

# ሓድሽ ኮሮናቫይረስ (COVID-19) ንህዝቢ ብተደጋጋሚ ዝሕተቱ ሕቶታት (novel Coronavirus (COVID-19) FAQs for Public)

ብናይ AHS ማእከል ምትሕብባር ህጹጽ ኩነታት (ECC) ዝተዳለዎ

ዝተፈተሽ: ሰነ 26: 2020

ብኸብረትኩም ኣስተውዕሉ: ኩሉ ዝግበር ጻዕርታት ነዞም ብተደጋጋሚ ዝሕተቱ ሕቶታት ቀጻሊ ምሕዳስ እዩ፡ ይኹን ደኣ እምበር ነቲ ኣዝዩ እዋናዊ ሓበሬታ ኣብ ኣልበርታ ኣብ [www.alberta.ca/covid19](http://www.alberta.ca/covid19) ተወከሱ።

ኣብ Alberta ትርኩብ ሰራሕተኛ ክንክን ጥዕና እንተደኣ ኮይንካ: ኣብዚ [www.ahs.ca/covid](http://www.ahs.ca/covid) ተወከስ።

**ኣብ ኣልበርታ እንታይ እዩ ዘጋጥም ዘሎ? (What's happening in Alberta?)**

ኣብ Alberta ናይ COVID-19 ግዳያት/ሕማም ተርእዮታት ይቕጽል ኣሎ። ነዚ ናይ ሕጂ ምፍቃድ ግዳያት ከምኡ'ውን ተወሳኺ ሓበሬታ ን ኣልበርታውያን: ብጻሕ [www.alberta.ca/covid19](http://www.alberta.ca/covid19) ።

## ሕማም ኖቪል ኮሮናቫይረስ (COVID-19) እንታይ እዩ? (What is novel coronavirus (COVID-19)?)

- ኮሮናቫይረስ ስድራቤት ናይ ብተሓት ሻይረሳት እዮም። ገለ ኮሮናቫይረሳት ካብ ተራ ሰዓል ክሰብ ሓደገኛ ዝኾነ ነድሪ ሳንቡእ ዝኾኑ ሕማም ስርዓተ ምስትንፋስ የስዕቡ። ካልኣት ከኣ ኣብ እንስሳታት ጥራሕ ሕማም የስዕቡ። ሳሕቲ: ናይ እንስሳ ኮሮናቫይረሳት ኣብ ደቂ ሰባት ረኽሲ ክፈጥሩ ዝኽእሉ እንክኾኑ: ከምኡ ድማ ኣዝዩ ሳሕቲ: እዚ ኣቶም ብሰንኪ ጥቡቕ ምቅርራብ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ክመሓለፉ ይኽእሉ።
- COVID-19 እቲ ኖቪል ኮሮና ቫይረስ ተባሂሉ ዝጽዋዕ ኢዩ። ኮሮና-ቫይረስ ቅድሚ ሕጂ ኣብ ደቂ ሰባት ተራእዩ ዘይፈልጥ ሓድሽ ዘርኢ ናይቲ ሻይረስ እዩ።
- እዚ ማለትድማ ሰባት ዝኾነ ምጽዋር ንዕሉ የብሎምን: ከምኡ'ውን ዝኾነ ፍሉጥ ክታቦት ን ምሕዋይ ወይ ክንክን የብሉን።

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

- እቶም ፍሉጥት ምልክታት ናይ COVID-19 እዞም ዝስዕቡ ኢዮም:
  - ረስኒ
  - ሓዲሽን ዝማዕበለን ሰዓል እናገደደ ዝኾይድ ዘሎን
  - ሓዲሽ ወይ ዝኸፈኣ ሕጽረት ናይ ምስትንፋስ ወይ ድማ ሽግር ኣብ ምስትንፋስ
  - ምቕሳል ጐረሮ
  - ጸረርታ ኣፍንጫ
- እቶምተወሰኹት ምልክታት ናይ COVID-19 ነዞም ዝስዕቡ የጠቓልሉ:
  - ዝተዓብሰ ኣፍንጫ
  - ቃንዛ ኣብ እዋን ምውሓጥ
  - ሕማም ርእሲ
  - ቁሪ

- ናይ ጭዋዳ ወይ መገጣጠሚ ቃንዝ
- ሓፈሻዊ ጽቡቕ ዘይምስማዕ ወይ ድኻም ምስማዕ
- ጋሶ-ኢንተስቲናል ምልክታት (ዕግርግር፡ ተምላስ፡ ውጽኣት፡ ወይ ዘይግለጽ ሸውሃት ምዕጻው)
- ናይ ሽታን ምስትምቓርን ስምዒት ምጥፋእ
- መላግቦታት፡ ብ ልሙድ ሊላ ዓይኒ ተባሂሎም ዝፍለጡ
- መብዛሕትኦም በዚ ሕማም ዝተለኸፉ (ኣስታት 80% ሚእታዊት) ብዘይካ ፍሉይ ክንክን ይሓውዩ። ይኹን ደኣ እምበር ሓደኛ ዝኾነ ሕማም ከስዕብ ይኸእል። እቶም ብዕድመ ዝደፍኡን ሕዳር ሕማም ዘለዎምን፡ ንከቢድ ጥዕናዊ ጸገማት ናይ ምምዕባል ሓደጋ ዝተቃልዑ እዮም።
  - ናይ ምስትንፋስ ጸገም
  - ኒሞንያ
  - ኣብ ዝተገብሩት ዓሉ እዋን ግን ናይ ሞት ከብጽሕ ሓደጋ ኣሎ።
- ወላኻ ብዘሰበ COVID-19 ክሰብ ሕጂ ንመሃር እንተለና ፡ እዚ ሕማም ግን ኣብቶም ዓበይትን፡
  - ልዑል ጸቕጢ ደም
  - ናይ ልቢ ከምኡውን/ወኡ ሳንቡእ ሕማም
  - መንሽሮ
  - ሕማም ሸኮር

**COVID-19 ካብ ሰብ ናብ ሰብ ብኸመይ እዩ ዝመሓለለ። (How is COVID-19 spread from person-to-person?)**

- COVID-19 ካብ ሰብ ናብ ሰብ ይመሓለለፍ ኢዩ እዚ ድማ ብ፡
  - ንጣራት ከብ ሰዓልን ምህንጣስን፡ ብድሕሪኡ ድማ ኣዲንትኻን ምትንካፍ
  - ንተበከለቦታ ድሕሪ ምትንካፍካ ኣዲንትኻን ኣፍንጫኻን ኣፍካን ምትንካፍ።
- COVID-19 ኣብ ኣየር ብምብራር ዝመሓለለፍ ዓይነት ሕማም ኣይኮነን፡ እዚ ድማ ከምቶም ኣብ ኣየር ነዊሕ ዝጎዓዙ ዓይነት ቫይረሳት፡ ከም ንፍዮ፡ ስለ ዘይኮነ። መጽናዕትታት ከም ዝሕብሮ፡ እዚ ቫይረስ እዚ ኣብ መሬት ን ውሑዳት ሰዓታት ኢዩ ክጸንሕ ዝኸእል፡ ወላእካ ዘይግብራዊ ን ብዙሕ መዓልታት ክጸንሕ ይኸእል ኢዩ እንተተባህለ።
- እቶም COVID-19 ዘለዎም ዓይነት ሰባት፡ ቅድሚ ምልክታት ሕማም ከርእዩ ምጅማሮም፡ ነቲ ቫይረስ ከመሓለልፍዎ ይኸእሉ ኢዮም። እንተኾነ እቲ ዝበዝሐ ተኸእሎታት ናይ ምምሕላፍ ናይዚ COVID-19 ኣብቶም ምልክታት ሕማም ዘለዎም ከም ምስዓል ወይ ምንፋጥ፡ ኢዩ።

**ብሕማም COVID-19 ብጣዕሚ ክጥቃዕ ዝኸእል መን እዩ? (Who is most at risk for becoming very sick with COVID-19?)**

- ሸሕ'ኪ መብዛሕትኦም COVID-19 ቅልል ዝበለ ሕማም ይስምዖም እንተኾነ፡ ገለ ውልቀ ሰባት ግን ብጣዕሚ በቲ ሕማም ክጥቅዑ ተኸእሎ ኣሎ። ብዕድመ ዝደፍኡን ካልእ ሕዳር ሕማም ከም በዓል ልዑል ጸቕጢ ደም፡ ሸኮር፡ ሕማም ልቢ፡ ኩምኡውን ሕማም ሳንቡእ ዘለዎም ንሓደጋ ኣዝዮም ናይ ምሕማም ዝተቃልዑ እዮም።

**ናይ ሰውነቶም ስርዓት ምክልኻል ኣብ ዋጋ ዕዳ ዘሎ ማለት፡ ኣዝማን ካልኣት ብርቱዓት ዝኾኑ ሕክምናዊ ጸገማትን ንዘለዎም ሰባት እንታይ ትመኽሩዎም? (What are your recommendations for people who are immune compromised, have asthma or at high risk of severe illness for other medical reasons?)**

- ካብ ገዛ ኣይትውጹእ። ሕጂ ካብ ገዛኻ ዘይትወጹሉን ማሕበራውን ካልኣት ናይ ኣገደስቲ ዘይኮኑ ናይ ደገ ምውጻእን እትውግደሉ እዋን እዩ።
- ግቡእ ዝኾነ [ኣካላዊ ርክቀት](#) ተተግብር ከም ዘለኻ ኣረጋግጹ።ናይ ኣካላት ምርሕታቅ ናይ 2 ሜትሮ ኣብ ከተተግብረሉ ዘይትኸእል ህዝባዊ ቦታ ምስእትህሉ፡ መሸፈኒ ማስክ ተጠቀም። [ማስክ](#)፡ ከም ተወሳኺ ናይቶም ናይ ህዝቢ ናይ ምትሕልላፍ ምቁራጽ ስጉምታት ኢዩ ኣብ ጥቕሚ ክውዕል ዘለዎ።



COVID-19 ብተደጋጋሚ ዝሕተቱ ሕቶታት ንህዝቢ | መወዳእታ ዝተሓደሰሉ፡ 06/26/2020 @ 1102h  
ECC ዝተፈቀደ፡ 06/25/2020 @ 1835h

- ሓደ ዓይነት ንጥፊታት ተኸተል ይድማ ኣንጻር ኩሎም ናይ ምስትንፋስ ሕማም ክንከለኸል ይምዕድ፡
  - [ኣእዳውካ ተሓጸብ](#) እዚ ድማ ብ ኣልኮል ዝጠልቀዩ ጨርቂ ወይ ሰሙናን ውዑይ ማይን ብምጥቃም ን ዲስራ ካልኢታት ብዉሒዱ ክኸውን ኣለዎ።
  - ብረሳሕ ኣእዳው ገጽካን፡ ኣፍንጫኻን ወይ ከኣ ኣፍካን ካብ ምትንካፍ ተቐጠብ።
  - ምስ ዝሓመሙ ሰባት ዘለካ ጥቡቕ ምቅርራብ ኣወግድ።
  - ብተደጋጋሚ ንዝተንከፍካዮ ከባቢ ፀረ-ታህቦስያን ግበረሉ ከምኡውን ኣጽርዮ።
  - እንተ ሓሚምካ [ኣብ ግዜ ሰዓልን ምህንጻስን ኣፍካ ሸፍን](#)፡ ደሓር ከኣ ኣእዳውካ ተሓጸብ።
- ብጽኑዕ ኣብ እትሓመሉን ህጹጽ ናይ ሕክምና ሓገዝ ኣብ እተድልዩሉን ሰዓት ናብ 911 ይደውሉ።

