

# ናይ ገዛ ምግላልን መርመራ ኮቪድ-19ን Home Isolation and COVID-19 Testing

ናይ መርመራኻ ውጽኢት ክሳብ ትቕበል ኣብ ገዛኻ ርእሱ-ግለላ ግበር

## ድሕሪ መርመራ After testing:

- ብቐልጡፍ ርእሱ-ግለላ ጀምር  
ብቐጥታ ናብ ገዛኻ ብምኻድ፡ እንትርፎ ህጹጽ ረዲኤት ንምርካብ፡ ካብ ገዛ ኣይትውጹእ።
- ንህጹጽ ናይ ሕክምና ምኽንያት ዝምልከቱ እንተዘይኮይኖም ቆጶራታትካ ሰርዞም
- ንገዛእ ርእሱኻ ካብ ካልኦት ኣብ ገዛኻ ዘለዉ ሰባት ፍለ
- ናብ ስራሕ፡ ቤት ትምህርቲ፡ ህዝባዊ ቦታታት (ከም ኣብያተ መሸጣታት፡ ሞላት፡ ኣብያተ መግብታትን ናይ ኣምልኾ ቦታታትን ዝኣመሰሉ) ኣይትኸድ።
- ንተወሳኺ ሓበሬታ ብዛዕባ ኣገባብ ርእሱ-ግለላ ኣብ 2ይ ገጽ ተመልከት

## ናይ መርመራኻ ውጽኢት ትረኽበሉ ኣገባብ How to get your test results:

- ብቴክሰት [results.bccdc.ca](https://results.bccdc.ca)  
ናብዚ ወብሳይት ብምኻድ ወይ ድማ ነዛ ኣብዚ ጎኒ ዘላ ኪው ኣር ኮድ ስካን ግበራ
- ሄልዝ ንትወይ [healthgateway.gov.bc.ca](https://healthgateway.gov.bc.ca)  
ንዝኾነ ስእሊ ዘለዎ ናይ ቢሲ ሰርቪስስ ካርድ ዘለዎ ሰብ ብቴክሰት ወይ ብኢመይል ናይ መርመራ ውጽኢት ንምርካብ ናብ ወብሳይት ኪድ ወይ ነዚ ኪው ኣር ኮድ ስካን ግበር
- ኣብ ማይ ኢሄልዝ (ን16ን ልዕሊኡን ዕድመ) [myehealth.ca](https://myehealth.ca)
- መስመር ናይ ኮቪድ-19 ዘይተረኽበ (ነገቲቭ) ውጽኢት መፍለጢ መዓልታዊ ካብ ሰዓት 8:30 ቀ. ቀ. ክሳብ 4:30 ድ.ቀ. **1-833-707-2792**

ኪው ኣር ኮድ



## ናይ መርመራኻ ውጽኢት ኮቪድ-19 ከምዘለካ (ፖዘቲቭ) እንተርእዩ

### If you test positive for COVID-19:

ከምቲ ኣብ ላዕሊ ዝተሓበረ ርእሱ-ግለላኻ ቀጽሎ።

ነቲ ኣብ ኦንላይን ዝርከብ ናይ ኮቪድ-19 ኮንትራት ብዛዕባ ዝቐርቡኻን ሰባትን ዝሕብር ፎርም ምላእ

ንምሉእ ቤተሰብካ ዝቐርብዎም ሰባት ኮቪድ-19 ከምዝተረኽበካ ሓብሮም። ምልክታት ናይቲ ሕማም ከስምዖም እንተ ጀሚሩ ርእሱ-ግለላ ከገብሩን መርመራ ከገብሩን ሕተቶም።

ንተወሳኺ መምርሒ ካብ ቤት ጽሕፈት ህዝባዊ ጥዕና ንዓኻን ንመቐረብካን ክድወለኩም እዩ።

ካብታ እቲ ናይዚ ሕማም ምልክት ዝተሰመዓካ ቀዳመይቲ መዓልቲ ጀሚርካ እንተወሓደ ንዛ መዓልቲ ኣብ ርእሱ-ግለላ ክትጸንሕ ይግባእ።

ንገለ ሳምንታት ኡሉእታ/ምስዓል ክህልወካ ይኸእል እዩ። እቲ ካልእ ምልክታት ገዳፋካ ክንሱ ምስዓል ንበይኑ ግን ካብቲ ብቤት ጽሕፈት ህዝባዊ ጥዕና ዝተሓበረካ መዓልታት ንላዕሊ ምግላል ንምቕጻል ምኽንያት ክኸውን ኣይክእልን እዩ።

ኮንት ኮቪድ-19ን ናይ ዝቐረብኻም ሰባትን ዝምላእ ፎርም ኪው ኣር ኮድ



## ናይ መርመራኻ ውጽኢት ኮቪድ-19 ከምዘይብልካ (ነገቲቭ) እንተርእዩ:

### If you test negative for COVID-19:

ርእሱ-ግለላ ምግባርን ናይቲ ሕማም ምልክታት ከይህልዉኻ ምክትታልን ቀጽሎ። ክሳብ ካብቶም ምልክታት ናይዚ ሕማም እዚ ነጻ ትኸውን ናብ ንቡር ንጥፈታትካ ኣይትመለስ።

