

[tigrinska]

ሐበሬታ ንዓኻ ብኮቪድ-19 ከም ዝተለኸፍካ ዝተረጋገጸልካ

እዚ ትሕዝቶዚ ንቫስትማንላንድ እዩ ዝምልከት

መልሲ ናይ ዝተገብረልካ መርመራ ጠንቁ ብኮቪድ-19 ዝኾነ ረኽሲ ከም ዘሎካ እንተርእየ: ንኸልኦት ምእንቲ ከይተመሓላልፈሎም ኣብ ዝኾነ ክትውሹብ ኣገዳሲ እዩ። ነቲ ንሕማማት ለበዳ ዝምልከት ሕጊ እውን ክትክተሎ ኣሎኳ። ኣብዚ እንታይ ክትገብር ከምዘሎካ ተመልከት።

ንኸንደይ ዝኣክል ግዜ እየ ከመሓላልፍ ዝኽእል?

ካብቲ ምልክታት ዝተራእየካ ጊዜ ጀሚሩ እንተወሓደ ን7 መዓልታት ከተመሓላልፍ ትኽእል።ካብቲ ዝሓመምካሉ ጊዜ 7 መዓልታት ምስ ሓለፉ ከምኡ እውን ንኸልተ መዓልታት ካብ ረስኒ ናጻ ምስ እትኸውን ከምኡ እውን ብሓፈሻኡ ሕይሽ ምስ ዝብለካ ኣመሓላልፊ ሕማም ለበዳ ኣይትኸውንን። ዋላ ካብቲ ዝሓመምካሉ ጊዜ ድሕሪ 7 መዓልታት ገለ ምልክታት ከም: ደረቕ ሰዓልን ከምኡ እውን ናይ ምስትምቓርን ምሽታትን ጸገማት እንተሃለወካ።

ክትምርመር እንከሎኻ ካብ ምልክታት ናጻ እንተነርካ ኣብታ እትቐጽል ሰሙን እውን ምልክታት እንተዘይሓማዕበልካ ካብታ መርመራ ዝገበርካል ዕለት ድሕሪ 7 መዓልታት ኣመሓላልፊ ኣይኮንካን።

ብምኽንያት ኮቪድ-19 ኣብ ሆስፒታል ተዓቕብካ እንተነበርካ: ወይ ድማ ኣብ መንበሪ ኣረጋውያን ትነበር እንተኹንካ: ክሳብ መእስ ሕማም ለበዳ ከተመሓላልፍ ከም እትኽእል ሓኪምካ ይሕብረካ።ብምኽንያት ንኣብነት (cellgiftsbehandling) ስመማዊ ሕክምና ሃህዮታት ምክልኻል ጸረ-ነፍሳት ኣጸቢቐ እንተነዲሉ ንንውሕ ዝበለ ጊዜ ኣመሓላልፊ ክትውን ትኽእል። ካብታ ምልክት ዝተራእየካ መዓልቲ ጀሚሩ እንተወሓደ ን3 ሰሙናት ከተመሓላልፍ ከምእትኽእል ኢኻ እትቐጽር። ርግጸኛ ኣብ ዘይትኾነሉ ኩነት ምስ ሓኪምካ ተራኹብ።

ኣብ ናይ ኣተሓላልፊ ምዃን ግምገማ/ግምት ርግጸኛ ምስ ዘይትኸውን ናብ 021-17 30 00 ቊጽሪ 1 ብምጽቃጥ ደዊልካ ምኽሪ ትሓትት።

ለበዳ ከተመሓላልፍ እትኽእል ኩንካ ኣብ እትጸንፋሉ እዋን ኣብ ታሕቲ ተዘርዚርም ዘለዉ ነጥባታት ክትሰዕቦም ኣሎኳ :