**ሕማም COVID-19 ከመይ እዩ ምሕካም ዝክኣል? (How is COVID-19 treated?)**

- እቶም ዝበዘሉ ፈኪስ ዝኾነ ምልክታት ዘለዎም፡ ባዕሎም ክሓውዩ ኢዮም። ወላካ ፍሉጥ ዝኾነ ናይ ሕክምና ኣገባብ ን COVID-19 ንምፍጥስ እንተዘየለ ፡ ነቶም ብ COVID-19 ዝተለኸፉ ሰባት ደገፋዊ ሓገዝ ብምህንጻ ኢዩ ሰብ ዝሓልፎ ዘሎ። ናይ ኣልበርታ ኣገባብ ስርዓተ ጥዕና ውጽኢታዊ ዝኾነ ክንክን ናይ COVID-19 ዝሓመሙ ኣማዕቢሉ ኣሎ።

**ኣብ መንጎ COVID-19 ን ኢንፍሊወንዛን እንታይ ፍልልይ ኣሎ? (What is the difference between COVID-19 and influenza?)**

ኣብ ገለ መንገድታት፡ COVID-19 ምስ ኢንፍሊወንዛ ምምስሳል ኣለዎ (ፍሉ ተባሆሉ ውን ይጽዋዕ)

- COVID-19 ን ጉንፋዕን ሕማም ዘለዎም፡ ንናይ ምስትንፋስ ሕማም የኸትሉ
- ክልቲኦም ድማ ቦታ ካብ ኣፍን ኣፍንጫን ዝወጽእ ነጠብጣብ ኢዮም ዝመሓለፉ።
- ካብ ክለቲኦም፡ ከምቲ ናይ ንፍዮ፡ ኣብ ነዊሕ ርቕቕት ናይ ኣየር ብምጉዓዝ ዝሓልፍ ቫይረስ የብሎምን።

ብ መንጎ COVID-19 ን ኢንፍሊወንዛን መሰረታዊ ፍልልይ ኣሎ፡

- ኣብዚ ሕጂ እዋን ን COVID-19 ንምሕዋይ/ንምፍጥስ ተባሂሉ ዝተሰርሐ ክታበት የለን። ኣብ ነፍሲወከፍ ዓመት ነቲ ሓድሽ ኢንፍሊወንዛ ንምክልኻል ተባሂሉ ሓድሽ ክታበት ይስራሕ።
- COVID-19 ምስ ልሙድ ዝኾነ ጉንፋዕ ብምንጽጻር፡ ኣብ ብዙሓት ግዳያት ከቢድ ዝኾነ ሕማም የስዕብ። መጠነ-ሞት ናይ COVID-19 ግዳያት ኣብ ብዙሓት ረቃሒታት ይምርኮስ፡ ብሓፈሻ ክረኣ እንከሎ ግን ካብ 100፡ 3 ክሳብ 4 ሰባት ይሞቱ። ብምንጽጻር፡ ወቅታዊ ኢንፍሊወንዛ ኣብ 1000 ልኹፋት 1 ግዳይ ይመውት።
- COVID-19 ኣዝዩ ከቢድ ሕማም ከስዕብ ስለዝኸእል፡ ነቶም ናይ ሰዓልን ረስንን ምልክታት ዘለዎን ሰባት ኣብ ገዛ ኮፍ ከም ዝብሉ ብምግባር ነቲ ምስፍሕፋሕ ናይዚ ሕማም ክንቆጻጸሮ ንኸእል ኢና።

**COVID-19 ንምክልኻል ክትበታት ኣለዉ'ዶ? (Are there vaccines to prevent COVID-19?)**

- ክሳብ ሕጂ የለን። ክታበት ንኸምዕብል ኣብዚ እዋን እዚ ብዙሕ መጽናዕቲ ይካየድ ኣሎ። እንተኾነ ግን እዚ ክታበት እዚ ማዕቢሉ ክሳብ ኣብ ስራሕ ዝውዕል ኣብ ካናዳ ግዜ ክወስድ ይኸእል።

**ንባዕለይን ንስድራይን ካብ COVID-19 ብከመይ ክከላኸል ይኸእል? (How can I protect myself and my family from COVID-19?)**

- ካብ ገዛ ክትወጽእ ናይ ግድን እንተኮይኑ ከኣ ግቡእ [ኣካላዊ ርቕቕት](#) ከምእትሕሉ ግበር። ናይ ኣካላት ምርሕሓቅ ናይ 2 ሜትሮ ኣብ ከተተግብረሉ ዘይትኸእል ህዝባዊ ቦታ ምስእትህሉ፡ መሸፈኒ ማስክ ተጠቀም። [ማስክ](#) ፡ ከም ተወሳኺ ናይቶም ናይ ህዝቢ ናይ ምትሕልላፍ ምቁራጽ ስጉምታታት ኢዩ ኣብ ጥቕሚ ክውዕል ዘለዎ።



COVID-19 ብተደጋጋሚ ዝሕተቱ ሕቶታት ንህዝቢ | መወዳእታ ዝተሓደሰሉ፡ 06/26/2020 @ 1102h  
ECC ዝተፈቀደ፡ 06/25/2020 @ 1835h

- ሓደ ዓይነት ንጥፈታት ተኸተል e : ድማ ኣንጻር ኩሎም ናይ ምስትንፋስ ሕማም ክንከለኸል ይምዕድ
  - [ኣእዳውካ ተሓዳብ](#) እዚ ድማ ብ ኣልኮል ዝጠልቀዩ ጨርቂ ወይ ሰሙናን ውዑይ ማይን ብምጥቃም ን ዒስራ ካልኢታት ብዉሒዱ ክኸውን ኣለዎ።
  - ብረሳሕ ኣእዳው ገጽካን፡ ኣፍንጫኽን ወይ ከኣ ኣፍካን ካብ ምትንካፍ ተቐጠብ።
  - ምስ ዝሓመሙ ሰባት ዘለካ ጥቡቕ ምቅርራብ ኣወግድ።
  - ብተደጋጋሚ ንዝተንከፍካዮ ከባቢ ፀረ-ታህባስያን ግብረሉ ከምኡውን ኣጽርዮ።
- እንተዳኣ ዘይሓመምካ፡ ኣብ ገዛ ክትጸንሕ ኣሎካ ከምኡውን ናቲ ናይ COVID-19 ናይ ኣንላይን ናይ ምምርመር ኣገባብ ተጠቂምካ ክትምርመር እትኽል እንተኾንካ ኣረጋግጽ።

**መዓስ እየ ናብ ሆስፒታል ክኸይድ ዘለኒ? (When should I go to the hospital?)**

- ምልክታት ሕማም እንተደኣ ኣለካን ህጹጽ ናይ ሕክምና ሓገዝ እንተድኣ ደሊኽን ብ 911 ደውል። ህጹጽ ሕክምናዊ ረድኣት እንተድኣ ዘየድልዩካ ኾይኑ ግና COVID-19 ክህልዉኒ ይኽእል እዩ ኢልካ እንተጠርጠርካ፡ ናብ ናይ ጥዕና ገምጋም ከምኡውን ረፈራል ብ 811 ክትድውል ትኽእል ኢኽ።

**COVID-19 መርመራ ኣብ ኣልበርታ (COVID-19 TESTING IN ALBERTA)**

**ናይ COVID-19 ምርመራ ክገብር'ዶ ኣለኒ? (Should I be tested for COVID-19?)**

- COVID-19 መርመራ ን ኩሎም ነበርቲ ናይ ኣልበርታ ተዳልዩ ኣሎ፡ ዋል ምልክታት ኣይሃልዎም
- ነቲ ናይ ኣንላይን ግምገማ ወድኣዮ; ነቲ ናይ መርመራኽ [ቆጸራ ድማ ሓዝ](#) ሎሚ።

**መዓስ ኢየ ብዕሊ ክግለል/ክውሽብ ዘሎኒ ከምኡውን መዓስ ኢየ ን COVID-19 መርመራ ክገብር እና ተጸበኹ ክግለል ዘይብለይ? (When am I legally required to isolate and when do I not have to isolate while waiting for my COVID-19 test results?)**

- COVID-19 መርመራ እቲ ቫይረስ ኣብ ኣፍንጫካ ዲዩ ወይስ ጎሮኻ ዘሎ ከለሊ ይኽእል ኢዩ መልሲ ናይ መርመራኽ እናተጸበኽ እንታይ ክትገብር ከም ዘለካ ኣገዳሲ ኢዩ ከምኡውን COVID-19 ተለኪፍካ ወይ ኣይተለኸፍካን ማለት እንታይ ሙኽኑ ክትፈልጥ ይደልዩካ ኢዩ።
- **ብሕጊ ክትግለል ዘድልዩካ እንተደኣ:**
  - ብሕማም COVID-19 ተለኪፍካ፡
  - እንተደኣ ሰዓል፡ ረስኒ፡ ሕጽረት ትንፋስ፡ ጸረር ዝብል ንፋጥ፡ ወይውን ምስ ሕዳር ሕማም **ዘይተሓሓዘ** ረኽሲ ናይ ጎሮኻ ካልእን ካልእ።
  - ምስ ሓደ COVID-19 ከም ዘለዎ ዝፈልጥ ሰብ፡ ኣብ ዝሓለፉ 14 መዓልታት ተራኪብካ ኔርካ፡ ወይ
  - ኣብዘን 14 መዓልታት ካብ ካናዳ ወጻኢ ተጋዲዝካ ኔርካ
- ወላውን ብሕጊ ክትውሽብ ኣይትኻል፡ ዝኾነ ተመሳሳሊ ምልክታት ወይ ምልክታት ምስ ተርኢ ክሰብ እቶም ምልክታት ዝጠፍኡ ክትውሽብ ኣሎካ
- ን ዝያዳ ሓበሬታ : ረኣ [ውልቃዊ-ምውሽብ መምርሒታት](#)
- **ክትውሽብ ኣይትኽልእን ኢኽ፡ እንተደኣ:**
  - ዝኾነ ሕማም ምልክት **የብልካን**፡ ከምኡውን ምስ ብ COVID-19 ዝተለኸፉ ሰባት ርክባት **ኣይገበርካ** ብተወሰኺ ካብ ካናዳ ወጻኢ; ኣብዘን ዝሓለፉ 14 መዓልታት ዝኾነ መገሻ **ኣይገበርካን**፡
  - ሕጂ ንመልሲ ትጽብ ኣሎኽ ክትምርመር ኮሎኽ ውን ዝኾነ ምልክታት ኣየርኣኽን ሕጂውን ምልክትት የብልካን
  - ምልክታት ናይ ሕማም ኣሎካ፡ እዚኦም ድማ ምስ ናይ ቅድሚ ሕጂ ሕማምካ ኣብዚ ሕጂ እዋን ዘየለው **ርክባት** ኣለዎም፡ ን ናይ COVID-19 መርመራ ብ ኣሉታ ተመርመርካ ሕጂ ድማ ዝኾነ ምልክታት ናይ ሕማም የብልካን፡ ምስ COVID-19 ዘለዎም ሰባት ድማ ኣይተራኹብካን፡



COVID-19 ብተደጋጋሚ ዝሕተቱ ሕቶታት ንህዝቢ | መወዳእታ ዝተሓደሰሉ: 06/26/2020 @ 1102h  
ECC ዝተፈቀደ: 06/25/2020 @ 1835h

