

ሓበሬታ ኣብ ገዛኻ ናይ ምጽናሕ (Information For Your Stay)

ግቡእ ቦታ ርእሰ-ምግላል (Assisted Self-Isolation Site)

ሓለፍቲ ህዝባዊ ጥዕና ንዝርግሑ ለበዳ ኮቪድ-19 ንምዝሓል ኣብ መላእ ሃገር ብርቱዕ ጸዕርታት ይገብሩ ኣለዉ። ነብሲ ወከፍ ብኮቪድ-19 ዝተለኸፈ ይኹን ምስኦም ርክብ ዝገበሩ፡ ኣብ ገዝኦም ወይ ከኣ ኣብቲ ንዕኡ ዝተዳለወ ቦታ ንዝተወሰነ ግዜ ርእሰ-ምግላል ክገብሩ ኣለዎም ነዚ ሓበሬታ ከኣ ኣብ (ኣብ ጥብቆ A፡ ኤዲኮሽን ኦን ማንደቶሪ ኣይሶላሽን ፕሮፎድስ ተመልከቱ)።

ኣብ ገዛኻ ንዝነብሩን ካልኣት ኣባላት ናይ ማሕበረሰብም ንምድሓን ኣብዚ መወሰኒ ክትጸንሑ ፍቃድና ምዃንካ ነመስግን።

ሓፈሻዊ ሓበሬታ ኮቪድ-19 (General COVID-19 Information)

ብኸብረትካ ንቀጻሊ ሓድሽ ለበዋን ሓበሬታን ኣብ መርበብ ሓበሬታ ahs.ca/covid ዝተባል ተወከሱ።

ምልክታት ናይ ኮቪድ-19 እንታይ እዮም? (What are the symptoms of COVID-19?)

- ብሕማም ኮቪድ-19 ዝተለኸፈ ሰባት ካብ ቀሊል ክሰብሩ ብርቱዕ ሕማም ስርዓተ ምስትንፋስ ከም ዘለዎምን፡ ምስ ሰዓል፡ ረስኒ፡ ድኻም፡ ረኽሲ ጐረሮ፡ ምንፋጥ ኣፍንጫ፡ ጸገማት ናይ ምስትንፋስ ወይ ከኣ ሕጽረት ትንፋስ ዝኣመሰሉ ምልክታት ከም ዝስምዖም ሓቢሮም።
- ኮቪድ-19 ሓደገኛ ዝኾነ ሕማም ከስዕብ ዝኸእል እኳ እንተኾነ፡ ብዙሓት ሰባት ግን ቅልል ዝበለ ምልክታት ጥራሕ ኣለዎም።
- ኮቪድ-19 ሓደገኛ ዝኾነ ሕማም ከስዕብ ዝኸእል እኳ እንተኾነ፡ ብዙሓት ሰባት ግን ቅልል ዝበለ ምልክታት ጥራሕ ኣለዎም።

ኮቪድ-19 ካብ ሰብ ናብ ሰብ ብኸመይ እዩ ዝመሓላለፍ? (How is COVID-19 spread from person-to-person?)

- ኮቪድ-19 ቀንዲ ብምስዓልን፡ ምህንጣስን፡ ወይ ከኣ ምስ ዝሓመመ ሰብ ብምትንኻፍን፡ እቲ ሕሙም ዝተንከፎም ነገራት ብምትንኻፍን ክመሓላለፍ ይኸእል።
- ኮቪድ-19 ብንጣብ ናይ ሰዓል ዝሓመመ ሰብን፡ እዚ ሕሙም ሰብ ስዒሉ ወይ ከኣ ፊጥ ኢሉ ዝበከሎም እሞ ካልእ ጥዑይ ሰብ ዝተንከፎም ነገራትን ይመሓላለፍ። እዚ በዚ ሕሙምን ሕሙም ዝበከሎም ነገራትን ገይሩ ዝተለኸፈ ሰብ ከኣ በቲ ዝተለኸፈ ክፍሊ ኣካሉ ጌይሩ ኣፍ፡ ኣፍንጫ ወይ ከኣ ዓይኑ ምስ ዝሕዝ ክሓምም ይኸእል። እዚ በዚ ሕሙምን ሕሙም ዝበከሎም ነገራትን ገይሩ ዝተለኸፈ ሰብ ከኣ በቲ ዝተለኸፈ ክፍሊ ኣካሉ ጌይሩ ኣፍ፡ ኣፍንጫ ወይ ከኣ ዓይኑ ምስ ዝሕዝ ክሓምም ይኸእል።

