ሓበሬታ ብዛዕባ ኮሮና ቫይረስ ብዝቐለለ ቋንቋ

እዚ ሓድሽ ኮሮና-ቫይረስ ቀልጢፉ ኣብ ሙሉእ ዓለም ከም ዝተዘርግሐ።
ገሊኦም ሰባት በዚ ኮሮና-ቫይረስ ዝተለኽፉ ብቐሊል ሕማም ከም ዝሓልፈሎም።
ስለ'ዚ እዞም ሰባት ቀልጢፎም ከም ዝሓውዩ።
ገሊኦም ሰባት ድማ ብኮሮና-ቫይረስ ዝተለኽፉ ከቢድ ሕማም ከም ዝሓሙ።
ብፍላይ ንዓበይትን ሕዱር ጸገም ጥዕና ዝጸንሖምን እዚ ሕማም ኮሮና ኣዝዩ ከም ዘጥቅዖም።
ናይ ሳንቡእ ረኽሲ ይገብረሎም።
ክሳብ ሞት እውን ከብጽሕ ከም ዝኽእሉ።

ስለ'ዚ ባዕልኹም ንጥዕናኹም ክትሕልው ከም ዘለኩም።
ኮሮና-ቫይረስ ንኸይሕዘኩም ክትካላኸሉን ክትታሓባበሩን ከም ትኽእሉ፣
ንኻልኦት ሰባት እውን ኮሮና-ቫይረስ ንኸይሕዞም ናትኩም ምትሕብባር ኣድላይነት ኣለዎ።

ተወሳኺ ሓበሬታ ብዛዕባ ኮሮና-ቫይረስ ኣብ'ዚኣ ገጽ ትረኽቡ።
https://www.rki.de/DE/Service/Leichte-Sprache/LS_Corona_Virus.pdf?__blob=publicationFile

ሕማም-ኮሮና

እዚ ሕማም ካብ ሰብ ናብ ሰብ ከም ዝፋላለ። እተን ብብዝሒ ዝተዘውተራ ምልክታት ሕማማት፣

- ከሸትቱ ኣይክእሉን
- ከስተማቕሩ ኣይክእሉን
- ረስኒ
- ሳዓል
- ቃንዛ ጎሮር
- ጸረርታ
- ድኻም ኣካላት
- ናይ ምስትንፋስ ጸገም

ተወሳኺ ሓበሬታ ብዛዕባ እዚ ሕማም ኣብ'ዚኣ ገጽ ትረኽቡ :
https://www.rki.de/DE/Service/Leichte-Sprache/LS_Corona_Krankheit.pdf?__blob=publicationFile

ምውሻብ

ምውሻብ እንታይ ማለት እዩ (ንበይንኻ ምዕጻው)?

ኣብ ገዛ ሙኹን

- ጋሻ ዘይምቕባል
- ኣብ ናይ ገዛኹም ሰገነት (ባልኮን)፣ ኣርከን (ቴራሶ) ወይ ኣብ ጃርዲንኩም ጥራይ እዩ ንኽትንቀሳቐሱ ዝፍቀደልኩም።
- ጓሓፍ ባዕልኹም ንደገ ከይተውጽኡ
- ንዕዳጋ ከይትወርዱ
- ንስራሕ ከይትወፍሩ (ሓላፊ ስራሕ ክሕበር ኣለዎ)
- ቤት-ትምህርቲ ኣይትኺዱ
- ምስ ደቅኹም ናብ መጻወቲ ሜዳ ህጻናት ኣይትኺዱ
- ንዙረት ኣይትውጽኡ
- ከልቢ ከተናፍሱ ኣይትውጹ

ዝተወሸቡ ሰባት ብተቖጻጸርቲ ምምሕዳር ከተማ (Ordnungsamt) ክሕለዉ ሙኻኖም ከምኡ እውን እዞም ሰባት እቲ መምርሒ ውሸባ ብጉቡእ እንተ ዘይተኸቲሎም መቕጻዕቲ ክወርዶም ከም ዝኽእል።