- ናይ COVID-19 መርመራ ብ ኣሉታ ተመርመርኪ: ከምኡውን እንተደኣ ሰዓል: ረስኒ: ሕጽረት ትንፋስ: ጸረር ዝብል ንፋጥ: ወይ'ውን ምስ ሕዳር ሕማም **ዘይተሓሓዘ** ረኽሲ ናይ ጉሮሮን ካልእ ናይ ጥዕና ጸገማትን ኣለኩ::

**ሕጂ ብናይ COVID-19 ኣወንታ ተመርመረኹ እንታይ ጌረ። (I just received a positive COVID-19 test result. What do I do?)**

- እንተደኣ ምልክታት ኣሎኪ: መርመራ ናይ COVID-19 ድማ ኣወንታ ኮይኑ : ንስኻ ብ **ሕጋዊ** መንገዲ [ክትውሸብ](#) ኣሎኪ ን **10 መዓልታት** : እዚ ድማ ካብቲ ምልክታት ዝጀምረሉ ክሳብ ዝጠፍኣ ኢዩ (ክሳብ ዝነወጠ ይንዋሕ) ::
- ዝኾነ ምልክታት እንተዘይብልኪ: እንተኾነ ግን መርመራኻ ኣወንታ እንተደኣ ኮይኑ ንስኻ ብ **ሕጋዊ** መንገዲ [ክትውሸብ](#) ኣሎኪ ን 10 መዓልታት ካብታ ዝተመርመርካላ መዓልቲ : እዚ ድማ ክቐየር ይኽእል ኢዩ ዝኾነ ምልክታት ኣብዘን 10 መዓልታት ምስ እተርኢ:: ብ ናይ ህዝቢ ናይ Public Health (ጥዕና ማእከል መምርሒ) ክንወሃብ ኢና::
  - [ምውሸብ](#) ነቲ ምስፍሕፋሕ ናይ COVID-19 ን ከይቅጽል ይክልክሎ: እዚ ድማ ነቲ ቫይረስ ክለቦዕ ዕድላት ምኽላእ ኢዩ::
  - ንስኻ **ኣብ ገዛኻ ክትጸንቑ** ኣሎኪ- ካብ ገዛኻ ኣይትውጹእ: ወይ ናብ ስራሕ : ቤት-ትምህርቲ: ጉዳያት: ካልኣት ምትእኽካባትን ኣይትኪድ:
    - ቅልጡፍ ናይ ሕክምና ሓገዝ እንተደኣ ደሊኻ ብ 911 ደውል:: COVID-19 ክህልወኩም ከምዝኽእል ኣፍልጡዎም::
    - ዝኾነናይ ሕክምና ሓገዝ እንተዘይደለኻ ነቲ ናይ ቀዳማይ ረድኤት ናይ ጥዕናደጋፊ ወይ ናይ ርሑቕ ናይ ጥዕና ደጋፊ ብ 811 ደውለሉ
  - ምስ ሰባት ዘለኪ ምቕርራብ ግደዕ: ኣዚ ድማ ምስ ኣባላት ስድራቤትኪ: ምስ ሕዳር ሕማም ዘለዎም ወይ ናይ ምጽዋር ዓቕምዎ ድማ ትሉት ዝኾኑ ሰባት ክኸውን ይኽእል::
  - ኣእዳውኪ ኣመሓላሊፍኪን ብብዝሒን ተሓጸብ: ሰዓልኪን ምህንጣስኪን ሸፍኖ: ምስ ካልእ ሰብ ንብረት ብሓባር ኣይትጠቀም: ነቲ ብብዝሒ ዝተሓዘን ንብረት ኣምክኖ::
  - ብ ናይ Public Health (ህዝቢ ጥዕና) ን ሓበሬታን መምርሒታትን: ክትራከብ ኢኻ::

**ሕጂ ብናይ COVID-19 ኣወንታ ተመርመረኹ እንታይ ጌረ። (I just received a negative COVID-19 test result. What do I do?)**

- እንተደኣ ምልክታት **ዘይብልኪ**: ኮይኑ : ምስ COVID-19 ዝተለክፈ ድማ ዝኾነ ርክብ **እንተዘይ ጌርኪ**: ወይ ኣብዘን ዝሓለፉ 14 መዓልታት ካብ ካናዳ ወጻኢ መገሻታት **እንተዘይጌርኪ**: [ክትውሸብ](#) ኣየድሌኪን ኢዩ:: ነቲ ናይ ምስትንፋስ ሕጋጋት ናይ ኢድ ምጽራይ መምርሒት ከምኡውን [ኣካላዊ ምርሕሓቅ](#) ሰዓብ::
- እቲ ናትኪ ውጽኢት ናይ መርመራ ኣሉታ እንተኾይኑ : ከምኡውን ምስ ካልእ ብ ኣወንታ COVID-19 ዝተለኸፈ ወይ ካብ ካናዳ ወጻኢ ጌሹ ዝተመልሰ እንተጌሩ: ብግዲ [ክትውሸብ](#) ኣለዎ: እዚ ድማ ንሙሉእ 14 መዓልታት ካብታ ምስቲ ሕሙም ተራኺቡሉ ዝነበረ መዓልቲ: ወይ: ካብታ ን ካናዳ ዝ ኣተኸላ መዓልቲ ክኸውን ይኽእል::
- እቲ ናይ መርመራ ውጽኢትኪ ነታ ግዜ እቲኣ ጥራይ ኢዩ:: ቅድሚ ሕጂ COVID-19 ከምዝነበረኪ ኣይትነግረኪን ኢዩ: ኣብ መጻኢ'ውን ንክሕዘኪ ዘሎ ተኽእሎ ኣይትግምትን ኢዩ:: ነቲ ናይ ህዝቢ ናይ ጥዕና ውሳኔታት ክትክተሎ ኢዩ ዘሎኪ: [ኣካላዊ ምርሕሓቅ](#) ከምኡውን ናይ ኢድ ጽሬት: ወላ'ውን መርመራኻ ኣወንታ ይኹን::
- እንተደኣ ሓዲሽ ምልክታት ኣማዕቢልኪ: [ተወሸብ](#): ከምኡውን COVID-19 መርመራ ግበር: ናይ [ኣንላይን ርእስኻ ምግምጋም](#): ናይ ተወሳኺ Health Link (ጥዕና ደገፋት) ንምርካብ 811 ደውል::

**እቲ ምልክት-ዘይብሉ ሕማም ናይ ኣልበርታ ዝነብሩ እንታይ ኣኣንፊቱ። (What does the testing of asymptomatic Albertans reveal?)**

- እቲ መርመራ ኣብታ ግዜ እቲኣ ዘሎ ናይ ጥዕና ናይ ኩነታትኪ COVID-19 ጥራይ ኢዩ ዝነግረኪ ወላውን ምልክት ዘይብልኪ ክነስኪ ተለኺፍኪ ክለኻ:: እቲ መርመራ-ቅድሚ ሕጂ COVID-19 ከም ዝነበረኪ ኣይነግርኪን: ነቲ ናይ ምልክትል ን COVID-19



COVID-19 ብተደጋጋሚ ዝሕተቱ ሕቶታት ንህዝቢ | መወዳእታ ዝተሓደሰሉ: 06/26/2020 @ 1102h  
ECC ዝተፈቀደ: 06/25/2020 @ 1835h

ውን ክግምትዎ ኣይክእሉን። እቲ ውጽኢት ብ ቴለፎን ኣብ ውሽጢ ውሑዳት መዓልታት ክንገረካ ኢዩ። ዝኾነ ምልክት ሕጻን ስደብሉ ግናኹ ብ ኣውንታ ናይ COVID-19 መርመራ ዝተመርመረ፡ ብ ሕጊ ክውሸብ ኣለዎ፡ እዚ ድማ ድሕሪ 10 መዓልታት ናይቲ ቅምሶ ዝወሰዱልካ ግዜ ኢዩ። ምስቶም ብ ኣውንታ ዝተመርመሩ ቀረባ ርክብ ውን ባዕሉ-ውሽብ ክግብር ኣለዎ AHS ነቲ ናይ Public Health follow-up (ህዝባዊ ናይ ጥዕና ምክትታል) ኣብ ኩሉ ጉዳያት ን ቀረባ ርክባትን ይውድእን የሰልጥን።

**ሕጻን COVID-19 ዘለኒ እንተመሲሉኒ ን ከምኡውን ምልክታት እንተድኣ ሃሊዩኒ እንታይ ክገብር ኣለኒ፡ (What should I do if I have symptoms and think I have COVID-19?)**

- ግድን [ክትውሽብ](#) ኣሎካ
- ናብዚ ብምብጻሕ [www.ahs.ca/covid](http://www.ahs.ca/covid) ናይ COVID-19 መርመራ ቀጸራ ክትገብር ትኽእል ኢንተርኔት ናይ ምጥቃም ዕድል እንተዘይብልካ፡ ናብ [811](#) ደውልካ ናይ ውልቂ ናይ መርመራ ቆጸራ ክትሕዝ ትኽእል ኢካ።
- በጃኹ መጀመርታ ነቲ ናይ Health Link (ጥዕና መራኽቢ) (811) ከይኣማኸርኹ ናብ ሆስፒታል፡ ናብ ሕክምና፡ ናብ ላቦራቶሪ ወይ ከኣ ናብ ዝኾነ ኣገልግሎት ክንክን ጥዕና ኣይትኪድ።
  - ብጽኑዕ እንተድኣ ሓሚምካን ህጹጽ ናይ ሕክምና ሓገዝ እንተድኣ ደሊኹን ብ 911 ደውል። COVID-19 ክህልወኩም ከምዝኽእል ኣፍልጡዎም።
  - ዝኾነ ናይ ሕክምና ሓገዝ እንተዘይደለኹ ነቲ ናይ ቀዳማይ ረድኤት ናይ ጥዕና ደጋፊ ወይ ናይ ርሑቕ ናይ ጥዕና ደጋፊ ብ 811 ደውለሉ።

**መለክዒ መመርመሪ ናይ COVID-19 ተቀዪሩ ድዩ፡ (Did the criteria for COVID-19 testing change?)**

AHS ነቲ ናይ መመርመሪ ርቃሒታት ኣብ ኣልበርታ ብቀጻሊ ይፍትሽ ኣሎ። በዚ ድማ ነቲ ናይ ላቦራቶሪ ዓቅሚ ክውስኸሉ ይኽእል፡ ነዚ ላቦራቶሪ ዓይነት COVID-19 ድማ ንምግታእ። ምምዳብ ናይዘም ንመርመራ ብቁዓት ዝኾኑ ደቂ ኣልበርታ፡ ነዚ ዝግስግስ ዘሎ ላቦራቶሪ ንምግምጋም ኣብዘን ዝስዕቦ ሰምንታትን ኣዋርሕን ክቅየሩ እዮም።

