[Tigrinska]

ሓበሬታ ንዓኻ ምስ ብኮቪድ-19 ዝተለኸፈ ሰብ ናይ ቀረባ ርክብ ዝነበረካ

ትሕዝቶ እዚ ንቨስትማንላንድ እዩ ዝምልከት

ምሳኻ ናይ ቀረባ ርክብ ዝነበሮ ሰብ ብኮቪድ-19 ምስ ዝልከፍ፡ንዝረኣየካ ምልክታት ብጥንቃቐ ክትከታተሎ ኣሎኳ፡ኣብ ርእሱኡ ድማ ብዝተኻእለ መጠን ርክብካ ምስ ውሑዳት ሰባት ክኸውን ኣሎዎ። ምስ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ትነብር እንተድኣ ኰንካ ክትከተሎም ግድን ዝኾኑ ጥንቃቌታት ኣሎዉ።

ምስ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ኣብ ሓደ ገዛ ተላፊንካ ትነብር እንተኾንካ

ንስኻ ምስ ኣብ ተላባዒ ደረጃ ዘሎ ኮቪድ-19 ዝተለኸፈ ሰብ ብሓንሳብ ወይ ድማ ብልፍንቲ ትነብር እንተኹንካ ፍልይ ዝበሉ ናይ ጥንቃቐ ቅጥዕታት ክትክተል ትግደድ።

እዞም ናይ ጥንቃቐ ቅጥዕታት እቲ ምሳኻ ዝነበር ወይ ድማ ዝነበረ ሰብ ብኮቪድ-19 ከምዝተለኸፈ ብመርመራ ካብ ዝተነጸረሉ ጊዜ ጀሚሩ ን7 መዓልታት ይጸንሕ። ተወሳኺ ኣብዚ ታሕቲ ኣንብብ ከምኡ እውን ኣብ ወብሳይት 1177.se ኣቲኻ aktivera avisering ኣብ ዝብል ብኣስ.ኣም ኣስ ወይ ድማ ብኢመይል ንኽረኽቡኻ ንጉጅለ ሕክምና ምክትታል ለበዳ ትሕብር።

- ዕድመ ብዘየገድስ ምስ ሓደ ኣብ ተላባዒ ደረጃ ዘሎ ኮቪድ-19 ዝተለኸፈ ሰብ ትነብር እንተኹንካ፡ ካብቲ ብኮቪድ-19 ከምዝተለኸፈ ብመርመራ ዝተረጋገጸሉ ዕለት ጀሚሩ **ን 7 መዓልታት ኣብ ገዛኻ ትጸንሕ።** እዚ ማለት ድማ ኣብ ውሽጢ እቲ ዝተባህለ መዓልታት ናብ ስራሕ፣ቤት ትምህርቲ ወይ መዋእለ ህጻናት ክትከይድ የብልካን።

- ብዝተኻእለካ መጠን **ምሳኻ ምስ ዘይነብሩ ሰባት ካብ ምርኻብ ተቖጠብ።** ክሳብ ምሉእ ጥዕና ዝሃለወካ ዘድልዩኻ ነገራት ከም መድሃኒትን መግብን ናብ ገዛ ከምጽኡልካ ዝኽእሉ ቤተሰብ እንተዘየለዉ ከድካ ክትዕድግ ትኽእል።

- **ንወሃብ ስራሕካ ወይ ንርእሰ መምህራንካ** ንለበዳ ተቓሊዕካ ክትከውን ከም እትኽእል ሓብሮም።

- ኣብ ገዛኻ ብምኧን ትሰርሕ ወይ ትመሃር እንተኹንካ።ኣብ ገዛኻ ኰንካ ክትሰርሕ ዘይትኽእል እንተኹንካ   Smittbärarpenning från Försäkringskassan. ከተመልክት ትኽእል። ንዝተለኸፉ ዝኽፈል ገንዘብ (Smittbärarpenning) ነቶም ክሰርሑ ዝኽእሉ ግን ንኻልኦት ለበዳ ንዘይምትሕልላፍ ካብ ስራሕ ንዝቦኹሩ ዝኽፈል ገንዘብ እዩ። መንግስቲ ነዚ ዝተባህለ ንኮቪድ-19 ዝምልከት ገንዘብ ንምርካብ ኣብ እተመልክተሉ ጊዜ ካብ ሓኪም ምስክር ወረቐት ከተምጽእ ኣሎኳ ዝብል ጠለብ ንጊዜኡ ጠጠው ንኽብል ወሲኑ ኣሎ። ስለዚ እቲ መመልከቲ ሰነድ ጥራሕ ኣብቲ ናይ ፎርሽክሪንግስካሳን ወብሳይት ብምእታው ብቐጥታ ትልእኾ/ትሰዶ። ኢኻ እተቕርብ።

