



Mae Brechu yn achub bywydau  
Vaccination saves lives



ኮቪድ-19

ክታብት

መምርሒ ንዓብይቲ ሰባት

ዳግማይ ሕታም 2021 - Tigrinya



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES



DIOGELU CYMRU  
KEEP WALES SAFE

# ኮቪድ-19 ወይ

## ኮሮናቫይረስ እንታይ እዩ?

ኮቪድ-19 ካብ ኮሮናቫይረስ እዩ ዝመጽእ ። ኣብ መወዳእታ 2019 ድማ ንፊሊፒንስ ግዜ ተፈሊጡ ። ኣዝዩ ተማሓላልፍን ናብ ብርቱዕ ሕማም ስርዓተ ምስትንፋስ ዘምርሕን እዩ።

ብዙሓት ቡቲ ሕማም ዝተታሕዙ ሰባት ዝኾነ ምልክታት ከይህልዎምን ወይከአ ልኡም ምልክታት ጥራይ ከህልዎምን ይኸእል እዩ ። እዚ ሙብዛሕትኡ ግዜ ብሰዓል ፡ ረሰኒ ፡ ቃንዛ ርእሰን ምጥፋእ ጣዕምን ሽታን እዩ ዝጅምር ።

ገለ ሰባት ኣዝዮም ይደኸሙ ፡ ጭዋዳታት የቅንዝዎም ፡ ጎርሮ የሕምሙ ፡ ውጽኢትን ተምላስን ፡ ረስንን ዕግርግርን የጋጥሞም ። ሓዲት ሰባት ናብ ከቢድ ሕማም ይሰግሩ እዮም፤ እዚ ናብ ሆስፒታል ምእታውን ወይከአ ናብ ክፍሊ ኣይሲዩ ምእታው ከድሊ ይኸእል ።

ሓፈሻዊ ካብቶም ቡቲ ኮቪድ-19 ዝተለኸፉ ትሕቲ 1 ካብ 100 ሰባት ክሞቱ ይኸእሉ ። እዚ ግን ካብቶም ልዕሊ 75 ዓመት ዝዕድሚኦም ናብ 1 ካብ 10 ሰባት ዝቐረብ እዩ ። ገለ ሓደሽቲ መድሃኒታት ነቲ ናይ ሞት ሓዲጋ ከኸትል ዝኸእል ንምንካይ ዝሕግዙ መዳሃኒታት ናይ ኮቪድ-19 ኣለዉ ። እንተኾነ ግን ፈውሲ የብሉን ።

## ኣየናይ ክታብት እዩ ዝዋሃብኒ?

ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ፡ ነቲ ንድሕንነትና ዘድሊ መለክዒታት ውጽኢትን ዘማለኤ ክታብት ኮቪድ-19 ጥራይ ኢና ክንጥቀም ። ኩሎም መድሃኒታት ፡ እንተላይ ክታብታት ፡ ቅድሚ ኣብ ጥቕሚ ምውዓሎም ድሕነትን ውጽኢትን ንምርካብ ይፍተኑ ኣቀዲሞም ይፍተኑ እዮም።

ነፍሲ-ወከፍ ክታብት ኣብ ዝተፈላለያ ሃገራት ኣብ ዝርከቡ ብዓሰርተታት ኣሽሓት ዝቐጽሩ ሰባት ተፈቲኑ ፡ ውሑስን ውጽኢታውን ከዕይኑ ተረኺቡ ። ክትውሃብ ኢኻካብዘም ክታብታት ሓዲኦም። እዞም ክታብታት እዚኦም ሙሉእ ናይ ዓዲ እንግሊዝ ናይ ንግዲ ፍቓድ ዘይብሎም ይኾኑ ይኸእሉ እዮም። ከይኑ ግን ብናይ Medicines and Healthcare products Regulatory Agency (MHRA) ፤ከምኡ ውን ብናይ ሓለዋ ጥዕና ፍርያት ኤጀንሲ ፍቓድ ዝተውሃቦም፤ ብዛዕባ ድሕንነቶምን ውጽኢቶምን ሙሉእ ገምጋም መሰረት ዝተገበረሎም እዮም ።

