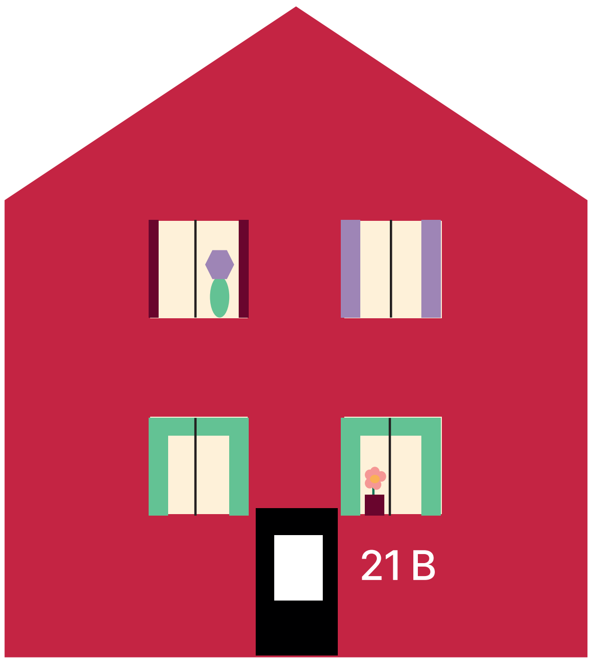
ንባዕልኻን ንኻልኦትን ካብ ለበዳ ሕማም ተኸላኸል

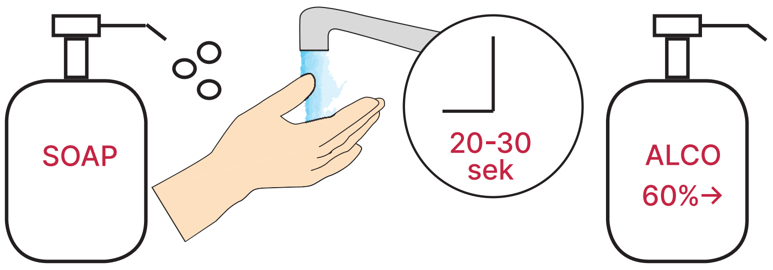
ዝሓመምካ ኾይኑ እንተ ተሰሚዑካን ነድሪ ኣፍጫ(ዓፍ-ዓፍታ)፡ ሰዓል ወይ ረስኒ እንተለካ፡ ካብ ስራሕ ወይ ትምህርቲ ቦኺርካ ኣብ ገዛ ኩን ወይ ትረፍ። ከምኡ ምስትገብር ንካልኦት ሰባት ኣይትልብድን። ወላ'ውን ንኡሽተይ እንተ ሓሚምካ ከምኡ ግበር።

ምስ ሓወኻ እንተ ወሓደ ክልተ መዓልትታት ተወሳኺ፡ ስራሕ ወይ ትምህርቲ ከይከድካ፡ ኣብ ገዛ ጽናሕ።



ኣረገውቲ ሰባት ኣጸቢቖም ክሓሙ ዓቢ ሓደጋታት ኣለዎም። ስለ'ዚ ግድን እንተ ዘይኮይኑ ኣብ ሕምክና ወይ ኣብ እንዳ ኣረገውቲ ኬድካ ክብጻሕ ከም ዘይብሉ ምፍላጡ ኣገዳሲ'ዩ። ሒደት ዝሓመምካ ኮይኑ እንተ ተሰሚዑካ፡ ካብ ከም'ዚ ዝኣመሰለ ምብጻሕ ተቖጠብ። ስራሕኻ ዓበይቲ ምእላይ እንተኾይኑ፡ ሰዓል ወይ ጉንፋዕ እንተለካ፡ ስራሕ ኣይትኺድ።

ቀንዲ ምልክታት ሕማም ኮቪድ-19 ረስንን ምስዓልን እዩ። ወላ'ውን ጸገማት ምስትንፋስ፡ ቃንዛ ጐረሮ፡ ሕማም ርእሲ፡ ቃንዛ ጭዋዳታትን ቃንዛ መላግቦ ዓጽምን'ውን ዝውቱራት ምልክታት ሕማም እዮም። ንመብዛሕቶም ሰባት ኣብ ገዝኦም ባዕሎም እንዳ ተኸናኸኑ ባዕሉ ዝጠፍእ ፈኲስ ጸገም እዩ ዝገብረሎም። ኣብ ገሊኦም ግን እቲ ሕማም ጽንኩር ስለ ዝኸውን ንኣብነት ጸገማት ምስትንፋስን ነድሪ-ሳንቡእ(ኒሞንያ) ይገብረሎም። ከም'ዚ ዓይነት ምልክታት እንተ ገይሩልካ፡ ካልኦት ሰባት ካብ ምርካብ ክትቑጠብ ፈትን።



ብዙሕ ሳዕ ኣእዳውካ ተሓጸብ

እቶም ቫይረስ ዘመሓላልፉ ባእታታት ኣዝዮም ተላባዕትን ብቐሊሉ ኣብ ኣእዳው ዝተርፉን እዮም። ካልእ ሰብ ኢዱ ምስ ትሕዞ ይመሓላለፉ። ስለ'ዚ ኣእዳውካ ብዙሕ ሳዕ ብሳምናን ውዑይ ማይን ገይርካ ን20 ካልኢት (ሰከንድ) ተሓጸብ።

ኣብ ገዝኻ ምስ መጻኻ ወይ ኣብ ደገ ጸኒሕኻ ኣብ ስራሕኻ ምስትኣቱ፡ ቅድሚ መኣዲ፡ መግቢ ክትሰርሕ ከለኻን ድሕሪ ምድረ-ቤት(ሽቓቕ) ምብጻሕኻን፡ ኩሉ ሳዕ ኣእዳውካ ተሓጸብ። ኣእዳውካ ክትሕጸብ እንተ ዘይክኢልካ፡ ኣልኮሆል ናይ ኢድ ገይርካ ኣእዳውካ ምድራዝ ከም ኣማራጺ ክውሰድ ይከኣል'ዩ።

ክትስዕል ወይ ሕንጥሽው ክትብል ከለኻ፡ ኣብ ናይ ቅድሚት ጉንቦ ኢድካ በል

ክትስዕልን ሕንጥሽው ክትብልን ከለኻ፡ ተላባዕቲ ዝኾኑን ቫይረስ ከማሓላልፉ ዝኽእሉን ደቀቕቲ ነጠብጠባት ይዝርግሑ። ኣብ ቅድሚት ጉንቦ ኢድካ ወይ ወረቐታዊ መንዲል(ቲሹ) ምስትጥቀም፡ እቲ ተላባዒ ናብ ከባቢኻ ወይ ኣብ ኢድካ ንኸይዝርጋሕ ትገትኦ ኣለኻ። ነቲ ወረቐታዊ መንዲል(ቲሹ) ኣብ እንዳ ጐሓፍ ጉሒፍካ ኣእዳውካ ትሕጸብ።

እንተ ሓሚምካ ኣብ ገዛ ኹን

ሓሚምካ ክሳብ ዝተሰመዓካ፡ ኣብ ገዛ ኹን ወይ ትረፍ። ሕማምካ እንተ በርቲዑካን ኣብ ገዝኻ ኮይንካ ጽሬት ነብስኻ ክትሕሉ እንተ ዘይኪኢልካ፡ ሕክምናውን ክንክናውን ምኽሪ መታን ክትረክብ 1177 ደውል (ብሽወደንኛን እንግሊዝኛን)።

1177 VÅRDGUIDEN | REGION SÖRMLAND