

በኮቭድ-19 ወረርሽኝ ጊዜ በካናዳ አስፋፈር

ወደ ሌላ ሐገር ለመኖር መሄድ፣ በተለይ ደግሞ ዓለምአቀፍ የጤና ቀውስ ባለበት ጊዜ ፣ ትልቅ እርምጃ ነው። ብዙ ጥያቄዎችና የሚያሳስቡ ጉዳዮች ሊኖሩዎት ይችላሉ። ይህ መረጃ በካናዳ በሚሰፍሩበት ጊዜ ሊረዳዎት ይችላል።

በዚህ በኮቭድ-19 ወረርሽኝ ጊዜ በካናዳ ውስጥ ሰዎች ደህንነታቸው እንዲጠበቅ እርምጃዎች እየወሰድን ነው። ወደ ካናዳ የሚገባ ሰው ሁሉ የተውሰኑ መረጃዎችን መስጠት እና የተወሰኑ ደንቦችን መከተል አለበት።

በዚህ በራሪ ጽሑፍ ያሉትን መረጃዎች መገንዘብና መምርያዎችን መከተል አስፈላጊ ነው።

ስለ ኮቭድ-19 ማወቅ የሚያስፈልገዎት ነገር

የኮሮና ቫይረስ በሽታ (ኮቭድ-19) እጅግ ከባድ ሕመም ነው። ምልክቶቹም የሚከተሉትን ያካትታል፦

አዲስ ወይም የተባባሰ ሳል

የመተንፈስ ችግር ወይም ትንፋሽ ማጠር

የሙቀት መጠን 38°C ና ከዚያ በላይ

የትኩሳት ስሜት

የብርድ ብርድ ስሜት

የጨንፈ-አንጀት ምልክቶች (የሆድ እቃ ሕመም፣ ተቅማጥ፣ ትውከት)

የጡንቻዎች ወይም የሰውነት ቁርጥማት

አዲስ የማሽተት አልያም የጣዕም መዛባት

ራስ ምታት

የጉልበት መደካከም ስሜት ወይም አቅም ማጣት

ከፍተኛ ደህና ያለመሆን ስሜት

አንድ ሰው ኮቭድ-19 ካለው፣ ሲናገር፣ ሲሰቅ፣ ሲዘፍን፣ ወይም ሲያስነጥስ በአቅራቢያው ላለ ሰው ሊያስተላልፍ ይችላል። ቫይረሱ ባረፈበት ስፍራ በሚኖረው ንክኪም ይተላለፋል። ምንም ዓይነት ምልክቶች ሳይኖሩበት ኮቭድ-19 ሊያዝዎት እንደሚችልና ወደ ሌሎች ሊያስተላልፉ እንደሚችሉ ማወቅ አስፈላጊ ነው።

ካናዳ ከመድረስዎ በፊት፣ በመንገድ እያሉና ከደረሱም በኋላ ራስዎንና ሌሎችን ይጠብቁ፡፡

የኮቭድ-19 ስርጭትን ለመቀነስ የተሻለው መንገድ፦

የሕመም ስሜት ሲኖርዎት ከቤት አለመውጣትና ከሌሎች መራቅ።

ለብ ባለ ውሃና ሳሙና ቢያንስ ለ20 ሰከንድ እጆችዎን አልፎአልፎ መታጠብ።

ሳሙናና ውሃ ካልተገኘ ቢያንስ 60% የአልኮል ይዘት ያለው የእጅ ማጽጃ ፈሳሽ ሳንታይዘር መጠቀም።

ፊትዎን መነካካት ያስወግዱ። በተለይም አይኖችዎን፣ አፍንጫዎን ወይም አፍዎን።

የአካል መራራቅን መተግበር (ኦብረዎት ከማይኖሩት ሰዎች ቢያንስ የ2 ሜትር ርቀትዎን በመጠበቅ)

ኦብረዎት ከማይኖሩት ሰዎች የ2 ሜትር ርቀትዎን መጠበቅ ካልቻሉ ለህክምና አገልግሎት ያልሆነ ጭምብል ወይም የፊት መሸፈኛ ማስክ ያድርጉ። በአንዳንድ የካናዳ አካባቢዎች፣ በተወሰኑ የህዝብ መዋዎ ቦታዎች፣ ጭምብልን ማጥለቅ የግድ ይላል።

ከታመሙ ወይም ለቫይረሱ ተጋልጠው ከነበሩ ሰዎች ጋር መገናኘትን ያስወግዱ።

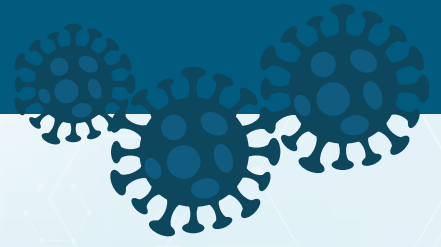
ሲስሉ ወይም ሲያስነጥሱ በክንድዎ አልያም ሶፍት በመጠቀም አፍዎንና አፍንጫዎን ይሸፍኑ።

ከቤተሰብዎ ውጭ ለከፋ ሕመም የተጋለጩት ሰዎች ያላቸው/ከተጋለጡት ሰዎች ጋር ግንኙነትዎን ይቀንሱ፣ የሚከተሉትን ጨምሮ፦

▶ 65 እና ከዚያ በላይ ዕድሜ ካላቸው

▶ የቆየ ሕመም ካለባቸው

▶ መድኃኒት በመውሰድ ወይም በቆየ ሕመም ምክንያት ሕመም የመከላከል አቅማቸው የተዳከመ ሰዎች



በኮቭድ - 19 ወረርሽኝ ጊዜ በካናዳ መስፈር

ወደካናዳ በመጓዝ ላይ እያሉ

በጉዞ እያሉ በዓለም አቀፉ የፍልስጥ ድርጅት International Organization for Migration (IOM) የሚሰጥዎትን ለሕክምና አገልግሎት ያልሆነ ጭምብል ማድረግ ያስፈልገውዎታል። ካናዳ እንደደረሱ፣ ለህክምና አገልግሎት የማይሆነውን ጭምብል አልያም የፊት መሸፍኛዎትን/ጭምብልዎትን ሳያቋርጡ ማጥለቅ ይኖርብዎታል።