ግቡእ ቦታ ርእሱ-ምግላል (Assisted Self-Isolation Site)

- እቶም ምስ በዚ ሕመም ዝተለኸፉ ዝነብሩ ሰባት፡ ብፍላይ ከኣ እቶም ብዙሓት ኣብ ሓይ ብሓንሳብ ዝነብሩ በዚ ሕመም ናይ ምልካፍ ተኸእሎ ኣዝዩ ልዑል እዩ። ኣብዚ ናይ ውሽጢ ሆቴል ብምጽናሕኩም ከኣ፡ ንቤተሰብኩምን ንብዓቢኡ ነቲ ማሕበር ኮምን ንምክልኻል ትሕግዙ።

ኣብቲ እናተሓገዝካ ተወሺብካ ብዛዕባ ኣብ እትጸንሓሉ ሆቴል (About Your Stay at the Assisted Self-Isolation Hotel)

ኣብዚ ምህላውካ ሓይ ካብቶም ብዙሓት ምኽያታት እዩ፡

- ብሕመም ኮቪድ-19 ተለኪፍካ
- ናይ ሕመም ኮቪድ-19 ዝኾኑ ልሙዳት ምልክታት ኣለዉኻ
- ኣብ ገዛኻ ሓይ ብኮድ-19 ዝተለኸፈ ስለዘሎን ካብኡ ብምፍላይ ከኣ ካብዚ ሕመም ነጻ ክንገብረካ ኢና።

ኣብዚ ዘለኻሉ ምኽንያት ብፍቃድካ ካብቶም ኣብ ገዛ ምሳኻ ዝነብሩ ርእሱ-ግላላ ክትገብር ክንሕግዝካ እዩ። ናብ ቤትካ ክትምለስ እንተደሊኻ፡ ኣብዚ ቦታ ክትጸንሕ ወላ ሓይ ኣይክግድደካን እዩ።

እንተደኣ ኮቪድ-19 ወይ ከኣ ንዕኡ ዝመስሉ ምልክታት እንተሃልዮሙኻ፡ ክሳብ እቶም ምልክታት ካሳብ ዝኸዱልካ ኣብዚ ክትጸንሕ ኢኻ፡ ካብ ምልክታት እተርኢ ክሳብ ሕጂ 10 መዓልታት ኮይኑ ኣሎ (ካብኡ እውን ክነውሕ ይኸእል)።

ኣብዚ ዘለኻሉ ምኽንያት ካብቲ ኣብ ገዛኻ ብኮቪ-19 ካብ ዝሓመመ ንምድሓን እንተኾይኑ፡ ክሳብ እቲ ሕሙም ነጻ ዝኸውን ኣብዚ ክትጸንሕ ኢኻ።

ኣብዚ ኣብ እትጸንሓሉ እዋን፡ ጥዕናኻን ናይ ካልኣት ኣጋይሽን ንምሕላው ኣብታ ዝተመደበትልካ ክፍሊ ክትጸንሕ ኣለካ። ምስ ካልኣት ገጽ ንገጽ ዝግበር ርክብ ናይ ግድን ገደብ ግበረሉ። ሕክምናዊ ምክትታልን ካልእ ዓይነት ሓገዝን ከኣ ብተለፎን ክትቅበል ኢኻ።

ካብ ስድራቤትካን የዕሩኽትኻን ክትግለል ዓቢ ብድሆ ከም ዝኾነ ይርድኣና እዩ። ዝከኣለና ክንገብር ኢና። ኣብዚ ንእትጸንሓሉ ግዜ ከኣ ማራኽን ምቹእን ክንገብር

ምስጢራውነት (Confidentiality)

ንምስጢራውነትካን ንኽብረ ካልኣት ምሳኻ ዝነብሩን ክትብል፡ ንሸምን ነዚ ተወሺብካሉ እትርክብ ዘለኻ ቦታን ብምስጢር ክትሕዞ ንተተካ።

ግቡእ ቦታ ርእሱ-ምግላል (Assisted Self-Isolation Site)

መርመራ ኮቪድ-19 (COVID-19 Testing)