- ካብ ግንቦት 29፡ ነበርቲ ኣኣልበርታ ን ናይ COVID-19 መርመራ ብቁዓት ኢዮም፡ ምልክታት ይሃልዎም ኣይሃልዎም እቲ መርመራ ብ ቆጸራ ኢዩ ዝኾነውን፡ እዚ ድማ መጀመርያ ብ ኣንላይን ኣብዚ [www.ahs.ca/covid](http://www.ahs.ca/covid) ዝጂምር። ኢንተርኔት ናይ ምጥቃም ዕድል እንተዘይብልካ፡ ናብ [811](#) ደውልካ ናይ ውልቂ ናይ መርመራ ቆጸራ ክትሕዝ ትኽእል ኢካ።
- እዚ ማለት ኣብ ኩሉን ዘባታት ዝርቅመጡ እዚ ዓይነት ምልክታት ዘለዎም ክምርመር ብቁዕ እዩ።
  - እቶም ኣባላት ናይ ህዝቢ ነቲ ናይ [ኢንላይን ንምጋጣዊ መሰርሒ](#) ክጥቀሙሉ ይኽእሉ ኢዮም።
- እንተደኣ ሰዓል፡ ረስኒ፡ ሕጽረት ትንፋስ፡ ጸረር ዝብል ንፋጥ፡ ወይ'ውን ምስ ሕጹር ሕጻን ስደብሉ ዘይተሓሓዘ ረኽሲ ናይ ጉሮሮን ካልእን እንተደኣ ኣለካ፡ ብሕጊ [ክትውሽብ](#) ኣሎካ። እንተኾነ ኣዘም ውልቀሰባት ን ክምርመሩ ክመጹ ተፈቂድሎም ኢዩ፡ ነቲ [ሕግታት](#) ብምስዓብ፡ ኣብቲ ናይ COVID-19 ናይ ውጹዓት መርመራ-ታትን ክንክንን ን ናይ ቅደም-ምጽኣት ናይ ሕክምና ኩነታቶም ወይ ኢመርጀንሲ ክንክን ዘድልዮም ምስ ዝኾኑ።

**AHS ንምንታይ ነቶም ናይ መርመራ ረጃታት ቅይሩዎም? (Why did AHS change the testing criteria?)**

- በዚ ዝተዘርገሐ መርመራ፡ ነቲ ናይ ህዝብና ናይ ጥዕና ተበግሶታት ን COVID-19 ንምግታእ ክሰዕ ክንደይ ይስረሓሉ ከምዘሎ ንጹር ስእሊ ክህብ ኢዩ። እዚ ሓበሬታ ነቲ ናይ ኣልበርታ ናይ ዳግሙ-ጅመራ ንክሕብርን ክሕግዝን ኣዝዩ ኣገዳሶ ኢዩ።
- ምምዳብ ናይዘም ንመርመራ ብቁዓት ዝኾኑ ደቂ ኣልበርታ፡ ነዚ ዝግስግስ ዘሎ ላቦራቶሪ ንምግምጋም ኣብዘን ዝስዕቦ ሰምንታትን ኣዋርሕን ክቅየሩ እዮም።



COVID-19 ብተደጋጋሚ ዝሕተቱ ሕቶታት ንህዝቢ | መወዳእታ ዝተሓደሰሉ፡ 06/26/2020 @ 1102h  
ECC ዝተፈቀደ፡ 06/25/2020 @ 1835h



**መርመራ ክገብር እንተኣድልዩ፡ ነቲ ውጽኢት መርመራይ ብምድዋል ክቅበል ይኽእል'ዩ፡ (If I require testing, can I receive my results by autodialer?)**

- ኩሎም መርመራ ናይ COVID-19 ዝገበሩ ደቂ ኣልበርታ; ናይ ኣሉታዊ ውጽኢት COVID-19 ብስልኪ ናይ ምፍላጥ ኣማራጺ ክህልወኩም እዩ። ናይ COVID-19 መርመራ ዝተገብረሎም ውልቀ ሰባት ናይቲ ዝተገብረሎም ውጽኢት ኣሉታ ናይ COVID-19 ከምዝኾነ ዝሕብር ናይ ኣውቶደይለር ኣገባብ ናይ ምስምማዕ ዕድል ክወሃቦም እዩ።
- ኩሎም ውልቀ ሰባት ሕማም COVID-19 ዝተለኸፉ ንምክትታልን ሕሙማት ንምእላይን፡ ኣባላት ህዝባዊ ጥዕና AHS Public Health team ክረኽቡኹም እዮም። AHS ነቲ ኣወንታዊ ውጽኢት ቦቲ ናይ ቅልጡፍ መልእኽቲ መልሲ ኣይትሰዶን።
- እንተደኣ ወላ'ውን ነቲ ኣሉታዊ ውጽኢትካ ብ ደወል ክትቅበሎ ፍቓድካ እንኹይን፡ ነቲ ኣሉታውይ ውጽኢትካ ብ ቅልጡፍ ናይ ተለፎን ደወል ክትቅበል ኢኻ።
- እንተደኣ እታ ደዋሊት ክትረክብካ ዘይከኣለት፡ ዓቓቢ ደወል ድማ እንተዘይብልካ ወይ ቦቲ ደወል ነቲ ኣሉታዊ ውጽኢትካ ክትቅበል ፍቕደኛ እንተዘይኮንካ፡ ሓደ ሰብ ካብ AHS ብቀጥታ ደዊሉ ነቲ ኣሉታዊ ውጽኢትካ ክነግረካ ኢዩ።
- እታ ናይ ቅልጡፍ ደወል ካብታ ናይ መጀመርያ ፈተነ ኣብ ውሽጢ ሸውዓተ መዓልታት ክትረኽብካ ዘይከ ኣለት፡ MyHealthRecord ትኽእል፡ ወይውን ነቲ ናይ ስድራ-ቤት ሓኪምካ መልሲኻ ከምዳልካ ተወከሰ።
- ነቲ ናይ መርመራ መልስኻ ብደወል ንምቅባል፡ ነቶም ኣብ ናይ ደወልካ ዘለዎ ከልከልቲ-ደወል ስቲንግ ከተዐርዮም ኣሎካ፡ በዚ ድማ እቲ ደወል ብቅጥታ ክትረኽቦ ትኽእል።መልሲ ኣብ ምጽባይ እንከሎኻ፡ በጃካ ወላ ን ዘይትፈልጦ ደወላት መልሲ ክትህብ ፈትን።
- እንተደኣ ኣብ ገዛኹም ዘለዉ ኣባላት ሓንቲ ዓይነት ቁጽሪ ተለፎን መልሲ ናይ ውጻኢቶም ንምርካብ ተጠቂሞም፡ ካብAHS ሓደ ሰብ ነቲ መልሲታት ናይ ውጽኢትኩም ክነግረኩም ክድውለልኩም ኢዩ።

**ናይ AHS' መስርሕ ምክትታል ናይቲ ለበዳ COVID-19 እንታይ እዩ፡ (What is AHS' process following a confirmed case of COVID-19?)**

- ሕማም COVID-19 ብላባራቶሪ ምስ ተረጋገጸ ናይ AHS' Public Health team (ክፍሊ ህዝባዊ ጥዕና) ነቶም እዚ ሕማም ዝተረኽበሎ ውልቀ ሰባት ብምርካብ ሓበሬታ ናይ ርእሰ-ምግላል ይህበሎም። Public Health (ህዝባዊ ጥዕና)፡ እቲ ውልቀ ሰባት እቲ ምልክታት ካብ ዝርአ ጀሚሩ ምስ መን ከምዝተራኸበ ንምፍላጥ ሓቢሩ ክሰርሕ እዩ።
- ካብዚ ኣስዒቡ AHS ምስቶም ናይቲ ሕማም ዘለዎም ሰባት ዝተራኸቡ ውልቀ ሰባት ክጽውዑ እዩ። እዞም ውልቀ ሰባት ከኣ ርእሰ-ምግላል ክገብሩን መርመራ ናይ COVID-19 ክገብሩን ክሕተቱ እዮም። እዚ ከኣ መራኸቢታት ምድላይ ይበሃልን፡ ንግብረ መልሲ ናይቶም COVID-19 ዝተረኽበሎም ዝግበርን ከኣ እዩ።
- እዞም ብ AHS ዝተጸውዑ ውልቀ ሰባት ጥራሕ ነቲ ሓደጋ ከም ዝተቃልዑ ይግመት። ብቀጥታ ብ AHS እንተዘይተጸዋዕካ ነቲ ሓደጋ ከም ዝተቃለዕካ ኣይግመትን።
- ንሕሙማት ብምስጢር ንምሓዝ፡ ብ COVID-19 ዝተታሕተ ውልቀ ሰባት ዝርዝራት ናይ ሕሙማት ኣይክንገርን እዩ።
- እንተደኣ ብሓደጋ ናይቶም ብሕማም COVID-19 ዝተለኸፉ ግዳይ ከይንካ ብቀጥታ AHS ክጽውዓካ እዩ።

**ናይ ውልቂ መከላኸሊ መሳርሒ (PPE) (PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT (PPE))**

**ብዛዕባ ብሕማም COVID-19 ከይተሓዘ ተጨኒቕ ኣለኹ። ካብ ገዛ ኣብ ዝወጸሉን ኣብ ብዙሕ ህዝቢ ዘለዎ ቦታታትን ዓንቲ ክወዲ ኣለኒ'ዩ፡ (I am worried about catching COVID-19. Should I wear gloves when outside of my house or in public places?)**

- ኣብ ሕክምና እንጥቀመሎም ዓንቲታት ነቶም ኣብ መካነ ጥዕናታት ዝሰርሑ ን Personal Protective Equipment (PPE) ኣዝዮም ኣገደስቲ እዮም። ይኹን ደኣ እምበር ዓንቲታ ቦቲ ተራ ህዝቢ ኣብ መዓልታዊ ንጥፈታቶም ኣብ ዘካይዱሉን ኣብ ናይ ግሮሰሪ ዕዳጋታትን ክውደዩ ዮብሎምን።
- ዓንቲታት ይከላኸሉ እዮም ዝብል ግጉይ ናይ ውሕስነት ስምዒታት ክፈጥር ይኽእል። ብግቡእ እንተዘይተጠቀምኩምን፡ ኣብ ግቡእ ቦታ እንተዘይጎሓፍናዮምን፡ ዓንቲታት ካልእ ነቲ ቫይረስ መላብዒ ባይታ ብምኃን ነቲ ናይ ቫይረስ ለበዳነት ከተባብዕ ይኽእል።
- ዓንቲ ምውዳይ ንግቡእ ጽሬት ኣእዳዉ ኣይትክኣን እዩ።



COVID-19 ብተደጋጋሚ ዝሕተቱ ሕቶታት ንህዝቢ |  
መወዳእታ ዝተሓደሰሉ፡ 06/26/2020 @ 1102h  
ECC ዝተፈቀደ፡ 06/25/2020 @ 1835h

- ቀዳልን ግቡእን ምኽሪ [ምሕጻብ ኣእዳው](#) (ብሰምናን ማይን ን 20 ካልኢታት) ንመክር፡ ከምኡ እውን ኣብ ግዜ ምስዓልን ምህንጻብን ኣፍና ብግቡእ ንሸፍን። ዓንቲ ይሃልኻ ኣይሃልኻ ገጽካን ኣፍንጫንኻን፡ ኣፍካን ምትንካፍ ኣወግድ። እዚ ንለባዓ ሕማማት ስርዓተ ምስትንፋስ መከላኸሊ እቲ ዝበለጸ ኣብ መርትዖ ዝተመስረተ ዝበለጸ ኣገባብ እዩ።
- እዞም ዓንቲ ክጥቀሙ ዝደልዩ፡ እቲ ግቡእ ኣገባብ ኣወዳድዩ ናይ ዓንቲ ክኸተሉ ኣለዎም።
  - ቅድምን ድሕርን ምጥቃም ዓንቲ ኣእዳው ወይ ብግቡእ ክሕጸቡ ኣለዎም ወይ ከኣ ብናይ ንጽህና መሳርሒ ክጸርዩ ኣለዎም።
  - ኣብ ዝረስሑሉን ዝቅደዱሉን ግዜ፡ ዓንቲታት ክቅየሩ ኣለዎም።
  - ዓቲ ኣብ ዝወደኻሉ እዋን ገጽካ፡ የዕይንትኻ፡ ኣፍንጫኻ ወይ ከኣ ኣፍካ ምስ እትሕዝን፡ ወይ ከኣ ምስ ዓንቲኻ ከለኻ ስዒልካን ሃንጢስካ እንተኾንካ ነቶም ዓንቲ ቀይሮም።
  - ክጎሓፍ ዝኸእሉ ዓንቲታት ንደገ ክጎሓፍ ኣለዎም፡ ሓደ ግዜ ምስ ኣለኻዮም ከኣ ደጊምካ ክትጥቀሙሎም የብልካን።
  - እቶም ብተደጋጋሚ እትጥቀሙሎም ዓንቲታት ድሕሪ ነብሲ ወከፍ ምጥቃም ክጸርዩን ክነጽሁን ኣለዎም።

