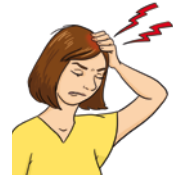




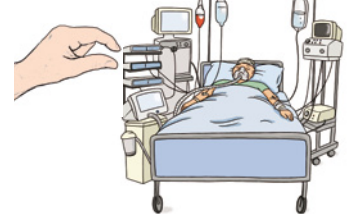
እቲ SARS-CoV-2 ኮረናቫይረስ ነቲ ሕማም COVID-19 የስዕብ።

ምልክታት፡ እቶም ምልክታት ሕማም መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ውሽጢ 14 መዓልታት ድሕሪ መልክፍቲ ይርአዩ። ልሙዳት ምልክታት ረስኒን ደረቕ ሰዓልን ከምኡ ድማ ሓድሓዲ ግዜ ውጽኣት፡ ሕማም ርእሲ ከምኡ ድማ ቃንዛ ሰብነት፡ ምዕጻው ሽውሃት ወይ ድኻም እዮም።



ጽኑዕነት፡ ብዙሓት ዝተለኸፉ ሰባት ፎኪስ ሕማም ጥራይ እዩ ዘለዎም። ግን ገለ ተርእዮታት ከበድትን ንህይወት ዝፈታተኑን እዮም።

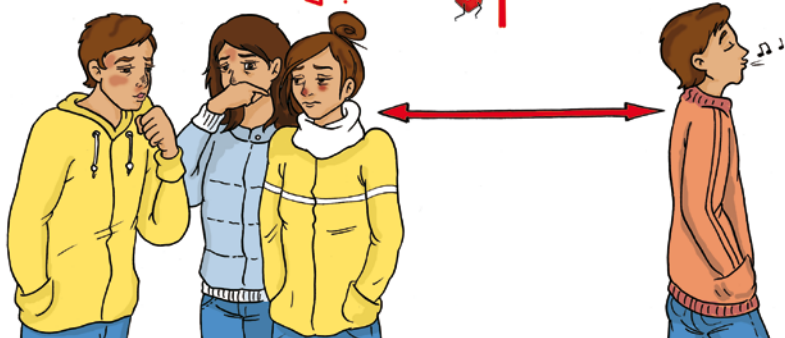
ኣብ ጽኑዕ ስግኣተ-ሓደጋ ዘለዉ ሰባት ኣረጋውያን፡ ኣቐዲሙ ከቢድ ሕማም ዝጸንሖምን ዝተዳኸመ ስርዓተ ምክልኻል ሕማም ዘለዎምን ሰባት እዮም።



ምምሕልላ፡ እቲ ቫይረስ ብቐሊሉ ዝመሓለፍ እዩ። ንሱ መብዛሕትኡ ግዜ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ብመገዲ ናይ ነጠብታ መልክፍቲ ይመሓለፍ፡ ሓድሓዲ ግዜ ከኣ ናይ ልፋጥ መልክፍቲ ዓሰንሰለት ናይ መልክፍቲ)። እዚ ማለት፡ ንሱ መብዛሕትኡ ግዜ ብመገዲ ምስዓል፡ ምህንጣስ፡ ጥቡቕ ናይ ገጽ ንገጽ ርክብን ካልእ ርክብን ንኣብነት ብኣእዳው፡ ግን ምናልባት ብነገራትኡን።



ዕላማ፡ እቶም ስጉምትታት ዕላምኦም ነዚ ሰነሰለት መልክፍቲ ንምዕጋትን ከምኡ ድማ ነቲ ለበዳ ናይቲ ቫይረስ ቀስ ንምባልን እዩ።



ገታኢ ስጉምትታት

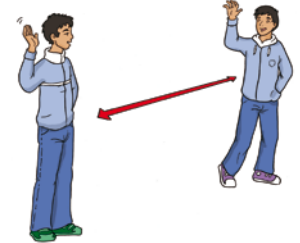
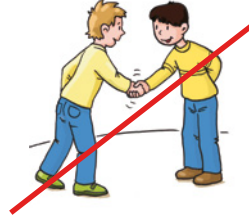
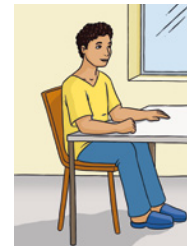
ነዘም ዝስዕቡ ስጉምትታት ክትወስዱ ብጽኑዕ ይምከር።