- ናብ ስራሕ ይኹን ናብ ቤት ትምህርቲ ኣይትኺድGå inte till arbete eller skola
- ካብቶም ምሳኻ ሓቢርም ዝከብሩ ሰባት ሓሊፍካ ምስ ካልኦት ኣይትራኹብ። ካብቶም ምሳኻ ዝከብሩ እውን ርሕቀትካ ሓሉ (እንተወሓደ 1 መትሮ: 2 መትሮ እንተኾነ እውን ጽቡቕ)። እዚ ግን ነቶም ወላዲ ኩንካ እትናብዮም ቆልዑ ኣይምልከትን።ንቆልዑት ካብ ከተርሕቐም ከተቐርቦም ዝይዳ ኣገዳስነት ኣሎዎ።
 - ናይ ገዛእ ርእሰኻ ክፍሊ ይሃሉኻ።
 - ምስ ካልኦት ሓቢርካ ኣይትመገብ።
 - እንተተኻኢሉ ዓይኒ-ምድሪ እውን ምስ ካልኦት ኣይትሻም።
- ፍሉይ ኣተሓሕዛ ጽርዮት ኣዘውትር።
 - ኣእዳውካ ብግቡእን ደጋጊምካን ተሓጽብ።
 - ናይ ባዕልኻ ሽጎማኖ/መድረዚ ተጠቐም።
 - እቶም ኣብ ዝኾነ ብብዝሒ እትተናኸፎም ነገራት ንኣብነት ከም ናይ ማይ ቡምባታት፣መኽፈት መዓጹ ተጽርዮምን ወይ ድማ ብኣልኮል ትደርዘምን።
 - ካልእ ሰብ ዝሰትየሉ ብርጭቆ ኮነ ማንካን ፎርክታን ኣይትጠቐም።

○ ዕንጥሽው/ክትሰዕል እኩሎኝ ኣብ መዓጽፎ ኢድካ ወይ ኣብ መንዲል ይኹን።

- ኣብ ደኻኪን ኣይትዓድግ፡ ህዝባውያን መጓዓዝያታት ኣይተዘውትር።
- ኣብ ሕክምና ምስ እትኸይድ ነቶም ኣብኡ ዝሰርሑ ብኮቪድ-19 ምልካፍካ ሓብሮም።
- ብሕገ ናይ ተላባዕቲ ሕግምት መሰረት እንታይ ክትገብር ከም ዘሎካ ኣብዚ ኣንብብ፡ ([se smittskyddsblad om covid-19 till patienter](http://se.smittskyddsblad.om.covid-19.till.patienter)).

ምክትታል ምንጫ ሕግም ለበዳ- እዚ ብቐጥታ ተተግብሮ

ኩሎም ብኮቪድ-19 ምልካፎም ዝተረጋገጸሎም ሰባት፡ ብሕገ ሕግምት ለበዳ መሰረት፡ ምንጫ እቲ ለበዳ እንታይ ምዃኑ ንምፍላጥ ኣብ ዝግበር መስርሕ ክተሓባበሩ ኣሎዎም። ነቲ ዝርጋሐ ለበዳ ኮቪድ-19 ንምድራት/ንምጥዳል እቶም ኩሎም ተለኪፎም ይኹኑ እዮም ዝበሃሉ ሰባት ብዝቐልጠፈ ጊዜ ክሕበሩ ኣገዳሲ እዩ።

1. ኣብቲ ነዚ ሕግም ለበዳ ናብ ካልኣት ከተመሓላፍ እትክእሉዎ ዝነበርካ እዋን፡ ምሳኻ ናይ ቀረባ ርክብ ዝነበርካ ሰባት እንታይ ከምዝነበሩ ንምፍላጥ ሕሰብ። ናይ ቀረባ ርክብ ክበሃል እንከሎ እንተወሓደ ን 15 ደቓይቕ ካብ 2 መትሮ ኣብ ዘይበዝሕ ርሕቀት ዝረኽብካዮ ሰብ ማለት እዩ።እዚ ንኣብ ደገ ዝተገበረ ርክብ እውን የጠቓልል።

