

# ኮቪድ-19 በቦው ቫሊ: ጤንነትህን በሚመለከት ጠቃሚ መረጃ



በቦው ቫሊ የሚገኙ የጤና ባለሙያዎች ይህን አስፈላጊ መረጃ ያጋራሉ። በአካልና በአእምሮ በጥሩ የጤና ሁኔታ ላይ እንድትሆን ፍላጎታቸው ነው።

**የሕመም ስሜት ከተሰማህ ራስህን አግልሎ መቆየትና የኮቪድ-19 ምርመራ ማድረግ አለብህ።**

ከአንተ ጋር መቀራረብና ያለው ሰው የኮቪድ-19 ሕመም ከተገኘበት አንተም ራስህን አግልሎ መቆየትና ምርመራ ማድረግ አለብህ።

የህመም ስሜት ባይሰማህም፡ ምርመራ ማድረግ ትችላለህ።

ከምርመራው ቡሃላ፡ ውጤቱን በተመለከተ እና ለቀጣይ ምን ማድረግ እንዳለብህ ለማስረዳት ሐኪም ወይ ነርስ ደውለው ያነጋግሩሃል።

## Typical Symptoms of COVID-19 Infection

Anyone who has these symptoms **MUST SELF-ISOLATE** for a minimum 10 days or until symptoms resolve, whichever is longer.



Fever



Cough



Shortness of breath



Difficulty breathing



Sore throat



Runny nose

[ahs.ca/covid](https://ahs.ca/covid)



Healthy Albertans.  
Healthy Communities.  
Together.



የሆነ ሰው የኮቪድ-19 ምልክቶች ሊኖሩት ይችላሉ። ምልክቶቹ ቀለል ያሉ ሊሆኑ ይችላሉ።

የህመም ስሜት ከተሰማህ፡ ወደ [www.ahs.ca/covid](http://www.ahs.ca/covid) የኢንተርኔት ገጽ በመሄድ፡ ራስህ የጤንነትህን ሁኔታ መገምገም ('self-assessment') ማድረግ ትችላለህ።

እንዲሁም 811 በመደወልና ከዚያም 5 ቁጥርን በመጫን፡ ስላለብህ የህመም ምልክቶች በሚመለከት ነርስ ማነጋገር ትችላለህ።

የኢንተርኔት ገጽ ላይ ያደረግከው ግምገማ ወይ በስልክ ያነጋገርካት ነርስ ምርመራ ማድረግ እንዳለብህ ከነገሩህ፡ በአካባቢህ በሚገኙ ከሊኒኮች ምርመራ ማድረግ ትችላለህ።

ከዚህ በታች ካሉት ከሊኒኮች ወደ አንዱ በመደወል፡ መልስ ለሚሰጥህ የክሊኒክ ሰራተኛ የኮቪድ-19 ምርመራ ማድረግ እንደምትፈልግ ንገረው።

- አልፓይን ሜዲካል ክሊኒክ (ባንፍ)፡ ስልክ ቁጥር፡ 403.762.3155 (በሳምንት ሰባቱንም ቀኖች ይሰራል)
- ቢር ስትሪት ፋሚሊ ፊዚሽያንስ (ባንፍ)፡ ስልክ ቁጥር 403.762.4846 (ከሰኞ እስከ ዓርብ)
- ካንሞር አሶሰየት ሜዲካል ክሊኒክ (ካንሞር)፡ ስልክ ቁጥር፡ 403.678.5585 (ከሰኞ እስከ ዓርብ)
- ሌክ ልዊስ ሜዲካል ክሊኒክ (ሌክ ልዊስ)፡ ስልክ ቁጥር፡ 403.522.2184 (ከሰኞ እስከ ዓርብ)
- ሪጅቪው ሜዲካል ሴንተር (ካንሞር)፡ ስልክ ቁጥር 403.609.8333 (በሳምንት ሰባቱንም ቀኖች ይሰራል)

