

**ሓብሬታታት ብዛዕባ ድሕሪ መርመራ ኮሮና ክትገብሮ ዘልካ**

**ከሳብ ውጽኢት መርመራ ዝመጸካ ካብ ገዛኻ ከይትወጽእ።** ድሕሪ ሓደ ወይ ክልተ መዓልታት ውጽኢት ንክመጸካ ዘሎ ተኸእሎ ልዑል ኢዩ። ውጽኢት መርመራ መጺኡ ኣሎ ዝብል ሓብሬታ ኣይመጸካን እዩ። ናትካን ናይ ደቕኻን ውጽኢታት መርመራ ንምርኣይ ኣብ [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) እቶ። ኣብ [helsenorge.no](http://helsenorge.no) ክትኣቱ ዘይትኸእል እንተኹንካ ግና ውጽኢት መርመራ ንክትፈልጥ ንቀዋሚ ሓኪምካ (Fastlege) ክትውከሶ ኣለካ። ኣብዚኣ ቍጽሪ ስልኪ ኮሮናና እዚኣ እውን ክትድውል ትኸእል ኢኻ። ☎ 55567700።

**እቲ ውጽኢት ኣለካ ወይ ፖዘቲቭ ዝብል እንተኹይት፡ ዝወሰድካዮ መርመራ ኮሮና ከምዝተለኸፍካ የርኢ ኣሎ ማለት እዩ።**

ኩሎም እቶም ኣለኩም ወይ ፖዘቲቭ ውጽኢት ተረኺብኩም ኣሎ ዝተባህሉ ብህጹጽ ሕክምና ባርገን (Bergen legevakt) ይድወለሎም ወይ ጽሑፋዊ መልእኽቲ (SMS) ይስደደሎም እዩ።

ተረኺቡካ ኣሎ ወይ ከኣ እቲ ውጽኢት ፖዘቲቭ ኩይት ኣሎ ምስ እትብሃል

- ካብ ገዛኻ ከይትወጽእ።
- ምስ መናብርትኻ ዝህልወካ ርሕቀት ሓሉ፡ እንተ ተኸእሉ እውን ናይ ባይንኻ ክፍልን ዓይኒ-ምርድን ተጠቐም።
- ጽሬት ኣእዳውካን ጽሬት ካልኣት ጽፍሕታትን ሓሉው።

ኣብ ገዛ ዘለዉ ካልኣት መናብርትኻ ክውሸቡ (ክኸርቱኑ) ኣለዎም። ንስኻ ድማ ካብቲ ምልክታት ዝጀመረሉ መዓልቲ ኣትሒዝካ ን10 መዓልታት ክትግለል (ክትእለ) ኣለካ። ከምኡውን እተን ናይ መወዳእታ 24 ሰዓታት ካብ ርስኒ ግድን ዝተናፈግካ ክትኸውን ኣለካ።

ካብቲ ዝሓመምካሉ ኣትሒዝካ 2 መዓልታት ንድሕሪት ብምምላስ ብቐረባ ዝተራኸቡኻ ሰባት መካመን ከም ምኃኖም ኣለልዮም። ሽዑ ነዞም ሰባት ተለኺፍኩም ክትኩኑ ስለ እትኸእሉ ክትውሸቡ ኣለኩም ኢልካ ሓብሮም። ቤት ጽሕፈት ምክልኻል ተመሓላለፍቲ ሕማማት ባርገን (Smittevernkontoret) ተወሳኺ ሓብሬታታት ንክህቡኻ ክውከሱኻ ኢዮም።

**ኣብዞም ዝሰዕቡ መርብብ ሓብሬታታት ብምእታው ዝያዳ ሓብሬታታት ብዛዕባ ክንከተሎም ዘለና ሕግታት ውሸባን ግለላን ገዛ ክንበብ ይከኣል፡ [www.bergen.kommune.no/koronavirus](http://www.bergen.kommune.no/koronavirus) [www.fhi.no](http://www.fhi.no)**

**እቲ ውጽኢት የብልካን ዝብል ወይ ነጋቲቭ እንተኹይት፡ መርመራ ኮሮና ከምዘይተለኸፍካ የርኢ ኣሎ ማለት እዩ።**

እቲ ውጽኢት ኣብ [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) «Ikke påvist» (ኣይተረኸበልካን) ዝብል እንተኹይት ኣብቲ ዝተመርመርካሉ ህምት ኮሮና ቫይረስ ኣይተረኸበልካን ማለት እዩ። ተወሺብካ እንተደኣ ሃሊኻ ኩይንካ ብምሉኣን እተን 10 መዓልታት ናይ ውሸባ ግዜኻ ካብ ገዛኻ ከይወጽኻ ክትውድኣን ኣዝዮ ኣገዳሲ እዩ። ቫይረስ ገለ «ናይ ምንቋሕ ግዜ» ኩሉ ግዜ የድልዮ እዩ። ውጽኢት እቲ መርመራ ከም ዘለካ ወላ ኣየርኢ ድኣ እምበር ብሓቂ ተለኺፍካ ክትከውን ትኸእል ኢኻ።

ኣብ ውሸባ ከይሃለኻ «ንቡር» ሰዓል እንተደኣ ሒዙካ ወይ እውን ምልክታት ስርዓተ-ምስትንፋስ ዘለዎ ሕማም ሓሚምካ ክሳብ ኩነታት ጥዕናኻ ምሉእ ዝኸውን ካብ ገዛኻ ከይትወጽእ። ምልክታት እቲ ሕማም ዝነበሮም ሰራሕተኛታት ጽላታት ጥዕና ቅድሚ ናብ ስራሕ ምምላሶም ንወሃብቲ ስርሓም ክውከሱዎም ኣለዎም።

**ኣብ [www.fhi.no](http://www.fhi.no) ብምእታው ዘድልዩኻን ዝምልከቱኻን ምክርታት ኣየኖት ከም ምኃኖም ክትፈልጦም ኣገዳሲ እዩ።**

ውጽኢት ክመጸካ እናተጸበኻ ወይ እውን ኣብ ውሸባ እናሃለኻ **ምልክታታታት ክስመዓካ እንተደኣ ጀሚሩ፡** ተለኺፍካ ንክትከውን ዘሎ ተኸእሎ ልዑል ብምኃኑ ግድን ብቐጽብት ክትግለል ኣለካ። ብቐጥታ ንመናብርትኻን ቀሪባምኻ ንዝነበሩ ሰባትን ክትውሸቡ ኣለኩም ኢልካ ድማ ክትሕብርም ኣለካ።

**ከቢድ ሕማም እንተደኣ ኣማዕበልካ ሓገዝ ኣናዲ ኢኻ።** ንቀዋሚ ሓኪምካ ተወከሶ ወይ ከኣ በዚ ዝሰዕብ ቍጽሪ ስልኪ እዚ ንህጹጽ ሕክምና ተወከሶም። ☎ 116 117። ህጹጽ ሓገዝ ዘድልዮም ኣስጋእቲ ምልክታት ምስ ዝህልዉኻ ድማ ☎ 113 ደውለሎም። እናዛየደ ዝመጽእ ሕጽረተ-ትንፋስ ብፍሉይ ከተቐልበሉ ዘለካ ምልክት እዩ። ብምክንያት ኮቪድ-19 ተገሊልካ ወይ ተወሺብካ እንተደኣ ሃሊኻ ኩይንካ ብዛዕብኡ ምሕባር ከይትርስዕ።



BERGEN  
KOMMUNE

ህጹጽ ሕክምና ባርን/BERGEN LEGEVAKT