ከም ዝተለኸፍካ ዘርእዩ ምልክታትን ሕግቕ ከስመዓካ ዝጀመረሉ እዋንን 24 ሰዓታት ኣቐጥሩ እዩ። ገለ ምልክታት እንተዘይኣረጉኻ መርመራ ቕድሚ ምግባርካ ኣብ ዝነበሩ 24 ሰዓታት ከተመሓላፍ ትክእል ምንግርካ እዩ ዝቐጥጥ።

እቶም ምሳኻ ሓቢሮም ዝነበሩ ሰባት ኩሎ ጊዜ ከም ናይ ቀረባ መራኽብትኻ እዮም ዝቐጥጡ።

ኣብቲ ዝተባህለ ጊዜ ናብ ገዛኻ ዝበፀሑን ወይ ንስኻ ዝበጸሕካዮም እውን ከም ናይ ቀረባ መራኽብትኻ እዮም ዝሕሰቡ። ኣብ ካልእ ቦታ ዝተራኽቡካዮም መሓዘት ወይ ኣብጥቓኻ ቀሪቦም ዝነበሩ ወይ ምሳኻ ኮፍ ዝበሉ መሳርሕትኻ እውን ከም መቐርብትኻ እዮም ዝቐጥጡ። ብዘይካ ንመሳርሕትኻ ኣብቲ እትሰርሓሉ ቦታ ንኻልኣት እውን ኣመሓላፍካ እንተኹንካ (ንኣብነት ተመሃሮ፣ሕሙማት ወይ ዓማዊል) መጀመርያ ንኣላፊኻ ትነግር ኣብ ርእሰኡ ድማ ዝለዓለ ምክትታል ምንጫ ንኮቪድ-19 ኣብ ኣብያተ ትምህርትን፣ኣብ እትሰርሓሉ ቦታን ከምኡ እውን ኣብ ማሕበራዊ ህይወትን [Utökad smittspårning för covid-19 på skolor, arbetsplatser och inom föreningslivet](#) ከንብብ ተወከሱ።ተመሃራይ እንተኹንካ መጥቢትካ ንርእስ መምህራን ንስኻ ብኮቪድ-19 ከም ዝተለኸፍካ ምርግጋጹ ይሓብሮ።

2. ነቶም ምሳኻ ተራኺቦም ዝነበሩ መሓዘትን መሳርሕትን እውን ብምድዋል፣ብኣሰላምኣስ ወይ ድማ ብኢመይል ኣቢልካ ምናልባት ተለኪፎም ክኾኑ ከምዝክእሉ ትሕብሮም።እቲ እትጽሕፎ መልእኽቲ እንታይ ክመስል ከም ዝክእል ኣማራጺታት ኣብዚ ታሕቲ ኣሎካ። ንስኻ ብገለ ምክንያት ንዝቐርቡኻ ሰባት ባዕልኻ ክትነግሮም እንተዘይክኢልካ ጥጅላ ሕክምና ምክትታል ኮቪድ-19 ኣብ ምርካቦም ክተሓባበር ይክእል።
3. ነቶም ብቐረባ እትረኽቦም ሰባት ነዚ ዝስዕብ ሓበሬታ ከምብቡ ንገሮም፡ [ሓበሬታ ንዓኹም ምስ ብኮቪድ-19 ዝተለኸፈ ሰብ ርክብ ዝነበረኩም Information till dig som haft nära kontakt med någon som har covid-19](#)
4. ናይ ቀረባ መራኽብትኻ ዝኾኑ ሰባትምልክታት እንተተራእዮም (ዋላ ቀለልቲ ይኹኑ) ተቐላጢፎም ከምርመሩ ከም ዘለዎም ንገሮም። ኣብቲ ከተመሓላፍ እትክእሉዎ ዝነበርካ ጊዜ ካብ 2 መትሮ ዘይነውሕ ርሕቀት ካብ 15 ደቓይቕ ንላዕሊ ኣብ ውሽጢ ገዛ ገጽ ንገጽ ተርኪብካዮም እንተነርካ፡ ካብታ ዝተራኽቡኩምላ መዓልቲ ጀሚሩ ድሕሪ 5 መዓልታት ንክምርመሩ ቆጸራ ክሕዙ ኣሎዎም።
5. ነቶም ናይ ቀረባ መራኽብትኻ ካብታ ዝተራኽቡኩምል መዓልቲ ጀሚሩ ን 14 መዓልታት ብዝተኸለለ መጠን ርክብም ምስ ውሑዳት ሰባት ክኸውን ሓብሮም። እዚ ድማ ዋላ ተመርጫምስ እቲ ውጽኢት መርመራ ኮቪድ-19 ዘይምህላዉ እንተርኣዩ።