ኣብዚ እዋንዚ ዘለዉ ክታብታት፡ ክልተ እተፈላለያ ዶዝ ምውሳድ የድሊ ፡ ማለት ንዝበለጸ ንዝነውሐ ግዜ ውሕስነት ክህቡ መታን።

# መን እዩ ናይ ኮቪድ-19 ክታቦት ክወስድ ዘለዎ?

ናይ ክታቦት ኢምዩመንቲን (JCVI) ሓባራዊ ኮሚቴ : ናይ ነጻ ክኢላ ጉጅለ : ናይ ኤን.ኤች.ኤስ. ነዞም ክታቦታት እዚኦም መጀመርታ ነቶም በቲ ሕግም ናይ ምትሓዝ ተኸእሎ ዘለዎምን ከቢድ ናይ ጥዕና ጸገም ዘስዕቦሎምን ሰባት ክህበም ሓሳብ ኣቕሪቡ ኣሎ።

እዚ ከኣ ንዓቢይቲ : ንኣረጋውያን : ንሓለዋ ጥዕናን ንማሕበራዊ ክንክን ንዚሕግዙ ሰባትን። ከምኡ ውን እተወሰነ ክሊኒካዊ ጸገማት ንዘለዎም ሰባትን የጠቓልል ። ዝያዳ ክታቦት ምስ ተረኽበ ግና : እቶም ክታቦታት ኣብ ዝሓጸረ ግዜ ንኻልኦት ኣብ ሓደጋ ዝርከቡ ሰባት ክውሃቡ እዮም ። ኮሮናቫይረስ ንዝኹነ ሰብ ክጸሉ ይኸእል እዩ ። ብዕድመ ዝደፋእኻ ምስ እትኸውንን ንነዊሕ እዋን ናይ ጥዕና ጸገም ምስ ዝህልወካን። ኮቪድ-19 ኣዝዩ ከቢድን ኣብ ገለ ኣጋጣሚታት ድማ ሞት ከስዕብ ይኸእል ።

## ክታቦት ኮቪድ-19 ካብቶም ዝቐረበሎም ቀዳሞት ጉጅለታት ክትኮኑ ኣለኹም እንድሕር:-

- ኣብ ናይ ኣለይቲ ኣረጋውያን ትሰርሕ ተኸይንካ
- ናይ ጥዕና በዓል ሞያ ተኸይንካ
- ናይ ሶሻል ሰራሕተኛን ኣላይን ተኸይንካ
- ኣብ ውሽጢ ገዛ እንዳኸድካ ትኣሊ ተኸይንካ
- ዕድሜኻ ልዕሊ 65 ተኸይኑ
- ጥዕናም ተኣፈፍቲ ዝኾኑ ሰባት ተኸይንካ

ኣዝዩ ተነቓፊ ተኣፈፍቲን ዝኾኑ ሰባት ናይ ኮቪድ-19 ክታቦት ናይ ምርካብ መሰል ኣለዎ ። እቲ ክታቦት ኣብ እትወሃበሉ እዋን ኣብ ኩነታትካ ዝተሞርኮሰ ክኸውን ይኸእል እዩ ። እቲ ሓኪምኻ ብቐዕ ምዃንካ ወይ ዘይምዃንካ ምኽሪ ክህበካ ይኸእል እዩ።

እዚ ክታብት ዕድሚኡም ካብ 16 ንላዕሊ ዝኾኑ ይዋሃብ፤ እዞም ዝሰዕቡ ጥዕናዊ ሽግር ዘለዎም-:

- ናይ ደም ካንሰር(ንኣብነት ሉኩምያ: ምየሎማ:ሊምፎማ)
- ናይ ሽኩርያ
- ናይ ልቢ ሽግር
- ናይ ኣፍልቢ ወይ ናይ ምስትንፋስ ጸገማት፤ ንኣብነት ብሮንካይት:ኢምፊሰማ: ወይ ብርቱዕ ኣዝማ
- ሕማም ኩሊት
- ሕማም ጸላም ከብዲ
- ብምኽንያት ሕማም ወይ ከኣ ፍወሳ (ከም ረኽሲ ኤችኤይቪ ፣ ሕክምና ስትሮይድስ ፣ ኬምተራፒ ወይ ራድዮቴራፒ) ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዝነከየ
- ናይ ኦርጋን ምስግጋር ምስዝገብር
- ወቕዲ ወይ ከኣ ስትሮክ (TIA)
- ከም ሕማም ምንፍርፋርን ኣንቅጺን ዝኣመሰለ ናይ ስነ-መትኒ ወይ ናይ ጭዋዳ ምብልሻው ኩነታት
- ከቢድን ዓሚቕን ናይ ምምሃር ስንክልና
- ሕማም ዳውን
- ጸገም ናይ ስፕሊን፣ ንኣብነት ሕማም ዋህዮ ምሕማም ወይ ከኣ መፍለስካ ምስ ትወጽእ
- ከቢድ ልዕሊ ክብደት ምዃን (BM 40ን ልዕሊኡን)
- ከቢድ ናይ ኣእምሮ ሕማም

