

# Covid-19

ብሕማም ኮሮና ኣብ ውሽጥ ንዘለዉን ኣብ ከባቢኡም ንዘለዉ ሰባት ዝወሃብ ምክሪ!

በዚ ሕማም እዚ ንዝተታሕዙ ሰባት ዝምልከት ምክሪ!

ሓሚምካ ዶ ኣለካ ኢካ?  
 ንሰባት ከይተልግበሎም ተከላከል!

ምልክታትካ ትኸታተል



ብዝተኸለለ መጠን ኣብ መዓልቲ ኣእዳውካ ብተደጋጋሚ / ኣዘውቲርካ ብሰሙናን ብማይን ብተደጋጋሚ ተሓጸብ። ምስ ሰዓልካ፣ ምስ ሓንጠስካ ወይ ኣፍንጫኻ ምስ ኣጽረኻ (ፊጥ ምስ በልካ) ኣእዳውካ ተሓጸብ።



ኩሉ ጊዜ ናይ ንጽህና ወረቐት (ሶፍት) ተጠቐም። ሓደ ናይ ንጽህና ወረቐት ንሓደ ጊዜ ጥራሕ የገልግል ከምኡ ድማ መኸደኒ ኣብ ዘለዎ እንዳጓጉፍ ከጉሓፍ ኣለዎ።



ከትሰዕል ወይ ከትህንጥስ ከለኻ ብመንዲል፡ ብናይ ንጽህና ወረቐት (ሶፍት) ኣፍካ ሸፍን ወይ ኣብ ኩርናዕ ኢድካ ሰዓል ወይ ሃንጥስ።



ካብ ዝሸኸ ኣይትውጸእ፡ ብዝተኸለለ መጠን ነብስኻ ኣግልል፡ ሞላ ካብ ስድራቤትካ፡ ሞላ ከትድቅስ እንከለኻ፡ ኣካላዊ ምትንኻፍ ኣወግድ። ናብ ቤት ትምህርቲ፡ ናብ ስራሕ ወይ ናብ ህዝቢ ዝእከበሉ ሰፍራ ኣይትኸድ።

ናይ ሕማም ምልክታትካ እንዳ ወሰኸ/ እንዳገደድ እንተኸይዱ ( ንኣብነት ናይ ምስትንፋስ ጸገም፡ ልዑል ረስኒ) ናብ ሓኪም ደውል። ናብ ሆስፒታል ከትከይድ እንተደለካ መጀመርያ ናብ መቐበሊ ጋሻ ደውል covid-19 ከምዝሓመምካ ንገር። እቲ ሆስፒታል ካልኣት ሰባት ከይብከሉ ክዳለው እዩ።

ኩሉ ሓበሬታ ኣብ

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

0800/14 689

ይርከብ



# Covid-19

ማዕዳ/ ምኽሪ ኣብ ውሽጥ ንዘለዉን ኣብ ከባቢኡም ንዘለዉ ሰባት

ማዕዳ/ ምኽሪ ኣብ ከባቢ ዝሓመመ ሰብ ንዘልዉ

- ✔ እንተ ተኻኢሉ ምስ ሕሙም ዘለካ ኣካላዊ ምርኻብ ኣወግድ።  
እንተ ተኻኢሉ ሓደ ሰብ ጥራሕ ንሕሙም ክኣልዮ ኣለዎ።
- ✔ ሕዳር ሕማም ናይ ስርዓተ ምስትንፋስ ሕሙማት፡ ናይ ሕማም ምክልኻል ዓቕሚ ዘይብሎምን ብዕድመ ዝደፋኡ ሰባትን ሕሙም ካብ ምእላይ ይቐጠቡ ።
- ✔ መንበሪ ዝ ንጹህ ኣየር ይኣተዎ፡ ሕሙም ኣብ ዝእለየሉ ክፍሊ ን ከባቢ 30 ደቓይቕ ኣብ መዓልቲ ብ ተደጋጋሚ መሳኹቲ ብምኽፋት ንጹህ ኣየር ኣእትው።
- ✔ ኣእዳውካ ብተደጋጋሚ ተሓጸብ ። ኣዕይንትኻ፡ ኣፍንጫኻ ን ኣፍካን ብዘይተሓጸበ ኢድ ካብ ምትንካፍ ተቐጠብ።
- ✔ ናይ መመገቢ ናውቲ፡ ሽጎማይኖ ወይ ዓራት ብሓባር ኣይትጠቐም። መግብኹም ነ ንባይንኹም ተመገቡ።
- ✔ ክጸርዩ ዘለዎም ነገራት (ጣውላ / ጠረጴዛ ፡ናይ ዓራት ኮምዲኖ፡ መኽፈቲ ማዕጽ፡ ኮፍ መበሊ ናይ ዓይኒ ምድሪ) ኣብ መዓልቲ ሓንሳብ ብ 1% በረኪና ብዘለዎ ማይ (ኣብ ሓደ ሊትሮ ማይ ሓደ ማንካ ጣውላ በረኪና ግበር) ኣጸርይ ።

እዚ ተግባራዊ ኣብ ዝኾነልሉ ግዜ፡ ምስ ዝከታተለካ በዓል ሞያ ተዘራረብ/ ተመያየጥ፡ እንተወሓደ ምልክታት ናይ ሕማም ክሳብ ዝጠፍኡ።

ኩሉ ሓበሬታ ኣብ  
[www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)  
**0800/14 689**  
ይርኩ።