- ናይ ኣእዳውካ ጽርየት ብግቡእ ክጥሀልዎ ኣሎካ።

- እቲ ምሳኻ ዝነብር ሰብ ብኮቪድ-19 ከም ዝተለኸፈ ብመርመራ ምስ ተረጋገጸ **ኣብ 5ይ መዓልቲ ንኮቪድ-19** [**ናይ ባዕልኻ መርመራ (PCR) ንክትገብር ቆጸራ ትሕዝ ።**]() እዚ ማለት ድማ እቲ ምሳኻ ዝነብር ሰብ ዝገበሮ መርመራ ብኮቪድ-19 ከም ዝተለኸፈ 1 ጥቅምቲ እንተ ተረጋጊጹ፡ ንስኻ መርመራ ንምግባር ን6 ጥቅምቲ ቆጸራ ትሕዝ (ድሕሪ ሓሙሽተ መዓልታት)።እዚ ንኹሎም እቶም ምስ ብኮቪድ-19 ዝተለኸፈ ሰብ ዝነብሩ ካብ መዋእለ ህጻናት ዝመላለሱ ቆልዑትን ዓበይትን እዩ ዝምልከት።መዋእለ ህጻናት ዝኸዱ ቆልዑት መርመራ ኮቪድ-19 ክገብሩ የብሎምን። ዝተገብረልካ መርመራ ብኮቪድ-19 ከምዝተለኸፍካ እንተዘይ ኣርእዩ ነቶም ካልኦት መቕርብ ዝምልከት ምኽሪ ትኽተል እዚ ድማ እቲ ምሳኻ ዝነብር ሰብ ለበዳ ከመሓላልፍ ካብ ዘይክእለሉ መዓልቲ ን14 መዓልታት ዝጸንሕ እዩ።

ንስኻ ዓቢ ዝኾንካ ምስ ብኮቪድ-19 ዝተለኸፈ ሰብ ናይ ቀረባ ርክብ ዝነበረካ ግን ምስቲ ሰብ ሓቢርካ ዘይትነብር እንተነይርካ

- ኮቪድ-19 ምልክታት ክኾኑ ዝኽእሉ **ምልክታት ከይህልወካ ብዝያዳ ከተስተባህል** ኣሎካ።
- ምልክታት እንተርኣኻ ብዝቐልጠፈ ጊዜ መርመራ ንምግባር ቆጸራ ትሕዝ።
- ከመሓላልፍ ምስ ዝኽእል ሰብ **ኣብ ውሽጢ 2 መትሮ ዝርከብ ርሕቀት ን 15 ደቓይቕ ገጽ ንገጽ** ተራኺብካ ምንባርካ ሓበሬታ እንተረኺብካ እንተ ነርካ ብ 1177..se [boka tid för egen provtagning]() ኣቢልካ ባዕላዊ መርመራ ንምግባር ቆጸራ ትሕዝ። ዋላውን ምልክታት እንተዘይተራእየካ። ውጽኢት ናይቲ መጀመርያ መርመራ ኮቪድ-19 ከምዘሎካ እንተዘየርኣየ 5 መዓልታት ድሕሪ እቲ ንለበዳ ተቓሊዕካሉ ዝነበርካ መዓልቲ **ካልኣይ መርመራ ከምብሓድሽ ክትገብር ኣሎካ።**

- ትኽእል እንተኾንካ ብርሕቀት ትሰርሕ ወይ ትመሃር።
- ንለበዳ ተቓሊዕካ ክትክውን ከም እትኽእል ንሓላፊኻ ወይ ንርእሰ መምህራንካ ሓብር። እንተተኻኢሉ ኣብ ቤትካ ኰንካ ትሰርሕ።
- ናይ ኣእዳውካ ጽርየት ብግቡእ ክትሕልዎ ኣሎካ።
- ን14 መዓልታት ካብቲ ንለበዳ ዝተቓላዕካሉ መዓልቲ ጀሚሩ ዝቕጻር ብዝተኻእለ መጠን ምስ ውሑዳት ሰባት ትራኸብ ርሕቀትካ ኣብ ምሕላው ድማ ተጠንቀቕ። ኣብ ትርፊ ግዜኻ ኣብ ውሽጢ እታ ናይ መጀምርታ ሰሙን ካብቶም ምሳኻ ዝነብሩ ሰባት ወፃኢ (ኣብ ውሽጢ ገዛ ይኹን ኣብ ደገ) ርክብ ክህልወካ የብሉን። ኣብ ትርፊ ጊዜ ኣብ ዝግበሩ ማሕበራዊ ንጥፈታት ኣብ ውሽጢ ገዛ ከም ኣብነት፡ ምንቅስቓስ ኣካላት ኣብ ውሽጢ ገዛ፣ ናይ ሙዚቃ ቤት ትምህርቲ፣ ናይ ድራር ግብጃታትን ፈስታታትን ን14 መዓልታት ክትሳተፍ የብልካን። እዚ ዋላ እቲ ዝተገብረልካ መርመራ ኮቪድ-19 ምህላዉ እንተዘይኣርኣየ ዝምልከት እዩ።