ነቲ ናይ ኮቪድ-19 መርመራ ቅጥዒ እንተ ኣማሊእካን፡ ቅድሚ ሕጂ ዘይተመርመርካ እንተኾንካን እትምርመራሉ መንገዲ ክንምድብ ኢና።

ኣግባባት ሕክምናውን ግላውን ክንክን (Medical and Personal Protection Measures)

ኣብቲ ኣብ መጽንፊ ቦታ ኣብ እትጸንፋሉ እዋን ገለ ውሕድ ዝበለ ቀረባ ናይ ማስኬራን ጓንትን ክወሃብካ እዩ። ኣብዚ፡ ኣብ ክፍልኻ ከለኻ ማስኬራ ክትወዲ ኣዩ፡ እንተኾነ ግን መግቢ ክትቅበልን ምስ ሰራሕተኛታት ክትዛረብን ማዕጾ ክፍልኻ ኣብ እትኸፍተሉ ክትጥቀሙሉ ከድልዩካ እዩ። ከምኡ እውን ንዝምልከቶም ኣካላት ብምሕባር ብዝኾነ ምኽንያት ካብ ክፍልኻ ኣብ እትወጸሉ እዋን ማስኬራን ጓንትን ክትወዲ ክትግደድ ኢኻ።

ጥዕናኻ ንምክትታልን፡ እቲ ምልክታት ናብ ዝበኣሰ ስለዝኾደ ተወሳኺ መርመራ ንምግባርን፡ ሕክምናዊ ክኢላ ብተሌፎን ጌይሩ ቀጻሊ ክረኽበካ እዩ።

ንዝኾነ ዝተኣዘዘልካ መድሃኒት እንተደሊኻ ነቲ ናይ ስድራቤትካ ሓኪም ደውለሉ። ንኻልእ ዘይህጽጽ ሕክምናዊ ሕቶታት ወይ ከኣ እቲ ምልክታት ናብ ዝኸፍኣ ደረጃ እንተኾደ፡ ብኸብረትካ ናብ 811 ወይ ከኣ ናብ ቤት ጽሕፈት ሓኪም ስድራቤትካ ደውል። ንዝኾነ ናይ ሕክምናዊ ህጹጽ ረድኤት 911 ድውል፡ ኣብ ናይ ኮቪድ-19 መወሰን ቦታ ከም ዘለኻ ከኣ ንገሮም።

ምንቅስቃስ/በጻሕቲ (Movement/Visitors)

ንምሉእ ግዜ ውሸባኻ ኣብ ክፍልኻ ክትጸነሕ ንጥቀስ። ንተኸእሎ ምስፍሕፋሕ ናይቲ ቫይረስ ንምግታእ፡ ተወሺብካሉ ኣብ ዘለኻ እዋን በጻሕቲ ናይ ዘይምቅባል ጽኑዕ ፖሊሲ ኣለና።

ኣመጋግባ (Meals)

ነብሲ ወከፍ መዓልቲ ቁርሲ፡ ምሳሕ፡ ድራር፡ ምስተ፡ ክወሃብካ እዩ።

ነዚ መወሰን ቦታ እቶም ዝምልከቶም ሰባት ጥራሕ ክፍቀደሎም፡ ካብ ዝኾነ ካብ ደገ ተኣዚዙ ወይ ከኣ ካብ ሆቴላት ተሌፎን ተደዊሉ ካብ ዝወሃብ መግቢ ካብ ምጥቃም ተቆጠብ።

ወከልቲ ሆተላት ከመይ ጌይሮም መግቢ ናብ ክፍልኻ ከም ዘምጽኡልካ ደዊሎም ክነግሩኻ እዮም። ዝኾነ ዝሕመካ ወይ ከኣ ክትወስዶ ዘይትኸእል መግቢ እንተሎ ንገሮም።

ግቡእ ቦታ ርእሰ-ምግላል (Assisted Self-Isolation Site)

ማይ ቡምባ (Tap Water)

እቲ ማይ ቡምባ ናይ ሆቴል ጽፍይን ዝስተን እዩ።

አገልግሎታት ክፍሊ (Room Services)

አብ ግዜ ውሽባኻ፡ ሰራሕተኛታት ኣልዓልቲ ገዛ ተወሳኺ እንተኣድለዩኻ፡ ጽፍይ ኣንሶላ፡ መነጻጸህቲ፡ ቀረብ ናውቲ ጽሬት ኣብ ኣፍ ደን ክገድፉልኻ እዮም። ዝኾነ ጎሓፍን፡ ዝተጠቀምካሎም መሓቢሲታትን፡ ኣንሶላታትን ብመሰረት መምርሒ እቲ ሆቴል ኣብቲ ናይ ጎማ መትሓዚታት ጌርካ ካብ ገዛኻ ወጻኢ ግደፎ፡ (ማዕጾ ኣብ እትኸፍተሉ ግዜ ሕጂ እውን ማስኬራ ተጠቀም)።

