

ኮቪድ - 19

(COVID-19)

ንኮቪድ - 19 ከመይ ጌርና ኣብ ገዛና ንከናኸና ንክእል

(How to care for COVID-19 at home)



ተዝካኣል፡ ንትዝሓመመ ኣካል ናይ ባዕሉ ይሃልዎ መደቀሲን ሽንቻቕን።

ኣጋይሽ ናብ ገዛ ኣይምጹ።



ሓደ ጥዑይ ቤተ - ሰብ ነቲ ዝሓመመ ሰብ ይከናኸና።

ንኹሉ ሰብ ካብ ዝሓመመ ሰብ ይርሓቕዎ ብኣካል ብዘተኸኣለመጠን።



ንትዝሓመመ ሰብ ምግብ ንካልእ ሰብ ኣይተሰርሕዎ።

ንቲ ዝሓመመ ሰብ መግቡ ብዓርሱ ይስራሕ ኣብ ፍሉይ ከባቡ ወይ ከኣ ብውሕዱ

ኣብተፈለየ እዋን። ኩለን ሸሓነታት ሕፅብወን ክምኡውን ንኹሉ ግዳማት ኣፅርይዎ ካብኡ ንደሓር።



ናይ ገዛ ኣቕሑ ኣይትኸፈሉ ክም ሸሓነታት፣ ብኬሪታት፣ ኩስኳስቲታት፣ መንቀቂታት፣ ኣንሶላ ክምኡውን ናይ ኤሌክሮኒክስ ኣቕኹታት።

ብተደጋጋሚ ንንክክእ ዝበዝሐን ግዳማት ምሕፃብን ምፅራይን ክም ኢድ መትሓዚ፣ ኢድ ማዕዖ፣ ኣርማድዮን ናይ ፍሪጅ ማዕዖ፣ መሕፀቢ ቡምባን ሽቓቕን።



ኢድና ብሳሙናን ብማይን ወይ ድማ ምፅራይ ብ ኣልኮሆል ዘካትት ናይ ኢድ መፋሕፈሒ።



ሸፍኑ ወይድማ ኣብ ኣፅዋርኩም እንጥሾ በሉ። ኢድኩም ሕፀቡ ወይከኣ ኣፅርዩ ቅድሚ ኣፍንጫ፣ ኣፍ ወይከኣ ኣይኒ ምንካክኹም።



ንምልክት ሕማማት ብዓርሲ ኹም ተክታተሉ። ኣንተረኹብኩም፣ ሸው ኣግልሉ።

ንኮቪድ - 19 ገምጋምን ፈተናን ወድኡ ኣብ [ahs.ca/covidscreen](https://www.ahs.ca/covidscreen) ንኮቪድ - 19 ምርመራ ዘድሊይኩም ተኸይኑ ንምፍላት።

ኣብዚ ከይዲ ኹልና ብሓባር ኢና ዘለና።
(We're in this together.)
ብሓባር ኮይንና ክንሰግሮ ኢና።
(We'll get through it together.)

