን ናብ ቤት-ትምህርቲ ኣይትኸድ
- ካብቶም ምሳኻ ዝነበሩ ሰባት ሓሊፍካ ምስ ካልኣት ኣይትራኸብ። ካብቶም ምሳኻ ዝነበሩ እውን ርሕቀትካ ሓሉ (እንተወሓደ 1 መትሮ፡ 2 መትሮ እንተኾነ እውን ጸቡቕ) እዚ ግን ነቶም ወላዲ ከንካ እትናብዮም ቆልዑት ኣይምልከትን፣ ንቆልዑት ካብ ክትርሕቆም ከተቐርብም ዝያዳ ኣገዳስነት ኣሎም።
 - ናይ ዝእር ርእሰኻ ክፍሊ ይሃሉኻ።
 - ምስ ካልኣት ሓቢርካ ኣይትመገብ።
 - እንተተኸኢሉ ዓይኒ-ምድሪ እውን ምስ ካልኣት ኣይትጠቐም።
- ፍሉይ ኣተሓሕዛ ጽርዮት ኣዘውትር።
 - ኣእዳውካ ብግቡእን ደጋጊምካን ተሓጸብ።
 - ናይ ባዕልኻ ሽንግኖ ተጠቐም።
 - እቶም ኣብ ገዛኻ ብብዝሒ እትተኸፍሎም ነገራት ንኡብነት ከም ናይ ማይ ቡምባታት፣ መኸፈት ማዓጹ ተፅርዮምን ወይ ድማ ብኣልኮል ትደርዘምን።
 - ካልእ ሰብ ብዝሰተየሉ ብርጭቕ ኮነ ማንካን ፎርካታን ኣይትጠቐም።
 - ዕንጥሽው/ክትስዕል እንከሎኻ ኣብ መዓጽፎ ኢድካ ወይ ድማ ኣብ መንዲል ይኸን።
- ኣብ ደጃኸን ኣይትዓድግ፡ ህዝባውያን መጓዳዝያታት ኣይተዘውትር።
- ኣብ ሕክምና ምስ እትኸይድ ነቶም ኣብኡ ዝሰርሑ ብኮቪድ-19 ምልካፍካ ሓብሮም።
- ብሕገ ናይ ተላባዕቲ ሕማማት መሰረት እንታይ ክትገብር ከም ዘሎካ ኣንብብ ([se smittskyddsblad om covid-19 till patienter](#))።

ምክትታል ምንጪ ሕማም ለቦዳ - እዚ ብቐጥታ ተተግብሮ

ኩሎም ብኮቪድ-19 ምልካፎም ዝተረጋገጸሎም ሰባት፡ብሕጊ ተላባዕቲ ሕማማት መሰረት፡ምንጪ ናይ ሕማም ለቡዳ ኣብ ምክትታል ዝግበር ክተሓባበሩ ኣሎዎም። እቲ ምልባዕ ናይ ኮቪድ-19 ንምድራት/ንምጉዳል፡እቶም ኩሎም ዝተለኸፉ ሰባት ብዝቐልጠፈ ጊዜ ክሕበሩ ኣገዳሲ እዩ።

1. ኣብቲ ነዚ ሕማም ለቡዳ ናብ ካልእ ከተመሓላልፍ እትክእሉሉ ዝነበርካ እዋን፡ ምሳኻ ናይ ቀረባ ርክብ ዝነበሮም ሰባት መን ምንባሮም ንምፍላጥ ሕሰብ። ከም ዝተለኸፍካ ዘርእዩ ምልክታትን ሕማቕ ክስመዓካ ዝጀመረሉ እዋንን 24 ሰዓታት ኣቐጻጸሩ እዩ። ናይ ቀረባ ርክብ ክበሃል እንከሎ እንተወሓደ ን15 ደቓይቕ ካብ 2 መትሮ ርሕቀት እትረኽቦ ሰብ እዩ።እዚ ኣብ ግዳም እውን ከምኡ።

