

ንስኻ ከም ዝተመደበ ናይ ደገፍ ወሃቢ ሰብ መጠን ንኣካላውን ኣእምሮኣውን ጥዕና/health ናይ ፈታዊኻ ኣገዳሲ ኢኻ። ከምኡ'ውን ኣብ ድሕነት ኩሉ ኣብ'ቲ ትካል ሕክምና ዝርከብ ሰብ ወሳኒ ተራ ኢኻ ትጻወት።

ኣብ ውሽጢ እቲ ትካል ሕክምና ይኹን ካብኡ ወጻኢ ትገብሮ ዝኾነ ነገር፣ ኣብ'ዚ ወይ ኣብ ውሽጢ እቲ ማሕበረሰብ ኮቪድ-19 ናይ ምምሕልላፍ ተኸእሎኻ ዮብዝሉ እዩ።

ኣብ ልዑል ተቃላዕነት ናይ ኮቪድ-19 እንተለኻ፣ ነዚ ሕማም ንፈታዊኻ፣ ካልኣት ተሓከምቲ፣ ተቐማጦን ኣባላት ሕክምናን ከምኡ'ውን ኣብ ገዛኻን ከባቢኻን ዘለዉ ናይ ምምሕልላፍ ተኸእሎ ከም ዘሎ ምርዳእ ኣገዳሲ እዩ።

ናትካ ተኸእሎ ናይ ተቃላዕነትን ተላባዕነትን ኮቪድ-19 ንምግምገም ዝሕግዙ ንጥፈታትን ጠባያትን ኣብ'ዚ ፓምፍላት/ወረቀት ተዘርዚሮም ይርከቡ።

ነቶም ዝተመደቡ ናይ ደገፍ ወሃብቲ ሰባት ዝተዳለዉ ኣብ እዋን ኮቪድ-19 ዝህልወካ ግደ ፍለጥ ዝብል ሓጺር ናይ ጽሑፍ መግለጺ እውን ረኣይ።

ዝርግጥ ናይ ኮቪድ-19 ንምጉዳል፣ ናይ ኣልበርታ ጥዕናዊ ኣገልግሎታት/Alberta Health Services (AHS) ናብ'ቲ ትካላት ሕክምና ዝኣትዉ ቁጽሪ ሰባት ገደብ ገይርሉ ኣሎ።

AHS ብ ናይ ሓጺር ግዜ ምልክታ ዝትመደበ ደገፍ ናይ ምርካብ ተኸእሎ ክቕይሮ ይኸእል እዩ። እዋናዊ ምምሕደባኻ ንምርካብ ahs.ca/visitation ተወከስ።

እቶም ክታቦት ዝተኸተቡ ሰባት እውን ን ርሕቕትካ ምሕላው፣ ናይ ኣፍ መሸፈኒ ማስኬራ ምግባር፣ ዓርሰ ተነጽሎ ምግባርን ናይ ኪራንቲን ሮቂሒታት ሓዊሱ ነቶም ናይ ህዝባዊ ጥዕና/public health ስጉምቲታት ክስዕቡዎም ኣለዎም፣ ብተወሳኺ ድማ ቅድሚ ምእታው ናይ ኮቪድ-19 መጻረጺታት ክዛዝም ኣለዎ።

ምስ ብዛዕባ ናይ እዞም ኣብ ታሕቲ ዝተቐመጡ ሓበሬታ ንምርኻብ ናይ ሞባይልካ ካሜራ ተጠቐም።

[COVID-19 Self-Assessment for Albertans](#) (ናይ ኮቪድ-19 ዓርሰ ግምገማ ን ነበርቲ ኣልበርታ) መሰርሒ። ናብ ናይ ጥዕና ክንክን ዝወሃበሉ ቦታ ቅድሚ ምምጻእኻ ኣብ ኣንላይን መለእኻ ወድኣዮ።



[Tip Sheet for Designated Family/Supports during COVID-19 Pandemic](#) (ኑቲ ዝተመደበ ቤተሰብ/ደገፍ ወሃቢ ዝኾን ናይ ሓጺርቲ ሓበሬታታት ወረቐት ኣብ እዋን ኮቪድ-19 ለበዳ)። ናይ ኩሉ ጥዕና ንምሕላው ክግበሩ ዘለዎም ውሑሳት ንጥፈታት።