6. እቶም ምሳኻ ሓቢሮም ዝካብሩ ሰባት ንስራሕ/ንትምህርቲ ከይከዱ 7 መዓልታት ውጽኢት ናይቲ ኣብ 5ይ መዓልቲ ዝተወሰደሎም መርመራ እናተጸበዩ ኣብ ገዛ ክውሽቡ ኣሎዎም። ካልኣት ናይ ቀረባ መራኽብቲ ግን ካብ ምልክት ናጻ ክሳብ ዝኾኑ ከም ቀደምም ናብ ስራሕ/ትምህርቲ ክመለሱ ይኽእሉ።
7. ኣብቲ ዘንቢልካ (inkorg) ([loggat in](#)) ምስ ኣተኻ ኣብ እትረኽቦ መሕትት ዘለዉ ሕቶታት ብምምላሽ ነዞም ኣብ ላዕሊ ካብ 1-4 ዘሎዉ ነጥብታት ከም ዘማላእካዮም ኣረጋግጽ። ኣብ ዘባ ቮስትማንላንድ መርመራ እንተገርካ እሞ ናብቲ ገጽ ክትኣቱ እንተዘይክኢልካ ጉጅለ ሕክምና ምክትታል ኮቪድ-19 ባዕላቶም ክራኽቡኻ እዮም።

ናብቶም ምሳኻ ናይ ቀረባ ርክብ ዝነበሮም ሰባት ብኸመይ ከም እትጽሕፍ ኣማራጺታት።

ሰላም! ብኮቪድ-19 ምልካፊይ ሕጂ ፈሊጠ። ምንጩ ለበዳ ንምፍላጥ ካብ ዝግበር መስርሕ ተበጊሶ እየ ዝጽሕፈልካ ዘለኹ ሰለምንታይሲ ኣነ ከመሓላልፍ ይኽእል ምጂነይ ከይፈለጥኩ እንክለኹ ተራኺብና ሰለ ዝነበርና። ምክልኻል ለበዳ ናይ ቮስትማንላንድ ነዚ ሓበሬታ እዚ ከተንብብ ይምሕጸነካ፡ ሓበሬታ ንዓኻ ምስ ብኮቪድ-19 ዝተለኸፈ ሰብ ናይ ቀረባ ርክብ ዝነበረካ [Information till dig som haft nära kontakt med någon som har covid-19](#)

ዝለ ምልክታት እንተተራእየካ ወይ እንተሎካ መርመራ ኮቪድ-19 ንኸትገብር ተቐላጢፍካ ቆጸራ ሓዝ። ዋላ ምልክታት እንተዘይኣርአኻ ካብቲ ዝተራኽብናሉ መዓልቲ ዝጅምር ድሕሪ 5 መዓልታት መርመራ ንምግባር ቆጸራ ክትሕዝ ኣሎካ። መልሲ ናይቲ ዝገበርካዮ መርመራ ኮቪድ-19 ከምዘሎካ እንተዘየርአዮ፡ ብዝተኻእለ መጠን ን 14 ዝሰዕባ መዓልታት እትርኽቦም ሰባት ውሑዳት ይኹኑ።

ንሓላፍያይ/ሓለቓይ፣ንቤት ትምህርተይ፣መራሕ ጋንታይ ክሕብርዶ ኣሎኒ?

