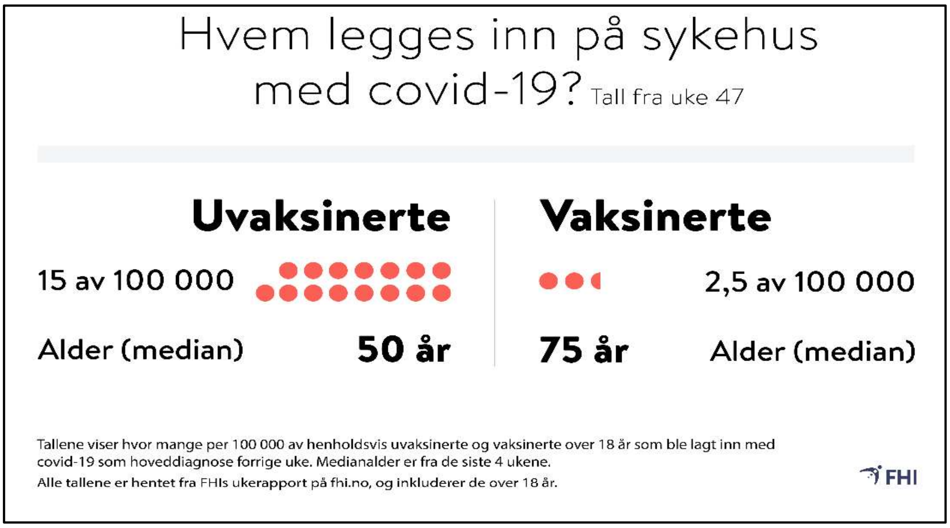
ሓበሬታ ኮሮና ብምቕባልኩም ሃነጽቲ ድልድል ኣብ ፋርደር የመስግነኩም ። ኣብ ምቅላስ ኮቪድ19 ትሕግዝ ኣለኻ ።

ኣብ ዳሕረዋይ ገጽ ሰላምታ ካብ ርእሰ ሓኪም ኮምዩን ከምእዉን ሕቶታት ብዛዕባ ኮሮናን መልስን ክትረክብ ትኽእል።

ትካል ህዝባዊ ጥዕና ኖርወይ (FHI) ብዛዕባ ክታበት ከምዚ ይብል -

- ሳሕቲ ረኸሲ ይሓልፎ
- ሳሕቲ ናብ ሆስፒታል ይኣቱ
- ዝወሓደ ጽዑቕ ክንክንን መተንፈሲ መሳርሒታትን የድልዮ
- እንተድኣ ኣብ ፋልማይ ኣብ ሆስፒታል ተኣትዩ ቀልጢፉ ይፋኖ
- ብሰንኪ ኮቪድ-19 ከቢድ ሕማምን ሞትን ናይ ምጥፋእ ኣጋጣሚ ይንኪ
- ሳሕቲ ናብ ካልኦት ረኽሲ የሕልፍ
- … ክታበት ምስ ዘይወሰዱ ብምንጽጻር።



ሕቶታት እንተ ኣልዩካ ምሳና ተራኸብ፦

ሶንዶስ ኢብራሂም ባሳም ቴሌ +47 404 71 664፣ ቤንቴ ጎስዳል ቴሌ። +47 975 45 901 ወይ ተርጀ ቫንጎስ ቴሌ + 47 911 31 339

ኮሮናን ክታበትን

ክታበት ንኦሚክሮን ንምክልኻል ዘይሕግዘካ እንተ ኾይኑ ስለምንታይ ሰለስተ ክታበት ክትወስድ የድሊ?

ኣብዚ እዋን እዚ ብዙሓት ሰባት ብኮቪድ-19 ይተሓዙ ኣለዉ። ብዙሓት ሆስፒታል ይኣትዉ ኣለዉ ። ብተወሳኺ እዚ ክታበት ነቲ ኦሚክሮን ዝበሃል እውን ከይተረፈ ከቢድ ሕማም ንኸስዕብ ዘለዎ ተኽእሎ ይንክዮ ኢዩ ።

ምምዝባል ጽግያት ኸም ጎናዊ ሳዕቤን

መብዛሕትኣን ደቀኣንስትዮ ኣብ ህይወተ ዘመነን ዘይስሩዕ ደም ምፍሳስ የጋጥመን እዩ ። እዚ ኻብ ዝተለምደ ንላዕሊ ብተደጋጋሚ ድሕሪ ክታበት ዜጋጥም ምኺኑ ኣይንፈልጥን። ንግዚኡ ዝኾነ ምትእስሳር ክምዘለዎ ገና ኣይተረጋገጸን።

ኣወዳትን ኣዋልድን ክታበት እንተድኣ ወሲዶም መኻናት ክኾኑ ከምዝኽእሉ ይሓስቡ ።

ክታበት ንፍርያምነት ደቂ ኣንስትዮ ኸም ዘጸልዎ ወይ ከኣ ንሰብኡት መኻን ከም ዚገብሮም ዝኾነ ጥርጣረ የለን።

ዝኾነ ይኹን ክታበት ዘይወሰዱ

ክታበት ንምውሳድ ሕጂዉን ግዜ ኣይሓለፈን! ኣንጻር ኮቪድ-19 ክታበት ክትወስድ ኣዚና ንምሕጸን። ክታበት ኻብ ከቢድ ሕማም ይከላኻል ። ካብቶም ኣብዚ እዋን እዚ ብጽኑዕ ሓሚሞም ኣብ ሆስፒታል ዘለዉ ሰባት መብዛሕትኦም ክታበት ዘይወሰዱ እዮም ።

ማሕበራዊ ርክባት

• ቀጥጽሪ እቶም ምሳኻ ዘለዉ ሰባት ደረት ክትገብረሎም ኣገዳሲ እዩ ። በዚ ኸምዚ እንተ ሓሚምካ ንዜስፋሕፍሕ ሕማም ክትዓግቶ ትኽእል።

• ካብ ቤትካ ወጻኢ ኣብ ቤትካ ልዕሊ 10 ኣጋይሽ ክህልወካ የብሉን። ኣብ እዋን በዓል ልደትን ሓድሽ ዓመትን ኽሳዕ 20 ኣጋይሽ ክትቅበል ትኽእል ኢኻ፡ ኣብ መንጎ ኣጋይሽ ሓደ ሜተር ርሕቐት ክህሉ ይግባእ ።

• እንተ ሓሚምካ ርእስኻ ኽትግልልን ገዛእ ርእስኻ ክትምርመርን ይግባእ ።

• ኮሮና ኸም ዘሎካ እንተ ተረጋጊጹ በይንኻ ኽትዉሸብ ኣሎካ። ድሕሪኡ ርእስኻ ብምግላል በጸሕቲ ክትቅበል የብልካን ። በይንኻ እንተ ኼንካ ትነብር ፡ ምግብን ካልእ ዜድልየካ ኣቕሑን ኣብ ማዕጾኻ ክበጽሓካ ይኽእል ።

ምስ ሕውነታዊ ሰላምታ

ኤሊን ኖርድስትራንድ ጃኮብሰን

ርእሰ ሓኪም ምምሕዳር ኮምዩን

www.færder.kommune.no