ምስ ካልእ ሰባት ዘለካ ርክብ ኣዚኻ ምጽዳል

ካብ ገዛ ዘይምውጻእ

ነቲ ክፍሊ ዝግባእ ኣየር ከምዝኣትዎ ምግባር

ኣእዳው ዘይምጭብባጥ



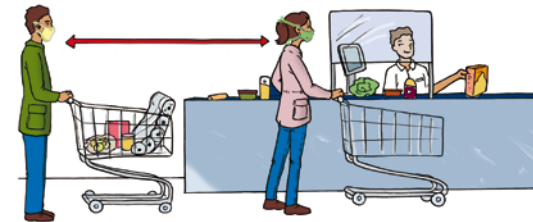
ንኣብቲ ኩርናዕ ኢድ ምስዓልን ምህንግስን ከምኡ ድማ ካብ ካልኣት ገጽካ ምእላይ

ኣእዳውካ ብስሩዕ ምሕጸብ (ዝተተሓሓዘ ርክ)



ናይ 1,5-2 ሜትር ርሕቀት ካብ ካልእ ሰባት ንኣብነት ኣብቲ ባንኮ ናይ ዕድገ

ግዝያዊ ናይ ፈለማ ምድራት



ብዝተኻለለ መጠን ተሌፎን ወይ Skype ብምጥቃም ንልሙድ ማሕበራዊ ርክባትኩም ምቕያር



ውልቃዊ ርክባትን ንጥፈታትን ኣወግዱ፡ ንኣብነት ናይ ስፖርት ክበብ፡ ኮማዊ ምትእኻኻባት፡ ውልቃዊ ዓበይቲ ጽንብላት ናይ ጽሬት ምሕላው ሕግታት ይሓስቡ ።



ገታኢ ስጉምትታት

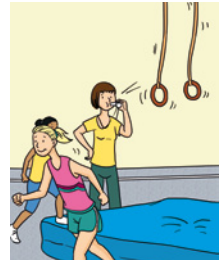
ደቅደቂ ናብ ኣቦሓጎ ወይ እናሓጎ ብዘይ ምስዳድ ነቶም ኣረጋውያን ተኸላኸልሎም። ምስ ኣረጋውያን ዘለኩም ርክብ ኣወግዱ.

> 1,5 m



መብዛሕትኦም ኣጋጣሚታት ተሰሪዞም ኣለዉ፡ ንኣብነት ሲነማ፡ ምርኢታት መዚቃ፡ ናይ ስፖርት ኣጋጣሚታት፡ ትያትር፡ ኣብያተ-መዘክር፡ ናይ ቤት-ክርስትያን ንጥፈታት። ናይ ጽሬት ምሕላው ሕግታት ይሓስቡ።

> 1,5 m



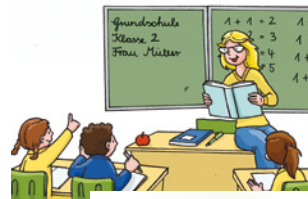
መብዛሕትኦም ኣስራሕቲ ኣብ ዝክኣለሉ ኣጋጣሚ ናብ ናይ ርሕቀት ስራሕ ቀይሮም ኣለዉ። ናይ ጽሬት ምሕላው ሕግታት ይሓስቡ።

> 1,5 m



ትምህርቲ ዝዛውቲ፡ ቤት-ትምህርቲ ሕጻናት ህጻውንቲ፡ ዩኒቨርሲታት ናይ ጽሬት ምሕላው ሕግታት ይሓስቡ።

> 1,5 m



ዘየድልዩ ጉዕዞታት ኣወግዱ.