ንስኻ ከም ቆልዓ (ዋላ ተመሃሮ ማእከላይ ደረጃ) ምስ ብኮቪድ-19 ዝተለኸፈ ሰብ ናይ ቀረባ ርክብ ዝነበረካ ግን ምስቲ ሰብ ሓቢርካ ዘይትነብር እንተነርካ

- ናይ ኮቪድ-19 ክኾኑ ንዝኽእሉ **ምልክታት ብዝያዳ ኣስተብህለሎም።**

- ምልክታት እንተተራእዩካ ተቐላጢፍካ [ባዕላዊ መርመራ ንምግባር ቆጸራ ሓዝ](#) [boka tid för egenprovtagning](#)

  (ናይ መዋእለህጻናት ቆሎዑትን ዓበይትን)

- ተለኺፍካ ክትከውን ከም እትኽእል ንርእሰ መምህራንካ ወይ ንመምህርካ ሓብር። ዕድመኻን ኣበየናይ ቤት- ትምህርቲ ከም እትኸይድን ኣብ ግምት ዘእተወ ናይ ርሕቀት ትምህርቲ ክወሃብ ይከኣል።

- ምስ ዝተለኸፈ ሰብ ኣብ ውሽጢ 2 መትሮ ገጽ ንገጽ ን 15 ደቓይቕ ተራኺብካ እንተነርካ እሞ መርመራ ክትገብር ከም ዘሎካ እንተተሓቢርካ፡ ዋላውን ምልክት ኣይሃሉኻ ብ1177.se ኣቢልካ [ባዕላዊ መርመራ ንምግባር ቆጸራ ሓዝ](#) [boka tid för egenprovtagning](#) እዚ ድማ ምስፍሕፋሕ ለበዳ ንምግታእ እዩ። ኣብ ትርፊ ግዜኻ ካብ ምሳኻ ዝነብሩ ሰባት ወጻኢ ናይ ቀረባ ርክብ ርክብ ኣይሃሉኻ (እዚ ንኣብ ደገ ዝካየዱ ምውስዋስ ኣካላት እውን ይምልከት።

- ኣብ 7ይ ክፍሊ ዝመሃሩ ቆሎዑትን ካብኦም ዝዓበዩን፡ ውጽኢት ናይቲ መጀመርያ መርመራ ኮቪድ-19 ከምዘሎ እንተዘየርኣየ፡ ካብቲ ንለበዳ ዝተቓላዕካሉ ዕለት ድሕሪ ኣስታት 5 መዓልታት **ከምብሓድሽ ንኻልኣይ ግዜ ክትምርመር ኣሎካ።**

- መርመራ ተገይሩልካ ውጽኢቱ ድማ ህላዌ ኮቪድ-19 እንተዘየርኣየ ካልኣይ ጊዜ ከምብሓድሽ ተመርመር።

- ካብቲ ንለበዳ ዝተቓላዕካሉ መዓልቲ ዝቑጸር 14 መዓልታት ብዝተኻእለካ መጠን ርክባትካ ምስ ውሑዳት ሰባት ክኸውንን ርሕቀትካ ድማ ክትሕሉን ኣሎካ። ኣብ ትርፊ ግዜ ኣብ ውሽጢ ገዛ ካብ ዝካየዱ ማሕበራውያን ንጥፈታት ካብ ምስታፍ ተቖጠብ ንኣብነት ከም፡ ኣብ ውሽጢ ገዛ ዝካየዱ ምውስዋስ ኣካላት፣ ናይ ሙዚቃ ትምህርትን ምስ መሓዙት ምርኻብን ዝኣመሰሉ። እዚ ድማ ዋላ ተመርሚርካ ኮቪድ-19 ከምዘይብልካ እንተተረጋገጸ።

- ጽርየት ኣእዳውካ ብዝግባእ ሓሉ።

እንተሓመምኩ እንታይ ክገብር ኣሎኒ?