<u>መን እዩ ክውሸብ ዝግበአ?</u>
ዝኾነ ሰብ ናይ **ኮሮና መርመራ** ድሕሪ ምግባር በዚ ሕማም ከም ዝተለኸፉ ምስ ተረጋገጸ፣ ሽዑ እዞም ሰባት ብኮሮና-ቫይረስ ተለኺፎም ከም ዘለዉ ይፍለጥ። እዞም ሰባት እውን ንኻልኦት ከማሓላልፍዎ ከም ዝኽእሉ።
በዚ ምኽንያት እቲ ቤት-ጽሕፈት ማእከል ጥዕና (Gesundheitsamt) ክውሸቡ ከም ዘሎዎም ይሕብሮም። እዚ ማለት ኣብ ገዛ ኮፍ ክብሉ ከም ዘሎዎም ይንገሩ። ብዛዕባ ምውሻብ ትገልጽ ትወሳኺት ቃል (ንበይንኻ ምዕጻው)።

ምስ ብኮሮና ዝሓመሙ ሰባት ተራኺቡ ንዝነበረ ናይ ግድን ክውሸብ ከም ዘሎዎ፣ እዞም ሰባት ምስ ዝተለኸፈ ሰብ ተራኺቦም ዝነበሩ (ዝተራኸቡ)(Kontaktpersonen) ይባሃሉ፣ ምናልባት እውን ምሳኹም ኣብ ሓደ ገዛ ዝቕመጡ ክኾኑ ይኽእሉ። እቲ ቤት ጽሕፈት ማእከል ጥዕና (Gesundheitsamt) ምስ'ዞም ሰባት ርክብ ገይሩ ንኽንደይ መዓልቲ ክውሸቡ ከም ዘሎዎም ይሕብሮም።

<u>ብኮሮና-ቫይረስ ከም ዝተለኸፉ ምስ ተፈልጠ ንኽንደይ መዓልቲ ኸ ክውሸቡ ኣለዎም?</u>
ድሕሪ ምርመራ ምግባርኩም ከም ዝሓመምኩም እንተዳኣ ተረጋጊጹ፣ ሽዑ ብቐጥታ ካብ'ታ መዓልቲ ኣትሒዝኩም ብዉሑድ ን14 መዓልቲ ዝኸውን ክትውሸቡ ከም ዘለኩም፣ ድሕሪ'ዚ ድማ ገና እዘን ናይ ሕማም ምልክት እንተ ኣርኢኹም፣ (ጸረርታ፣ ሳዓል ወይ ረስኒ ወዘተ) እንተ ሃልዩኩም፣ ተወሳኺ መዓልቲ ክትውሸቡ ከም ዘለኩም፣ ብድሕሪ እዚ እውን ን 2 መዓልቲ ክሳብ ብትኽክል ትሓውዩ ተወሺብኩም ክትጸንሑ ከም ዘለኩም።

<u>እቲ ምስ'ቶም ብኮሮና-ቫይረስ ዝተለኸፉ ተራኺቡ ዝነበረ ንኽንደይ መዓልቲ እዩ ክውሸብ ዘለዎ?</u>
ምስ ዝተለኸፉ ሰባት ተራኺቡ ዝነበረ ን14 መዓልቲ ዝኸውን ካብታ ናይ መጨረሽታ መዓልቲ ምስኦም ተራኺቡላ ዝነበረ ን 14 መዓልቲ ክውሸብ ከም ዘለዎ ምኽንያቱ ንሱ እውን በዚ ሕማም ተለኺፉ ክኸውን ስለ ዝኽእል ።

<u>ንዝተወሸቡ ሰባት ዝምልከት ኣጋባብ ኣካይዳ ምእንቲ ነቶም ምስኦም ኣብ ሓደ ገዛ ዝቕመጡ ሰባት እዚ ሕማም ከየላግቡሎም?</u>

