ኮሮና ቫይረስ (COVID-19) እንታይ’ዩ? ኣነ’ኸ ብኸመይ ድሕነተይ ክሕሉ ይኽእል?

ኣገዳሲ ሓበሬታ ካብ ወለዶም ኮነ ኣለይቶም ንዝተፈልዩ ትሕቲ ዕድመ ስድተኛታት፡

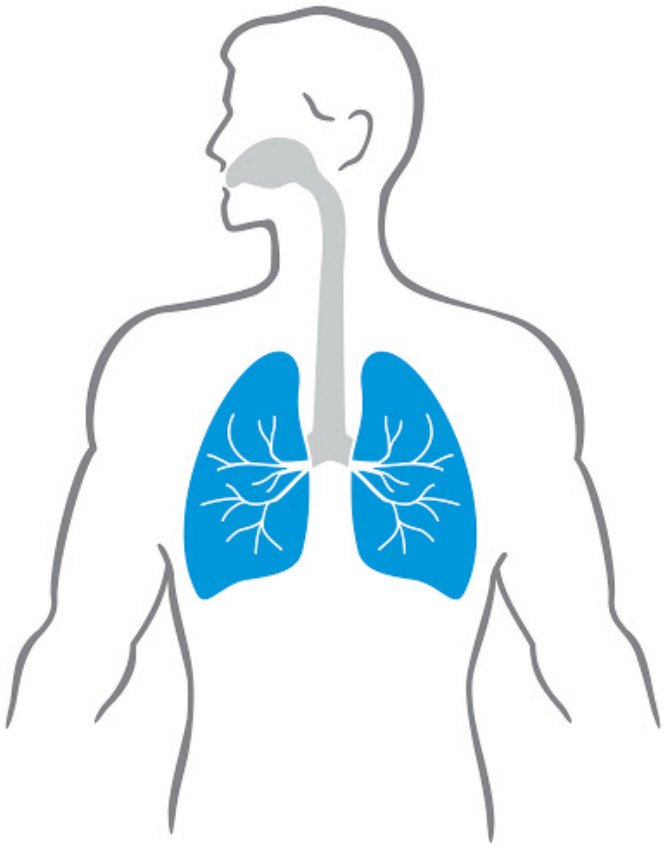
What is COVID-19 (coronavirus) and how can I stay safe?