**ራስን አግልሎ የማቆየት መመሪያዎችን መከተል ግዴታ ነው። እነዚህም መመሪያዎች መከተል ሕጋዊ ግዴታ ነው።**

**ጉዞ**

ከካናዳ ውጭ ወደ አልበርታ የመጣ ወይ የተመለሰ ሰው ለ14 ቀናት ራሱን አግልሎ ማቆየት አለበት።

**ምልክቶች**

አስቀድሞ ከነበረህ በሽታ ወይ የጤና ሁኔታ ጋር ግንኙነት የሌላቸው ምልክቶች ማለት ማሳል፡ ትኩሳት፡ የትንፋስ እጥረት፡ ፈሳሽ ንፍጥ ወይ የጉርር መቁሰል ከታዩብህ፡ ለ 10 ቀናት ራስህ አግልሎ መቆየት አለብህ።

ምልክቶቹ ከታዩበት ቀን ጀምሮ ቢያንስ ለ 10 ቀናት ወይ ምልክቶቹ እስከሚጠፉ ድረስ፡ ራስህን ለይተህ መቆየት አለብህ።

ምርመራ አድግረህ ነጻ ከተባልክና ከቫይረሱ ጋር ምንም የታወቀ ንክኪ ካልነበረህ፡ ራስህን አግልሎ እንድትቆይ ሕግ አያስገድድህም። ሌሎች ሰዎችን እንዳትበክል፡ ምልክቶችህ እስከሚጠፉ ድረስ በቤትህ መቆየት አለብህ።

**አካላዊ ርቀት ያልጠበቀ ግንኙነት**

በኮቪድ-19 በሽታ ከተያዘ ሰው ጋር አካላዊ ርቀትን ያልጠበቀ ግንኙነት ከነበረህ፡ ለ 14 ቀናት ራስህን አግልሎ እንድትቆይ ምልክቶችን እንድትከታተል ሕግ ያዘሃል። ምርመራ አድርገህ የኮቪድ-19 ቫይረስ የለብህም ብትባልም እንኳን ራስህን አግልሎ መቆየትህን እና የበሽታ ምልክቶችን መከታተልህን መቀጠል አለብህ።

በነዚህ ቀናት ውስጥ የህመም ምልክቶችን ማሳየት ከጀመርክ ቢያንስ ለተጨማሪ ለ 10 ቀናት ወይ ምልክቶቹ እስከሚጠፉ ድረስ ራስህን ለይተህ መቆየትህን መቀጠል አለብህ።

የስራ ቦታህ ቢያንስ ለ 14 ቀናት ተጠብቆ ይቆይሃል። እንዲሁም ከመንግስት የገንዘብ ድጋፍ ልታገኝ ትችላለህ።

ምርመራ አድርገህ የኮቪድ-19 ቫይረስ ከተገኘብህ፡ አንተ ዶክተርህና አንተ ልትነግራቸው የምትፈልገው ሰዎች ብቻ ያውቃሉ። አንተ ወይ የቤተቤህ አባል ወይ የስራ ባልደረባህ በኮቪድ-19 ቫይረስ ከተያዘ፡ የቦው ቫሊ ማህበረሰብ ድጋፍ ይሰጣል። የሆነ ሰው በበሽታው ሊያዝ እንደሚችል ሁሉም ሰው ይረዳል።

የሆነ አድልዎ ወይ ያልተገባ አያያዝ ካጋጠመህ፡ በቦው ቫሊ ወደ ሚገኘውን የሴትልመንት ሰርቪስስ (Settlement Services) ቤት ጽሕፈት በስልክ ቁጥር 403.762.1144 በመደወል ያጋጠመህን ጉዳይ ንገራቸው።