ኣውቶቡስ ከምኡውን ባቡራት ናይ ጽሬት ምሕላው ሕግታት ይሓስቡ።



መልከፍትን ውሸባን

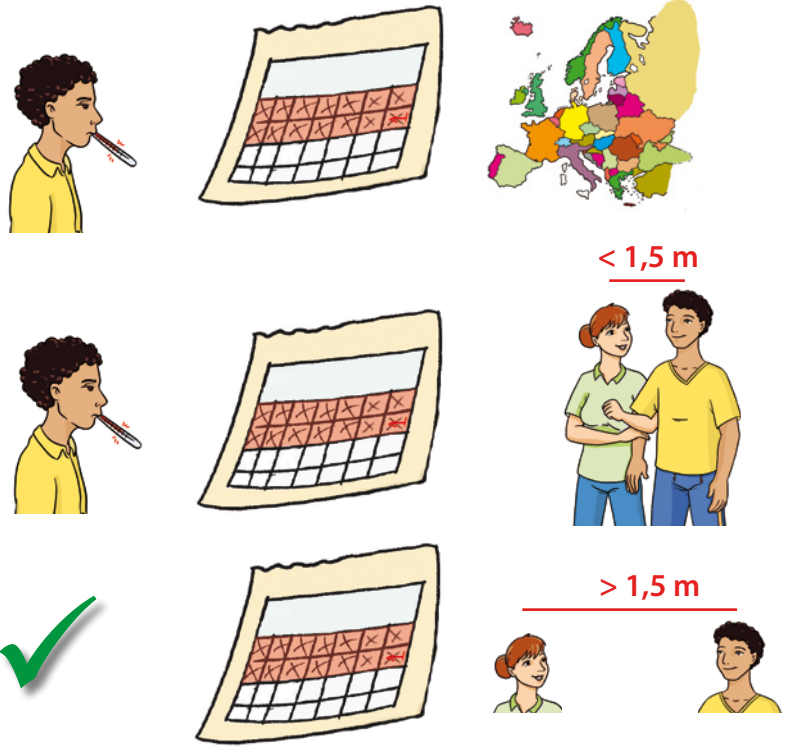
እቲ ኮረናቫይረስ ከምዝሓዘኩም ትጥርጥሩ ኣለኹም።

እቶም ልክዕ ምልክታት ናይቲ ሕማም ተርእዮ ኣለኹም።

ኣብ ፍሉጥ ናይ ሓዲጋ ከባቢ ኣብዘን ዝሓለፉ 14 መዓልታት ጸኒሕኩም።

ምስ ዝተለኸፈ ሰብ ጥቡቕ ርክብ ኣብዘን ዝሓለፉ 14 መዓልታት ጸኒሕኩም (ርሕቀት ትሕቲ ክልተ ሜትሮ፡ ንልዕሊ 15 ደቓይቕ ንውሓት ግዜ፡ ገጽ ንገጽ)።

(ምስ ዝተለኸፈ ሰብ ዘይጥቡቕ ርክብ ኣብዘን ዝሓለፉ 14 መዓልታት ጸኒሕኩም (ርሕቀት ልዕሊ ክልተ ሜትሮ፡ ንትሕቲ 15 ደቓይቕ ንውሓት ግዜ)።)



መጀመርታ ናብ ናይ ስድራቤትኩም ዶክተር ወይ ኣብ ምሸት ወይ ኣብ ቀዳመ ሰንበት ናብ 116 117 ምድዋል ኣረጋግጹ። ኣብ ህጹጽ ኩነት ጥራይ ናብ 112 ደውሉ።