A guide for separated migrant children in Tigrinya

ኮሮና ቫይረስ (COVID-19) ሓድሽ ዓይነት ሕማም ኮይኑ፡ ናይ ወዲ-ሰብ ሳንቡእን ስርዓተ-ምስትንፋስን የጥቅዕ።

እዚ ሕማም ዘለዎም ሰባት ድማ እዞም ዝስዕቡ ምልክታት ክህልዎም ይኽእል።

- ቀጻሊ ሰዓል
- ልዑል ረስኒ
- ናይ ምስትንፋስ ጸገም
- ናይ ምሽታትን ምስትምቓርን ዓቕምኻ ምጥፋእ

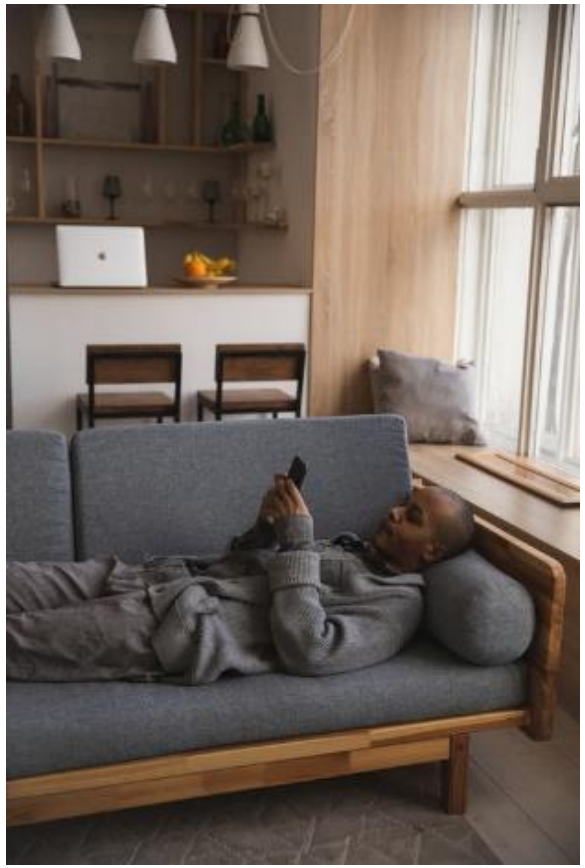


ኣብ ዓዲ-እንግሊዝ ብዙሓት ሰባት ኮሮና ቫይረስ ኣለዎም። ሕጂ ውን እንተኾነ፡ ንዓኻ ኽሕዘካ ተኽእሎ ኣሎ።

ዝበዝሑ ሰባት ይጽልኦም ድኣ’ምበር እዚ ሕማም ናብ ሕክምና ምኻድ ዘብጽሖም’ሲ ኣይኮነን።

ካብዚ ሕማም ንምሕዋይ፡ ኣዝዮም ውሑዳት ሰባት’ዮም ተወሳኺ ሕክምናዊ ሓገዝ ዘድልዮም።

ገለ ገለ ሰባት እዚ ሕማም እናሃለዎም ኣዝዮም ከይሓሙ ይኽእሉ’ዮም። እንተኾነ ግን ናብ ካልኦት ሰባት ከመሓላልፍዎ ይኽእሉ’ዮም። ነዚ ንምውጋድ ድማ፡ መንግስቲ ኣብ ዝሓለፈ ወርሒ መጋቢት ‘ካብ ገዛ ዘይምውጻእ’ ዝብል መምርሒ ኣውጺኡ።



ኣብዚ ግዜ’ዚ እምበኣር ነዞም ኣብ ታሕቲ ተጠቒሶም ዘለው ንጥፈታት ክትገብር ጥራይ’ኻ ደገ ክትወጽእ ዝፍቀደካ፡

- ንበይንኻ ወይ ድማ ምሳኻ ምስ ዝነብሩ ሰባት ኮንካ ኣካልዊ ምንቅስቓስ ክትገብር።
- መግቢ ኮነ መድሃኒት ክትገዝእ። እዚ ሓደ ግዜ ኣብ ሰሙን ይኸውን።
- ዘይተርፍ ስራሕ ንምውፋር

ብተወሳኺ፡ ኣብ ገዛኻ ድሕነት ምስ ዘይስማዓካ ክትወጽእ ትኽእል ኢኻ። ዝኾነ ዘይውሕስነት ምስ ዝስማዓካ፡ ምስቲ ማሕበራዊ ሓገዝ ዝገብረልካ ሰብ (Social worker) ወይ ድማ ካልኦት ዓበይቲ ሰባት ምዝርራብ የድሊ።

ለበዳ ኮሮና ቫይረስ ንምግታእ እጃምና እንታይ’ዩ?

ኣብዚ እዋን፡ መንግስቲ ምኽሩ (መምርሒኡ) ብምቕያር ደገ ክንወጽእ ከም’ንኽእል ሓቢሩ ኣሎ። እንተኾነ ግን ኩሉ ሰብ ማሕበራዊ-ምርሕሓቕ ከዘውትር ከም ዘለዎ የመልክት ኣሎ። ማሕበራዊ-ምርሕሓቕ ማለት ድማ፡ ካብ ሰባት ልዕሊ ሓደ ሜትሮ ፍንትት ክንብል ኣለና ማለት’ዩ። ኣብ ሓደ ግዜ፡ ኣባላት ስድራ-ቤትካ ምስ ዘይኮኑ ሽዱሽተ ሰባት ክትራኸብ ትኽእል ኢኻ። ርክብ ድማ ኣብ ህዛባውያን ቦታታት ከም መናፈሻታት ዝኣመሰሉ ክኽወን ይግባእ። ካብ ወርሒ ሓምለ ጀሚሩ፡ ክልተ ስድራ-ቤታት ኣብ ውሽጢ ገዛ ኮነ ኣብ ደገ ክራኸባ ይኽእላ። እዚ እንክኸውን ግን፡ ግቡእ ምፍንታት ከዘውትራ ኣለወን።

ናይ ምድግጋፍ ጉጅለ

ኣብ ወርሒ ሰነ ብዝወጸ መምርሒ መሰረት፡ በይንኻ ትነብር እንተኾንካ፡ ምስ ካልእ ስድራ-ቤት ክትራኸብን ክትጽንበርን ትኽእል ኢኻ። እዚ ድማ ናይ ምትሕግጋዝ/ምድግጋፍ ጉጅለ (Support Bubble) ተባሂሉ ይጽዋዕ።