ገለ ካብዞም ኣብዘን ጉጅለታት ዘለዉ ሰባት : ምናልባት ኣዝዩም ተነቓፍቲ ክኾኑ ይኸእሉ እዮም: ምናልባት ነቲ ክታብት ካብቶም ኣቕዲሞም ዝተዋሃቡ ጉጅለ ክኾኑ ይኸእሉ እዮም።

እዚ ከምዚ ኢሉ እንከሎ ፡ እቶም ካብ 16-64 ዓመት ዝዕድሚኦም ፡ ነዊሕ ናይ ጥዕና ኩነታት ዘለዎም ፡ እቲ ክታቦት ሽዑ ንሽዑ ነዘም ዝስዕቡ ኣገልግሎታት ክወሃቦም እዩ ።

- እቶም ቀንዲ ኣላዩ ናይ ሓደ ኣረጋዊ ወይ ስንኩል ሰብ ዝኸኑ ሰባት ፡ እቲ ኣላዩ እንተ ሓሚሙ ፡ ድሕንነቱ ኣብ ሓደጋ ክወድቕ ይኸእል እዩ
- ብዕድመ ዝነኣሱን ከምኡ ውን ንነዊሕ እዋን ኣብ መዕቆቢ ኣረጋውያንን ኣብ መንበሪ ቦታታትን ዘለውን ሰራሕተኛታት

ድሕሪ እዘም ጉጅለታት ፡ እቶም ካብ 50-64 ዓመት ዝዕድሚኦም ክታቦት ክወሃቦም እዩ ።

ዝያዳ ክታቦት ምስዝርከብ ከኣ ፡ ንዝበዘሉ ጉጅለታት ህዝቢ ክወሃብ እዩ ።

## ጥንሰቲዮ ክታቦት ክዋሃቡኒ የድሊ ድዩ?

ናይ ኮቪድ-19 ክታቦት ኣብ ጥንሲ ገና ኣይተፈተነን ፡ ስለዚ ዝያዳ ሓበሬታ ክሰጥኩዎ ክረከብ ፡ እቶም ዝጠነሱ ሰባት ነዚ ክታቦት ብተኸታታሊ ክዋሃቦም የብሎምን።

ናይ ክታቦት ሓባራዊ ኮሚቴ(JCVI)፡ ተኸእሎታት ክታቦት ብፍላይ ንገለ ነፍሰጾራት ኣዝዩ ኣገዳሲ ምዃኑ ኣፍልጦ ሂቡ ኣሎ ። እዚ ድማ ነቶም ነቲ ረኽሲ ንምሓዝ ልዑል ተኸእሎ ዘለዎም ወይ ከኣ ነቶም ብሰንኪ ኮቪድ-19 ከቢድ ሕልኸላኻት ከጋጥሞም ዝኸእል ክሊኒካዊ ኩነታት ጥዕና ዘለዎም ዘጠቓልል እዩ ። ኣብ ከምዚ ኩነታት ፡ ብዛዕባ ክታቦት ምስ ሓኪምኻ ወይ ነርሰኻ ክትዘራረብ ኣለካ ፡ ኣቐዲምካ ነቲ ክታቦት ምቕባልካ ዝሓሸ ኮይኑ ክስመዓካ ይኸእል እዩ ።

ጥንሰቲ እንተኾንኪ ፡ ልዑል ሓደጋ ክሰጥኩዎ ዘየጋጠመኪ ክታቦት ክትረኽቢ ኣይግባእን ። ጥንሰኺ ምስ ኣብቀዐ ክትኸተቢ ትኸእሊ ኢኺ ። ቀዳማይ ዶክተር እንተ ኣልዩካ ድሓር ተጠኒስኪ ነታ ኻልኤይቲ ክሰጥኩ ትወልዲ ክተደንጉዮ ትኸእሊ ኢኪ ክሰጥኩ ከቢድ ናይ ጥዕና ጸገም ዘይወረደኪ። ናይ ኮቪድ ክታቦት ስለ ዝወሰድካ ኸጠንሰ የብልካን ማለት ኣይኮነን።