ስቐ ኢልኩም ናብ ናይ ዶክተርኩም ቤት-ጽሕፈት ወይ ክሊኒክ ኣይትጂዱ።

ንመምርሒታት ናይቲ ዶክተር ስድራቤት ከምኡ ድማ ናይቲ ክፍሊ ጥዕና ስዓብዎም



ባህሪ

ገታኢ ስጉምትታትን ረእዩ

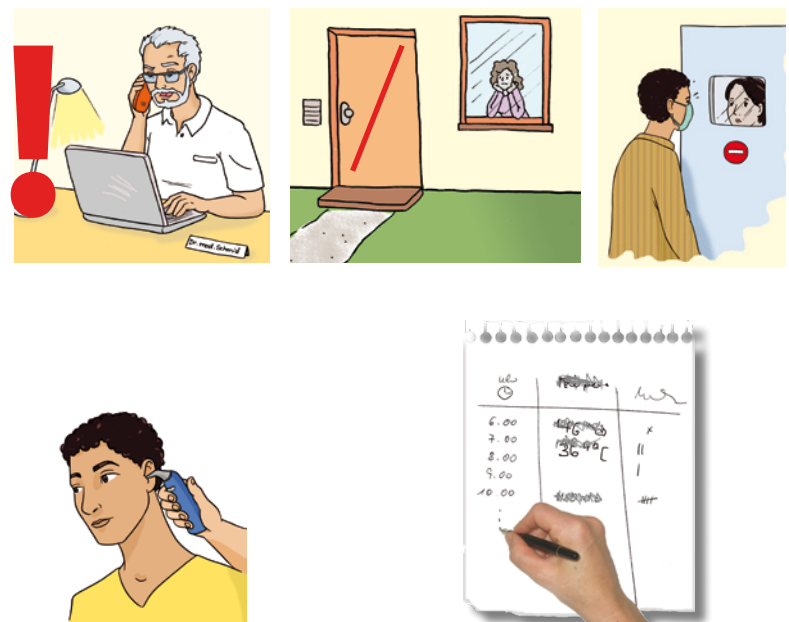
እቲ ክፍሊ ጥዕና ክረኽበኩም እዩ።

እቲ ክፍሊ ጥዕና ክትውሸቡ ዘድልዩኩም እንተኾይኑ ክነግረኩም እዩ።

ዝተኣዛዘ ውሸባ ክኸበር ኣለዎ።

ረስኒ መዓልታዊ ዓቕኑ

ነቲ ናይ መዓልታዊ መዝገብ ንኡስ-መጽሓፍ ዓቕብዎ

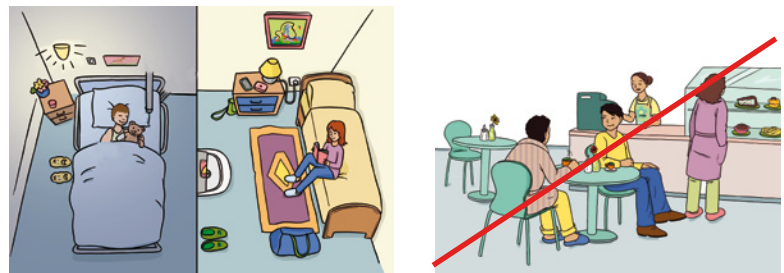


መልከፍትን ውሸባን

ካብ ገዛ ከትወጹ ኣይፍቀደልኩምን እዩ።



ምፍላይ ዝሓመሙን ዘይሓመሙን ሰባት ኣብ ናይ ሓባር መንበሪ ገዛ፡ ንኣብነት ኣብ ዝተፈልዩ (መደቀሲ ክፍልታት)

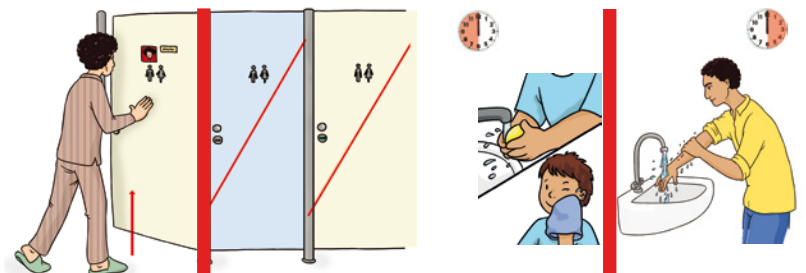


ምፍላይ ናይ ኣጠቓቕማ ግዜ ናይቶም ሓባራዊ ቦታታት ከም ክሸነዝ ዝኣመሰሉ



ዝተፈልዩ ሽቓቓት

ዝተፈልዩ መሕጸቢ ክፍልታት



እቲ ቦታን ምኽርታትን ቀልጢፎም ክቕየሩ ይኽእሉ።

ብስሩዕ ፍለጡ።



ኣብዚ ሓድሽ ሓበሬታ ክትረኽቡ ኢኹም፡

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Kontaktreduzierung.html

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>

Dieses Informationsblatt wurde gefördert von Lingua World GmbH, Übersetzungen.

