

- ብዝተኸለሰ መጠን ምስ ውሑዳት ሰባት ጥራይ ተራኹብ፡ምስቶም እትራኽቦም ሰባት ድማ ርሕቀትካ ክትሕሉ ከም ዘሎኳ ኣይትዘንግዕ (1,5-2 መትሮ)።
- ክሳብ ጥዕናኻ ምሉእ ዝኹነ ናብ ስራሕ፡ቤት-ትምህርትን መዋእለ ህጻናትን ክትመላለስ ትኽእል፡ ግና ኣብ ውሽጢ ዝሃ ኣብ ዝካየዱ ማሕበራውያን ንጥፊታትን መዘናግዲታትን ንኣብነት ኣብ ትርፊ ጊዜ ኣብ ውሽጢ ኣዳራሽ ዝካየዱ ስፖርታታዊ ንጥፊታትን፡ናይ ድራር ግብጃታትን ፈስታታትን ካብ ምኻድ ተቐጠብ።
- ተለቪፍካ ክትከውን ከም እትኽእል ንሓላፊኻ ተፍልጥ።እንተተኸሊሉ ኣብ ዝኻኸ ከግንካ ትሰርሕ።
- ጽርዮት ኣእዳውካ ብግቡእ ክትሕልዎ ኣሎካ።

ኮሮና ቫይረስ ብኸመይ ይመሓላለፍ?

ኮሮና ቫይረስ ብነጠብትን ምትንኻፍን እዩ ዝመሓላለፍ።ሓደ ሰብ ዕንጥሸው ክብል ከሎ፡ክስዕል ከሎ ወይ ድማ ክሃረብ ከሎ ኣብ ኣየር ነጠብቲ ይፍጠሩ።ኣብ ጥቓኡ ዝርከብ ሰብ ክልከፍ ይኽእል።እዞም ነጠብቲ ዝዓለቡዎም ጽፍሕታት ድማ መተሓላለፍቲ ይኹኑ መብዛሕትኡ ድማ ብኣእዳው ኣቢሎም። ሓደ ሰብ ኣእዳው ከይተሓጸበ ኣዕይንቱ ወይ ድማ ኣፍንጫኡ ምስ ዝተናኸፍ፡እቲ ቫይረስ ብኣኡ ኣቢሉ ኣብ ህዋሳት ይኣቱ።

ካብቲ መልከፍቲ ኣትሒዙ ክሳብ ኣብ ሕማም ዝበጽሕ (ናይ ምጭጫሕ ጊዜ)እቲ ጊዜ ካብ 2 ከምኡ እውን 14 መዓልታት ክፈላለ ይኽእል።እቲ ልሙድ ግን ሓሙሽተ መዓልታት እዩ።

[ኮሮና ቫይረስ ብኸመይ ከም ዝመሓላለፍ ብዝያዳ ኣንብብ](#)

ኮቪድ-19 መልከፍቲ ዘርእዮም ልሙዳት ምልክታት ኣየኖት እዮም?

እቶም ልሙዳት ዝረኣዩ ምልክታት ኣብ እዋን መልከፍቲ ኮቪድ-19፡ረስኒ፡ናይ ኣፍንጫ ጸረርታ፡ምስዓል፡ናይ ምስትንፋስ ጸገማት፡ቃንዛ ጎሮሮ፡ሕማም ርእሲ፡ቃንዛ ጅማውቲ፡ምጉዳል ዓቕሚ ምሽታትን-ምስትምቓርን፡ሕማም ከብድን ውጽኣትን እዮም። መብዛሕትኦም ፍኹስ ዝበለ ሕማም ምስ ፍኹስ ዝበሉ ምልክታት ይረኣዮም፡ገሊኦም ድማ ጸገማት ስርዓተ-ምስትንፋስ የጋጥሞም እም ሕክምና የድልዮም።

[ብዛዕባ ምልክታት ኮቪድ-19 ብዝያዳ ኣንብብ](#)

እንተሓመምኩ እንታይ ክገብር ኣሎኒ?