[Staying Connected: Virtual Support and Visitation](#) (ምትእስሳር ይሃልውካ፡ ቨርቹዋል ደገፍን ምብጻሕን) ንሓደ ዝሕከም ሰብ ብ ኣካል ወይ ብቨርቹዋል ንምብጻሕ ኣብ ምውሳኔ ዝሕግዙ ሓጺርቲ ሓበሬታታት



ናይ ጥዕና ክንክን መውሃቢ ቦታታት ንምብጻሕ [Current guidelines, restrictions and resources](#) (እዋናዊ መምርሒታት፣ ክልከላታትን መወከሲታትን)



# ኣብ እዋን ኮቪድ-19 ክገጥሙኻ ዝኸእሉ ሓደጋታት ፍለጥ

(Know Your Risk During COVID-19)

ዝተመደቡ ደገፍ ወሃብቲ ሰባት



## ናይ ዘይርኡይ ተቃላዕነት ዘለካ ተኸእሎ ፍለጥ

(Know your risk of unknown exposure)

ቅድሚ ናብ ሓይ ትካል ጥዕና ምእታውካ፣ ምብጻሕ ከተደናጉዮ ንምውሳኔ ኣብ ናይ ዝሓለፈ 14 መዓልታት ዝገበርካዮ ንጥፈታት ተሞርኩስካ ናትካ ተኸእሎ ናይ ተቃላዕነት ኮቪድ-19 ገምግም።

## ኣብ ትሑት ሓይጋናይ ተቃላዕነት ኣለኻ ንምባል፣ ነዞም ስዒቦም ዝተጠቅሱ ኩሎም ረቋሒታት ከተማልእ ኣለካ።

(To be low risk, you must meet all of the following criteria:)

- ካብ ገዛ ኢኻ ትሰርሕ፣ ወይ ድማ ኣብ ልዑል ተቃላዕነት ኮቪድ-19 ዘለዎም ቦታታት ኣይትሰርሕን ወይ ኣይትነብርን ኢኻ (ወይ ኣብ ከምዚኣም ቦታታት ዝሰርሕ ሰብ ምሳኽ ኣይቅመጥን።)
- ንስኻ፣ እቶም ምሳኽ ዝነብሩ ሰባትን ጉጅለኻን እቶም ኣብዚ ሓዚ እዋን ዘለዉ ናይ ብደረጃ ግዝገዳ ዝተቐመጡ ክልከላታት ብዝተቐመጡ ምሰረት ብዘይምቁራጽ ርሕቕኩም ሓልዉ ብተወሳኺ ድማ ናይ ኣፍ መሸፈኒ ማስኬራ ግበሩ።
- ካብ'ዞም ጉጅለ ወጻኢ ናብ ገዛኻ ዝተዓደመ ጋሻ ኣይነበረን።
- ኣእዳውካ ቀጻሊ ትሕጻብ ወይ ተጽርዮን።
- ኣብ ኣገዳሲ እዋናት ጥራይ ንደገ ምውጻእ ተዘውትር።
- ኣብ ውሽጢ ሓይ መዓልቲ ንካልኣት ኣብ ዝተፈላለዩ ቦታ ዘለዉ ኣይትበጽሕን ወይ ኣይትሕግዝን።
- ካብን ናብን ካልእ ክልላት ወይ ሃገራት ኣይገደብኻን።



## እቶም ኣብዞም ዝሓለፉ 14 መዓልቲታት ዘካየድኩም ንጥፈታት ነዞም ዝስዕቡ ዝሓውሱ እንተኸይዩም ብ ኮቪድ-19 ናይ ምትሓዝ ዕድልካ ልዑል እዩ።

(You are at higher risk of COVID-19 if your activities in the past 14 days include:)