ኣብ ዓንኬል ናይ ሓድሕዳዊ ምትሕግጋዝ ጉጅለ ዘልዉ ሰባት ክኽተልዎም ዝግብኦም ፍሉያት ሕግታት ድማ ኣለዉ።

ምስቶም ኣብዚ ናይ ምትሕግጋዝ ዓንኬል ዘለዉ ሰባት፡ ልክዕ ከምቲ ምስኻ ምስ ዝንበር ሰብ እትግብሮ ንጥፈታት ከተካይድ ትኽእል ኢኻ።

ኣብ ናይ ሓድሕድ ገዛ ምሕዳር ዝፍቀድ ኮይኑ፡ ማሕበራዊ-ምርሕሓቅ ክትገብር ውን ናይ ግድን ኣይኮነን።

ካብ ወርሒ ሓምለ ንደሓር፡ ካብ ገዛኻ ብምውጻእ ምስ ኣባላት ናይ ምትሕግጋዝ ጉጅለኻ ወይ ድማ ኣባላት ሓንቲ ካልእ ስድራ-ቤት ክትሓድር ትኽእል ኢኻ።

ኣብ ወርሒ ሓምለ፡ ከም ድኳናት፡ ኮማዊ ማእከላት፡ ቤት-መግብታት፡ ናይ ቆልዑት መጻውቲ ሜዳታትን ቤተ-ጸሎታትን ዝኣመሰሉ ቦታታት ክኽፈቱ’ዮም። እንተኾነ ግን፡ እቲ ማሕበራዊ-ምርሕሓቕ ዝብል መምርሒ ኩሉ ግዜ ኣብ ተግባር ክህሉ’ዩ።

ደገ ኣብ ዝወጻእካሉ እዋን፡ ካብ’ታ ናይ ምድግጋፍ ጉጅለኻ ወጻኢ ዝኾኑ እትፈልጦም ሰባት ምስ እትርኢ፡ ብፍጹም ክትሕወሰም ኣይግባእን።

ኣባላት ክልተ ስድራ-ቤታት እንተዘይኮይኖም፡ ካብ ሽዱሽት ሰባት ንላዕሊ ምትእኽኻብ ኣይፍቀድን። ኣብ ድግሳትን ጽንብላትን ውን ክትከይድ የብልካን።

ዝኾነ ማሕበራዊ ምትእኽኻብ፡ ካብ 30 ሰባት ንላዕሊ ምስ ዝኸውን ሕጋዊ ኣይኮነን።

ካብ 24 ሓምለ ጀሚሩ፡ ሰባት ናብ ድኳናትን ሱፐር ማርኬታትን ኣብ ዝኸዱሉ ግዜ፡ መሸፈኒ ገጽ (face masks) ክጥቀሙ ብሕጊ ክግደዱ’ዮም። እዚ መሸፍኒ ገጽ ድማ ንኣፍጫን ኣፍን ዝኸድን ክኸውን ይግባእ።

ነዚ ሕግታት እንተዘይ ኣኽቢርካ ድማ ክትእሰር ወይ ድማ ገንዘብ ክትቅጻዕ ትኽእል ኢኻ።

መንግስቲ፡ ገለ ገለ ሰባት ናብ ስራሕ ክምለሱ ከም ዝኽእሉ’ዩ ሓቢሩ ዘሎ። እዚ እንክኸውን ግን ‘ማሕባራዊ ምርሕሓቕ’ ኣብ ኩሎም ክፉታት ናይ ስራሕ ቦታታት ክትግበር ኣለዎ። በዚ መሰረት ድማ፥

- ናይ ስራሕ ቦታታት መምከኒ ብምጥቃም ብግቡእ ክጸርዩ ኣለዎም።
- ኣእዳውኩም ንምሕጻብ ቀረብ ሳምና ክህሉ ኣለዎ።
- መሸፈኒ ገጽ (mask) ክትለብሱ ውን ክትሕተቱ ትኽእሉ ኢኹም።

ሰባት ካብ ሓደ ሜትሮ ንላዕሊ ክፈናተትሉ ኣብዘይክእሉ ኩሉ ህዝባዊ ቦታታት መሸፈኒ ገጽ (face covering) ከዘውትሩ መንግስቲ ሓቲቱ ኣሎ። ኣብ ህዝባዊ መጓዓዝያታት፡ ድኳናት ከምኡ ውን ሱፐር ማርኬታት ኣብ እትኸደሉ ግዜ፡ መሸፈኒ ገጽ ክትጥቀም ኣለካ።

