

ሕግታት ውሸባን(karantene) ግለላን(isolasjon)

ጥዕናኸ ምሉእ ከሎ ግን ንተኸእሎታት ምትሕልላፍ ዘለዎ ኩነታት ዝተቐለጠኻ ምስ ትኸውን ኢኻ ተወሸብ ትበሃል። ምስ ሓመምካ ከምዝተለኸፍካ ምስ ተረገገገገ ወይ ኮሮና ተለኸፍካ ኣለኻ ዝብል ጥርጣረ ምስ ዝህሉ ኢኻ ትግለል።

እዞም ዝስዕቡ ሰባት ይሕመሙ ኣይሕመሙ ብዘየገድስ ን10 መዓልታት ክውሸቡ ኣለዎም፡

- ምስ ኮቪድ-19 ከምዝተለኸፈ ዘረገገ ሰብ ብቐረባ ዝተራኸቡ ሰባት ብምሉኦም።
- ካብ ወጻኢ ሃገር ናብ ኖርወይ ዝመጹ ሰባት ብምሉኦም፡ ብጀካ ትሑት ለበዳ ዘለዎን ሃገራት ኤውሮፓ(ኩነታተን ብቀጠልዎ ወይ ብጫ ዝግለጹ ሃገራት)

ብምሉኡ ግዜ ውሸባ ክትውድኦ ኣገዳሲ እዩ - 10 መዓልታት ብምሉኡ። ዋላ መርመራ ኮሮና ተመርመርካ ዩብልካን ዝብል ውጽኢት ይወሃበካ(ምኽንያቱ ውጽኢት ናይቲ መርመራ ብጌጋ ዩብልካን ዝብል ክኸውን ስለዝኸእል)

[መምርሒታት ብዛዕባ ኣብ ገዛ ምውሸብን ምግላልን ብእንግሊዘኛን ዝተፈላለዩ ቋንቋታትን](#)

ሃገራትን ቦታታትን ኣብ ውሸባ ክትኣቱ ዘገድዳኻ ኣየኖት ምኒን ርኣ (ቀያሕቲ ሃገራት ወይ ብቀይሕ ሽራጥ ሽራጥ ዝተሰመረላን ሃገራት): www.fhi.no/en/infectioncontroltravel

ሆቴል ኮሮና(Koronahotell)

ኣብ ገዝኦም ክግለሉ ዕድል ዘይብሎም ተሓከምቲ ኮሙኒ ሆቴል ከዘጋጅዎሎም ይኸእል እዩ። ኣብ ሆቴል ምኒን ዘድልዩካ እንተኸይኑ ንኣብ ገዛ ብምምጻእ ዝሕግዝ ነርሳት(Hjemmesykepleien) ሓብሮ ወይ [ቤት-ጽሕፈት ገምጋም ጥዕናዊ ጉዳያትን ጽገናን\(Etat for vurdering og rehabilitering\)](#) ሓብሮም ኢኻ።

ኮቪድ-19 ኣይሓዘንን ዝብል ጥርጣረ ዘይብልካ ከለኻ እንተደኣ ሓሚምካ ኣለኻ ኮይንካ

እንተደኣ "ንቡር" ሰዓል ሒዙካ ወይ ምልክታት ሕመም ስርዓተ-ምስትንፋስ ሃልዩካ፡ ዋላ እኳ መርመራ ኮሮና ጌርካ ዩብልካን ዝብል ውጽኢት ይምጻእኻ ክሰብ ትሓዊ ኣብ ገዛ ክትከውን ኣለካ። ውጽኢት መርመራ እንዳተጸበኻ እቶም ምልክታት ዋላ ይግደፉኻ፡ ክሰብ ውጽኢት መርመራ ዝመጻካ ግድን ኣብ ገዛ ክትከውን ኣለካ። ምስ መናብሮትኻ ንቡር ርክብ ክህልወካ ይኸእል እዩ፡ ንሱም ምውሸብ ኣየድልዮምን እዩ።