

ራሳችንን የምንጠብቅበት መንገድ ይህ ነው።



መጨረሻ የታደሰው 7.04.2021

ኮሮናን ያስቁሙ

አዲሱ ኮሮና ቫይረስ፡ በጣም ጠቃሚ መረጃ

በአዲሱ ኮሮና ቫይረስ መጠቃት ከባድ ጉዳዮች ሊያስከትልና ለሞት ሊያበቃም ይችላል። ሁላችንም ደንቦችን ከተከተልን፣ ራሳችንን እና በጣም ተጋላጭ የሆኑ ሰዎችን ለመጠበቅ ማገዝ እንችላለን።

ማስታወሻ፡ በዚህ የመረጃ ቅጽ ላይ ያሉት መረጃዎች በሃገር አቀፍ ደረጃ የወጡ ደንቦችን ያካትታሉ። በአንዳንድ ወረዳዎች ውስጥ ጠበቅ ያሉ መመሪያዎች ሊኖሩ ይችላሉ።

1. የአዲሱ ኮሮና ቫይረስ መተላለፊያ

ቫይረሱ አብዛኛውን ጊዜ የሚተላለፈው ረዘም ላለ ጊዜ በሚኖር የቅርብ ንክኪ አማካይነት ነው። ማለትም በቫይረሱ ከተጠቃ ሰው መከላከያ ሳያደርጉ ከ1.5 ሜትር ባነሰ ርቀት ሲሆኑ ነው። ይህ የሚከሰተው በሚከተሉት መንገዶች ነው፡

- **በፈሳሽ ጠብታዎች አማካይነት፡** ቫይረሱ ያለበት ሰው ከተነፈሰ፣ ካወራ፣ ካስነጠሰ ወይም ካሳለ፣ ቫይረስ ተሽካሚ ጠብታዎች በቅርብ ርቀት ወደሚገኝ ሰው የመተንፈሻ (አፍንጫ፣ አፍ ወይም ዓይን) ሕብረ ሕዋስ ሊደርሱ ይችላሉ። በጣም ረዥም ርቀት ላይ በጠብታዎች (ብናኞች) አማካይነት ቫይረሱ የመተላለፍ ሁኔታው የተለመደ አይደለም።
- **በውጫዊ ገጽታና እጆች ላይ፡** በቫይረሱ የተያዙ ሰዎች ሲያስነጥሱ፣ ቫይረሱን የያዙ ጠብታዎች እጆቻቸው ወይም ውጫዊ ገጽታዎች ላይ ሊያርፉ ይችላሉ። ሌላ ሰው እነዚህን ጠብታዎች በእጆቹ አንስቶ አፍ፣ አፍንጫ ወይም ዓይኑን ከነካ በቫይረሱ ሊያዝ ይችላል።

ራስዎ የሕመሙ ምልክቶች እንዳሉብዎ ሳያስተውሉ ሌሎች ሰዎችን ሊበክሉ እንደሚችሉ **ማስተዋል ያስፈልጋል።** የዚህ ምክንያት ደግሞ፣ አንድ የታመመ ሰው ምልክቶቹ ከመታየታቸው 2 ቀናት በፊትና ከታየ ከ10 ቀናት በኋላ በሽታ ሊያስተላልፍ ስለሚችል ነው። ከባድ ሕመም በሚኖርበት ወቅት፣ ረዘም ላለ ጊዜ በሽታ ሊያስተላለፉ ይችላሉ።

2. የ Covid-19 ምልክቶች

እነዚህ ምልክቶች የተለመዱ ናቸው፡	የሚከተሉት ምልክቶችም ሊታዩ ይችላሉ፡
— የጉሮሮ ቁስለት — ሳል (አብዛኛውን ጊዜ ደረቅ) — የትንፋሽ ማጠር — የደረት ሕመም — ትኩሳት — በድንገት የማሽተት እና/ወይም የመቅመስ ስሜት ማጣት	— የራስ ምታት — አጠቃላይ የሰውነት መድከም፣ የምችት ማጣት ስሜት — የጡንቻ ሕመም — የንፍጥ መብዛት — የአንጀትና ሆድ እቃ ሕመም ምልክቶች (ማቅለሽለሽ፣ ማስታወክ፣ ተቅማጥ፣ የሆድ ሕመም) — የቆዳ ሽፍታ