© Bild und Sprache e.V.
www.medi-bild.de
info@medi-bild.de



tip doc

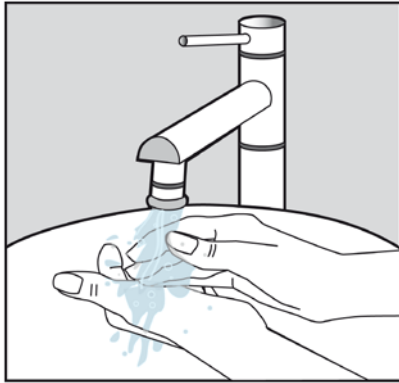
ኢድኩም ተሓጸቡ

ኢድኩም ብጸረ ባክተርያ ዝኾነ ፈሳሲ
ጌርኩም ሕጸብዎ



ብኸመይ?

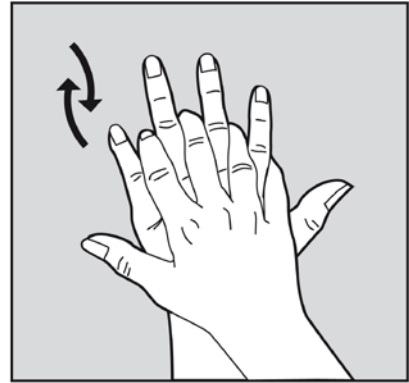
ኢድኩም ተሓጸቡ



1.
ኢድኩም ኣተርክስዎ



2.
ኢድኩም ብሳምና ጌርኩም ኣጽሪኹም
ሕጸብዎ



3.
ኢድኩም ብሳምና ጌርኩም ኣጽሪኹም
ሕጸብዎ



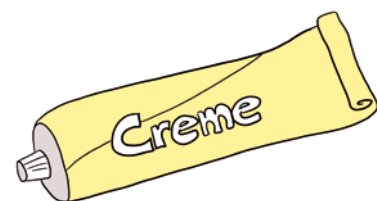
4.
ኢድኩም ብሳምና ጌርኩም ኣጽሪኹም
ሕጸብዎ



5.
ኢድኩም ማይ ጌርኩም ኣጽሪዎ



6.
ኢድኩም ኣንቅጽዎ

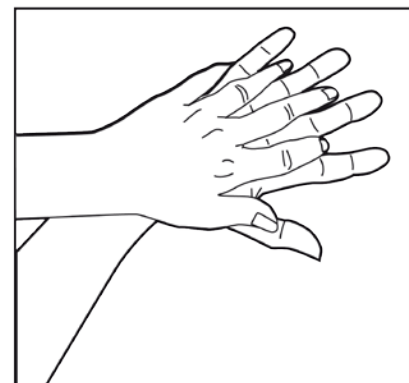


7.
ኣእዳውኩም ድሕሪ ምሕጸብኩም
ኣእዳውኩም ክፊማ ግበርሉ።

እንተድኣ ኣእዳውኩም ብጥንቃቄ ብስሩዕ
መንገዲ ትሕጸቡ ኹይንኩም፡ ናይ ገዛ
መምከኒ መብዛሕትኡ ግዜ ኣድላዩ
ኣይኮነን።



8.
እኹል ዝኾነ ጸረ ባክተርያ ፈሳሲ ኣብ
ኢድኩም ግበርሉ



9.
ጽቡቕ ጌርኩም ኣዳዊስኩም ኣብቲ መንጎ
ኣጸብዕትኩም ፋሕፍሕዎ