ዝኾነ ሰብ ንዘይተርፍ ነገር ጥራይ ህዝባዊ መጓዕዝያ (ኣውተቡስ ኮነ ባቡር) ክጥቀም ከምዘለዎ መንግስቲ መኺሩ ኣሎ። እዚ ድማ ስራሕ ንምውፋርን መግቢ ኮነ መድሃኒት ንምግዛእ ክንጓዓዝ ምስ እንግደድን’ዩ። እንተተኻኢሉ ውን ኣብ ጽግዒ ኮይኑ ብወገን መስኮት ኮፍ ምባል ይምረጽ።

ከምዚ ምስ ዝኸውን እምበኣር ውሑዳት ተጓዓዝቲ ኣብ ኣብ ዘለዉሉ ሰዓታት ምጓዕዝ ይምረጽ። ንኣብነት ድሕሪ ሰዓት 9:30 ቅ.ቀ. ተመራጺ ኮይኑ ኣብ መንጎ ሰዓት 4 ድ.ቀ. ክሳብ ሰዓት 7 ድ.ቀ. ግን ተመራጺ ኣይኮነን። ኩሉ ግዜ ድማ ካብ ሰባት ክልተ ሜትሮ ርሒቕካ ኮፍ ምባል የድሊ።

ብባቡር እንተተጓዒዝካ፡ ኣቐዲምካ ኮፍ በሊኻ ክትሓዝእ ኣለካ።

ዝከኣል እንተኾይኑ ውን ብእግርኻ ክትጓዕዝ ወይ ድማ ብሽግለታ ክትጥቀም ይምረጽ።

ኮሮና ቫይረስ ኣለኒ ኢልካ እንተሓሲብካ እንታይ ትገብር?

ብርቱዕ ሙቐት ኮነ ሓድሽ ሰዓል ምስ ዝህልወካ ወይ ውን ናይ ምስትምቓርን ምሽታትን ክእለትካ ምስ ዝጠፍእ፡ ምልክታት ናይዚ ቫይረስ ክኸውን ስልዝኽእል ካብ ገዛ ዘይምውጻእ። ምስ ካልኦት ሰባት ውን ዘይምቕራብ።

እዚ ነብሰ-ምግላል (self-isolation) ይባሃል። ነብሰ-ሽለጋ ተባሂሉ ውን ይጽዋዕ’ዩ። ካብ 10 ስጋብ 14 መዓልታት ውን ኣብ ገዛ ክትሕየብ ከድልየካ’ዩ። ብተወሳኺ፡ ምሳኻ ዝነብር ሰብ ምልክታት ናይዚ ቫይረስ ምስ ዘርኢ፡ ብተመሳሳሊ ን14 መዓልታት ኣብ ገዛ ክትጸንሕ ኣለካ። እዚ ድማ ዋላ ሕማም እንተዘይተሰማዓካ’ዩ። ኣዚኻ ኣንተሓሚምካ ግን 111 ብምድዋል ሓገዝን ምኽርን ካብ NHS ክትረክብ ኣለካ።

ኣብ እትሓመሉ ግዜ፡ ንሓጋዚኻ (Social Worker) ኮነ ናባይኻ (Foster Carer) ምንጋር ውን ኣዝዩ ኣገዳሲ’ዩ። እዚ ድማ ገዛእ-ርእሶም ነቲ ሕማም ከይተቓልዑ ንኽሕጉዙኻ የኽእሎም።

እቲ ቫይረስ ኣለኒ ኢልካ እንተሓሲብካ ናብ ዶክተር ኣይትኺድ ኢኻ። ዶክተርካ (GP) ግን ክትድውለሉ ትኽእል ኢኻ።

ንነዊሕ ግዜ ካብ ገዛ ከይወጻእካ ብምጽናሕካን ቤተ-ሰብ ኮነ ኣዕሩኽትኻ ብዘይምርካብካን ክትጭነቕን ክትጉህን ትኽእል ኢኻ።

እዚ ኣብ ዝኾነሉ እምበኣር ሓሳብካ ንዓበይቲ ሰባት ኣካፍል።

ናብ ሱፐር-ማርኬት ኣብ እትኸደሉ፡ ንውሽጢ ቅድሚ ምእታውካ ክትጽበ ኣለካ። ካብ ካልኦት ሰባት ድማ ናይ ክልተ ሜትሮ ርሕቀት ሓሉ።

መሸፈኒ ገጽ (face covering) ክትገብር ይግባኣካ።

ኣእዳውካ ን20 ካልኢታት ዝኸውን ብሳምናን ማይን ምሕጻብ ነቲ ቫይረስ ኣብ ምቕታል ክሕግዝ ይኽእል’ዩ።

ዝስዕብ’ከ እንታይ’ዩ?