# አነ የጥቡ እየ እንታይ ከገብር አሎኒ?

ብዛዕባ ናይ ኮቪድ-19 ክታቦታት ድሕንነት ወይ ድሓን ሙኳኑን ዘይሙኳኑን ኣብታ ተጠቡን ዝጠብው ዕሸል ሓበሬታ የለን። ይኹን እምበር፡ ናይ ኮቪድ-19 ክታቦታት ነቲ ዝጠቡ ህጻን ኣብ ሓደጋ ዘእቱ እዩ ኢልካ ኣይሕሰብን እዩ፡ እቲ ጠብ ምጥባው ዘምጽእ ጥቕሚ እውን ፍሉጥ እዩ። በዚ ምኽንያት እዚ ፡ ናይ ክታቦት ሓባራዊ ኮሚቴ(JCVI)፡ እቲ ክታቦት፡ ጠብ ተጠቡ ዋላ እተኮይንካ ክትወስድ ከምዝካኣል ምኽሪ ሂቡ ኣሎ። ጠብ ተጥቡዊ እንተኾይንኪ ፣ ጠብ ምጥባብ ክሳዕ እትውደእ ክትጽቡዩ ትውስኒ ትኸእሊ ኢኺ። ጠብ ምስ ኣሕደግክዮ ክታቦት ክትወስዱ ትኸእሊ ኢኺ።

# መን እዩ ክታቦት ክወስድ ዘይብሉ?

ኣዝዮም ውሑዳት ሰባት ክታቦት ኮቪድ-19 ክዋሃቦም ኣይክእልን። እዚ ከኣ ነቶም ነቲ ቀመም ናይዚ ክታቦት ከቢድ ቊጥቦ ኣካላት ወይ ኣለርጂ ናይታ መጀመርያ ክታቦት ዘለዎም ሰባት ዘጠቓልል እዩ። ከቢድ ቊጥቦ ኣካላት ወይ ኣለርጂ ኣጋጢሙኪ እንተ ኮይኑ ንሓኪምኪ ወይ ነርስ ኣዘራርቢ። ከም ኣማራጺ ዝሓሸ ክታቦት ክትረኽቡ ትኸእሉ ኢኹም።

ኣብ'ዚ እዋን' ዚ ረስኒ እንድሕር ኣልካ ወይ ኣብ 'ዘን ዝሓለፉ 28 መዓልታት ኮቪድ-19 ሒዙኳ እንተንነይሩ ፣ ካልእ ቆጻራ ንኸልእ መዓልቲ ክትሕዝ ይሕሸካ።

# እዚ ክታቦት ክካላኸለሎ ድዩ?

እዚ ክታቦት ኮቪድ-19 ብለበዳ ኮቪድ-19 ክትሳቐይሉ ዘሎኳ ዕድል ይንኪ። መጽናዕትታት ከምዝሕብርዎ ፡ ድሕሪ ሓደ ክታቦት ፡ ኣብ ሓጺር ግዜ ካብ ክልተ ክሳብ ሰለስተ ሰሙን ኣብ ዘሎ ግዜ ልዑል ናይ ሓጺር ግዜ ውሕስነት ኣለዎ። እንተኾነ ግን ንዝነውሐ ግዜ መከላኸሊ ካልኣይ ዶዝ የድሊ።

እቶም ክታቦታት ህያዋን ታህቦስያን ኣይሕዙን እዮም ፡ ከምኡ ድማ ነቶም ናይ ተፈጥራዊ ናይ ምክልኻል ጸገም ዘለዎም ሰባት ውሑስ እዩ። እዞም ሰባት ነቲ ክታቦት ጽቡቕ ምላሽ ኣይህቡን ክኾኑ ይኸእሉ እዮም።