**ብዛዕባ ብሕማም COVID-19 ከይተሓዘ ተጨኒቐ ኣለኹ። ካብ ገዛ ኣብ ዝወጽሉን ኣብ ብዙሕ ህዝቢ ዝርከቡሉን ክኸይድ ከለኹ ማስኬራ ክጥቀም'ዶ። (I am worried about catching COVID-19. Should I wear a mask if I have to leave my house or when in public?)**

- ካብ ገዛ ኣብ ዝወጽሉን ኣብ ብዙሕ ህዝቢ ዝርከቡሉን ክኸይድ ከለኹ ማስኬራ ክጥቀም'ዶ።
- ሕክምናዊ ዘይኮነን ኣብ ገዛ ዝስራሕን ማስኬራታት፡ ነቶም ተጠቀምቶም ዝከላኸሉሎም ምዃኑ ኣይተረጋገጸን።
- ዘይሕክምናዊ ማስኬራ ግን ምናልባት ንኣብ ከባቢኻ ዘለዉ ካልኣት ሰባት ከተድሕን ትኽእል።
- ምኽንያቱ እዚ መሸፈኒ ገጽ ካልእ ንኣፍናን ኣፍንጫናን ብምሸፋን ነቶም ካብ ስርዓተ ምስትንፋስ ዝወጹ ፈሰስቲ ነገራት ናብ ካልኣት ሰባት ነገራትን ብምንጣብ ክዩሕምሎም ይከላኸል።
- ብተወሳኺ፡ ማስኬራ ምጥቃም ካብ ኣፍንጫኻን ኣፍካን ካብ ምሓዝ ይሕግዘካ።

ዘይሕክምናዊ ማስኬራ ወይ መሸፈኒ ገጽ ክትጥቀም እንተደሊኻ ግን፡

- ማስኬራኻ ብግቡእ ከምዝሸፈነካ ኣብ ልዕሊ ምርግጋጽ፡ ኣብቲ ጎንታቱ ከፋት ክንገድፍ የብልናን።
- ማስኬራታት ኣብ ደገ ክልከፍ ከም ዝኸእሉ ኣስተውዕል። ነቲ ማስኬራ ምንቅስቃሱን ወይ ምስትኽኻሉን ተቐጠብ። እቲ ማስኬራ ከም ዝተበከለ ብምሕሳብ ኣድላዪ ዝኾነ ቅድመ ጥንቃቄ ግበር።
- እንተደኣ ግድን ኮይኑ ማስኬራ እንተወዲኻ፡ ቅድሚ ብእኡ ጌርካ ምሸፋንካ ኣእዳውካ ተሓጸብ፡ ከምኡውን ቅድምን ድሕርን ምእላይካ።
- እቲ ማስክ/መሸፋኒ ሕማቕ እንተኾይኑ፡ ክቅየር ወይ ክጎሓፍ ኣዩ ዘለዎ፡ ምኽንያቱ ሻይረስ ከሕልፍ ስለ ዝኸእል።
- ነቶም ዘይሕክምናዊ ማስኬራታት ዝጥቀሙ፡ ኣብ ሳንጥኦም ብዝሕ ዝበሉ ጽፍታት ማስኬራታት ክወስዱ ኣለዎም፡ ከምኡውን ነቲ ዝተጠቀሙሉ ማስኬራታት ክሰብ ዝገብሩዎ ናይ ፈስታል ወይ ፕላስቲክ መትሓዚ ክህልዎም ይግባእ።
- ዝተጠቀምናሎም ማስኬራታት ምስ ተጠቀምናሎም፡ ንኸልኣት ከይልክሙ ብግቡእ ክንሕዘም ኣለና።

ብግቡእ መንገዲን ብተደጋጋሚን ኢድካ ምሕጻብ ፡ [ኣካላዊ ምርሕባቅ](#)፡ ኣብ ምስዓል ወይከኣ ኣብ ጊዜ ምህንጻብ ኣፍኩም ምሸፋን ከምኡውን ገጽኩም፡ ኣፍንጫኹም ወይ ከኣ ኣፍኩም ካብ ምትንካይ ተቐጠቡ፡ ናይ መተንፈሲ ኣካላት ሕማማት ንምክላኻል ብጣዕሚ ዝሓሹ መንገድታት እዮም ።

**መንግስቲ ኣልበርታ ን ኩሎም ነበርቲ ኣልበርታ ማስክ መሸፈኒ ክህበም ሙኽኑ ይርዳእ። ኣብደን መዓስን ሓንቲ ክረክብ ይኽእል። ማስክ መሸፈኒ ምግባር ግዴታ ዲዩ። (I understand that the Government of Alberta will be handing out masks to all Albertans. Where and when can I get one? Is masking going to be mandatory?)**

- ኣብ ግንቦት 29, ሚኒስተር ናይ ጥዕና፡ Tyler Shandro ናይ መጀመርያ ዙርያ ናይ ማስክ ምዕዳል ኣዊጃ። ኣብዚ ግዜ ድማ [20 ሚልዮን ማስክታትን](#) Albertans ብዘይ ክፍሊት ተዓዲሉ፡ እዚ ድማ ብ A&W; McDonald's, and Tim Hortons ናይ ምጉዓዝ ሓገዝ ኣብታ ክፍለ-ግዝኣት ኔርዎ። እዚ መንግስቲ ውን ምስ ኣውራጃታት፡ ቀዳማይ ዜጋ ኮሚኒቲ፡መቲስ ነበርካትን



COVID-19 ብተደጋጋሚ ዝሕተቱ ሕቶታት ንህዝቢ | መወዳእታ ዝተሓደሰሉ፡ 06/26/2020 @ 1102h  
ECC ዝተፈቀደ፡ 06/25/2020 @ 1835h



ከባብያዊ ወከልቲ ን ብምትሕብባር፡ ምዝርጋሕ ማስክታት ነቶም ዘድልዮም፡ ነቶም ኣብ ናይ ህዝቢ ምንቅስቃስ ዝምርኮሱ ዘጠቃለሉ ዓዲሉ። ካልኣ ዙርያ ናይ ምዝርጋሕ ነቶም ናይ ቤት-መግቢታት ድማ ኣብ ፍርቂ መዓልቲ ተመዲቡ ኣሎ።

- እዚ ተበጎሶኣዊ ክፋል ን ናይ [ኣልበርታ ዳግሙ ምብጻሕ መደባት](#)፡ እቲ ናይ ቢዝነስ ትካላት ኣብ ዝኸፈተሉ፡ ነበርቲ ኣልበርታ ናይ ክልተ ሜትሮ ምርሕሓቅ ከተግብሩ ክሽግሮም ይኸእል ኢዩ። ነፍሲ ወከፍ ነባሪ ኣልበርታ ሓንቲ ባኮ ናይ ኣርበዕተ ማስኬራታት፡ ካብቲ ናይ ክብሪ ሲስተም ካብ ዝተዘርግሉ፡ ኩወስድ ብቐዕ ኢዩ።
- ወላ እካ ምጥቃም ማስክ ብምግዳድ እንተዘይኮነ፡ እቲ መንግስቲ ነቶም ነበርቲ ኣልበርታ ናይ ማስክ ሽግራቶም ንምፍታሕን ተጠቓምነት ናይ ማስክ ንምልላይን፡ ብነጻ ንነበርቲ ኣልበርታ ይህብ ኣሎ።
- ናብ 211 ደዌልካ ማስክ ክትሓትት ትኸእል ኢኸእ።

**ንነብስኻን ፡ነቶም ብ COVID-19 ዝተለኸፉን ምግዳስ። (CARING FOR YOURSELF OR LOVED ONES WITH COVID-19)**

**ዝፈትዎ ሰብ ሕማም COVID-19 ኣለዎ ውይከኣ መርመራ ይገብር ኣሎ ንሕና ኸኣ ኣብ ውሽጢ ሓይ ገዛ ኢና ንነብር። ንባዕላይ ከይሓመምኩ፡ ከመይ ጌይረ ክንክን ክገብረሎም ይኸእል፡ (My loved one has or is being tested for COVID-19 and we live in the same house. How can I take care of them and not get sick myself?)**

- እንተድኣ ተኸኢሉ፡ እቲ ዝሓመመ ሰብ ዝትፈለዩ መደቀሲ ክፋል ከምኡውን ናይ መሕጻቢ ክፋል ኣብዘለዎ ቦታ ንኸጸንሑ።
- ብዝተኸእለ መጠን ካብቲ ዝሓመመ ውልቀ ሰብ ርሕቀትካ ሓሉ።
- በፃሕቲ ናብቲ ቤት ክመጥ ይብሎምን።
- ዝሓመመ ሰብ ንካልኣት ምግቢ ከዳልው ኣይተፍቅድ፡ ከምኡ ድማ እቲ ዝሓመመ ሰብ ናይ ባዕሉ ዝተፈለዩ ናይ ምግቢ መዳለዊ ቦታ ክህልዎ ምግባር ውይካዓ ኣብ ዝተፈለዩ ጊዜ ምግቡ ንኸዳሉ ምግባር ድሕሪ ምድላው ድማ ነቲ ዝተዳላውሉ ቦታን ዓቕሎ ብዝግባእ ምጽራይ።
- ከም ድስቲ፡ መስተዳድ ብርጭቆታት፡ ኩባያታት፡ መመገቢ ኣቕሎ፡ ፎጣታት ን ትርኣስን ዝኣምሰሉ ናይ ገዛ ኣቕሎት ናገዛ ካብምክፋል
- ኩሉ ጊዜ ኣእዳውኩም ብወርድ ማይን ሳሙናን ጌርኩም ተሓፀቡ።
- ኩሉ ምድሪ ቤት፡ብፍላይ ኢደ-ስራሕ ቐለበት፡ ናይ ማዕጻ ቐልፊታት፡ ናይ መሕጻቢ ጋብላ፡ ሸንቲ ቤት ከምኡውን ካልኣት ብተደጋጋሚ ዝንክኡ ብብግዚኡ ኣጽርይ።
- ሓይ ሰብ ምስዓሉ ከምኡውን ምህንጻሱ ንምሸፋን ኣብ ኢዶም ዘይኮነ ብኩርናዕም ክሸፍኑ ከምኡውን ኣብ ዝኾነ ጊዜ ጽቡቕ ናይ መተንፈሲ ኣካል ኣሰዓዕላ መምርሒታት ክለማመዱ ምኸር።
- ንዝረኣዩኻ ምልክታት ባዕልኻ ተኸታተሉ ከምኡውን ምልክታት እንተድኣ ርኢኻ ንግምገማን ምኸሪ ንምርካብን ናብ Health Link (ጥዕና ኣራኻቢ) ደውል። ኣብ ኣንላይን ን ናይ መርመራ ቆጻራ ክትሕዝ ትኸእል ኢኻ።