የ Covid-19 ምልክቶች የተለያዩ የክብደት ደረጃ ያላቸው ሲሆን፣ መጠነኛም ሊሆኑ ይችላሉ። እንደ ሳምባ ምች ያሉ የጤና ችግሮችም ሊከሰቱ ይችላሉ።

3. የንጽህና እና ስነ ምግባር ደንቦች



የሚያገኝባቸውን ሰዎች ቁጥር በተቻለ መጠን ይቀንሱ። ቁጥራቸው የበዛ ሰዎች ጋር አይቀላቀሉ።



ከሌዎች ሰዎች ጋር ያለዎትን ርቀት ይጠብቁ፡ (ቢያንስ 1.5 ሜትር)።



ማስከ ማድረግን አስገዳጅ የሚያደርጉ ደንቦችን ይከተሉ። የ 1.5 ሜትር ርቀት መጠበቅ ካልቻሉም ማስከ ያድርጉ። ማስከ አፍና አፍንጫን መሸፈን አለበት። በማስከ ምትክ ስካርፍ ወይም ልብስ መጠቀም አይቻልም።



ሁሉም ክፍሎች በተደጋጋሚ በቂ የአየር ዝውውር እንዲኖራቸው ያድርጉ። በአንድ ክፍል ውስጥ ያሉ ሰዎች ብዛት በጨመረ ቁጥርና ክፍሉም አነስተኛ ከሆነ፣ በተደጋጋሚ አየር እንዲገባ መደረግ አለበት። የአየር ዝውውር መኖሩን ያረጋግጡ።



እጆችዎን በተደጋጋሚ በሳሙና በደንብ ይታጠቡ። ሳሙናው ቫይረሱን ጉዳት አልባ ያደርገዋል።



ሲያስሉ ወይም ሲያስነጥሱ በመሐረብ ወይም በክርንዎ ይሸፈኑ። የሶፍት ወረቀት ለአንዴ ብቻ ይጠቀሙ።



እጅ ከመጨባበጥ፣ ከመተቃቀፍና ከመሳሰሉም ይታቀቡ።



ከተቻለ ስራዎን ከቤት ሆነው ይስሩ።



ወደ ዶክተር ስርጅሪ ወይም ወደ ድንገተኛ ሕክምና ክፍል ከመሄድዎ በፊት ስልክ ደውለው ይመዝገቡ።

ከንጽህና እና ስነ ምግባር ደንቦች በተጨማሪ፣ ሌሎች መከተል ያለብዎት ደንቦች አሉ። እነዚህም ደንቦች በዚህ የመረጃ ቅጽ ምዕራፍ 4፣ 5፣ 6 እና 7 ውስጥ ከታች ተዘርዝረዋል።

አሁን ያሉ ደንቦችን በሙሉ የሚያሳይ መግለጫ www.bag.admin.ch/migration-covid-en ስር በሚገኘው ፖስተር ላይ ማየት ይቻላል።

4. ይመርመሩ



ከሚከተሉት የኮቪድ 19 ምልክቶች አንዱ ወይም ከአንድ በላይ ካሉብዎት (ምዕራፍ 2)፣ ኮሮና ቫይረስ ሊኖርብዎ ይችላል። ከታች የቀረቡትን መመሪያዎች በትክክል ይፈጽሙ።

