

# Covid-19

በኮሮናቫይረስ በቤት ውስጥ ለተነጠሉ (ለተገለሉ) እና አብብረዎቻቸው ለሚኖሩሰዎች ምክር

## ለታመሙ ሰዎች ምክር

### ታመዋል?

ከእርስዎ ጋር አብረው የሚኖሩትን ይጠብቁ



እጅዎን በሳሙና እና በውሃ በተቻለ መጠን በተደጋጋ ሚይታጠቡ።  
ካሳሉ፣ ካሰነጠሱ ወይም አፍንጫዎን ከጠረጉ በኋላ  
ሁልጊዜ እጅዎን ይታጠቡ።



ሁልጊዜ የወረቀት መሀረብ (ሶፍት) ይጠቀሙ። አንድ የወረቀት  
መሀረብ (ሶፍት) ጥቅም ላይ ሊውል የሚገባው ለአንድ  
ጊዜ ብቻ ነው፤ ከዛም ክዳን ባለው የቆሻሻ መጣያ ውስጥ ይጣሉት።



በሚሰሉበት ወይም በሚያስነጥሱበት ጊዜ በወረቀት መሀረብ (ሶፍት)  
አልያም በክንድዎት አፍዎን ይሸፍኑ።



ከቤትዎ ዳይውጡ። በተቻለዎ ትመጡን እራስዎን ያግልሉ፤  
አብረዎት ካሉ የቤተሰብ አባላት ጋር እንኳን አንድላይ እንዳይተኙ።  
አላስፈላጊ ያልሆነ እንግዳ አለመቀበል እና አካላዊ ግንኙነትን ይገድቡ/ያስወግዱ። ወደ  
ትምህርት ቤት፣ ወደ ሥራ ወይም ወደ ማንኛውም ሕዝብ ያለበት ስፍራ አይሂዱ።

### የበሽታውን ምልክቶች ይከታተሉ

የህመም ምልክቶች ከተባባሱ (ለምሳሌ፣ የመተንፈስ ችግር እና በጣም ከፍተኛ ጥንካሬት)  
ካሉብዎት፣ ለሐኪም ይደውሉ። ወደ ሆስፒታል መሄድ ካለብዎ በመጀመሪያ ወደ ሆስፒታል  
ይደውሉና የcovid-19 ሕመምተኛ መሆንዎን ያሳውቁ። ሆስፒታሉም ከሌሎች ሰዎች  
ጋር እንዳይገናኙና እንዳይነካኩ በቅድሚያ ይዘጋጃል።

ሁሉም መረጃ በ

[www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)

0800/14 689

ይገኛል።



# Covid-19

በ ኮሮና በሽታ በቤት ውስጥ ለተነጠሉ (ለተገለሉ) ሰዎች እና አብረዋቸው ለሚኖሩ ሰዎች ምክር

## ከ በሽተኛ ጋር ለሚኖሩ ሰዎች ምክር

- ✓ በተቻለ መጠን ከታማሚው ጋር አካላዊ ግንኙነትዎን ያስወግዱ። ከተቻለ አንድ ሰው ብቻ ታማሚውን መንከባከብ አለበት።
- ✓ ስር የሰደዱ የመተንፈሻ አካላት በሽተኞች፣ በሽታን የመቋቋም አቅም የሌላቸውን እና አዛውንቶች፣ ታማሚውን ከመንከባከብ የለባቸውም።
- ✓ የመኖርያ ክፍሎችን/ቤቶችን ንጹህ አየር እንዲገባ ያናፍሷቸው። በሽተኛው የሚቆይበትን ክፍል መስኮቶች በቀን ውስጥ በርካታ ጊዜ እየከፈቱ ቢያንስ ለ 30 ደቂቃ ያህል ያናፍሱ።
- ✓ እጆችዎን አዘውትረው ይታጠቡ እና ዓይኖችዎን፣ አፍንጫዎን እና አፍዎን ባልታጠበ እጅ ከመንካት ይቆጠቡ።
- ✓ ከታመመ ሰው ጋር መመገቢያ እቃዎችን፣ ፎጣ ወይም አልጋ ከመጋራት ይቆጠቡ። ምግብዎን ለየብቻ ይመገቡ።
- ✓ የሚጸዱ በታዎች (መመገቢያ እቃዎችን፣ ጠረጴዛ፣ የአልጋ ላይ ምግብ ማቅረቢያ፣ የበር እጅታ፣ የመጻዳጃ መቀመጫ) በቀን አንድ ጊዜ በ 1% በረኪና ያለው ውሃ (በአንድ ሊትር ውሃ ውስጥ አንድ የሾርባ ማንኪያ በረኪና) ይጨምሩና ያጽዱ።

እነዚህን እርምጃዎች እስከ መቼ መከተል እንዳለብዎ ከህኪምዎ ጋር ይወያዩ። ነገር ግን የበሽታው ምልክቶች ከታማሚው እስኪጠፉ ድረስ ተግባራዊ ሊያደርጓቸው ይገባል።

ሁሉም መረጃ በ  
[www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)  
 0800/14 689  
 ይገኛል።