አገባባት ግላዊ ክንክን (Personal Care Measures)

አብዝ እትጸንጥሉ እዋን ግዜ ዕረፍቲ ምዃኑ ከተረጋግጽ፡ ነዞም ዝስዕቡ ኣብ ግምት ኣእቱ፡

- ኣካላትካ ብምውስዋስን ህድእ ዝበለ ምንቅስቃሳትን ወዘት ብምግባር ንጡፍ ኩን።
- ኩሉ ግዜ ኣይትዘንግዕ፡ ኣስተንትን፡ ኣዕሚቁካ ኣስተንፍስ፡ ከምኡ እውን ናይ ምዝናይ መደብ ኣውጽእ።
- ብዝተፈለለዩ መራኽቢ ብዙሃ ከም ተሌፎን፡ ፈይስታይም፡ ዋትስአፕ፡ ስካይፕ ብዝኣመሰሉ ምስ ቤተሰብካን የዕሩኽትኻን ተራኽብ።
- ጽቡቕ ክስመዓካ ክገብሩኻ ዝኽእሉ ነገራት ከም ሙዚቃ ምስማዕ፡ ምንባብ ኣዘውትር።
- ኣብዚ ኣብ እትጸንጥሉ ክሕግዘኒ ይእኽል እዩ ንእትብሎ ንሰራሕተኛታትና ሓብሮም።

አብ ዘለኻዮ ሆቴል ወይ ከኣ ክፍልኻ ዝበጽሑ ነገራት (Deliveries to Hotel or your Room)

እትደልዮ ፍልይ ዝኾነ ነገር እንተሃልዩ፡ ብኽብረትካ ሓብረና ብዝተኸእለ መጠን ከኣ ክንሕግዘካ ክንፍትን ኢና። ነገራት ብመርበብ ሓበሬታታት ካብ ምእዘዘን፡ ካብ ደን ዝመጹ ኣቁሑት ካብ ምቅባልን ክትቁጠብ ብትሕትና ንኣትት።

ኢንተርኔትን ጻውዒት ተሌፎንን (Internet and phone calls)

አብቲ ዝተመደበልካ ቦታ ነጻ ዋይፋይ ናይ ምጥቃም መምርሒ ክወሃብ እዩ። ብኽብረትካ ንደገ ክትድውል ምስ እትደሊ ናይ ውልቕኻ ተሌፎን ወይ ከኣ ታብላት ጌይርካ ደውል።

ሓበሬታ አብ ገዛኽ ናይ ምጽናሕ (Information For Your Stay)

ግቡእ ቦታ ርእሰ-ምግላል (Assisted Self-Isolation Site)

ምብህሃል ምስቶም ናይ ውሽባ ሰራሕተኛታት (Communications with Isolation Staff)

ንዘለኩም ስክፍታ ወይ ሕቶታት ብኸብረትኩም ነቶም ሰራሕተኛታት ናይቲ ሆቴል ሕተትዎም። እንተደኣ ሓገዝ ናይ ባህላውን፣ ማሕበራውን ከምኡውን ናይ ቋንቋ ምስ ዘድልዩኩም፣ እቶም ሰራሕተኛታት ናይቲ ሆቴል ምስቲ ኮማዊ ሕብረት ከራኽበኩም እዩ።

ህጹጽ ሓገዝ (Urgent Assistance)

ንህጹጽ ረድኤት ወይ ንሂወትካ አብ ሓደጋ ዘእቱ ኩነት እንተ'ሎ ናብ 911 ደውሉ።

ግቡእ ቦታ ርእሰ-ምግላል (Assisted Self-Isolation Site)

መለቀብታ A: ትምህርቲ አብ እዋናት ግዳድ ውሽባ (Appendix A: Education on mandatory isolation periods)

