

ውጽኢት ናይ መርመራ-ኹም እናተጸበኹም ብዝቐልጠፈ **ነብስኹም ከተግልሉ ይግብኡኩም።**

ህጹጽ ሕክምናዊ ክንክን ዘድልዩኩም እንተዘይኮይኑ፣ ብቀጥታ ንገዛ ከድኩም ኣብ ገዛ ጽንሑ።

ንክንደይ ዝኣክል ግዜ ነብስኹም ከተግልሉ ከምዘድልዩኩም ንምፍላጥ፣ እቲ ናይ መርመራ ውጽኢት ክሕግዘኩም ኢዩ።

ነብስኹም ባዕልኹም ኣግልሉ

ናብ ቤትኩምን ናብ ማሕበረ-ከምኩምን ሕመም ኮሮና ቫይረስ-19 (ኮቪድ-19) ምዝርጋሕ ደው ንምባል ነብስኹም ባዕልኹም ኣግልሉ።

ነብስኹም ብከመይ ባዕልኹም ከምተግልሉ ሓበሬታ ንምርካብ ኣብቲ ካልእ ገጽ ናይ'ዚ ጽሑፍ ርኣዩ።

ውጽኢት መርመራ-ኹም ብጽሑፍ (text) ፣ ኣንላይን ወይ ብተለፎን ርኽቡ

- ጽሑፍ (text)** results.bccdc.ca
- ኣንላይን (Online)** healthgateway.gov.bc.ca
ውይ ድማ ኣብ ናይ ዘባ ጥዕና ውብሳይት (health region website) ርኣዩ።
- ተለፎን** 1-833-707-2792
ዋላ'ውን ውልቃዊ ናይ ጥዕና ቊጽሪ (personal health number, PHN) እንተዘይብልኩም ንውጽኢት መርመራ ናብ'ዚ ደውሉ።

ከብ'ዞም ዝስዕቡ እንተተሰሚዑኩም ናብ ህጹጽ ናይ ጥዕና ክለኒክ ወይ ናብ ኢመርጀንሲ ኪዱ።

- ጸገም ምስትንፋስ እንተለኩም
- ኣጸቢቑ ሕመም እንተተሰሚዑኩም
- ቃንዛ ኣፍልቢ እንተለኩም
- ድንግርግር እንተኣሉኩም
- ዝኹን ነገር ምስታይ ምስትስእኑ

ብዛዕባ ምልክታት ሕመም ኮሮና ቫይረስ-19 (ኮቪድ-19) ሕቶታት እንተለኩም ናብ ጥዕና ፍረይዘር ቨርቻል ካይር (Fraser Health Virtual Care 1-800-314-0999፣ ሀልዝ ሊንክ ቢሲ (HealthLinkBC) 8-1-1 ወይ ናብ ናትኩም ውሃብ ክንክንን ጥዕና ደውሉ።

ውጽኢት መርመራ-ኹም ኣዎንታ (positive) እንተኮይኑ

ሕመም ኮሮና ቫይረስ-19 (ኮቪድ-19) Case and Contacts Form ዝብል ኣብ ኣንላይን ምልኡ።

ሕመም ኮሮና ቫይረስ-19 (ኮቪድ-19) ከምዘለኩም (ውጽኢት መርመራ-ኹም ኣዎንታ እንተኮይኑ)

ኣብ ገዛኹም ዘሉ ኩሉ ከምዝፈልጡ ግበሩ።

ባዕሉም ነብሶም ንከግልሉ ሕተትዎም።

ምልክታት ሕመም ኮሮና ቫይረስ-19 (ኮቪድ-19) እንተድኣ ከርእዩ ጀሚሮም **መርመራ ንክገብሩ ሕተትዎም።**



ክሳብ መኣስ ባዕሉም ነብሶም ከምዘግልሉ

ክንደይ መዓልታት ባዕልኹም ነብስኹም ከተግልሉ ከምዘድልዩኩም ኣብ'ቲ ውጽኢት ናይ መርመራ-ኹምን ስለምንታይ ከምዝተመርመርኩምን ኢዩ ዝምርኮሱ።

1 ናይ ሕመም ኮሮና ቫይረስ-19 (ኮቪድ-19) ምልክታት እንተነይሩኩም፣ ናይ ቀረባ ርክብ እንተዘይነሩኩምን ውጽኢት መርመራ-ኹም ከኣ ከም'ዚ ዝስዕብ እንተኮይኑን፡

ኣሉታዊ (Negative)፣ ባዕልኹም ነብስኹም ምግላል ደው ከተብሉ ትኽእሉ፣ ግን ከኣ ክሳብ ዝሕሸኩም ኣብ ገዛ ክትጸንሑ ይደልዩኩም።