**ምውሻብ እንታይ ማለት ኢዩ፡ (What does isolation mean?)**

ዓርሰኻ ምፍላይ ማለት ካልኣት ሰባት ክብከልሉ ዝኸእሉ ኩነታት ምውጋድ ማለት እዩ። እዚ ማለት ከም ማሕበራዊ ምትእኻኻባት፡ ስራሕ፡ ቤት ትምህርቲ፡ መዋእለ ሕጻናት፡ ስፖርታዊ ምትእኻኻባት፡ ዩኒቨርሲቲ፡ ሃይማኖታዊ-ደን ምትእኻኻባት፡ ኣብ ኣገልግሎት ክንክን ጥዕናታት፡ መደብራት ግሮሰሪ፡ ኣብያተ ብልዒ፡ ናይ ዕዳጋ ኣደራሻት ከምኡውን ኩሉ ናይ ህዝቢ ኣኼባታት ዝበሉ ሰባት ምስ ካልኣት ብሓንሳብ ዝራኸብሉ ኩሉ ኩነታት ምውጋድ ማለት እዩ።

- እንተተኸኢሉ ከም በዓል ኣውተቡስ፡ ታክሲ ወይ ኣብ ሞተር ብሓባር ምስፋር ዝኣመሰሉ ህዝባዊ መጎዓዝያታት ኣወግድ።
- ብዝተኸእለ መጠን ምስ ሰብ ዘለካ ርክብ ከተቋርጽ ኣለካ።
- በጻሕቲ ናብ ገዛኻ ዝመጹሉ ኩነታት ኣወግድ፤ ነገር ግን ኣዕሩኽ፡ ቤተሰብወይካ ሹፊራትናብ በሪ ገዛኹም ምግቢ ኣቕሚጦምልኩም ኸኸህዱ ጽገም ይለን።
- ንገለ ናይ ግሮሰሪ ምዕድግ ኣብ ዝግበር ኣገልግሎታት ናይ ኣብጻሕትን ተለኣኻኸትን ክትጥቀም ትኸእል።



COVID-19 ብተደጋጋሚ ዝሕተቱ ሕቶታት ንህዝቢ | መወዳእታ ዝተሓደሰሉ፡ 06/26/2020 @ 1102h  
ECC ዝተፈቀደ፡ 06/25/2020 @ 1835h

- ኣብ ገዛኻ ምስ ዝነብሩ ካልኣት ሰባት ከም ድስቲ፡ መስተዪ ብርጭቆታት፡ ኩባያታት፡ መመገቢ ኣቕሑ፡ መሓበሲ ገጽ፡ መተርኣስ ከምኡ'ውን ካልኣት ኣቕሑ ካብ ምጥቃም ተቆጠብ። እዞም ኣቕሑት ድሕሪ ምጥቃም፡ ብሰሙናን ማይን ብዝግበእ ክትሓጽቡዎም ኣለኩም፡ ንክጸርዩ ኣብቲ መሕጻቢ ድስቲ ኣቕሚጡዎም፡ ወይከኣ ኣብቲ መሕጻቢ ማሺን ሕፅብዎም።
- ከም በዓል መትሓዚ ማዕጻ ከምኡ'ውን ቐጻሪታት ንዝኣመሰሉ ሓበራዊ ጸፍሒታት ከምኡ እዉን ተደጋጊሞም ዝትንከፉ ብስሩዕ ምጽራይ ከምኡ'ውን ጸረ- ረኽሲ ምጥቃም ከምኡ'ውን ኣእዳውካ ኩሉ ግዘ ብሰሙናን ማይን ተሓጸብ።
- ከም በዓል ኣገዳሲ መድሓኒት ምውሳድ፡ ምስፍሕፋሕ ዝንኪ ትእዛዝ ንምውሳድ ብህጹጽ መልእኽቲ ምኽንያት እንተድኣ ካብ ገዛ ክትወጻ ደሊኻ፡ ናብ ደገ ኣብ እትወጽሉ እዋን ናይ ፕሮሲጀር ማስክ ክትሸፈን ኣለካ።
- ኣብዚ ግዘ እዙይ ከም ሰዓል ወይ ረስኒ ንዝኣመሰሉ ምልክታት ኣብ ጥዕናኹም ምክትታልኹም ኣገዳሲ እዩ።
- ምልክታት እንተድኣ ኣርእኻ ንተወሳኺ ምኽሪ ነቲ ኣብ መርበብ ሓበሬታ ዘሎ መሳርሒ ርእሰ ግምገማ ክትመልእ ትኽእል ወይ ከኣ ኣብ ናይ Health Link (መራኽቢ ጥዕና 811) ደውል።

**ኣነ ምልክታት የብለይን፣ ነገር ግን ብዛዕባ ሕጻን COVID-19 ይጭነቕ እየ ከምኡ'ውን ንካልኣት ክነግር ይደሊ እዩ። ነቲ ናይ Health Link (ጥዕና መራኽቢ) ክድውል'ዶ ይግብኣኒ? (I am not having symptoms, but I'm concerned about COVID-19 and want to talk to someone. Should I call Health Link?)**

ብዛዕባ ሕጻን COVID-19 እንታይ ከምዝኾነ፣ ከመይ ከምዝለባዕ ወይ ኣብዚ ሕዚ እዋን ክንደይ ዝኣክል ግዳያት እቲ ሕጻን ኣብዚ ዓለም ከምዘለዉ ዝምልከት ሓፈሻዊ ዝኾነ ተወሳኺ ሕቶታት እንተድኣ ሃሊዩኩም፡ በጃኹም ነዞም ዝስዕቡ መርበብ ሓበሬታታት ይርኣዩ(ይወከሱ) ። ንነብስኻን ንስድራኻን ካብዚ ለበዳ ሕጻን COVID-19 ንምክልኻል ተወሳኺ ሕቶታት ምስ ዝህልወካ ኣብ Health Link (መስመር ጥዕና) 811 ክትድውል ትኽእል።

- Alberta Health : [alberta.ca/covid19](http://alberta.ca/covid19)
- ህዝባዊ Health Agency of Canada (ናይ ጥዕና ወኪል ኣብ ካናዳ) : [canada.ca](http://canada.ca)
- World Health Organization (ውድብ ጥዕና ዓለም) : [who.int](http://who.int)

**ናይ ኣልበርታ ዳግሙ-ምጅማር መደባት (ALBERTA'S RELAUNCH STRATEGY)**

**ኣብ ጉጅለ ኣብ እትእከቡ እዋን እንታይ ምኽልኻላት ክግበር ኣለዎ፡ (What restrictions remain in place when gathering in groups?)**

ኣብዚ ሕጂ እዋን ኣልበርታ ኣብ [ደረጃ ክልተ](#) ናይ ዳግሙ-ምጅማር መደባት ኢያ ዘላ፡እዚ ድማ ኣብ ሰነ 12 ኢዩ ተጀመሩ። ኣብ [ደረጃ ክልተ](#) ናይ ዳግሙ-ምጅማር መደባት፡ ነበርቲ ኣልበርታ ድማ ናይ ገዛን ካብ ገዛ ወጽኢን ዝግበር ንጥፈታት ክዘናገሱ ይኽእሉ ኢዮም፡ነቲ ናይ ህዝባዊ ጥዕና ሕግታት ናይ ምትእኻኻባትን ኣካላዊ ምርሕሓቃት ሕጊን ብምስዓብ።

እዚ ዝስዕብ ተበግሶታት ናይ [ደረጃ ክልተ](#)፡ ነቲ ናይ ነበርቲ ኣልበርታ ጥዕና ይከላኸልን ነቲ ምስፍሕፋሕ COVID-19 ድማ ይሓጽር።

- 50 ሰባት ዝበዝሑ፡ ን ኣብ ገዛ ዝግበር ምትእኻኻባት ፡ ናይ መዓን፡ ሓዘንን ምቕባላት ዘጠቓለለ፡ ከምኡ'ውን ናይ ዕለተ-ልደት ምብዓል።
- 100 ሰባት ዝበዝሑ፡ ን ናይ ካብ ገዛ ወጻኢ ዝግበሩ ምትእኻኻባትን ናይ ውሽጢ ገዛ ኣብ ዓበይቲ ኣዳራሽ ዝግበር ጽንብላትን፡ እዚ ድማ መርዓ፡ ቀብራ፡ ፊልም ምዕዛብ፡ ናይ ባህሊን ስነ-ጥበብን ምርኢት ከምኡ'ውን ካልኣት ሰባት ኮፍ ኢሎም ዝዕዘቡሉ ምትእኻኻባት፡ የጠቓልል።
- ነቶም ኣብ ናይ እምነት ኣምላኽቲን ዝኾነ ገደብ ናይ ምትእኻኻባት ቁጽሪ የለን፡ ከምኡ'ውን ኣብ ካፈታት፡ ቤት-መግቢ፡ ባራትን ካሲኖታትን ዝግበር ገደብ የብሉን፡ እዚ ግን ነቲ ናይ ህዝቢ ናይ ጥዕና ተበግሶታት ኣብ ተግባር ምስ ዝውዕል ኢዩ።
- ስድራቤታት ምስ ካልእ ስድራቤታት ክሰብ 15 ሰባት ዘለዉ ምትእኻኻባት ክገብሩ ይከእሉ ኢዮን።
- ዝበለፀ ሓበሬታ ኣብዚ ይርከቡ፡ [Alberta.ca /covid19](http://Alberta.ca /covid19)



COVID-19 ብተደጋጊሞም ዝሕተቱ ሕቶታት ንህዝቢ | መወዳእታ ዝተሓደሰሉ፡ 06/26/2020 @ 1102h | ECC ዝተፈቀደ፡ 06/25/2020 @ 1835h

**እቶም ዳግማይ ክጅመሩ ዝተፈቀደሎም ቢዝነሳት ኣዮኖት ኢዮም፡ (What businesses have been permitted to re-launch?)**

ደረጃት ክልተ፡ ምውሳኽ ምክፋት ናይ ቢዝነሳት ን ኣገልግሎት ወሃብቲን፡ ነቲ ናይ ህዝቢ ኣካላዊ ምርሕሓቃትን መምርሒታትን ኣብ ተግባር ብምውዳል፡፡ እዞም ምልክታት ነዞም ዝስዕቡ የተቻልሉ፡፡