ከም ኩሎም ዓይነት መድሃኒታት ፡ ዝኾነ ክታቦት 100% ኣድማዒ ኣይኮነን - ገለ ሰባት ክታቦት እናሃለዎም ከሎ፤ ኮቪድ-19 ክሕዘም ይኸእል እዩ ፡ ጥንቁ ወይ ዘኸትሎ ጥዕናዊ ጸገም ግን ውሑድ እዩ፤ ማለት ብከፊል እዚ ክታቦት ስለ ዝካላኸለሎም ዘሎ።

# እዚ ክታቦት ኣሉታዊ

# ሳዕቤናት የኸትል ድዩ?

ከም ዝኾነ ካልእ መድሃኒ ኣሉታዊ ሳዕቤናት ክህልዎ ይኸእል እዩ። ንሳቶም ድማ መብዛሕተኡ ግዜ ፎኮስትን ንውሑድ ግዜ ዝጸንሑን እዮም። ንኹሉ ሰብ ግን ኣይምልከቶን እዚ ኣሉታዊ ሳዕቤናት።

ዋልኳ አብታ ናይ ቀዳመይቲ ግዜ ክታበት ገለ አሉታዊ ሳዕቤናት ተነበርካ እታ ካልኤይቲ ዶዝ ክትከተባ ብጣዕሚ ኣድላይት እያ።

## ልመድ አሉታዊ ሳዕቤናት:

- ክታበት ድሕሪ ምውሳድካ ንገለ መዓልታት አብታ ዝተወጋእካላ ቅልጽም ቃንዛ ፣ ከቢድ ስምዒት ከምኡ ውን ተአፋፊ ንምሓዛ ክትከውን ትኽእል እያ።
- ድኻም ይስማዓካ
- ርእሰኻ ይሕመካ
- ሓፍሻዊ ቅርጽማትን ናይ ጉንፋዕ ዝመስል ምልክታትን

ሓደ ፈኩስ ረስኒ ድሕሪ ክታበት ንኽልተ ክሳዕ ሰለስተ መዓልቲ ከጋጥም ይኽእል እዩ። ልዑል መቐት ግን ፍልይ ዝበለ እዩ ፣ ኮቪድ-19 ከምዘለካ ወይ ካልእ ረኽሲ ከምዘለካ ድማ ከመልክት ይኽእል እዩ። ንቡር ዶዝ ፓራሲታሞል (አብቲ መዐሸጊ ዘሎ ምኽሪ ተኸታተሉ) ከምኡ ውን ጽብቕ ንክስምዓኩም ኣዕርፉ። ሓለፋ ንቡር ዶዝ ኣይትውሰድ ። እቲ ዘይልመድ ሳዕቤን፤ አብ ገለ ክፋል ኣካልትካ ምፍጣር ጽኢታት ሕበጥ እዩ ።

መብዛሕትኡ ግዜ ክታበት ዘኸትሎም ምልክታት ትሕቲ ሰሙን እዮም ዝቐጽሉ ። ምልክታትካ እናገደደ ዝኸይድ ዘሎ እንተ መሲሉካ ወይ ከአ ዘተሓሳስበካ እንተ ኮይኑ፡ አብ ኢንተርነት፡ አብ

111.wales.nhs.ukአ። ኣድላዩ ተኾይኑ ድማ NHS 111 ዌልስ ብ 111 ደውል ወይ ናብ ናይ ጂፒ ሰርጀሪኻ እንድሕር 111 ተታሒዙ እሎ አብ ከባቢኻ 0845 46 47 ደውል። ወይ NHS 111 ዌልስ ብናይ ዝዛ ቴልፎንን ሞባይልን ነጻ እዮም። ናብ 0845 46 47 ምድዋል ግን 2p ንደቂቅ ብተወሳኺ ናይቲ ተሌፎን ኣገልግሎት ዝህበካ እትከፍሎ ክፍሊት ማለት እዩ።



ካብ ሓኪም ወይ ነርስ ምኽሪ እንተደሊኻ ፣ ብዛዕባ ክታብትካ ንገርም (እንተኸኢልካ ናይ ክታብት ካርድኻ ኣርእዮም) ፣ ስለዚ ብግቡእ ከግምግሙልካ ይኸእሉ።

ከምኡ ውን ኣሉታዊ ጎድናዊ ሳዕቤናት ክታብትን መድሃኒታትን ብናይ ብጫ ወረቀት ወይ (Yellow Card) ኣሳራርሓ ኣቢልካ ክተፍልጥ ወይ ሪፖርት ክትገብር ትኸእል።

