



# COVID-19 ሓድሽ ኮሮናቫይረስ

## COVID-19 ኣብ ማኒቶባ

ሓድሽ COVID-19 ዝበሃል ቫይረስ ኣብ መላእ ዓለም ይለባዕ ኣሎ። እዚ ቫይረስ እዚ ኣብ ማኒቶባ ኮሚኒቲ ከይለባዕ ኩሉ ሰብ ስጉምቲ ክወስድ ኣለዎ።

## COVID-19 እንታይ እዩ?

COVID-19 ሰባት ክሓሙ ዝገብር ቫይረስ እዩ። ፍልልይ ምልክታቱ ድማ ካብ ቀሊል (ንኣብነት ረስቲ፣ ሰዓል፣ ናይ ኣፍንጫ ጸረር ምባልን ናይ ጎሮሮ ቃንዛን) ክኾኑ ይኽእሉ ወይ ድማ ከበድቲ (ንኣብነት፡ ሕጽረት ትምፋስን ናይ ምትንፋስ ጸገምን) ክኾኑ ይኽእሉ።

## ብ COVID-19 ኣብ ናይ ምትሓዝ ሓደጋ ዘለዉ ሰባት መን እዮም?

ሓደ ሓደ ሰባት ቀሊል ምልክት ጥራሕ እዮም ዘርእዩ። ካልኣት ድማ ኣዝዮም ክሓሙ ይኽእሉ። ከቢድቲ ምልክታት ኣብ ናይ ምምዕባል ሓደጋ ዘለዉ ሰባት፡

- 60 ዝዓመቶምን ልዕሊኡን ዝኾኑ ሰባት እዮም
- ሕዳር ናይ ጥዕና ጸገም ዘለዎም ሰባት (ንኣብነት ሸኮርያ፣ ናይ ልቢ፣ ኩላሊት ወይ ሕዳር ናይ ሳንቡእ ጸገማት) እዮም
- ዝተዳኸመ ሕማም ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘለዎም ሰባት (ንኣብነት ካንሰር ዘለዎም ሰባት) እዮም

## ሰባት COVID-19 ከመይ ክሕዘም ይኽእሉ?

ሰባት ካብ ዝስዕል ወይ ዘህንጥስ ዘሎ ዝሓመመ ሰብ ኣብ ቀረባ ብምዃን (ክልተ ሜትር/ሽድሽተ ፊት) COVID-19 ክተሓዙ ይኽእሉ። ዝኾነ ሰብ እቲ ቫይረስ ዘለዎ ዝኾነ ኣቕሓ ወይ ቦታ ምስዝትንክፍ፣ ድሕሪኡ ድማ ኣፉ፣ ዓይኑ ወይ ኣፍንጫኡ ምስዝትንክፍ እውን ክመሓላለፍ ይኽእል።

ነገራት ካብ ምትንክፍ ዝመጽእ ናይ COVID-19 ምትሕልላፍ ዕድል ትሑት እዩ ስለዚ ድማ ብተደጋጋሚ ኣእዳወካ ብምጽራይ ድማ ብዝበለጸ ምቕናስ ይከኣል።

## ብ COVID-19 ናይ ምትሓዝ ዕድላይ ብከመይ ክቕንሶ ይኽእል?

ኣእዳውኩም ኣጽሪኹም ሓዙ፡ እንተወሃይ ን 15 ሰከንድታት ኣእዳውኩም ብሳሙናን ውዑይ ማይን ተሓጸቡ። ኣእዳውኩም ጽቡቕ ጌርኩም ኣንቕጽዎ። ኣእዳውኩም ብዝርእ መልክዑ ረሳሓት እንተዘይኮይኖም ኣልኮል ዘለዎ ናይኢድ መጽረዩ እውን ምጥቃም ይከኣል።

ካልኦት ክትገብርዎም ዘለኩም:

- ሰዓልኩምን ምህንጣሰኩምን ሸፍኑ። ናብ እጅግ ክዳንኩም ወይ ኩርናዕ ኢድኩም ሰዓሉ፣ ናብ ኣእዳውኩም ከይትስዕሉ።
- ገጽኩም ምሓዝ ኣወግዱ።
- ክትሓሙ ከለኹም ኣብ ገዛኹም ኩኑ፣ ዋለ ምልክታትኩም ቀለልቲ ይኹኑ።
- እንተሓሚምኩም፣ ገዛእርእስኹምዓርስኹም ፈሊኹም ካብ ኣብ ገዛኹም ዝነብሩ ካልኦት ሰባት ርሓቑ፣ ድሕሪኡ ተመርመሩ።
- ገዛእርእስኹም ንምፍላይን ንምቁጽጻርን ናይ ህዝባዊ ጥዕና ሓለዋ መምርሒ ተኸተሉ።
- ኣእዳውኩም መዓስ ተሕጸቡ:
  - ናብ ሓድሽ ክትመጹ ከለኹምን ክትወጹ ከለኹምን
  - ሸንቲ ቤት ድሕሪ ምጥቃምኩም
  - ምግብ ቅድሚ ምተሓዘኩም፣ ሒዝኩም ከለኹምን ድሕሪ ምሓዘኩምን
  - ቅድሚ ምምጋብኩም ወይ ቅድሚ ናይ ሓባር ናውቲ ምጥቃምኩም
- እንተንኢሱ ን 15 ሰከንድታት ኣእዳውኩም ብሳሙናን ውዑይ ማይን ተሓጸቡ። ኣእዳውኩም ክትሕጸቡ ዘይትኽእሉ እንተኾይንኩም፣ ኣልኮል ዘለዎ ናይ ኢድ ሳኒታይዘር ተጠቐሙ።

**ማስክ ግብሩ**

ማስክ ምግባር ናይ COVID-19 ዝርገሐ ደው ንምባል ኣገዳሲ እዩ። ኣብ ህዝባዊ ቦታታት ኣብ ውሽጢ ገዛ ክትኮኑ ከለኹምን ፣ ወይ ኣካላዊ ርሕቕት ምሕላው ከቢድ ኣብ ዝኹነሉ ማስክ ግብሩ።

ንሓደሽቲ ሓበሬታታት፣ ናብ [Manitoba.ca/covid19](https://Manitoba.ca/covid19) ብጽሑ።