ኣዎንታዊ (Positive)፣ ከብ'ቲ ምልክት ዝነበረኩም መጀመርታ መዓልቲ ብውሕዱ ን10 መዓልታት፣ ወይ ድማ ክሳብ ህዝባዊ ጥዕና (public health) ዝነግረኩም **ባዕልኹም ነብስኹም ምግላል ክትቅጽሉ ይግብኡኩም።**

2 ምስ ሕመም ኮሮና ቫይረስ-19 (ኮቪድ-19) ዘለዎም ብቀረባ እንተተራኺብኩምን ውጽኢት መርመራ-ኹም ከኣ ከም'ዚ ዝስዕብ እንተኮይኑን፡

ኣሉታዊ (Negative)፣ ባዕልኹም ነብስኹም ምግላል ደው ኣይተብሉ። ድሕሪ'ቲ ምስ'ቲ ሰብ መወዳእታ ዝተራኺብኩምሉ ን10 መዓልታት ምሉእ ወይ ድማ ክንድ'ቲ ህዝባዊ ጥዕና (public health) ዝነግረኩም ባዕልኹም ነብስኹም ኣግልሉ።

ኣዎንታዊ (Positive)፣ ክንድ'ቲ ህዝባዊ ጥዕና (public health) ዝነግረኩም ባዕልኹም ነብስኹም ከተግልሉ ይግብኡኩም።

• ምልክታት እንተዘይኣማዕቢልኩም፣ ከብ'ቲ ዝተመርመርኩምሉ መዓልቲ ጀሚርኩም ን10 መዓልታት ባዕልኹም ነብስኹም ከተግልሉ ከድልዩኩም ኢዩ።

• ምልክታት እንተነይሩኩም፣ ምልክታት ከብ ዝጀመረኩም ንይሓር ን10 መዓልታት ባዕልኹም ነብስኹም ከተግልሉ ከድልዩኩም ኢዩ።

3 ንምጽራይ ዝዓለመ (ከም ቅድሚ ናብ መጥባሕቲ ምኻድኩም ዝኣመሰለ) መርመራ እንተገርኩምን ውጽኢት መርመራ-ኹም ከኣ ከም'ዚ ዝስዕብ እንተኮይኑን፡

ኣሉታዊ (Negative)፣ ባዕልኹም ነብስኹም ምግላል ደው ከተብሉ ትኽእሉ ኢኹም።

ኣዎንታዊ (Positive)፣ መርመራ ከብ ዝገበርኩምሉ መዓልቲ ንይሓር ን10 መዓልታት ባዕልኹም ነብስኹም ከተግልሉ ከድልዩኩም ኢዩ።

4 ከብ ከናዳ ወጻኢ መገሻ ትምላሎ እንተኣለኩም ኣብ travel.gc.ca/travel-covid/travel-restrictions/isolation ዝርከብ መምርሒታት ተኸተሉ።

What to do after your COVID-19 test - Tigrigna

COVID-19

ድሕረ መርመራ ሕመም ኮሮና ቫይረስ-19 (ኮቪድ-19) ወይ ድማ ውጽኢት መርመራችሁም አዎንታዊ (positive) እንተኮይኑ ከመይ ገርኩም ባዕልችሁም ነብስችሁም ከምተግልሉ



አብ ቤትኩም/ገዛችሁም ጽንሑ

- ናብ ስራሕ፣ ቤት-ትምህርቲ ወይ ናብ ህዝባዊ ቦታታት ኣይትኺዱ።
- መግቢ፣ መድሃኒትን ካልእ ቀረባትን (supplies) ቤተሰብ፣ አዕሩኽ ወይ ናይ ዕደላ ኣገልግሎት ናባችሁም ከምዘምጽእልኩም ግብሩ።
- ናይ ውሽጢ ገዛ ኣገልግሎት ውሃብቲ እንተዘይኮይኖም በጻሕቲ ናብ ውሽጢ ገዛችሁም ኣይተእትዉ።

ንሕክምናዊ ምኽንያታት ክትወጽኡ ምስዘድልዩኩም

- ብእግርኩም ምኽድ፣ ብሽክለታ ምውጣሕ ወይ ባዕልችሁም መኪና ምዝዋር ይበልጽ።
- ብመኪና ምስ ካልእ ሰብ (ብታክሲ ወይ ምስ ካልኣት መኪና ብምክፋል (ride share) ዋላ'ውን ምስ ካልእ ሰብ ካብ ቤትኩም) ትጉዳዙ እንተኮንኩም፡
 - ኩሉ ሰብ ማስክ ክገብር ኣለዎ
 - ኩሎም መሳኹቲ ክፈትዎም
 - ቅድምን ድሕርን ጉዕዞ ኩሉ ሰብ ኣእዳዉ ክጽረ ኣለዎ
- እንተድኣ ህዝባዊ መገዳዘዥ ክትወስዱ ዘለኩም ኩይኑ፡
 - ማስክ ግብሩ
 - ቅድምን ድሕርን ጉዕዞ ኣእዳዉኩም ኣጽርዩ
 - ካብ ካልኣት 2 ሜትር ርሓቑ
- ሕክምናዊ ክንክን ዘድልዩኩም እንተኮይኑ ንናይ ቤተሰብ ሓኪምኩም (family doctor)፣ ንጥዕና ፍረይዘር ቨርቺል ካይር (Fraser Health Virtual Care (1-800-314-0999) ርኽብዎም ወይ ድማ ናብ ህጹጽን ቀዳማይ/ናይ መጀመርታ ናይ ክንክን ማእከልን (Urgent and Primary Care Centre) ኪዱ። ቦታ ንምርካብ ከኣ ኣብ fraserhealth.ca/urgentcare ርኣዩ።