ኣብ ቅድመ-ትምህርቲ ዝኸዱን ካብኣቶም ዝዓብዩ ሰባትን

ምልክታት እንተተራእየካ ዋላ ፈኩስቲ ይኹኑ ኣብ ዝኻኸ ክትተርፍ ኣሎኳ ከምኡ እውን መርመራ ናይ ኮቪድ-19 ንኸውሰደልካ ቆጸራ ትሕዝ።ብኸመይ ኣገባብቆጸራ ክትሕዝ ከም እትኽእል ሓበሬታ ኣብዚ ኣሎካ : ኣብ ዞባ ቨስትማንላንድ ናይ ኮቪድ-19 መርመራ ዝውሰደሉ [Provtagning för covid-19 i Västmanland](#).ምላሽ ናይቲ መርመራ ክሳብ ዝንገረካ እቲ ንብኮቪድ-19 ዝተለኸፈ ዝወሃብ ሓበሬታ ከተማልእ ኣሎካ።ንኸትምርመር ቆጸራ ኣብ እትሕዘሉ ጊዜ ዝያዳ ሓበሬታ ክወሃበካ እዩ።

ኣብ ቅድመ-ትምህርቲ ዝርከቡ ቆልዑት

ምልክታት ዝተራእዮም ኣብ ቅድመ-ትምህርቲ ዝኸዱ ቆሎዑት መርመራ ናይ ኮቪድ-19 ከይተገብረሎም ኣብ ዝኣምኩ ኮፍ ክብሉ ይምከር።እቲ ቆልዓ ምልክታት ክሳብ ዘለዎን ብተወሳኺ ድማ ን 2 መዓልታት ብዘይ ምልክታት ክሳብ ዝጸንሕ ኣብ ዝኮፍ ይበል።ኣብቲ ኣብ ዝሃ ዝጸንሓሉ ጊዜ ድማ ካብ ዝኣኡ ወጻኢ ርክባት ክህልዎ የብሉን።

ፍኹስ ዝበሉ ምልክታት እንተለዎ ንኣብነት ደረጃ ሰዓል ወይ ፈኩስ ጸረርታ ናይ ኣፍንጫ፡ካብቲ ዝሓመመሉ መዓልቲ እንተወሓደ 7 መዓልታት ምስ ሓለፈ ናብ ትምህርቲ ክምለስ ይኽእል።

ኮቪድ-19 ወይ ንካልኦት ሕማማት ሕክምና ንክረከብ እንታይ ከገብር ኣሎን?

ምክሪ ምስ እትደሊ ብመጀመርያ ናብ ናትካ ማእከል ጥዕና ወይ ድማ ናብ ኣማኸርቲ ኮነተ-ጥዕና ብ 1177 ትድውል። ንህይወትካ ዘሰግእ ምስ ዝኸውን ግን ናብ 112 ትድውል። ምናልባት ብኮቪድ-19 ተለኪፍካ ክትከውን ከም እትክእል ኣብር።

ዋላ ብኮቪድ-19 ተለኪፊ እንተነበርኩ እውን እዚ ድዩ ዝምልከት?

ኮቪድ-19 ነይሩካ እንተኸይኑ እዚ ድማ ኣብ መርመራ PCR ካብ ኣፍካ/ ጎሮሮኻ/ኣፍንጫኻን ዝተወሰዱ መርመራታት ቫይረስ ከም ዘሎካ እንተኣርእዩ ወይ ድማ ኣብ ላቦራቶሪ ተጻኒዑ ኣብ ዝሓለፉ 6 ኣዋርሕ ዝተወሰዱ መርመራታት ጸረ-ነፍሳት ከም ዘሎ እንተኣርእዩ እዚ ኣብሬታት እዚ ኣድላይነት ኣይህልዎን። ግን ምልክታት ምስ እተስተብህል እሞ ምስ እትሓምም ክሳብ እትሓደ ኣብ ዝኣኻ ትጸንሕ።

ግን "ቅልጡፍ መርመራ" ዝበሃል ናይ ደም መርመራ ተወሲዱካ እንተነይሩ፡ውጽኢቱ ድማ ድሕሪ ገለ ሰዓታት እንተረኸብካ እዚ ኣብሬታ እዚ ክትከተል ኣሎኳ፡ውጽኢት ናይቲ መርመራ እንታይ ምዃኑ ብዘየገድስ። ከምኡ እውን ድኹም ምክልኻል ጸረ-ነፍሳት ምስ ዝህልወካ ወይ ከቢድቲ ምልክታት ሃልዮምኻ ናብ ሕክምና ምስ እትኸይድ እውን።

ብዛዕባ ኮቪድ-19 ዝያዳ ኣብሬታ ኣበይ ይረከብ?

ኣብዚ ገጻት ብዛዕባ ኮቪድ-19 ብዝያዳ ኣንብብ [Om covid-19 – coronavirus](#)