እቶም ናይዚ ሕማም ምልክታትካ እንዳ ገደዱ እንተ ኸይዶም ወይ ካብቲ ክጽላኣካ ዝጀመረሉ ግዜ ድሕሪ 5 ክሳብ 6 መዓልታት እውን እንተ ዘይተመሓይሾም፡ ካብዘን ቁጽሪ ናብ ሓንቲኣን ደውል፡

-Fraser Health Virtual Care (1-800-314-0999)

-ሄልዝ ሊንክ ቢሲ HealthLinkBC 8-1-1

-ናይ ቤተሰብካ ሓኪም

-ናብ ህጹጽን መሰረታዊ ናይ ሕክምና ማእከልን ደውል (ቦታ ንምፍላጥ ነዛ ሊንክ ተጠቀም [fraserhealth.ca/urgentcare](https://fraserhealth.ca/urgentcare).)

ህጹጽ ረድኤት ዘድልዮ ሕማም እዩ ዝስመዓኒ ዘሎ ኣልካ ሓሲብካ እንተ ተሻቐልካ ናብ 9-1-1 ደውል፡ (ንኣብነት ብርቱዕ ሕጽረት ናይ ምስትንፋስ ወይ ቃንዝ ናይ ደረት ዝኣመሰለ እንተ ጌፋልካ)

ህጹጽ ረድኤት ኪው ኣር ኮድ



## How to self-isolate

### አእዳውካ ተላጸብ Wash your hands

- አእዳውካ ብዙ ጊዜ ተላጸብ። እንተወላደ 320 ካልኢታት ዝኣክል ጊዜ ብማይን ሳምናን ተጠቂምካን ፋሕፊሕካን ተላጸብ። እንተ ተኸኢሉ አእዳውካ ብልሰሉስ ወረቐት (ፔፐር ታወል) ተጠቂምካ ኣድርቆ።
- አእዳውካ ብማይን ሳምናን ክትሕጸብ እንተ ዘይክኢልካ ድማ ካብ ናይ ኣልኮል ትሕዝቶ ዘለዎ ፈሳሲ ዝስራሕ ሙጽረይ ኢድ (ሃንድ ሳኒታይዘር) ተጠቀም።
- አእዳውካ ከይተላጸብካ ዓይንኻ፣ ኣፍንጫኻን ኣፍካን ንኸይትትንክፍ ፈትን።

### ናይ ኣፍንጫን ኣፍን ሙሽፈኒ (ማስክ) ግበር

#### Wear a mask

- ምስ ካልኦት ሰባት ኣብ ሓደ ክፍሊ ኣብ ትኸነሉ ጊዜ ማስክ ግበር። ማስክ ዘይብልካ እንተ ኾይኑ ዝኾነ ሙሽፈኒ ናይ ገጽ ጌርካ ኣፍካን ኣፍንጫኻን ሸፍን።
- ህጹጽ ናይ ሕክምና ረድኤት ንምርካብ ካብ ገዛኻ ክትወጽእ ግድን እንተ ኣድልዩካ ማስክ ግበር።
- እቲ ጌርካዮ ዘለኻ ማስክ እንተ ተርኪሱ ወይ ረሲሉ ንዕኡ ኣልግቦ እሞ፡ አእዳውካ ተላጸብካ ሓድሽ ማስክ ግበር።

### ቅድሚ ናብ ሕክምና ምኽድካ ኣቐዲምካ ደውል

#### Call ahead before going for medical care

- ብዝኾነ ምኽንያት ህጹጽ ናይ ሕክምና ረድኤት ንምርካብ ናብ ሕክምና ክትከይድ ዘድልዩካ እንተ ኾይኑ፡ ኣቐዲምካ ደውል። ናይ ኮቪድ-19 ሙርመራ ከምዝተገብረልካን እቲ ውጽኢትን ሓብሮም።

### ሰዓልካን እንጥሾኻን ሸፍን

#### Cover your coughs and sneezes

- ክትስዕል ወይ እንጥሾው ክትብል እንከሎኻ ኣፍካን ኣፍንጫኻን ብሰፍቲ ሸፍኖ።
- ብኡ ንብኡ ኣእዳውካ ተላጸብ።
- ሙሽፈኒ ሰፍት እንተዘይብልካ፡ ክትስዕል ወይ እንጥሾው ክትብል እንከለኻ ብኢድካ ዘይኮነስ ብእጅግኻ ተሸፈን።
- ዝተጠቐምካሎም ሰፍትታት ኣብ ሓደ ፊስታል ኣክቦ።
- ነቲ ሰፍት ዝሓዘ ፊስታል ክትጉሕፎ እንከለኻ፡ ኣሲርካ ድሕሪ ምዕጻውካ ምስ ካልእ ናይ ገዛ ጎሓፋት ጎሓፎ።