ኣብዚ ግዜ’ዚ ብዙሓት ሰባት’ዮም ብዛዕባ ኩነታት ኮሮና ቫይረስ (COVID-19) ዝጭነቑ ዝለዉ። ኣብ መጻኢ እንታይ ከም ዘጋጥም ውን ይሓስቡን የስተንትኑን። ከምዚ ምስ ዘጋጥመካ ንዓበይቲ ሰባት ኣዘራርብ ኢኻ።

ኣብ ገዛ ተዓጺኻሉ ኣብ ዘለኻ ግዜ ክትገብሮም ትኽእል ብዙሓት ነገራት ኣለዉ።

ነብሰ-ምክንኻን ኣብ ግዜ ኮሮና ቫይረስ

ጥዕንኡ ዝተሐለወን ዝተመጣጠነን መግቢ ብላዕ።

ማይ ድማ ስተ።

መዓልታዊ/ዕለታዊ ውጥን ምውጻእ ኣዘውትር። ኣዘውትር።

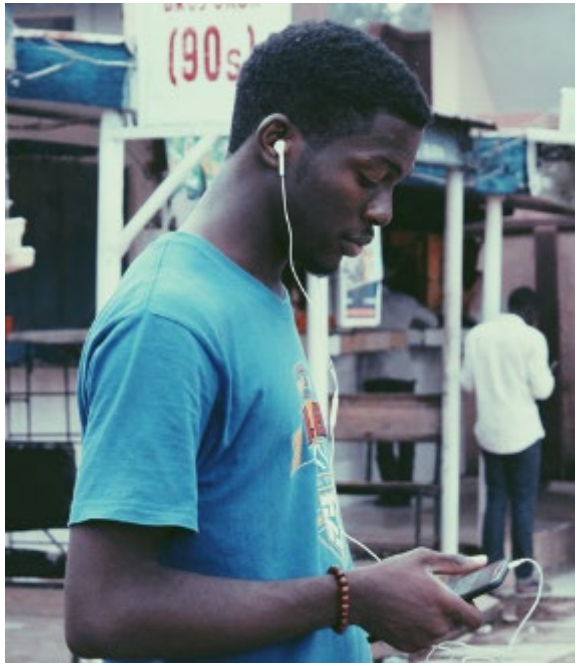
ኣካልዊ ምንቅስቓስ

ኣዕሩኽትኻ እሂም ምሂን ተባሃሃል።

ዕረፍትን እኹል ድቃስን ከም ትረክብ ድማ ግበር።

ብዝተኻእለ መጠን ሓጺር ዕረፍቲ ካብ ገጻት ኮምፑዩተር፡ ተለፎንን መሳኹቲ ዜናታትን ውሰድ።

ሓጎስ ክፍጥሩልካ ዝኽእሉ ዝተፈላለዩ ንጥፈታት ድማ ኣዘውትር።



ነብሲ-ወከፍና ኣኣብ ገዛና እንተድኣ ጸኒሕና ሂወት ኣብ ምድሓን ዓቢ ተራ ክንጻወት ንኽእል ኢና። ኣብ ሓጺር ግዜ ውን ቤተ-ሰብናን ፈተውትናን ክንረክብ ክንክእል ኢና። እዚ ኩነታት ድማ ግዝያውን ሓላፋይን ኮይኑ፡ ነገራት ኣብ ንቡር ክምለሱ’ዮም።

እዞም ዝስዕቡ ኣገደስቲ ቁጽሪ ተለፎናት ተመልከት፡

ምኽሪ ካብ

- NHS ንምርካብ፡ 111
- ህጹጽ ዘይኮነ ናይ ፖሊስ ሓገዝ ንምርካብ፡ 101
- ፖሊስ/ኣምቡላንስ/መጥፋእቲ ሓዊ፡ 999
- ናይ ቆልዑት ናይ ሓገዝ መስመር (Childline)፡ 0800 1111 ወይ ድማ ኣብዚ መስመር ጠውቕ https://www.childline.org.uk/get-support/contacting-childline/

Please note, this translation has been produced by volunteers.

We do our best to ensure accuracy by having a translation quality control process in place; however most of the volunteers are not professional translators.

The information included in this guide is accurate as of 3 September 2020.

www.migrantinfohub.org.uk

Migration Yorkshire

Strategic leadership, local support