ኣብ እትሰርሓሉ ቦታ ወይ ኣብ ካልኣት ንጥፈታት (ንኣብነት ኣብ ቤት ትምህርቲ፣ስፖርታዊ ልምምድ ወይ ድማ ካልእ ናይ ምዝንጋዕ ንጥፈት) ዝረኽብካዮም ሰባት እሞ ምናልባት ኣመሓላጢፍካሎም ክኾኑ ዝኽእሉ፡ እሞ ንስኻ ብዝተፋላለዩ ምኽያታት ክትሕብርም ምስ ዘይትኽእል፡ ካብ ሓላፊኻ/ሓለቓኻ፣መራሕ ጋንታኻ፣ርእሰ መምህራን ወይ ማዕረኡ ንዝሰራዕ ንኸሕግዮኻ ትሕብር። ኩሎም ተለኺፎም ይኽእሉ እዮም ዝበሃሉ ሰባት ክሕበሩ ኣገዳሲ እዩ፡ ግን እቲ ብኮቪድ-19 ተለኺፉ ዘሎ ንስኻ ምጂንካ ክፈልጡ መስልዮብሎምን።

ሓላፊኻ/ሓለቓኻ፣መራሕ ጋንታኻ፣ርእሰ መምህራን ወይ ማዕረኡ ዝስራዕ ምንጩ ሕማም ለበዳ ንምክትታል ሓበሬታ ኣብ ምዝርጋሕ ይተሓባብሩ።

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

ንውጽኢት ዝገበርካዮ መርመራ ዝምልከቱ ሕቶታት

- ብዛዕባ ኮቪድ-19 ሓፊሻዊ ሓበሬታ ንምርካብ መጀመርያ ኣብቲ ገጻት ዘሎ ሓበሬታ ኣንብብ [om ditt provsvar](#) ወይ ድማ ናብ 113 13 ትድውል።
- ንጥዕናኻ ዝምልከቱ ሕቶታት ምስ ዝህልዉኻ ምስ ናትካ ማእከል ጥዕና ወይ ድማ ምስ ኣማኸርት ጥዕና 1177 ብተለፎን ተራኽብ።
- ንምክትታል ምንጩ ለበዳ ዝምልከቱ ሕቶታት እንተልዮምኻ ንናይ እዚ ዘባዚ ጉጅለ ሕክምና ምክትታል ኮቪድ-19 ብቐጽሪ ተለፎን [021-175589](#) ተራኽብ።

- ንተላባዕነት ዝምልከቱ ሕቶታት እንተልዮምኻ ምስ ማእከል መራኸቢ Kontaktcenter 1177.se 021-17 30 00 knappval 1. ተራኸብ።

ባዕላዊ ሕክምናን ዳግመ-ጥየሳን

[Råd om egenvård och tips för dig som har eller har haft covid-19.](#) ባዕላዊ ሕክምና ምኽርን ሓበሬታን ንዓኻ ኮቪድ-19 ዘሎኻን ወይ ድማ ኻኸነበረኻን።

ኮነታትካ እንተገዲዶ

ኮነታትካ እንተገዲዶ/እንተኸፊኡ ምስ ናትካ ማእከል ጥዕና ወይ ድማ ምስ ኣማኸርቲ ጥዕና ናብ 1177 ደዊልካ ትራኸብ። ንሕይወት ዘስግእ ኮነታት እንተኾይኑ ናብ 112 ትድውል። ኮቪድ-19 ከም ዘሎካ ድማ ትሕብር።