- ወዲያውኑ ይመርመሩ። የዶክተር ቢሮ፣ ሆስፒታል፣ ወይም ልዩ የምርመራ ማዕከላት ጋር በመሄድ መመርመር ይችላሉ። የእነዚህን የምርመራ ማዕከላት ዝርዝር ከዚህ ድረ ገጽ ማግኘት ትችላላችሁ፡ www.bag.admin.ch/testing#197439718. ምርመራው ከከፍተኛ ነጻ ነው።
- ከምርመራ በፊትና በኋላ ቤት ውስጥ ይቆዩ፣ የምርመራ ውጤትዎ እስከሚደርስዎ ድረስ ከሌሎች ሰዎች ጋር ንክኪ ከማድረግ ይቆጠቡ።
 - **የምርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ፡** "ራስን አግልሎ የመቆየት መመሪያዎች" ይከተሉ። መመሪያዎችን ከዚህ ድረ ገጽ ማግኘት ይቻላል፡ www.bag.admin.ch/migration-covid-en
 - **የምርመራ ውጤትዎ ንጹቅ ከሆነ፡** ለይቶ ማቆያ ውስጥ ካልሆኑ በስተቀር፣ ለ24 ሰዓት ያህል ምልክቶች እስከሚጠፉ ድረስ ቤት ውስጥ ይቆዩ።

በተቻለ መጠን ከፍተኛ ቁጥር ያለው የኮሮና ቫይረስ ኢንፌክሽን ስርጭትን ለማግኘት፣ ምልክት የሌለባቸውም ሰዎች ይመርመራሉ። ይህም በስራ ቦታ ወይም በተቋም ውስጥ በሚካሄድ መደበኛ ምርመራ ወቅት ሊሆን ይችላል። በእንደዚህ ዓይነት ምርመራዎች ላይ የሚኖር ተሳትፎ በፈቃደኝነት ላይ የተመሰረተና ከከፍተኛ ነጻ ነው። በመደበኛ ምርመራ ላይ የመሳተፍ ዕድል ካገኙ፣ ራስዎንና ሌሎችን ለመጠበቅ ሲባል ምርመራውን እንዲያደርጉ ይመከራሉ።

Covid-19: አዲሱን የኮሮና ቫይረስና የንጽህና እና ስነ ምግባር ደንቦችን የሚመለከት ጠቃሚ መረጃ

ለምሳሌ፣ ወደ ሆስፒታል ወይም ወደ አያቶች መኖሪያ ከመሄድ በፊት ራስዎን ከክፍያ ነጻ ምርመራ ማድረግ ይችላሉ። ለራስዎ ምርመራ ማድረግ አገልግሎቶች ከክፍያ ነጻ በፋርማሲዎች ውስጥ ይገኛሉ (በ30 ቀናት ውስጥ 5 ምርመራዎች)።

ምርመራው የት እንደሚካሄድ፣ የምርመራ ውጤት ከደረሰዎት በኋላ ቀጣዩ ሒደት ምን እንደሆነ ይጠይቁ ወይም ድረ ገጹን ይጎብኙ፡ www.bag.admin.ch/testing#242157159.

5. ራስን ማግለል እና ለይቶ ማቆያ



ራስን ማግለል እና ለይቶ ማቆያ ማስገባት አዲሱ የኮሮና ቫይረስ እንዳይሰራጭ ይከላከላል። በኮሮና ቫይረስ የተያዘ ወይም መያዙ የተጠረጠረ ሰው ቤት ውስጥ መቆየት ያለበት ሲሆን፣ ከሌሎች ሰዎችም ጋር ምንም ዓይነት ንክኪ ማድረግ የለበትም። ይህም አዳዲስ ኢንፌክሽኖችን ለመከላከል ያግዛል። ደንቦቹ የሚከተሉት ናቸው፡

ራስን ማግለል፡ ለአዲሱ ኮሮና ቫይረስ የምርመራ ውጤታቸው ፖዘቲቭ የሆኑ ሰዎች ራሳቸውን አግልለው መቆየት አለባቸው። ራስን ማግለል የሚያበቃው የሕመሙ የመጀመሪያ ምልክቶች ከታዩ ጀምሮ 10 ቀናት ካለፉና ግለሰቡም ለ48 ሰዓት ያህል የሕመም ምልክት ካላሳዩ ነው።

ለይቶ ማቆያ፡ በአዲሱ የኮሮና ቫይረስ የመያዝ ዕድል ያላቸው ሰዎች ለ10 ቀናት ያህል ለይቶ ማቆያ ውስጥ መግባት አለባቸው። ይህ የሚሆነው በሚከተሉት ሁኔታዎች ነው፡