እቶም ምሳኻ ዝነበሩ ሰባት ከም ናይ ቀረባ መራኽብትኻ እዮም ዝቐጻጹ። ኣብቲ ዝተባህለ ጊዜ ኣብ ቤትካ መጺኢም ዝነበሩ ወይ ንስኻ ናብ ቤቶም ዝኸድካዮም እንተድኣ ኔርካ እውን ከም ብቐረባ ዝራኽቡኻ እዮም ዝቐጻጹ። ኣብ ካልእ ቦታ ረኺብካዮም ዝነበርካ መሓዙት፣ወይ ኣብ ጥቓኻ ዝቐርቡ ወይ ኮፍ ዝበሉ መሳርሕትኻ እውን ክኾኑ ይክእሉ። ብዘይካ ንመሳርሕትኻ ኣብቲ እትሰርሓሉ ቦታ ንኻልኣት እውን ኣመሓላሊፍካ እንተኹንካ (ንኣብነት ተመሃሮ፣ሕመማት ወይ ዓማዊል) መጀመርያ ንሓላፊኻ ትነግሮ ኣብ ርእሱ ድማ ዝለዓለ ምክትታል ምንጪ ኮቪድ-19 ኣብ ኣብያተ ትምህርትን፣ኣብ እትሰርሓሉ ቦታን ኣብ [ማሕበራዊ ህይወትን Utökad smittspårning för covid-19 på skolor, arbetsplatser och inom föreningslivet](#) ክንብብ ኣብሮ።

2. ነቶም ምሳኻ ተራኺቦም ዝነበሩ ሰባት እውን ብምድዋል፣ በኣስ-ኣምኣስ ወይ ድማ ብኢ-መይል ኣቢልካ ምናልባት ተለኺፎም ከይኮኑ ትሕብሮም። እቲ እትጽሕፈ መልእኽቲ እንታይ ክመስል ከም ዝክእል ኣማራጺታት ኣብ ታሕቲ ኣሎኳ።
3. ነዚ ዝሰዕብ ሓበሬታ ከምብቡ ሕተቶም፡ [ሓበሬታ ንዓኹም ምስ ብኮቪድ-19 ዝተለኸፈ ሰብ ርክብ ዝነበረኩም Information till dig som haft nära kontakt med någon som har covid-19](#)
4. 14 መዓልታት ይገብር ብቐረባ ተራኺብኩምም ንዝነበርኩም ሰባት፡ብዝተኸእሎም መጠን ምስ ውሑዳት ሰባት ክራኽቡ ከም ዘለዎም ሓብሩዎም። ገለ ምልክታት (ዋላ ፍኹስ ዝበለ) እንተተራእዮም ድማ ብዝቐልጠፈ ጊዜ ንክምርመሩ ቆጸራ ክሕዙ ከም ዘለዎም ሓብሩ።
5. ናብቲ ናትካ ድረ-ገጽ ምስ ኣቶኻ ኣብኡ ኣብ ዘሎ መሕትት ብምምላሽ ካብዘም ኣብ ላዕሊ ተጠቐሶም ዘለዉ ነጥብታት ካብ 1-4 ከም ዘማላእካዮም ኣረጋግጽ ። [loggat in](#) (Alla övriga tjänster/Inkorg/Ärenden). ኣብ ዘባ ሸስትማንላንድ መርመራ ምስ ዝግበረልካ እም ናብ ድረ-ገጽካ ክትኣቱ ምስ ዘይትክእል ጉጅለ ምክትታል ምንጪ ኮቪድ-19 ባዕላቶም ክራኽቡኻ እዮም።

ናብቶም ምሳኻ ርክብ ዝነበሮም ሰባት እትጽሕፈሎም ኣማራጺታት።

ሰላም ! ብኮቪድ-19 ምልካፊይ ሕጂ ፈሊጠ። ምንጪ ለቡዳ ንምፍላጥ ካብ ዝግበር መስርሕ ተበጊሶ እዩ ዝጽሕፈልካ ዘለኹ ሰለምንታሲ ኣን ምልካፊይ ከይፈለጥኩ ተራኺብና ሰለ ዝነበርና። ናይ ሸስትማንላንድ ምክልልኻል ተላባዕቲ ሕማማት ነዚ ሓበሬታ እዚ ከተንብብ ይሓተካ [Information till dig som haft nära kontakt med någon som har covid-19](#)

ኣብዘን ዝሰዕባ 14 መዓልታት ብዝተኸእለ መጠን ርክባትካ ምስ ውሑዳት ሰባት ክኸውን ኣገዳሲ እዩ ገለ ምልክታት እንተተራእዮካ ወይ ድማ እንተልዩካ ክትምርመር ኣሎካ።

ንሓላፊዩ/ሓለቓይ፣ንቤት-ትምህርተይ፣መራሕ ጋንታይ ክሕብርዮ ኣሎኒ?