ዝሓመመ ሰብ ክኸተሎ ዝግባእ ኣገባብ

- ምስ ካሎኦት ሰባት ኣብ ሓደ ክፍሊ ንኸይትቕመጡ ወይ ከይትሓድሩ።
- ብውሑድ ናይ 2 ሜትሮ ዝኣክል ርሕቀት ክትሕልዉ ይግባእ
- ብሓባር ንዝቕመጡ ሰባት ኣብ ዝራኸቡሉ እዋናት መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን (ማስክ) ክለብሱ ከም ዘለዎም።
- የእዳውኩም ቀጻሊ ብደንቢ ክትሕጸቡ ከምዘለኩም
- እዘን ክፍልታት ከም ዓይኒ-ምድሪ፣ መተሓጻጸቢ ወይ ክሽነ መሰልተ ብሓባር ምስ ካሎኦት ሰባት ትጥቀሙለን እንተኾይኩም ፣ ነዘን ክፍልታት ብጉቡእ ከተጽርይወን ከም ዘለኩም።
- ናይ በይንኹም ሽጎማኖ ምጥቃም
- ክፍልታት ብግቡእ ንፋስ ኣእትውሉ
- ጓሓፍ ናይ ዝሓመመ ሰብ ክትንክፉ ከም ዘይብልኩም
- ጋሻ ክትቅበሉ ከም ዘይብልኩም፣ እቲ ዓዳሊ ደብዳቤታት ዝኾነ መልእኽቲ እንተ ኣምጽዩልኩም ኣብ ኣፍደገ ገዛኹም ክገድፈልኩም ከም ዘለዎ።

<u>ንኣብ ውሸባ ዝርከቡ ሰባት ካብ መን እዮም ሓገዝ ዝረኽቡ?</u>

<u>ኣብ መዓልታዊ ሂወትኩም ሓገዝ ዘድልየኩም እንተ ኾይኑ ፣</u>

ኣዕሩኽቱኹምን ኣዝማድኩምን ክታሓባበሩኹም ይኽእሉ፣ ንኣብነት ካብ ዕዳጋ ኣስፔዛ/ብልዒ ክገዝእልኩም ይኽእሉ፣
ወለንታውያን ሓገዝቲ ክታሓባበሩኹም ይኽእሉ፣ ኣብ እትቕመጡሉ ከተማ ሕተቱ ከም'ዚ ዝኣመሰለ ሓገዛት ክርከብ ዝካኣል ኣንተ ኮይኑ ።

<u>እቲ ሕማም እናኸበደ እንተ ቀጺሉ ሓገዝ ድማ ዘድልየኩም እንተ ኾይኑ።</u>

ነዞም ተጠቒሶም ዘለዉ ሰባት ክትድውልሎም ትኽእሉ:

1. ናይ ገዛ ሓኪም
2. ኣብ ዝኾነ እዋን ንኽሕግዙ ድልዋት ዝኾኑ ኣገልገልቲ (Bereitschafts-Dienst der KV) ቑጽሪ ስልኪ: 116 117
3. ናይ ሓደጋ ሓኪም(ህጹጽ)፣ ቑጽሪ ስልኪ: 112.

<u>ኣብ ገዛ ኣለዮት ዘድልዮም ቆልዑ እንተ ሃልዮምኹም</u>

ኣብ'ዚኣ ገጽ ናይ ሚኒስትሪ ትምህርቲ ኖርድራይን ቬስትፋለን (NRW) ክትርእዩ ትኽእሉ:
https://www.schulministerium.nrw.de/

<u>ተወሳኺ ሕቶታት ብዛዕባ ውሸባ እንተ ሃሊዩኩም</u>

ንቤት ጽሕፈት ማእከል ጥዕና (Gesundheitsamt) ክትድውሉ ትኽእሉ:
ቑጽሪ ስልኪ፣02271 83 12345.