ገለ ሰባት ድሕሪ ክታብት ቀልጢፎም ናይ ኣለርጂ ግብረመልሲ ኣለዎም። እዚ ወይ ብኸፊል ወይ ኻኣ ንኹሉ ሰውነት ዝትንክፍ ናይ ዕንፋሩር ዝመስል ወይ ሳሓ ዝመስል ክኸውን ይኸእል። ሳሕቲ ድማ ፡ገለ ሰባት ድሕሪ ክታብት ነዊሕ ከይጸንሑ ከቢድ መልሰ ግብሪ ከጋጥምዎ ይኸእል እዩ ፣ እዚ ድማ ናይ ምስትንፋስ ጸገም የስዕበሎም ፡ ከም ዝወድቁ ድማ ክገብር ይኸእል እዩ ። እዚ ኣናፊላክሲስ ይበሃል። ምስ ካልኣት መድሃኒታትን መግብን ከጋጥም ዝኸእል ናይ ኣለርጂ ግብረ መልሲ እዩ፤ ምስ ናይ ኮቪድ-19 ክታብት ጥራይ እይኮነን ። እዞም ግብረመልሲታት ሳሕቲ እዮም። ነርሳትን ሰብ ሞያን ንዕኡም ንምምሕዳር ዝሰልጠኑ እዮም ። ኣናፊላክቲክ ግብረመልሲ ዘለዎም ሰባት ብጽቡቕ ክሕከሙን መብዛሕቱ ግዜ ድማ ኣብ ውሽጢ ሓደጎት ሰዓታት ክሓውዩን ይኸእሉ።

## ኮቪድ-19 ካብቲ ክታብት ክርከቦ እኸእል ድዮ?

ኮቪድ-19 ካብቲ ክታብት ክትረኽቦ ኣይትኸእልን ኢኻ ። ይኹን እምበር ኮቪድ-19 ከለካ እቶም ምልክታት ግሁድ ከይኮኑ ይካኣል እዩ። ድሓር ክታብት ምስ ገበረካ እቶም ምልክታት ክመጹ ይኸእሉ ዮም፤ እዚ ግን ብሰንኪ ክታብት ዘይኮነ ኣቀዲሙ ስለ ዝንበረካዩ።

እቶም ኣዝዮም ኣገደስቲ ምልክታት ናይ ኮቪድ-19 ኣብ ቀረባ እዋን ምጅማር ናይዞም ዝስዕቡ እዮም፡

- ሓድሽ ቀጻሊ ሰዓል
- ልዑል መቐት
- ምጥፋእ ወይ ምቕያር ንቡር ናይ ምስትምቓር ወይ ምሽታት ስምዒትካ
- ገለ ሰባት ውን ዝሓመመ ጎርሮ ፡ ቃንዛ ርእሲ ፡ ዕግርግር ምባልን ተምላስን ኣለዎም።

ንምልክታት ዝምልከት ዝያዳ ሓበሬታ ተደሊኻ ኣብዚ ኪድ [111.wales.nhs.uk](http://111.wales.nhs.uk)



# ኣብ ቀጻሊ እንታይ ከገብር ኣለን?

ከታብት መዓስን ኣባይን ከም ትረኩብ ሓበሬታ ክወሃበካዩ ። ኣብ መዓልቲ ቆጻራኻ ፡ ብቀሊል ዝሰብሰብ ክዳውንቲ ተኸደን ። ስለዚ ፡ ብቐሊሉ ናብ ላዕለዋይ ኢድካ ክትከተብ ኢኻ ። ፍርሒ መርፍእ እንተሃልዩካ ወይ ከኣ ጭንቀት እንድሕር ተሰሚዑካ ፣ እቲ ከታብት ዝህበካ ሰብ ኣፍልጦ ። ኸርድኡኻን ኪድግፉኻን እዮም ።

ቀዳማይ ዶዝ ምስ ገበርካ ፡ ንካልኣይ ቆጻራኻ ንኸትርኩብ መደብ ክህልወካ ኣለዎ።

እቲ ዝበለጸን ንዝነውሐ ግዜ መከላኸሊ ክህበካ ክልቲኡ ዶዛት ናይ ከታብት ክህልወካ ኣገዳሲ እዩ ። ንናትካ ናይ ከታብት ካርዲ ብዝተካእለ መገዲ ብጽብቕ መንገዲ ምሓዝ ከምኡ ደማ ካልኣይ ዶዝ ንምርካብ ኣብ ቀጻሊ ቆጻራኻ ከምትርኩብ ምርግጋጽ ።