- [K-12 ቤት-ትምህርታት](#)፡ ነቶም ዝተጠልቡ ናይ ዲፕሎማ ፈተናታትን፡ ናይ ክረምቲ ትምህርታትን፡ ነቲ መምርሒታት ብምኽታል
- ላይብረሪታት
- [ብዙሕ ዓይነት ናይ መጥባሕቲታት](#)
- ናይ ምቕላይ ኣገልግሎት፡ ከም ማሳጅ፡ ኣኩፓንቼር ን ረፍላክሶሎጂ
- ናይ ውልቂ ኣገልግሎታት (ኣስቲክስ፡ ናይ ቆርባታ ኮስሞቲክስን ኣካላት ምክንካንን፡ ናይ እግሪ ኮስሞቲክስ፡ ዋክስ ምግባር፡ ናይ ገጽ ምክንካናት፡ናይ ኣርተፊሻል ቆርባታ ምክንካን)
- ናይ ፊልም ቲያትራትን ተዋሳኒቲን
- ናይ ኮሚኒቲ ኣዳራሽ
- ጋንታ ኩዕሶ እግሪ
- ናይ ውሽጢ ገዛ ንጥፈታት፡ ምንቅስቃስ ኣካላትን ስፖርትን፡ ጂምን ምርኢትን
- መሓንበሲ ጋብላ ን መዘነዪ ምሕንባስ
- VLTs ኣብ ሪስቶራንታት ባራትን
- ቢንጋ ኣዳራሽን ካሲኖታትን፡ ናይ ጣውላ ጸወታ ዘየጠቓልሉ
- ናይ ሙዚቃ ኮንሰርት
- ናይ ክፍለ-ግዝኣት ናይ ካምፕ መጻወቲ ኣብ ሙሉእ ተጠቓምነት

[ደረጃ ሓዲ](#)፡ ኣብ Alberta (ኣልበርታ) ኣኣብ ግንቦት 14 ተጀመሩ፡ ን ክልጋሪን ብሩክን፡ ነቲ ናይ ኣልበርታ ደረጃ ሓዲ ጸኒሖን ኣብ ሰነ 1 ዝተሓወሰ፡ ዘየጠቓለለ፡፡ ደረጃ ሓዲ ናይ ኣልበርታ ዳግማዊ ምጅማር፡ ገለ ናይ ቢዝነስ ትካላት ስርሖን ክቅጽላ ኣክ ኢሉ፡ እዚ ግን ብዝተረቀቀ ናይ ምትሕልላፍ ምግታእ መስርሕኡን ምቁጽጻራትን ኣብ ግብሪ ብምውዳል ኢዩ፡፡

- ናይ መሸጣ ቢዝነስ ን እንዳ ክዳውንቲ፡ ፈርኒቸራት፡ እንዳ መጽሓፍትን ዘጠቓለለ፡፡
- ሓረስቶት ናይ ዕዳጋ መሸጣ ቀረብቲ
- ምስራሕ ጸጉሪን ምቅምቃምን
- ካፈታት፡ ሪስቶራንታት፡ ለይታዊ ትልሂታት ን ባራትን ን ናይ ጣውላ ኣገልግሎታት ናይ 50% ብዝዓቀኑ ተሽፊተን
- ቤት መዘክራትን፡ ናይ ጥበብ ጋለሪን
- መዉዳሊ ህጻናትን ናይ ቤት-ትምህርታት መከናከሊታትን፡ ብ ዝተደረተ ዓቀን፡፡
- ገለገለ ዝተመደቡ፡ ዘይሃወኽቲ መጥባሕቲታት፡ ቀስ ብቀስ ክቕጽሉ

ን ናይ ኣልበርታ ዳግማዊ-ምጅማት መደባት ዝያዳ ሓበሬታ ንምርካብ፡ <https://www.alberta.ca/alberta-relaunch-strategy.aspx>

**ኣብ ደረጃ ክልተ እንታይ ዓይነት ምትእክካባት ኢዮም ዘይፍቀዱ፡ (What types of gatherings are still not approved in stage two?)**

- ማሕበራዊ ምትእክካብ፡ ካብቲ ዝተዘርዘረ ደረት ዝሓለፈ
- ልሙዳት ናይ ቤት-ትምህርታት ክላሳት ካብ መውዳሊ ህጻናት ናብ 12 ክፍሊ- ክላሳት ካብ መስከረም 2020 ምናልባት ክጅምሩ ይኽእሉ
- ናይ ድምጺ ኮንሰርትታት (መዝሙር ዝለዓለ ናይ ምምሕልላፍ ሓደጋ ስለ ዘስዕብ)
- እቶም ዝዓበዩ ፌስቲቫላትን ኮንሰርትታን፡ ዓበይቲ ኮንፈረንሳት፡ ናይ ንግዲ ምር ኢትን ጽምብላትን (እዚኦም ኮፍ ዘይበሃሎም ማሕበራዊ ጽምብላት ወይ/ከምኡውን ናይ ድምጺ ኮንሰርትታት)



COVID-19 ብተደጋጋሚ ዝሕተቱ ሕቶታት ንህዝቢ | መወዳእታ ዝተሓደሰሉ፡ 06/26/2020 @ 1102h | ECC ዝተፈቀደ፡ 06/25/2020 @ 1835h

- ለይታዊ ትልሂት
- መዘናግዲ ፓርክታት
- ናይ ውሽጢ ገዛ ናይ ቆልዑ መጻወቲ
- ሁካ መስተዳድን መዘናግዲን (ን መግብን መስተን ጥራይ ዝተፈቐደ)
- ዓበይቲ ናይ ስፖርት ኣጋጣሚታትን ውድድራትን
- [ዘይ-ኣገደስቲ ጉዕዞታት](#): ካብቲ ክፍለ-ግዝ ኣት ምውጻእ ተመካሪ ኣይክነን

**ምዝሲ ናይ ዳግሙ-ምጅማራት መደባት ንቅድሚት ምምራሕና፡ መንግስቲ ኣልበርታ እንታይ ይርኢ ኣሎ፡ (What will the Alberta Government be watching for as we move forward with the relaunch strategy in Alberta?)**

- እቲ ናይ ዳግሙ-ጅመራ መደባት ኣብቲ ምቁጽጻራት ናይ ክንክን ጥዕና ዘሎ ሲስተም ዝተመርኸሰ ኢዩ፡ ምስ ኣዝዩ ጥንቁቅ ን ናይ COVID-19 ኣተኣላልዮን ክንክንን ከምኡውን ናይ ICU ተቀባልነት ኣብ ኩሉ እዚ ግዚያት፡ ኣብ ግምት ብምእታው ድማ ይሰርሕ። [እቶም ዝተለኸፉ ግዳያትን፡ ለውጢ ናይ ሓደሽቲ ልኹፋትን](#)፡ ኣብቲ ቀጻሊ መስርሕ ምርኩስ ብምግባር ክቕየስ ኢዩ፡ እዚ ድማ ከም ጥንቁቅ ውሳኔ ምውሳኔ ዝ ኣመሰሉ ዘጠቓለሉ ኢዩ። እቲ ውሳኔታት ኣብቶም ምምሕዳራትን ከባቢታትን፡ ብዘይለዩ መጠን ክወሃብ ኢዩ። እቲ ምዕጻዎት ምስ ግዜ ኣብቲ ምምሕዳር/ኣውራጃ ይፈኩስ ስለ ዘሎ፡ እቲ ምስፍሕፋሕ ኣብ ገለ ከባቢታት ጥራይ ክተርር ይኽእል ኢዩ።
- ኣብ ነፍሲ ወከፍ ደረጃ ናይ ዳግሙ-ጅመራ፡ ነቲ ናይ ጥዕና ምክርታት ክንስዕብን ከነተግብሮን ኣሎና፡ እዚ ድማ ኣእዳው ምሕዳብ፡ ምስ ሓመምካ ኣብ ገዛ ኮፍ ምባል፡ ከምኡውን ኣካላዊ ርሕቀት ምሕላው ክኸውን ይኽእል።

**ናይ AHS ስረሓት (AHS' OPERATIONS)**

**AHS እቲ ልሙድ ስረሓቱ ከተግብር ጀሚሩ ዲዩ ወይ ነቲ ዝተመደበ መጥባሕቲታት፡ ኣገባባት ፈተናታት፡ ከምኡውን ቆጻራታት ክገብር ጀሚሩ ዲዩ (Has AHS begun to resume normal operations or performing scheduled surgeries, procedures, exams and appointments?)**

- ከም ግብረ መልሲ ናይ COVID-19 ለበዳ፡AHS ንኩሎም ዘይ-ህጹዳት ናይ መጥባሕቲ መደባት፡ ከደናጉዮም መዲቡ። ኣብ ግንቦት 4፡AHS ነቲ ዘዩሁኽ መጥባሕቲታ ክገብር ጀሚሩ፡ እዚ ድማ ከም፡ ካታራክት፡ ጂኖኮሎጊካል መስርዓት፡ ሓፈሻዊ መዓቲ መጥባሕቲ፡ ናይ ኣፍንጫ መጥባሕቲ፡ ናይ ፕላስቲክ መጥባሕቲ ከምኡውን ዩሮሎጊ መስርዓት፡ ዘጠቓለሉ ኢዩ። AHSን ናይ ኮቪድ-19 ጥዕናዊ ኣገልግሎትን፡ ነቲ ኣምቡላቶሪን ወይ ኣስፋሕፋሒ ክንክን ከም ኡውን ዲያጎንስቲክ ኢሚንግ (DI) ኣገልግሎታት፡ ኣብዚ ሰሙን እዚ፡ 11 ግንቦት ጀሚሩ። ኣብ ግንቦት 22፡ መንግስቲ ኣልበርታ፡ [ናይ AHS መደብ](#) ናይ መጥባሕቲ መስርሓት ከስፍሖም ንፈ። እዚ ድማ ናይ መዓልቲን ሓጻር ናይ ለቲን መጥባሕቲታት፡ ዘጠቓለሉ ኢዩ።

**AHS ብከመይ ፡ ኣየናይ መጥባሕቲ፡ ጉዳይ፡ ፈተናታት፡ ከምኡውን ቆጻራታት፡ ክቅጽል ሙካኑ ወሲኑ፡ (How will AHS decide which surgeries, procedures, exams and appointments will proceed?)**

- AHS ነቲ ውሕስነት ናይ ሰራሕተኛታትን ተሓከምቲን ኣብ ግምት ብምእታው፡ ነቶም ነበርቲ ኣልበርታ ናይ ጥዕና ኣግጥሞታት ክህብ ሙካኑ ይሕብር። ኣየናይ ኣገልግሎት ክቅጽል ከም ዘለዎ ዝውሰን ውሳኔ ፡ ነቶም ናይ ክሊኒክ ድሌታት ኣዝዩ ዘገድሶምን ፡ ኣገልግሎታት ኣብ ምርካብ ኣብ ትጽቢት ዘለዉን ኣብ ግምት ብምእታው ኢዩ። እዞም ውሳኔታት ኣብ ነፍሲ ወከፍ ዘባ ኢዮም ዝትግቡ፡ ቦቲ ናይ ለበዳ ምስፍሕፋሕት ኣብ ነፍሲ ወከፍ ናይ ምምሕዳር ከባቢ ድማ ይምርኩሱ። AHS ነቲ መደባት ንምምዕራይ ፡ ምስቶም ተሓከምቲ ቀጥታዊ ርክባት ክገብር ኢዩ።



COVID-19 ብተደጋጋሚ ዝሕተቱ ሕቶታት ንህዝቢ | መወዳእታ ዝተሓደሰሉ፡ 06/26/2020 @ 1102h  
ECC ዝተፈቀደ፡ 06/25/2020 @ 1835h

**ናይ AHS ኣገልግሎታት ዝረኽቡ ዘለዎ ፈተውትኻ ምብጻሕ። (VISITING LOVED ONES AT AN AHS FACILITY)**

**ምስቶም ፈተውተይ ናብቲ ናይ ህጹጽ ክንክን ዶ ወይስ ናይ ክፍሊ ኢመርጀንሲ ክኸይድ። (Can I go with a loved one to Urgent Care or to the Emergency Department?)**