ኣብ ቅድመ-ትምህርቲ ዝኸዱን ካብኦም ዝዓበዩ ሰባትን

ምልክታት እንተተራእየካ ዋላ ፈኲስቲ ይኹኑ **ኣብ ገዛ ክትተርፍ** ኣሎካ፡ ከምኡ እውን **መርመራ ናይ ኮቪድ-19 ንክውሰደልካ ቆጸራ ትሕዝ።** ብኸመይ ኣገባብ ክትምርመር ቆጸራ ከም እትሕዝ ኣብዚ ኣሎካ: [Provtagning för covid-19 i Västmanland](#) ምላሽ ናይቲ መርመራ ክሳብ ዝንገረካ እቲ ንብኮቪድ-19 ዝምልከት ዝወሃብ ሓበሬታ ከተማልእ ኣሎካ። ንመርመራ ቆጸራ ኣብ ዝተታሕዘልካ ጊዜ ዝያዳ ሓበሬታ ክወሃበካ እዩ።

ኣብ ቅድመ-ትምህርቲ ዝርከቡ ቆልዑት

ምልክታት ዝተራእዮም ኣብ ቅድመ-ትምህርቲ ዝኸዱ ቆልዑት መርመራ ናይ ኮቪድ-19 ከይተገብረሎም ኣብ ገዝኦም ኮፍ ክብሉ ይምከር። እቲ ቆልዓ ምልክታት ክሳብ ዘለዎን ብተወሳኺ ድማ 2 መዓልታት ብዘይ ምልክታት ክሳብ ዝጸንሕ ኣብ ገዛ ኮፍ ይብል። ኣብቲ ኣብ ገዛ ዝጸንሓሉ ጊዜ ካብ ገዛኡ ወጻኢ ርክባት ክህልዎ የብሉን።

ፍኹስ ዝበሉ ምልክታት እንተለዎ ንኣብነት ደረቕ ሰዓል ወይ ፈኲስ ጸረርታ ናይ ኣፍንጫ ካብቲ ዝሓመመሉ ጊዜእንተወሓደ 7 መዓልታት ምስ ሓለፈ ናብ ትምህርቱ ክምለስ ይኽእል።

ንኮቪድ-19 ወይ ድማ ንካልእ ሕማም ሕክምና ንኽረክብ እንታይ ክገብር ኣሎኒ?

ምክሪ ምስ እትደሊ ብመጀመርያ ናብ ናትካ ማእከል ጥዕና ወይ ድማ ናብ ኣማኸርቲ ጥዕና ብ1177 ትድውል። ንህይወትካ ዘስግእ ምስ ዝኸውን ናብ 112 ትድውል። ምናልባት ብኮቪድ-19 ተለኺፍካ ክትከውን ከም እትኽእል ሓብር።

ዋላ ብኮቪድ-19 ተለኺፈ እንተነበርኩ እውን እዚ ድዩ ዝምልከት?

ኮቪድ-19 ነይሩካ እንተኾይኑ እዚ ድማ ኣብቲ PCR-prov ካብ ኣፍካ/ጎሮሮኻን/ኣፍንጫኻን ዝተወስዱ መርመራታት ቫይረስ ከም ዘሎካ እንተርእዩ ወይ ድማ ኣብ ላቦራቶሪ ተጸኒዑ ኣብ ዝሓለፉ 6 ኣዋርሕ ዝተወስዱ መርመራታት ጸረ-ነፍሳት ከም ዘለዉ እንተርእዩ እዚ ሓበሬታ እዚ ኣድላይነት ኣይህልዎን። ግን ምልክታት ምስ እተስተብህል እሞ ምስ እትሓምም ክሳብ እትሓዊ ኣብ ገዛኻ ትጸንሕ።

ዋላ ኣንጻር ኮቪድ-19 ክታበት ወሲደ እንተኾንኩ እዚ ድዩ ዝምልከት?

ኣይፋል፡ እቲ ካልኣይ ክታበት ዝወሰድካሉ ዕለት እንተወሓደ ክልተ ሰሙናት እንተሕሊፉ ነዚ ፍሉይ መምርሕታትን   ምልክት ክሳብ ዘየርኣኻ ግዜ ክትክተሎ ወይ ድማ መሊስካ ክትምርመር ግድን ኣይኮነን፡ እዚ ድማ ኣብ መጠወሪ ኣረገውትን ወይ ድማ ኣብ ብፍላይ ተነቕፍቲ ዝኾኑ ሕሙማት ዘለዉዎ ሕክምናዊ ንጥፈታት ዘይትሰርሕ እንተኾንካ እዩ። ምልክት እንተተራእዩ ግን ዋላ ዝተኸትቡ ሰባት እውን ኣብ ገዛኦም ክውሸቡን ክምርመሩን ኣሎዎም።