ምልክታት ዘለዎም ደቂ አልበርታ

- እንተደኣ ሰዓል፡ ረስኒ፡ ሕጽረት ትንፋስ፡ ጸረር ዝብል ንፋጥ፡ ወይ'ውን ምስ ሕድሩ ሕማም ዘይተሓተዘ ረኽሲ ናይ ጎሮሮን ካልእን ዘይተሓተዘ ኣለካ፡ ብውሑዱ ን 10 መዓልታት ክትውሸብ ሕጋዊ እዩ።
- እቲ ሕጋዊ ናይ ርእሰ-ምግላል ግዜ ካብቶም ምልክታት ዝተራእዩሉ ጀሚርካ ን 10 መዓልታት እዩ፡ ወይ ከኣ ክሳብ እቶም ምልክታት ዝጠፍኡ ክንድይ ይወስዱ ብዘየገድስ።

ብመርመራ ተሰካሚ ናይ ኮቪድ-19

- ብመርመራ እንተደኣ ተሰካሚ ኮቪድ-19 ምዃንካ እተተፈለጡ፡ እንተ ወሓደ ን 10 መዓልታት ርእሰ-ምግላል ክትገብር ሕጋዊ እዩ።
- እቲ ናይ ርእሰ-ምግላል ግዜ ካብቶም ምልክታት ዝተራእዩሉ ጀሚርካ ን 10 መዓልታት እዩ፡ ወይ ከኣ ክሳብ እቶም ምልክታት ዝጠፍኡ ክንድይ ይወስዱ ብዘየገድስ።

ምስቶም በዚ ሕማም ዝተለኸፉ ሰባት ዝተራኸቡ

መምዘኒ ናይ ቀረባ ርክባት፡ (U) ብዘይ ውልቃዊ መከላኸሊ ኣካልዊ ክንክን ዝገብሩሎም ሰባት፡ (A) ብዘይ ዝኾነ ውልቃዊ መከላኸሊ ኣብ ውሽጢ ርሕቀት ናይ 2 ሜትሮ ዘይበጽሑ ን 15 ደቃይቅ ዝጸንሑ፡ (H) እቲ በዚ ሕማም ዝተጠቐሙ ብቀጥታ ዝሰዓሉሎም ወይ ከኣ ዝሀንጠሰሎም።

- ብኮቪድ-19 ንዝተታሕዘ ሰብ ብቀረባ ተራኺብካ እንተኾንካ፡ ን 14 መዓልታት ርእሰ-ምግላል ክትገብርን ነቶም ምልክታት ከኣ ብግቡእ ክትከታተሎምን ብሕጊ ትሕተት።
- ኣብዚ እዋን እዚ እንተደኣ ሰዓል፡ ረስኒ፡ ሕጽረት ትንፋስ፡ ናይ ኣፍንጫ ጸረር ምባል፡ ወይ ከኣ ረኽሲ ጎሮሮ እንተሓሚምካ፡ ካብቶም ምልክታት ዝተራእዩሉ ጀሚርካ ን 10 መዓልታት እዩ፡ ወይ ከኣ ክሳብ እቶም ምልክታት ዝጠፍኡ ክንድይ ይወስዱ ብዘየገድስ ናይ ግደን ርእሰ-ምግላል ክትገብር ኣለካ።

ናይ ምግላል ሓበሬታ

- ርእሰ-ምግላል ማለት ክሳብ ውጽኢት ናይ ኮቪድ-19 እትፈልጥን፡ ናይ ርእሰ-ምግላል ግዜኻ እትውድእን እትጸንሑሉ ገዛ ወይ ናይ ርእሰ-ምግላል ቦታ እዩ።

ድጋፍ ምሃብ

- ኣድላዩ እንተደኣ ኮይኑ፡ ብላቦራቶሪ ዝተረጋገጸ ናይ ኮቪድ-19 ሕሙማት ብሓባር ክኾኑ ኣለዎም።
- በዚ ሕማም ኮቪድ-19 ምስ ዝተመመደ ናይ ቀረባ ርክብ ዝገብሩ ምልክታት ምስ ዘርእዩ፡ ተመርሚርኻ ውጽኢቶም ክሳብ ዝወጽእ ኣብ ናይ በይኖም ክፍሊ ክጸንሑ ይግባእ። ምስ ሕሙማት ኮቪድ-19 ን ምስ ናቱ ምልክታት ዘለዎምን ብሓባር ክቅመጡ ይገባዎን።

ንተወሳኺ ሓበሬታ ብዘዕባ ርእሰ-ምግላል ኣብ፡ <https://www.alberta.ca/isolation.aspx> ተመልከቱ።