<u>ንክታበት ዝምልከት ሓበሬታ ኣበይ ንረክብ?</u>

ኣብ ናይ ሮበርት ኮኽ ኢንስቲቱት (RKI) ገጽ ሙሉእ ሓበሬታ ኣለኩም።
https://www.rki.de/DE/Service/Leichte-Sprache/LS_Corona-Ratgeber_tab-gesamt.html;jsessionid=FB752F49F39D2FB5CBB08089231CC333.internet072?nn=13490888

ኣብ ናይ ሮበርት ኮኽ ኢንስቲቱት (RKI) ገጽ ብዝተፈላለየ ቋንቋታት ዝተተርጎመ ናይ ምርመራ ሓበሬታ ዝምላእ ፎርም ከምኡ'ውን ነቲ ዝምላእ ፎርም መግለጺ ዝህብ ብቐሊል ቋንቋ ዝተጻሕፈ ጽሑፍ ክትረኽቡ ትኽእሉ።
https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html

https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Vektorimpfstoff-Tab.html

<u>መዓስ ኢና ንክታበት ክንምዝገብ ንኽእል?</u>

ንጹር ዝኾነ ኣገባብ ተራ/ቅደም ተወሲኑ ከም ዘሎ ነፍስ ወከፍ ሰብ ኣበየናይ እዋን ክኽተብ ከም ዝኽእል ተመዲቡ ኣሎ። ተራኹም ምስ በጽሐ ኣብ'ዛ ኢንተርነት ገጽ ኣቲኹም www.116117.de ወይ ድማ ብነጻ በዛ ቑጽሪ ስልኪ 0800 117 117-01 ደዊልኩም ክትምዝገቡ ትኽእሉ።

<u>ኣበየናይ ቦታ ኢና ክታበት ክንወስድ ንኽእል?</u>

ብኸመይ መንገዲ ናብ ቤት ጽሕፈት ማእከል ክታበት ራይን-ኤርፍት-ክራይስ (Impfzentrum Rhein-Erft-Kreises) ክትከዱ ከም ትኽእሉ ሙሉእ ዝርዝር ሓበሬታ ኣብዚ ናይ ኢንተርነት ገጽ ትረኽቡ : https://www.rhein-erft-kreis.de/impfzentrum-rheinerftkreis/artikel/anfahrt-zum-impfzentrum

<u>ናብ ናይ ክታበት ቦታ እንታይ ሒዝና ክንከይድ ይግባኣና ?</u>

- ቆጸራ ከም ዝሓዝኩም መረጋገጺ ሒዝኩም ትቐርቡ
- መንነትኩም ትማልኡ(Ausweis)
- ናይ ክታበት ካርድ (እንተ ሃሊዩኩም)
- ናይ ሕክምና ካርድ (Gesundheitskarte)
- ናይ ሕክምና ማስክ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን
- ሕዱር ሕማም እንተ ሃሊዩኩም ካብ ሓኪም ወረቐት ምስክር ሒዝኩም ትቐርቡ

<u>ኣብ'ቲ ክታበት ትወስደሉ መዓልቲ ትርጁማን እንተ ኣድሊዩኩም እንታይ ክትገብሩ ትኽእሉ?</u>

ነዞም ናይ ራይን-ኤርፍት-ክራይስ ወለንተኛታት ትርጁማን በዚ ቁጽሪ ስልኪ ደዊልኩም ክትረኽቡዎም ትኽእሉ: 02271 83 10232.
https://www.rhein-erft-kreis.de/kommunales-integrationszentrum-kommunales-integrationszentrum-kommunales-integrationszentrum-2

ናይ ኮሮና - ምርመራ

ናይ ኮሮና -ምርመራ ምግባር ሓደ ውልቀ-ሰብ ብለበዳ ኮሮና ተለኺፉ እንድሕር ኮይኑ የርእየና። ኣብዚ ግዜ እዚ ዝተፈለለየ ዝዓይነቱ ናይ ኮሮና ምርመራ መግበሪ ኣሎ።