- ለአዲሱ የኮሮና ቫይረስ ምርመራ ተደርጎለት ውጤቱ ፖዘቲቭ ከሆነ ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ከተደረገ በኋላ።
- በበሽታው የመያዝ ስጋት በጨመረበት ግዛት ወይም አካባቢ ከቆዩ በኋላ።

የኢራንቲን ቅነሳ ጊዜን በተመለከተ ሁኔታዎች

የቀበሌው ባለሥልጣን ካዕደቀው ከ 7 ኛው ቀን ጀምሮ የኢራንቲን ማሳጠር ይቻላል ። ሁኔታው እርስዎ አሉታዊ የሙከራ ውጤት አለብዎት ማለት ነው። ምርመራው ከክፍያ ነጻ ነው።

በተናጥል እና በኢራንቲን ዙሪያ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት እባክዎ “የመግለል መመሪያዎች” እና “የኢራንቲን መመሪያ” ን በቅደም ተከተል በ www.bag.admin.ch/migration-covid-en ይመልከቱ ።

በጀርመን ፣ በፈረንሳይኛ ፣ በጣሊያንኛ እና በእንግሊዝኛ ስለ ብቸኝነት የሚገልጽ ቪዲዮ በ www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation. Das በዲያስፖራ ቴሌቪዥን በ 16 ቋንቋዎች የተሰየመ ቪዲዮ በ www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus

6. ንክኪን መከታተል



የግለሰቡ የኮሮና ቫይረስ ምርመራ ውጤት ፖዘቲቭ ከሆነ፣ የወረዳው ባለስልጣናት ንክኪ የነበራቸውን ሰዎች መከታተል ይጀምራሉ፡

- የወረዳው ባለስልጣናት በቫይረሱ ከተያዘው ሰው ጋር በመሆን፣ ግለሰቡ ራሳቸውን እስካገለሉበት ጊዜ ድረስና ምልክቶች ከመታየታቸው ሁለት ቀናት በፊት ከግለሰቡ ጋር የቅርብ ንክኪ የነበራቸውን ሰዎች ይለያሉ።
- ባለስልጣናቱ ንክኪ ለነበራቸው ሰዎች በቫይረሱ ሊጠቁ እንደሚችሉና እንዴት መቀጠል እንደሚቻል ያሳውቃሉ።
- እነዚህ ንክኪ የነበራቸው ሰዎች የበሽታውን ምልክት ባያሳዩም እንኳን፣ ለይቶ ማቆያ ውስጥ መግባት አለባቸው። በቫይረሱ ከተጠቃው ሰው ጋር ለመጨረሻ ጊዜ ንክኪ ካደረጉ በኋላ ላሉት 10 ቀናት ይህ ተፈጻሚ ይሆናል።
- በእነዚህ 10 ቀናት ውስጥ ኢንፌክሽን ካልተገኘ፣ ባለስልጣናቱ የለይቶ ማቆያ ግዴታን በድጋሚ ያስቀራሉ።
- ንክኪ የነበረው ሰው የበሽታውን ምልክቶች ማሳየት ጀምሮ ከሆነ፣ ወይም ለይቶ ማቆያ ውስጥ ከገባ በኋላ ምልክቶች መታየት ከጀመሩ፣ ባስቸኳይ ምርመራ ተደርጎለት ራስን ወደ ማግለል መግባት አለበት።

የንክኪ ክትትልን የሚመለከት ገላጭ ቪዲዮ በጀርመንኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ጣሊያንኛ ፣ ሮማኒያን፣ እንግሊዝኛ፣ አልባኒያን፣ ሰርቢያን፣ ፖርቹጊዜ እና ስፓኒሽ በዚህ ድረ ገጽ ላይ ይገኛል፡ www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing

የወረዳው ጽ/ቤት ወዲያውኑ ሊያነጋግርዎት የሚችልበት ዕድል አለ። ስለዚህ፣ አስፈላጊ ከሆነ ራስዎን ማግለል ወይም ለይቶ ማቆየት ይኖርብዎታል ማለት ነው። እንደዚሁም፣ የ Covid-19 ምርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ፣ ለቅርብ ወዳጆችዎ ጉዳዩን ማሳወቅ ያለብዎት እርስዎ ነዎት።