**በስራ ላይ የሚገኙ ክሊኒኮች አሉ**

ሐኪሞችና የጤና ባለሙያዎች አንተን ለማገዝ አሁንም እየሰሩ ይገኛሉ። ወደነዚህ ክሊኒኮች በመደወል ቀጠሮ መያዝ ትችላለህ። ከዚህ በፊት በአካባቢህ ወደሚገኝ ክሊኒክ በመሄድ አገልግሎት አግኝተህ ከነበረ፣ ይህ ዓይነት ክሊኒክ የፋማሊ (የቤተሰብ) ክሊኒክ ይባላል። የፋማሊ ሐኪም ወይ ክሊኒክ ካለህ ወደዛ በመደወል ቀጠሮ መያዝ ትችላለህ።

አልፓይን ሜዲካል ክሊኒክ (ባንፍ)፡ ስልክ ቁጥር 403.762.3155 (በሳምንት ሰባቱንም ቀኖች ይሰራል)

ቢር ስትሪት ፋሚሊ ፊዚሽያንስ (ባንፍ)፡ ስልክ ቁጥር 403.762.4846 (ከሰኞ እስከ ዓርብ)

ካንፎር አሶሲየት ሜዲካል ክሊኒክ (ካንፎር)፡ ስልክ ቁጥር 403.678.5585 (ከሰኞ እስከ ዓርብ)

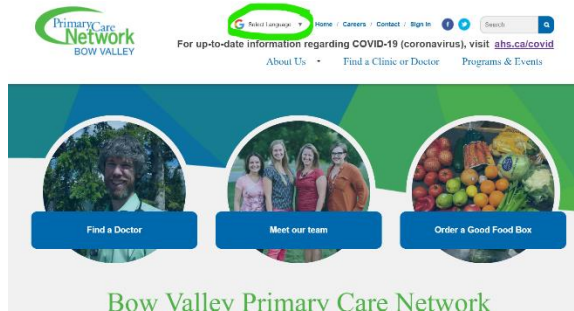
ሌክ ልዊስ ሜዲካል ክሊኒክ (ሌክ ልዊስ) ፡ ስልክ ቁጥር 403.522.2184 (ከሰኞ እስከ ዓርብ)

ሪጅቪው ሜዲካል ሴንተር (ካንፎር)፡ ስልክ ቁጥር 403.609.8333 (በሳምንት ሰባቱንም ቀኖች ይሰራል)

ወደ ክሊኒክ ስትደውል፡ **ብምትፈልገው ቋንቋ መረጃ ለማግኘት የሚቻል አንደሆነ መጠየቅ ትችላለህ።**

እንደዚህ ማለት ትችላለህ፡ “አስተርጓሚ እፈልጋለሁ፡ እኔ የምናገረው አማርኛ ነው።”

የፋማሊ (የቤተሰብ) ክሊኒክ የምትፈልግ ከሆነ የፕራይመሪ ኬር ኔትዎርክ የኢንተርኔት ገጽ ማለት፡ <http://bowvalleypcn.ca> ላይ መረጃ ማግኘት ይቻላል። በመጀመሪያው ገጽ ላይ የተለያዩ ቋንቋ መምረጫ ክፍል አለ።



**የአስቸኳይና የድንገተኛ ህመማን መቀበያ ክፍል አሁንም በስራ ላይ ይገኛል**



በጣም ከታመምክ ወይም ከተጎዳህ ወደ የድንገተኛና የአስቸኳይ ህክምና ክፍል ሄደህ መታከም ትችላለህ። በዚያ የሚያግዙህ ዶክተሮች አሉ። የኮቪድ-19 ቫይረስ እንዳለብህ ከተጠራጠርክ ግን ወደ ሆስፒታል ከመሄድህ በፊት 811 መደወል አለብህ።

ድንገተኛና አስቸኳይ የህክምና ጉዳይ ካጋጠመህ ወይ ሲያጋጥም ካየህ ወደ 911 መደወል ትችላለህ። አንተ ወይ ካንተ ጋር ያለ ሰው በጣም ከተጎዳ ወይ በጣም ከታመመ እና ያኔውኑ ወደ ሆስፒታል መሄድ የማይቻል ከሆነ 911 መደወል አለብህ።