ኣብ እትሰርሓሉ ቦታ ወይ ኣብ ካላኣት ንጥፊታት (ንኣብነት ቤት-ትምህርቲ፣ስፖርታዊ ልምምድ ወይ ድማ ካልእ ናይ መዘናግዒ ንጥፊት) ዝረኽብካዮም ሰባት እም ምናልባት ኣመሓላሊፍካሎም ክኾኑ ዝክእሉ እም ንስኻ ብዘተፈላለዩ ምክንያታት ክትሕብርኩም ምስ ዘይትክእል ካብ ሓላፊኻ፣መራሕ ጋንታኻ፣ንርእስ መምህራን ወይ ማዕረኡ ንዝሰራዕ ክሕግዙኻ ትሕብር።ኩሎም ተለኺፎም ክኾኑ ይክእሉ እዮም ዝበሃሉ ሰባት ክሕበሩ ኣገዳሲ እዩ። ግን ንስኻ ምክንያት ኮቪድ-19 ዘሎካ ክፈልጡ መሰል የብሎምን።

ሐላፊኝ/ሐላጅኝ፣መራሕ ጋንታኝ፣ርእሰ መምህራን ወይ ማዕረኩ ንዝሰራሰ ምንጪ ሕማም ለበዳ ንምክትታል ሐበሬታ ኣብ ምዝርጋሕ ይተሓባበሩ።

ዝያዳ ሐበሬታ ኣብዚ ኣሎ፡ [Utökad smittspårning för covid-19 på skolor, arbetsplatser och inom föreningslivet](#)

ሐበሬታ ብዝተፈላለዩ ቋንቋታት

ሐበሬታ ንሕሙማት (ምትሕልላፍ ተላገብቲ ሕማማት ዘለዎም ሕሙማት ክኸተልዎ ዘለዎም መምርሒ smittskyddsblad till patienter med förhållningsregler) እዚ ናብ ካልኣት ቋንቋታት እውን ተተርጉሙ ኣሎ [översatt till andra språk](#). ነታ ቀጠልያ መልጎም ብየማናይ ሸነኽ ናይቲ ገጽ ዘላ "svenska" ትብል ብምጽቃጥ ቋንቋ ክትመርጽ ትኽእል።

ናይ ዝተገብረልካ መርመራ ውጽኢት ዝምልከቱ ሕቶታት

ብዛዕባ ኮቪድ-19 ሓፈሻዊ ሐበሬታ ንምርካብ መጀመርያ ኣብቲ ገጻት ዘሎ ሐበሬታ ኣንብብ [om ditt provsvar](#) ወይ ድማ ናብ 113 13 ትድውል። ንጥዕናኻ ዝምልከቱ ሕቶታት ምስ ዝህልዉኻ ምስ ናትካ ማእከል ጥዕና ወይ ድማ ምስ ኣማኸርቲ ጥዕና 1177 ብተለፎን ተራኹብ። ብዛዕባ ምክትታል ምንጪ ለበዳ ሕማም ዝምልከቱ ሕቶታት እንተልዩምኻ ምስ ጉጅለ ዘባዊ ምክትታል ምንጪ ለበዳ ን ኮቪድ-19 ብቁጽሪ ተለፎን, [021-173336](#) ተራኹብ።

ኮነታትካ እንተገዲዱ

ኮነታትካ እንተገዲዱ ምስ ናትካ ማእከል ጥዕና ወይ ድማ ምስ ኣማኸርቲ ጥዕና ናብ 1177 ትድውል። ንሕይወት ዘስግእ ኮነታት እንተኾይኑ ናብ 112 ትድውል። ኮቪድ-19 ከም ዘሎካ ድማ ትሕብር።