7. ወደ ስዊዘርላንድ ስለመግባት

በበሽታው የመያዝ ዕድል ከጨመረበት ሃገርና ግዛት የመጡ ከሆኑ፣ የሚከተሉትን ማድረግ አለብዎ፡

- ወደ ሃገሪቱ ከመግባትዎ በፊት፡ የመግቢያ ቅጹን በዚህ ድረ ገጽ ውስጥ ይሙሉ፡ swissplf.admin.ch/home.
- ወደ ሃገሪቱ ከመግባትዎ በፊት፡ የኮሮና ቫይረስ ምርመራ አድርገው ወደ ሃገሪቱ ሲገቡ ነገቲቭ የምርመራ ውጤት ያቅርቡ።
- ከገቡ በኋላ፡ ለ10 ቀናት ያህል ወደ ለይቶ ማቆያ ይግቡ። የለይቶ ማቆያ ግዴታዎችን የማያከብሩ ሰዎች ከባድ ቅጣት (እስከ CHF 10,000) ሊቀጡ ይችላሉ። የለይቶ ማቆያው ቆይታ ከ7ኛ ቀን በኋላ በተወሰኑ ሁኔታዎች ሊያጥር ይችላል።ይህን የሚመለከት መረጃ ምዕራፍ 5 ላይ ማግኘት ይቻላል።
- ከገቡ በኋላ፡ ወደ ሃገር ውስጥ መግባትዎን ለሚመለከተው የወረዳ ጽ/ቤት በሁለት ቀናት ውስጥ ሪፖርት ያድርጉ (www.bag.admin.ch/entry#-1675462321)። የዚህን ፖስት መመሪያዎች ይከተሉ።

የኢንፌክሽን ስጋታቸው የሚጨምሩ ሃገራት ወይም አካባቢዎችን መደበኛ ዝርዝር ከዚህ ማግኘት ይችላሉ፡ www.covid19.admin.ch/en/international/quarantine?mapZoom=world.

ከፍተኛ ስጋት ከሌለበት ሃገር በአውሮፕላን የሚመጡ ከሆኑ፣ ነገቲቭ የምርመራ ውጤትም ማሳየት አለባቸው። አውሮፕላን ላይ ከመሳፈርዎ በፊት ይህ ሁኔታ ይጣራል።

የሚመጡት በአውሮፕላን፣ በጆልባ፣ በአውቶብስ ወይም በባቡር ከሆኑ፣ ወደሃገሪቱ ከመግባትዎ በፊት የመገኛ መረጃዎን በኤሌክትሮኒክ ስርዓት ማስመዝገብ አለብዎት። ቅጹን ከዚህ ድረ ገጽ ላይ ማግኘት ይችላሉ፡ swissplf.admin.ch/home.

በመረጃ መስጫ ሉክ ላይ ያልተዘረዘሩና ወደ ስዊዘርላንድ መግባትን በተመለከተ የተለያዩ ልዩ ሁኔታዎችና ዝርዝር ድንጋጌዎች አሉ። ሁሉንም መረጃዎች ከዚህ ድረ ገጽ ላይ ማግኘት ይችላሉ፡ www.bag.admin.ch/entry.