ኣብ መጠወሪ ኣረገውትን ወይ ድማ ኣብ ብፍላይ ተነቀፍቲ ሕሙማት ዘለዉዎ ሕክምናዊ ንጥፈታት ከምኡ እውንምስ ሓደ ብኮቪድ-19 ዝተለኽፈ ሓቢርካ እትነብር፡ ተቐላጢፍካ መርመራ ንምግባር ቆጸራ ትሕዝ ደጊምካ እውን ድሕሪ 5 መዓልታ ትምርመር። ክሳብ መልሲ ናይቲ መርመራ ዝመጸካ ናብ ስራሕካ ክትመላለስ ትኽእል ኣብ ገዛ ምውሻብ ኣየድልየካን።

ኣብ መጠወሪ ኣረገውቲ ወይ ድማ ኣብ ብፍላይ ተነቀፍቲ ዝኾኑ ሕሙማት ዘለዉዎ ሕክምናዊ ንጥፈታት ትሰርሕ እሞ ምስ ሓደ ብኮቪድ-19 ዝተለኽፈ ሰብ ርክብ ዝነበረካ፡ግን ከኣ ምስኡ ሓቢርካ ዘይነበርካ እንተኾንካ፡ ተቐላጢፍካ መርመራ ንምግባር ቆጸራ ትሕዝ ደጊምካ እውን ድሕሪ 5 መዓልታት ንመልከፍቲ ዝተቓላዕካሉ ግዜ ካልኣይ መርመራ ትገብር። ውፅኢቱ ክሳብ ዝንገረካ ናብ ስራሕካ ክትመላለስ ትኽእል።

ዝያዳ ሓበሬታ ብዛዕባ ኮቪድ-19 ኣበይ ?

ኣብዞም ገጻት እዚኦም ብዛዕባ ኮቪድ-19 ዝያዳ ኣንብብ Om covid-19 – coronavirus

ኮሮና ቫይረስ ብኸመይ ይመሓላለፍ?

ኮሮና ቫይረስ ብነጠብጣባትን ብምትንኻፍን እዩ ዝላባዕ። ሓደ ሰብ ዕንጥሽው ክብል እንክሎ፣ክስዕል እንክሎ ወይ ድማ ክዛረብ እንክሎ ኣብ ኣየር ነጠብቲ ይስጠሩ።ኣብ ጥቓኡ ዝርከብ ሰብ ክልከፍ ይኽእል። እዞም ዝተባህሉ ነጠብቲ ዝዓለቡዎም ነገራት ድማ መተሓላለፍቲ ይኾኑ መብዛሕትኡ ድማ ብኣእዳው ኣቢሎም። ሓደ ሰባእዳዉ ከይተሓጽበ ኣዒንቱ ወይ ኣፍንጫኡ ምስ ዝተናኸፍ፡ እቲ ቫይረስ ብኣኡ ኣቢሉ ኣብ ህዋሳት ይኣቱ።

ካብቲ መልከፍቲ ኣትሒዙ ክሳብ ኣብ ሕማም ዝብጻሕ (ናይ ምጭምጫሕ ግዜ) እቲ ግዜ ካብ 2 ክምኡ እውን 14 መዓልታት ክፈላለ ይኽእል ከም ልሙድ ግን 5 መዓልታት እዩ።

Läs mer om hur coronavirus smittar ኮሮና ቫይረስ ብኸመይ ከም ዝመሓላለፍ ብዝያዳ ኣንብብ

ኣየኖትእዮም እቶም ልሙዳት ምልክታት ኮቪድ-19 ?

ልሙዳት ምልክታት ኮቪድ-19 ረስኒ፣ናይ ኣፍንጫ ጸረርታ፣ምስዓል፣ጸገማት ምስትንፋስ፣ቃንዛ ጎሮሮ፣ ሕማም ርእሲ፣ቃንዛ ጅማውቲ፣ምኹዳል ዓቕሚ ምሽታትን ምስትምቓርን፣ሕማም ከብድን ውጽኣትን እዮም። መብዛሕትኦም ፍኹስ ዝበለ ሕማም ምስ ፍኹስ ዝበሉ ምልክታት ይረኣዩዎም፡ ገሊኦም ድማ ጸገማት ስርዓተ-ምስትንፋስ የጋጥሞም እሞ ሕክምና የድልዮም።

Läs mer om symtom vid covid-19 ብዛዕባ ምልክታት ኮቪድ-19 ብዝያዳ ኣንብብ።