### ትጥቀሙሎም ናይ ገዛ ናውቲ ፍለ

#### Do not share household items

- ብያቲ፡ ሙብልዒ ናውቲ፡ ሽጎማን፡ ናይ ዓራት ሙሽፈኒታትን ተመሳሰልቲ ትጥቀሙሎም ነገራትን ናይ በይንኻ ፍለ።
- ነቶም ናውቲ ምስ ተጠቀምካሎም ብሳምናን ማይ ውዑይን ጌርካ ሕጸቦም።

### ንገዛእ ርእስኻ ካብ ካልኦት ሰባት ፍለ

#### Separate yourself from other people

- ካብ ካልኦት ሰባት እንተ ወሓደ 2 ሜትሮ ክትርሕቕ ፈትን።
- ኣብዚ ንርእስኻ ካብ ካልኦት ነጻልካሉ/ፈሊኻሉ ዘለኻ ጊዜ ምሳኻ ንዝነብር ዝኾነ ሰብ እንተ ተኸኢሉ ኣብ ካልእ ቦታ ክቕኒ ሕተቶ። እዚ ብፍላይ ንዝኾነ ሕጻን ሕጻን ወይ ዝተዳኸመ ናይ ሕጻን ተጻዋርነት ዓቕሚ ንዘለዎ ሰብ ኣገዳሲ እዩ።
- ቤተሰብ/ዘመድ ወይ ዓርኪ/ሙሓዞ ክበጽሑኻ ከይመጹ ሓብሮም።
- ምስ ካልኦት ሰባት ንኸትነብር ዘገድድ ኣብ ናይ ሓባር ገዛ ትነብር እንተድኣ ኮንካ፡
  - ኣብ ሓደ ክፍሊ ንበይንኻ ኩን፡ ንበይንኻ እውን ደቅስ።
  - ከፊትካ ከተናፍሶ ዝጥዕም ናብ ደገ ዝርኢ ሙስኮት ዘለዎ ክፍሊ ተጠቐም።
  - ዝከኣል እንተኾይኑ፡ በይንኻ ትጥቀሙሉ ሸቓቕ ፍለ።
  - ምስ ካልኦት ሰባት ኣብ ሓደ ክፍሊ ኣብ ትኸነሉ ጊዜ ማስክ ተጠቐም።

### ብተደጋጋሚ ዝትንከፉ ነገራት ኣጽሪ

#### Clean frequently touched surfaces

- ብተደጋጋሚ ዝትንከፉ ነገራት ናይ ገዛ ናውቲ ነጻራሮሎም ፈሰስቲ ወይ ዝተቐጠነ ባራኪና (4 ናይ ሻሂ ማንካ ባራኪና ኣብ 1 ሊትሮ ማይ) ተጠቂምካ ሙዕልታዊ ኣጽርዮ። ኣብነታት ናይዞም ነገራት፡ ባንኮታት፡ ጣውላታት፡ መትሓዝ መዕጻታት፡ኣብ ሸቓቕ ዝርከቡ ኣቕሑት፡ ባዞ ዓይኒ ምድሪ፡ ቴሌፎን፡ ኪቦርድታት፡ ታብላታት/ኣይፖዳት፡ ኮምፒዩተር ዝኣመሰሉ እዮም።

### ዝኾኑ ሕቶታት እንተ ኣልዮምኻ፡

- ናብ ሄልዝ ሊንክ ቢሲ ደውል። 8-1-1  
24 ሰዓታት ኣብ መዓልቲ፡ 7 መዓልታት ኣብ ሰሙን ክፋትዩ ብ130 ቋንቋታት ኣገልግሎት ይህቡ። ኣስተርጓሚ ንምርካብ፡ ቋንቋኻ ብኢንግሊዝ ምስ ሰሙኻ ኣስተርጓሚ ክሰብ ዝመጻካ ኣብ መስመር ተጸቦ።
- **ሙተሓሳስቢ**፡ ናብቲ ናይ ኮቪድ-19 ነጋቲቭ ውጽኢት መፍለጢ መስመር ክትድውል እንከለኻ እውን ከምኡ ጌርካ ተጸቦ።
- ናብ ሓኪምካ ደውል።
- ናብ ፍሬዘር ሄልዝ ሓሳባዊ (Virtual) ኣገልግሎት ጥዕና ደውል። (1-800-314-0999)
- እዚ ኪው ኣር ዝበሃል ኮድ (ናይ ቅልጡፍ ግብረመልሲ ዝብል ቃል ኣሕጽድተ ቃል ኮይኑ) ብካሜራ ናይ ስማርት ተሌፎን ወይ ካልእ ተመሳሳሊ ነገራት ተጠቂምካ ስካን ምስ ገበርካዮ ናብቲ ዝተባህለ ገጽ ዝወስደካ ዓይነት ባርኮድ እዩ።

www.fraserhealth.ca

እዚ ሓበሬታ እዚ ነቲ ብሓኪምካ ዝተዋህበካ ምኽሪ ኣይትክእንእዩ።