8. በተለይ ተጋላጭ የሆኑ ሰዎች

ለተወሰኑ ሰዎች፣ በኮሮና ቫይረስ መጠቃት አደገኛ ነው። በጣም ሊታመሙ ወይም ሊሞቱ ይችላሉ።

በተለይ ስጋት ያለባቸው ሰዎች የሚከተሉት ናቸው፡

- **ዕድሜያቸው የገፋ ሰዎች፡** ከዕድሜ መግፋት ጋር ተያይዞ በአዲሱ የኮሮና ቫይረስ የመጠቃት ዕድልም ይጨምራል። ዕድሜያቸው ከ50 ዓመት በላይ የሚሆኑ ሰዎች ሆስፒታል ውስጥ ተኝቶ የመታከም ዕድላቸው ይጨምራል። ነባር የጤና ችግሮችም የስጋቱን መጠን ይጨምራሉ።
- **ነፍሰ ጡር ሴቶች**
- **ትራይዞሚ 21 ያላቸው ጎልማሶች**
- **የሚከተሉት ስር የሰደዱ በሽታዎች ያሉባቸው ጎልማሶች፡**
 - ከፍተኛ የደም ግፊት
 - የደም ዝውውር ስርዓት መታወክ
 - የስኳር በሽታ
 - የሳምባ እና የመተንፈሻ አካል በሽታዎች
 - የሰውነትን በሽታ የመከላከል ስርዓት የሚያዳክሙ በሽታዎችና ቴራፒዎች
 - ካንሰር
 - ከመጠን ያለፈ የሰውነት ውፍረት መጨመር (የሰውነት ክብደት መጨመር፣ BMI 35 ወይም ከዚያ በላይ ሲሆን)
 - በቂ መጠን ያለው ሽንት አለመሸናት
 - ከባድ የጉበት በሽታ

እርስዎ ከእነዚህ ሰዎች መካከል አንዱ ከሆኑና የ Covid-19 ምልክቶች ካሉብዎ (ምዕራፍ 2ን ተመልከት)፣ **ወዲያውኑ ለዶክተርዎ ወይም ለሆስፒታል ደውለው ምርመራ ያድርጉ። ቅዳሜና እሁድም ቢሆን።** ምልክቶችዎን ያስረዱና የበለጠ ተጋላጭ ከሚባሉ ሰዎች መካከል አንዱ መሆንዎትን ያስረዱ።

9. ክትባት

ስዊዘርላንድ ውስጥ፣ የ Covid-19 መከላከያ ክትባት መከተብ ይችላሉ። የፈውስ መድሃኒቶች የሚያቀርበው የስዊዝ ኤጄንሲ ወይም Swissmedic ለ Covid-19 መከላከያነት የሚሰጡ ክትባቶችን በጥልቀት ፈትሾ ፈቃድ ሰጥቷል። ክትባቶቹ አስተማማኝና ውጤታማ ናቸው።

Covid-19: አዲሱን የኮሮና ቫይረስና የንጽህና እና ስነ ምግባር ደንቦችን የሚመለከት ጠቃሚ መረጃ

ይሁን እንጂ፣ ማንኛውም ክትባት ቢሆን የሚያስከትላቸው የጎንዮሽ ጉዳዮች ሊኖሩ ይችላሉ። ነገር ግን፣ አሁን ባለው ግንዛቤ መሰረት፣ የ Covid-19 ክትባት ከተወሰደ በኋላ ከባድ የጎንዮሽ ጉዳት የመከሰት ዕድሉ በኮሮና ቫይረስ ተይዞ በጣም ከመታመም እጅግ በጣም ያነሰ ነው።

ስዊዘርላንድ ውስጥ፣ በኮሮና ቫይረስ መጠቃታቸው አደገኛ የሚሆንባቸው ሰዎች በቅድሚያ ሊከተቡ ይችላሉ (ምዕራፍ 8ን ተመልከት)። ከዚያ በኋላ፣ ዕድሜያቸው ከ16 ዓመት በላይ የሆናቸው ሁሉም አዋቂ ሰዎች ክትባቱን የማግኘት ዕድል ይኖራቸዋል። ነፍስ ጡር ሴቶች (ከተወሰኑ ሁኔታዎች በስተቀር)፣ ዕድሜያቸው ከ16 ዓመት በታች ለሆናቸው ልጆችና ታዳጊ ወጣቶች ክትባት ለመስጠት ዕቅድ የለም፣ ምክንያቱ ደግሞ ስጋቶችን በተመለከተ የተደረጉ ጥናቶች ስለሌሉ ነው።