1. **PoC** (Point-of-Care-Antigen-Test): **ህጹጽ ምርመራ** ወይ **ባዕልኻ ንባዕልኻ ዝግበር ምርመራ**
2. **PCR** (Polymerase Chain Reaction): **ናይ ላቦራቶር ምርመራ**

እዚ **PoC-ህጹጽ ምርመራ** ኣብ ዝተወሰነ ቦታታት ክግበር ዝኽእል ኢዩ:
- ኣብ ናይ ስራሕ ቦታ
- ኣብ ናይ ምርመራ ዝግበረሉ ማእከል
- ኣብ ናትካ ሓኪም ወይ ኣብ ሓደ ናይ እንዳ ቤት መድሃኒት (ፋርማሲ)

ነፍስ-ወከፍ ሰብ እንተወሓደ ኣብ ሰሙን ሓደ ግዜ ብናጻ ምርመራ ናይ ምግባር ዕድል ኣለዎ!

እንተድኣ እቲ እትገብሮ **PoC-ህጹጽ ምርመራ** ውጽኢቱ እወታዊ ወይ ዝተረኽበ ኮይኑ፣
እቲ ዝምልከቶ ምርመራ ዝገበረ ኣካል ንቤት-ጽሕፈት ማእከል ጥዕና (Gesundheitsamt) የመልክት።
ድሕሪኡ እቲ ዝተረኽበ ውልቀ-ሰብ ስጋብ **PCR-Test** (ፒሲኤር-ምርመራ) ዝገብር ክውሸብ ኣለዎ።

እንተድኣ እቲ PCR-Test (ፒሲኤር-ምርመራ) እወታዊ ወይ ዝተረኸበ ኮይኑ ብቐጻልነት **ክትውሸብ ኣለካ።**

እንተድኣ እቲ PCR-Test (ፒሲኤር-ምርመራ) ኣሉታዊ ወይ ዘይተረኸበ ኮይኑ ግን እቲ ናይ ምውሻብ ግዜ ኣብቑዑ ማለት ኢዩ።

ብተወሳኺ'ውን **ባዕልኻ ንባዕልኻ ክትገብሮ እትኽእል ናይ ኮሮና-ምርመራ** ኣሎ።
እንተድኣ እቲ ባዕልኻ ዝገበርካዮ ናይ ኮሮና ምርመራ እወታዊ ወይ ዝተረኸበ ኮይኑ፣
ብቐጽበት ኣብ ገዛኻ ክትከውን ኣለኻ!
ምስ ናትካ ሓኪምን ከምኡ'ውን ምስ ናይ ቤት-ጽሕፈት ማእከል ጥዕና (Gesundheitsamt) ብቴሌፎን ተራኺብካ ክትሕብሮም ኣሎካ።
ድሕሪኡ ናይ **PCR-Test** (ፒሲኤር-ምርመራ) ምግባር ኣገዳሲ ኢዩ።

እንተድኣ እቲ PCR-Test (ፒሲኤር-ምርመራ) እወታዊ ወይ ዝተረኸበ ኮይኑ ብቐጻልነት **ክትውሸብ ኣለካ።**

እንተድኣ እቲ PCR-Test (ፒሲኤር-ምርመራ) ኣሉታዊ ወይ ዘይተረኸበ ኮይኑ ግን እቲ ናይ ምውሻብ ግዜ ኣብቒዑ ማለት ኢዩ።

ኣብዚ ዝስዕብ ናይ ኢንተርነት ኣድራሻ ኣብ ከባቢታት ራህይን-ኤርፍት-ክራይስ (Rhein-Erft-Kreis) ናይ ኮሮና - ምርመራ ክግበረሉ ዝኽእል ዝርዝር ቦታታት ከምኡ'ውን ህጹጽ-ምርመራ ክግበረሉ ዝኽእል ቦታታት ሓበሬታ ክትረኽቡ ትኽእሉ። https://www.rhein-erft-kreis.de/coronavirus-sarscov2/artikel/coronatestangebote-im-rheinerftkreis