- እወ፡ ኣብቲ ናይ ኣምቡልታርይ ክሊኒካት፡ ነቲ ክፍሊ ኢመርጀንሲ፡ ክፍሊ ህጹጽ ረድኤት ዘጠቓለላ ኮይኑ፡ ተሓክምቲ ሓደ ካብ ኣባል ስድራቤት ወይ ደጋፊ ከሰንዮም ክመርጹ ይኸእሉ ኢዮም። ኩሎም እቶም ክድግፉ ዝደልዩ ካብ 14 ንላዕሊ ዝዕድሚኦም ክኮኑ ኣለዎም። ን ናይ ቆልዑ ሆስፒታል ወይ ስቶላሪ ናይ ቆልዑ ሆስፒታል ኣብ ትበጽሓሉ እዋን፡ እቲ ናይ ስድራቤት ኣላዩ ወኡ ደጋፊ ካብ 18 ንላዕሊ ዝዕድሚኡ ክኸውን ኣለዎ።

**ነቲ ኣብ ሆስፒታል ዘሉ ፈታውዮይ ክበጽሑም ይኸእልዶ። (Can I visit a loved one in hospital?)**

- እንድሕር ደኣ እቲ ክፍሊ ኣካላዊ ርሕቕት ንምሕላው ብዘኸእል መልክዑ ገፊሕ እንተኾይኑ፡ ክልቲኦም ዝተመደቡ ናይ ቤተሰብ/ድጋፍ ወሃብቲ ሰባት ብሓንሳብ ክኾኑ ክፍቀደሎም ይኸእል እዩ። ነዚ ዘዋግዱ ውሑዳት ኣለዉ፡
  - **ኣብ ግዜሕርሲን ድሕሪ ሕርሲን**፡ ምስ ናይ ዩኒት ሓላፊ/ምድብ ነርስ ኣብ ሕድሕድ ጉዳያት ብምምኽኻር፡ ካብቶም ዝተመደቡ ቤተሰብ/ድጋፍ ወሃብ ሰባት ብተወሰኹ ካልኣት ድጋፍ ወሃብቲ ሰባት (ን ኣብነት፡ መዕበዪ/ሓገዝ ወሃቢ) ክፍቀድ ይኸእል እዩ። እቶም ናይ ቀረብ ስድራኽ ደገፍትኻ ወይ ሓገዝቲ ኣካላት ካብ 14 ንላዕሊ ዝዕድሚኦም ክኾኑ ኣለዎም።
  - **ክንክን ቆልዑ**፡ ክልተ ካብ ስድራቤት፡ ወይ ካብ ቀረብ ኣባል ስድራ ወይ ደገፍ ዝህቡ ኣካላት። ትሕቲ 18 ዝዕድሚኦም ፡ ኣብ ዝኾነ ግዜ ክበጽሑ ኣይፍቀደምን ኢዩ።
  - **ምስ ናይ ዩኒት ሓላፊ/ምድብ ነርስ ኣብ ሕድሕድ ጉዳያት ብምምኽኻር፡ ካብቶም ዝተመደቡ ቤተሰብ/ድጋፍ ወሃቢ ሰባት ብተወሰኹ ካልኣት ድጋፍ ወሃብቲ ሰባት (ን ኣብነት፡ መዕበዪ/ሓገዝ ወሃቢ) ክፍቀድ ይኸእል እዩ።**
  - **ናይ ምጭራሽ ሂወት ኩነታት**፡ እታ ክፍሊ ንቶም በጻሕቲ ነቲ ናይ ኣካላት ምርሕሓቅ ሕገ ከተግብሩ እተፍቅድ እንተደኣ ኮይኑ፡ ክልተ ካብ ቀረብ ኣባላት ስድራቤት ወይ ደገፍ ዝህቡ ኣካላት ክበጽሑ ክኣትዉ ይከኣል ኢዩ። እቲ ናይቲ ሳይት ማናጀር፣ ምስ ናይቲ ተሓክሚ ክንክን ጉጅለ ክመደዮጥ ከሎ፣ ናይቲ ተሓክሚ ኩነታት [ኣብ ሕልፈተህ](#) ይደረጃ በጺሑ እንተኾይኑ ይመደዮጥ።
- ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብዚ ብጻሕ፡ <https://www.albertahealthservices.ca/topics/Page17001.aspx>

**ናይ በጻሕቲ ገደብ ኣብ ናይ ነዊሕ ግዜ ክንክን፣ ሓጋዚ መንበሪ ወይ ናይ ሓባር መንበሪ። (Can I visit a resident in long term care, supportive living or congregate living?)**

- ነበርቲ ናይዞም ቦታታት ፡ ናብ COVID-19 እንተደኣ ተቃሊዖም፡ ኣብ ኣዝዩ ሓደጋኛ ኩነታት ኢዮም ዘለዉ፡ ስለዚ ኣድላዪ ስጉምታት ክውሰድ ኣለዎ።
- እዞም ቦታታት/ሳይትስ እቲ ተሓክሚ ኣብቲ ቦታ ክረኽቦ ዘይክእል ሓገዝ ምስ ዝደሊ ወይ'ውን ውቕጻነት ን ተሓክሚ ንምሃብ ተባሂሉ ፡ ሓደ ካብ ቀረብ ኣባላት ናይ ስድራ-ቤት ከም ደጋፊ ክወሃቦም ይከኣል ኢዩ።
- ነቶም ናበርቲ ናይቲ ቦታ ኩሉ [ዓይነት ናይ ምጥንቃቕ](#) ኣገባባት ከም [ኣካላዊ ምርሕሓቅ](#)፡ ማስክ ምጥቃምን ገጽካ ምሽፋንን፡ ከተግብሩ እንተደኣ ክኢሎም ን ደገ ክወጹ ክፍቀደሎም ይኸእል ኢዩ።
- ን ዝያዳ ሓበሬታ፡ ኣብዚ ረኣ [ናይ ስድራቤት ደገፍትን ምብጻሕ ናይ ተሓክምቲን ነበርቲን](#)።

**ጉዕዞ፡ (TRAVEL፡)**

**ካብ ኣልበርታ ወጻኢ ናብ ኣልበርታ ኣብ ዝምለሱሉ እንታይ ክገብር ይኸእል። (What do I do if I am returning to Alberta from outside of Canada?)**

መንግስቲ ካናዳ ግዴታዊ ናይ 14 መዓልታት ምውሻብ ፡ ኣብ ትሕቲ [ኣዋጅ ምውሻብ](#)፡ ኣዊጁ ኣሎ።



COVID-19 ብተደጋጋሚ ዝሕተቱ ሕቶታት ንህዝቢ | መወዳእታ ዝተሓደሰሉ፡ 06/26/2020 @ 1102h  
ECC ዝተፈቀደ፡ 06/25/2020 @ 1835h

- ኣብቶም ዝሓለፉ 14 መዓልቲታት ካብ ካናዳ ወፃኢ ናብ ኣልበርታ ዝተመለሱ ኩሎም ተገዳዘቲ፡ ሸው ንሸው ካብታ ዝተመለሱሉ ዕለት ጀሚሩ ንኣስታት 14 መዓልቲ ግድን [ርእሶም ክፈልዩ](#) ከምኡውን ባዕሎም ምክትታል ክገብሩን [ምልክታት'ውን](#) ምቁጽጻር ክገብሩ ኣለዎም። ብሰንኪ ኣብ ቀረብ እዋን ካብ ካሊኦ ዓዲ ምምጻእኹም ክትገደቡ (quarantine) እንተ ተግደርኩም፡ ወይ ምስ ልኹፍ ናይ COVID-19 ዝኾነ ርክባት እንተገርኩም፡ ኣብ ገዛእ ንብረትኩም ክትጸንቡ ኣለኩም።
- ነቲ ናይ COVID-19 መርመራ ንምክያድ ጥንቁቅ ዝኾነ ምድላዎት ክትገብር ኣሎካ።
- ኣብተን ናይ መጀመርያ ናይ 14 መዓልታት ናይ ውሽጣ ግዚያት ነቲ መንበሪኽ ክትገድፎ ዮብልካን፡ ብዘይካ ጥንቁቅ መደብ ናይ መርመራ መዲብካ፡ ወይ ህጹጽ ናይ ሕክምና ተጠቓምነት ደሊኻ።
  - ብጽኑዕ እንተድኣ ሓሚምካን ህጹጽ ናይ ሕክምና ሓገዝ እንተድኣ ደሊኻን ብ 911 ደውል። COVID-19 ከምዘለካ ኣፍልጦም። ግቡእ ዝኾነ ዝኾነ ናይ ሕክምና ሓገዝ እንተዘይለኻ ነቲ ናይ ቀዳማይ ረድኤት ናይ ጥዕና ደጋፊ ወይ ናይ ርሑቕ ናይ ጥዕና ደጋፊ ብ 811 ደውለሉ።

ን ዝያዳ ሓበሬታ: <https://www.alberta.ca/covid-19-travel-advice.aspx>

**ካብቲ ምምሕዳር ከባቢ ወጻኢ ኩወጽእ ይፍቀደለይ ዲዩ: (Am I allowed to travel outside the province?)**

- ሓላፍነታውያን ጉዕዞታት ኣብ ውሽጢ ኣልበርታ ይፍቀድ ኢዩ፡ እዚ ድማ፡ ምዝንጋዕ ናይ ገዛ፡ ጋብያታት፡ ጎጆታት፡ ከም ኡውን ሆተላትን ናይ ንግዲ መደቀሲታትን፡ ከምጥግራውንድ፡ ሃገራዊን ምምሕዳራዊን ፓርክታት፡ ምብጻሕ ዘጠቓለለ ክኸውን ይኽእል ኢዩ። ናይ ኣካላዊ ምርሕሓቃትን ምትእክካባትን ገደባት ይትግበሩ ኢዩም።
- ዘይ-ኣገደስቲ ጉዕዞታት፡ ካብቲ ክፍለ-ግዝ ኣት ምውጻእ ተመካሪ ኣይክነን እዚ [ናይ ካናዳ-ኣመሪካ ደባት](#) ድማ ንዝኾኑ ኣገደስቲ ዘይኮኑ ጉዕዞታት ዕጹው ኢዩ። ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብዚ ህሉው ናይ ጉዕዞ ገደባት <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/latest-travel-health-advice.html>

**ናይ COVID-19 ናይ ኮምፒተር ፕሮግራማት (COVID-19 APP)**

**ናብ COVID-19 ዘለዎ ቦታ ተቃሊዖ ምህላወይ እትነግረኒ ናይ ኮምፒተር ፕሮግራም ኣላዶ፡ (Is there an app that can let me know if I've been exposed to COVID-19?)**

- ABTraceTogether- ናይ ኮምፒተር ፕሮግራም ኮይና ን COVID-19 ተቃሊዕካ ምህላውካ ወይ ድማ ንካል ኣት ኣቃሊዕካ ምህላውካ ትሕብር ፕሮግራሚያ። ABTraceTogether-ብሉቱዝ ናይ ሞባይልካ ብምጥቓም ፡ ነቶማብ ከባቢኽ ዘለዉ ካል ኣት ሰባት ሓበሬታ ናይ ጦናኦም ትህበካ። ን ዝያዳ ሓበሬታ: <https://www.alberta.ca/ab-trace-together.aspx>



COVID-19 ብተደጋጋሚ ዝሕተቱ ሕቶታት ንህዝቢ |  
መወዳእታ ዝተሓደሰሉ: 06/26/2020 @ 1102h  
ECC ዝተፈቀደ: 06/25/2020 @ 1835h