ክትባቱን በተመለከተ ኃላፊነቱ የወረዳዎች ነው። መቼና የት መከተብ እንዳለብዎና እንዴት መመዝገብ እንዳለብዎ በወረዳዎ ከሚገኙ ባለስልጣናት መረጃ ማግኘት ይችላሉ (www.foph-coronavirus.ch/cantons)። ሃገር አቀፍ የሆነው የ Covid-19 ክትባት መረጃ መስጫ ስልክ (+41 58 377 88 92፣ በየቀኑ ከ 06.00-23.00) በወረዳዎ ውስጥ የሚመለከተው ቢሮ የትኛው እንደሆነ መረጃ ይሰጥዎታል። ዶክተር ወይም የሚታመን ሰው ለክትባት እንዲያስመዘግብዎ መጠየቅም ይችላሉ።

የ Covid 19 ክትባት በፈቃደኝነት ላይ ተመስርቶ የሚሰጥ ሲሆን፣ ስዊዘርላንድ ውስጥ ለሚኖር ማንኛውም ሰው ከክፍያ ነጻ ይሰጣል።

ክትባትን በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ የመረጃ ቅጹን ከዚህ ድረ ገጽ ይመልከቱ፡ www.bag.admin.ch/migration-covid-en

ክትባትን በተመለከተ በ15 ቋንቋዎች የተዘጋጀ ገላጭ ቪዲዮን ከ Diaspora TV በዚህ ድረ ገጽ ገብተው ማየት ይችላሉ፡ www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland.

10. እገዛ ያግኙ

ድረ ገጽ migesplus.ch: በዚህ ፕላትፎርም ላይ፣ ስለ Covid-19 በጣም በርካታ ተጨማሪ መረጃዎችን ያገኛሉ። መረጃው በተለያዩ በርካታ ቋንቋዎች ተተርጉሟል፡ www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

አስተርጓሚዎች: በሆስፒታሉ ውስጥ በሚገባ መግባባት የማይችሉ ከሆነ፣ ከመጀመሪያው አስተርጓሚ እንዲቀርብልዎት ይጠይቁ። በስልክ አማካይነት የሚቀርብ የማስተርጓሚ አገልግሎትም አለ። ፕሮፌሽናል አስተርጓሚዎች ከቀረቡ፣ በማስተርጓሚ የሚያግዙዎ ዘመድ ወይም ወዳጅዎን ለአስተርጓሚነት ይዘው መሄድ የለብዎትም፣ ይህ በመሆኑም በበሽታው እንዳይያዙ ይከላከልላቸዋል። የሕክምና አገልግሎት በሚሰጥዎት ጊዜ የሚነገርዎትን ነገር የመረዳትና ሃሳብዎንም የማስረዳት መብት አለዎት።

ጠቃሚ ስልክ ቁጥሮችና የኢሜይል አድራሻዎች

- ቤትዎ ውስጥ ሆነው ጭንቀት ወይም ስጋት ካደረግዎት፣ ስምዎ ሳይገለጽ የምክር አገልግሎትና መጠለያ ለማግኘት ይህን ድረ ገጽ ይጎብኙ፡ www.opferhilfe-schweiz.ch (ጀርመንኛ) / www.aide-aux-victimes.ch (ፈረንሳይኛ) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (ጣሊያንኛ). ድንገተኛ ሁኔታ ሲፈጠር፣ በስልክ ቁጥር 117 ወደ ፖሊስ ይደውሉ።
- ድንገተኛ የሕክምና አገልግሎት (አምቡላንስ) በስልክ ቁጥር 144 ደውለው ማግኘት ይችላሉ። ለሁሉም አጣዳፊ የጤና ችግሮች ስዊዘርላንድ ውስጥ በማንኛውም ሰዓት ለአገልግሎት ዝግጁ ነው።
- አዲሱን የኮሮና ቫይረስ የሚመለከት የመረጃ ስልክ ቁጥር፡ አዲሱን የኮሮና ቫይረስ ለሚመለከቱ ጥያቄዎች መልስ ለማግኘት በስልክ ቁጥር 058 463 00 00 ይደውሉ።
- የቤተሰብዎ ዶክተር ከሌለዎት፣ Medgate በስልክ ቁጥር 0844 844 911 በመደወል ዘወትር ቀንና ማታ ሊያገለግለዎ ዝግጁ ነው።

11. ተጨማሪ መረጃ

www.bag-coronavirus.ch
www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (ጀርመንኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ጣሊያንኛ፣ እንግሊዝኛ)