- ኣብ ልዑል ቁጽሪ ሕሙማት ኮቪድ-19 ዘለዎ ወይ ለብዒ ዝተኣወጀ ቦታ ትሰርሕ ወይ ትቐመጥ ኢኻ (ወይ ኣብ ከምዚኣም ቦታታት ዝሰርሕ ሰብ ምሳኽ ይነብር እዩ)።
- ካብ ገዛኻ ወጻኢ ኣብ ኣካላዊ ርሕቀት ምሕላውን ማስክ ምግባርን ዘይትግበረሉ ቦታታት ትሰርሕ ወይ ትዘናጋዕ ኢኻ።
- ካብ ገዛኻ ወጻኢ ኣብ ማእኸል ካልኣት ሰባት ኣካላዊ ምርሕባቕን ማስክ ምግባርን ቀጻሊ ኣይተተግብርን ኢኻ።
- ካብ'ዞም ጉጅለ ወጻኢ ናብ ገዛኻ ዝተዓደመ ጋሻ ምህላው።
- ኣካላዊ ምርሕባቕን ማስክ ምግባርን ቀጻሊ ተግባራዊ ዘይኮነሉ ህዝባዊ መጓዕዝያ ወይ ካርፍሊንግ ትጥቀም ኢኻ።
- ኣእዳውካ ቀጻሊ ኣይትሕጻብን ወይ ኣይተጽርን ኢኻ።
- ኣብ ውሽጢ ሓይ መዓልቲ ንብዙሓት ተሓክምቲ ወይ ተቐማጦ ኣብ ብዙሓት ትካላት ጥዕና ትበጽሕ ኢኻ።
- ካብን ናብን ካልእ ክልላት ወይ ሃገራት መገሻ ምግባር።

እንተዳኣ ኣብ ልዑል ተቃላዕነት ዘለኻ ከይንካ፣ ናይ ሸርቐል ምብጻሕ ክትገብር ፈትን ወይ ዝኾነ ሰብ ክምደብ ግበር።

## ኣብ ውሽጢ ትካል ሕክምና ንነብስኻን ንፈተውትኻን ንምክንኻን ከተተግብሮም ንደልዩካ ነገራት።

(To protect yourself and your loved one while inside of a facility, we need you to:)

- ናብ'ቲ ቦታ ክትኣቱ ከለኻ ናይ ጥዕና መጻረዪ ገይራክ ዛዝም፣ ብተወሳኺ ድማ ካብ'ዞም ዝስዕቡ ገሊኡም እንተሃልዮምኻ ሓበሬታ ሃብ።
- ረስኒ፣ ሰዓል፣ ናይ ትንፋስ ሕጽረት፣ ዝቐሰለ ጉሮሮ ወይ ዝዕንጉር ኣፍንጨ ወይ
- ኣብተን ዝሓለፉ 14 መዓልቲታት ብዝገበሮ ናይ ኮቪድ-19 መርመራ ውጽኢቱ ኣወንታዊ እንተኸይኑ
- ናይ ኮቪድ-19 መርመራ ገይሩ ውጽኢት ኣብ ምጽባይ ዝርከብ ሰብ።
- ብኣባላትናን ሓካይምናን ዝወሃቡ ኩሎም መምርሒታት ተኸተል።
- ኣብ'ቲ ቦታ/ትካል ዝወሃብካ ማስክ ቀጻሊ ኣብ ልዕሊ ኣፍካን ኣፍንጨኻን ግበር።
- እትኸይሎም ቦታታት ቀንስ።
- ካብን ናብን እዚ ቦታ ወይ ናይ ተሓካማይ ክፍሊ ኣብ ትመለሰሉ ግዜ፣ ናይ ኣፍ መሸፈኒ ማስኬራ ኣብ ትገብረሉን ተውጽኡሉን ግዜ ኣእዳውካ ተሓጻብ ወይ ሳኒታይዘር ግበር።
- ናይ ዝተመደበ ቤተሰብ/ድጋፍ ወሃቢ መፍለዪ ባጅ ምግባር።

ዝኾነ ሕቶ ወይ ርእይቶ እንተላካ፣ ምስ ዝኾነ ኣባል ናይቲ ጉጅለ ሕክምናዊ ክንክን ብኸብረትካ ተዘራረብ።