# ኣብ ናይ ቆጻራ ግዜ እንድሕር ተጸሊእኒ እንታይ ከገብር ኣለዎን?

ብርቱዕ ረስኒ እንድሕር ኣለካ ፣ ከሳብ ዝሕሸካ እቲ ከታብት ክትሰርዞን ደውል። ከታብት ክትወስድ ዮብልካን ኮቪድ-19 ምርመራ ውጽኢት ንምርካብ ትጽብ ተለኻን ወይ ተወሺብካ ተለካን ።



# ድሕሪ ምክታባይ ናይ ኮቪድ-19 ክታቦት፤ ናብ ካልኣት ክሕልፍ ይኸእል ድዩ?

እዚ ክታቦት እዚ ብጽኑዕ ናይ ምሕማም ዕድልካ ከጉድሎ እዩ። ነቲ ቫይረስ ከይትሓልፍ ናብ ካልኣት ክግግተካ ይኸእል ድዩ ኣይክእለን ገና ኣይንፈልጥን ኢና። ስለዚ፡ ኣብ ከባቢኻ ንዘለዉ ንምክልኻል ኮቪድ-19 መምርሒ ምስዓብ ኣገዳሲ እዩ።

ገዛእ ረስኻን ስዳካን የዕሩኽትኻን መሳርሕትኻን ኽትሕሉ ተደሊካ እዞም ዝስዕቡ ኣብ ምግባር ኣይተቋርጽ፡

- ማሕበራዊ ምፍንታት ኣዘውትር
- ማስክ ግበር
- ኣድካ ብግቡእ ኩሉ ግዜ ተሓጽብ
- ዘሎ እዋናዊ መምሪሒታት ተኸተል፡ [gov.wales/coronavirus](http://gov.wales/coronavirus)

## ኣይትረስዕ፡

ኮቪድ-19 ብፍላይ ክንዛረብ ወይ ክንስዕል ከለና ካብ ኣፍንጫ ወይ ኣፍ ብዝወጸእ ነጠብጣባት ኣቢሉ ይመሓላለፍ። ከምኡ ውን ንዝተበከሉ ነገራትን ጽፍሒን ድሕሪ ምትንኻፍ ሸዑኡ ንዓይንኻ፣ ኣፍንጫኻን ኣፍካን ብምትንኻፍ ክትሕዝ ከለካ ድማ።

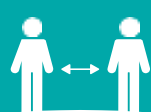
## ሰለስተ ሕግታት ንዌልስ ድሕነታ ምርግጋጽ



ኣድካ ተሓጽብ



ማስክ ግበር



2ሜ ተፈናተት

# ንዝያዳ ሓበሬታ

ንዝያዳ ሓበሬታ ብዛዕባ ኮቪድ-19 ክታበት, ትሕዝቶም ክህሉ ዝኸእል ኣሉታዊ ሳዕቤንን፤ ኣብዚ ተመለከት

[https://111.wales.nhs.uk/coronavirus\(2019ncov\)](https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov)) and [www.gov.uk/government/collections/mhra-guidance-on-coronavirus-covid-19](http://www.gov.uk/government/collections/mhra-guidance-on-coronavirus-covid-19)

ዝኾነ ኣሉታዊ ሳ ዕቤን ተጋጢምካ ብዚ መርበብ ሪፖርት ግበሮ ኣብ [coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk](http://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk) ወይ ድማ ብጫ ካርድ ኣፕ ብምውራድ።

ኤን ኤች ኤስ(NHS) ነቲ ትህቦ ሓበሬታ ብኸመይ ይጥቀመሉ ንምፍላጥ ኣብዚ ኪድ

[111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights](http://111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights)

ዝያዳ ከምዚኣ ዓይነት ወረቀት ተደሊኻ ኣብዚ ኪድ [phw.nhs.wales/services-and-teams/health-information-resources/](http://phw.nhs.wales/services-and-teams/health-information-resources/)

© Public Health Wales, January 2021  
(with acknowledgement to Public Health England)

Version 2  
ISBN 978-1-78986-154-230