ምስ ካልኣት ትቕመጡ እንተኮንኩም

- ንነብስኩም ባዕልችሁም ተግልሉ ከምዘለኩም ንኩሉ ኣብ'ቲ ገዛ ዘሎ ከምዝፈልጥ ግብሩ።
- እንተተኸኢሉ፣ ኣብ ናይ ገዛእ ርእስኩም ክፍሊ ጽንሑን ካብ ናይ ካልኣት ዝተፈለየ ሽቓቕ (bathroom) ተጠቐሙን።
 - ምስ ካልኣት ኣብ ሓንቲ ክፍሊ ክትኩኑ ዘለኩም እንተኮይኑ፡
 - ብዝተኸኢሉ መጠን ካብ ካልኣት ልዕሊ 2 ሜትር ርሓቑ።
 - ኩሉ ሰብ 3-ቀጸላ (layer) ዘለዎ ንኣፍንጫን ኣፍን ከዲኑ ናብ ትሕቲ መንከስ ዝኸይድ ማስክ ክገብር ኣለዎ።
 - ናይ ኣዩር ዋሕዚ ንምውሳኽ መሳኹቲ ክፈትዎም።
 - ማስክኩም እንተተገደዱ ወይ እንተረሲሉ፣ ኣልግስዎ፣ ኢድኩም ተሓዲብኩም ከኣ ሓድሽ ግብሩ።
 - ኣብ'ቲ ባዕልችሁም ንነብስኩም ተግልልሉ ዘለኩም ክፍሊ በይንኩም ብልዑ። እንተድኣ ኣብ ናይ ሓባር ቦታ ክትበልዑ ዘለኩም ኩይኑ ከኣ፣ ባዕልችሁም ብልዑ።
 - መብዛሕትኡ ግዜ ኩሉ ሰብ ኣእዳዉ ብማይን ብሰምና ክሕጸብ ኣለዎ ወይ ድማ ናይ ኢድ መንጽሂ (hand sanitizer) ክጥቀም ኣለዎ።
 - ናብ ናይ ወረቐት ጨርቂ (tissue) ስዓሉ ወይ ዕንጥሸው በሉ፣ ናይ ወረቐት ጨርቂ (tissue) እንተዘይብልኩም እጅግኩም ተጠቐሙ (ኣእዳዉኩም ዘይኮነ)። ዝተጠቐምኩምሉ ናይ ወረቐት ጨርቂ (tissue) ናብ ዝተፈለየ ናይ ፕላስቲክ ሳንጣ (plastic bag) ደርብይዎ፣ ዓጺኹም ከኣ ምስ ካልእ ጉሓፍ ጉሓፍዎ።
 - ሽቓቕ እንተድኣ ብሓባር ትጥቀሙ ኩንኩም፡
 - ቅድሚ ማይ ምፍሳስኩም ነቲ ናይ'ቲ ሽቓቕ ኮፍ መበሊ ንታሕቲ ኣውርድዎ።
 - ነቲ ፋን (fan) ወልዕዎ ወይ ነቲ መስኮት ክፈትዎ።
 - ድሕረ ነፍስ-ወከፍ ምጥቃም ነቶም መተሓሓዚታትን ቡምባታትን ኣጽርዩዎም።
 - ከም ናይ ስኒ ብራሻትን ሽጎማኖታትን ዝኣመሰሉ ናይ ውልቂ ኣቕሑ ብሓባር ኣይትጠቐሙ።
 - ከም ንብዓል ናይ ማዕጸ መተሓሓዚ፣ መወልዕን መጥፍእን መብራህቲ፣ቡምባታት፣ ተለፎናት፣ ከምፕዩተራትን ናይ ርሑቕ መቆጻጸሪታትን (remote controls) ልዑል ምትንኻፍ ዘለዎም ቦታታትን ኣጽርዩዎምን ካብ ጀርም ነጻ (disinfect) ግብርዎምን። ናይ ገዛ ጸረ-ጀርም (disinfectant) ወይ ድማ ዝተጀልሐ (diluted) በረኪና (ኣብ 1 ሊትር ማይ 4 ናይ ሻሂ ማንካ/20 ሚል ሊትር) ተጠቐሙ።

How to self-isolate after your COVID-19 test or if your test result is positive