**በተለያዩ ቋንቋዎች ጤናን በሚመለከት የነጻ መረጃ ለማግኘት በሆነ ሰዓት ወደ 811 መደወል ይቻላል።**



ወደ 811 የነጻ የስልክ መስመር መደወል ይቻላል።

በሆነ ሰዓት ማለት በቀን ይሁን በማታ በመደወል ነርስን ማነጋገር ይቻላል።

ስትደውል፡ የተቀረጸ ድምጽ በሚሰጥህ መመርያ መሰረት ቁጥር ተጫን።

ከኮቪድ-19 ውጪ ለሆኑ የጤና ጥያቄዎች 2 ቁጥርን ተጫን።

ኮቪድ-19ን የሚመለከቱ ጥያቄዎች ካሉህ 5 ቁጥርን ተጫን።

ስልክ ደውለህ ነርስ መልስ ስትሰጥህ፡ “እኔ የምናገረው አማርኛ ቋንቋ ነው” ብለህ መነገር ትችላለህ። አስተርጓሚ በአንድ ደቂቃ ውስጥ ሊመጣ ይችላል። አስተርጓሚው እስከሚመጣ ድረስ ነርሷ በእንግሊዝ ቋንቋ አንድአንድ ጥያቄዎች ልትጠይቅህ ትችላለች። ጥያቄዎቹ ካልገቡህ፡ አልገባኝም ብለህ ልትነግራት ትችላለህ።

**ይህ እጅግ ከባድ ጊዜ ነው። ሰዎች ብዙ የተለያዩ ስሜቶች አላቸው። ይህ ደግሞ የተለመደ ነው።**



የሃዘን፣ የመረበሽ የጭንቀት እና የውጥረት ስሜቶች ሊሰሙህ ይችላሉ። ይህ የተለመደ ነው። ስለነዚህ ስሜቶች ከሌሎች ሰዎች ጋር መነጋገር ያግዛል።

ስለ ስሜቶችህ ከሐኪምህ ጋር መነጋገር ትችላለህ።

የአእምሮ ጤንነትን በተመለከተ የነጻና እና ምስጢራዊ አገልግሎት ለማግኘት ወደ 403.678.4696 መደወል ይቻላል። ስልክ ደውለህ ሲቀበልህ 2 ቁጥርን ተጫን።

እራስህን ወይ ሌላ ሰውን የመጉዳት ሃሳብ ካለህ፡ በአካባቢህ ወደሚገኝ ሆስፒታል በመሄድ የአስቸኳይ የአእምሮ ጤንነት ህክምና እንደሚያስፈልግህ ንገራቸው።

## የኮቪድ-19ን መስፋፋት ለማስቆም ድጋፍ መቀጠል



የኮቪድ-19ን መስፋፋት ለማስቆም ሁላችንም ተባብረን መስራት አለብን። የስራ ቦታዎች ሲከፈቱ በዛው ልክ የወረርሽኝ አደጋ ይጨምራል። እነዚህ ጠቃሚ እርምጃዎች አንተንና ሌሎችን ከወረርሽኝ ለመከላከል ይረዳሉ።

1. እጆችህን ጥሩ አድርገህ እና በተደጋጋሚ ታጠብ። ሳሙና እና ውሃ ተጠቀም። ሳሙና እና ውሃ መጠቀም ካልቻልክ፡ አልኮል ያለው የእጅ ማጽጃ (ሳኒታይዘር) ተጠቀም።
2. የአልበርታ ሄልዝ ሰርቪስስ (Alberta Health Services) : አካላዊ ርቀትን ስለመጠበቅ እና ራስህን ለይተህ ወይ አግለህ ማቆየትን በሚመለከት የሚያወጠቸውን መመሪያዎች ተከተል።
3. በአንተ እና ካንተ ጋር በማይኖር ማንኛውም ሰው መካከል የ 2 ሜትር ርቀት ይኑርህ።
4. ከቤትህ ውጪ በምትሆንበት ጊዜ የፊት መሸፈኛ ጭምብል (ማስክ) አድርግ።
5. የህመም ስሜት ከተሰማህ 811 ደውል።