በጉምሩክና በየስደተኞች (ኢሚግሬሽን) ቢሮዎች በሚያልፉበት ጊዜ፣ የሚከተሉትን ነገሮች እናደርጋለን፣



- ▶ የኮቭድ-19 ምልክቶች አለመኖራቸውን እናጣራለን
- ▶ ወደት እየሄዱ እንዳሉ እንጠይቅዎታለን
- ▶ ማንነትዎን ለማረጋገጥ ለአጭር ጊዜ ጭምብልዎን/ማስኮዎን እንዲያወልቁ እናደርጋለን

በጉዞ ላይ፣ ለህክምና አገልግሎት የማይሆነውን ማስክ/ጭምብልንም ለብሰውም ቢሆን፣ የአካል ርቀትን ሕጋት ይከተሉ። ይህ ማለት በተቻለ መጠን አብሮዎት ከማይኖር ማናቸውም ሰው የ2 ሜትር ርቀትዎን እየጠበቁ ማለት ነው።

በአስገዳጅነት ለ14 ቀናት ራስዎን ማግለል

ካናዳ ሲደርሱ፣ ራስዎን የግድ ለ14 ቀናት ማግለል አለብዎት። ይህ ባመዛኙ ለኮቭድ-19 ለመጋለጥና ምልክቶችን ለማሳየት የሚፈጸሙ ጊዜ ታሳቢ ያደረገ ነው። ከጉዞ በኋላ ራስዎን ማግለል የካናዳ ሕግ ነው። እነዚህን መርሆች የማይከተል ማናቸውም ሰው በተገለለ ስፍራ መቆየት ፣ መቀጮ መክፈል፣ ወይም ወደ እስርቤት መሄድ ይኖርበታል።

በተገለለ ስፍራ እያሉ፣ ምልክቶች ትናንሽም ቢሆኑ፣ ራስዎን መቆጣጠር አለብዎት። አንዳንድ ሰዎች ምንም ዓይነት ምልክቶች ሳያሳዩ ኮቭድ-19 ሊኖራቸው ይችላል። በተገለለ ስፍራ ለ14 ቀናት መቆየት የኮቭድ 19 ቫይረስ ወደ ማሕበረሰቡ እንዳይዛመት ለመጠበቅ ይረዳል።

እስፖንሰር ያደረግዎትን ሰው ወይም መንግስት የሚያገለግልዎት ድርጅት እነዚህን ነገሮች ያደርጋል፡፡



ካናዳ እንደደረሱ በሚያመኙ ቦታ ራስዎን እንዲያገሉ ያመቻችልዎታል



ካናዳ እንደደረሱ ምግብ፣ መድኃኒት፣ የንጽህና ቁሳቁስና ሌሎች አስፈላጊ ነገሮች ወደ ተገለለበት ስፍራ እንዲቀርብልዎት ያግዛል



አላስፈላጊ መንጠባጠብን በማስቀረት ከአየር ማረፊያው ወደ እሚገለሉበት ቦታ በቀጥታ ያደርስዎታል

በተገለለበት ስፍራ ሁነው፣ እነዚህን ነገሮች ማድረግ አይፈቀድም፡፡



ህክምና ለማግኘት ካልሆነ በስተቀር ከስፍራው መልቀቅ

ንጹሕ ንፋስ ለመቀበል ከስፍራው ውጭ መሄድ

ወደ ማናቸውም ሕዝብ የሚያዘወትርባቸው ቦታዎች፣ እንደ የመናፈሻ ፓርኮች፣ የመገበያያ ሞሎች፣ ወይም የምግብ ገበያዎች መሄድ



እንግዶችን መጋበዝ



እንደ አውቶቡስ፣ ታክሲ ወይም በጋራ የሚያገለግሉ የሕዝብ ማጓጓዣ መጠቀም

በተገለለ ስፍራ ከ14 ቀናት በላይ መቆየት ሊኖርብዎ የሚችለው፡



የኮቭድ-19 ምልክቶችን ስያሳዩ



ከሺድ -19 ያለው ወይም የኮቭድ-19 ምልክቶችን ከሚያሳይ ሰው ጋር ተጋላጭ ከሆኑ

በተገለለ ስፍራ እያሉ ምልክቶችን ማሳየት ከጀመሩ

ለ14 ቀናት በተገለለ ስፍራ እያሉ ምልክቶችን ማሳየት ከጀመሩ፣ ወድያውኑ ስፖንሰር ላደረግዎት ሰው ወይም የመንግስት ተደጓሚ ድርጅት ያሳውቁ።

ባቅራብያዎ ላለው የሕዝብ ሕክምና ባለስልጣን ለማግኘት ያግዝዎታል። የሕዝብ ሕክምና ባለስልጣኑ ምልክቶችዎንና የጉዞ ታሪክዎን እንዲገልጹ ይጠይቁዎታል ። እንዲሁም የሚከታተልዎቸው መመርያዎችን ይሰጡዎታል።

ምልክቶች ሲኖርዎት ፣ የሚያስፈልጉዎትን ነገሮች የሚከተሉት ናቸው፡

- ▶ ራስዎን ወድያውኑ ማግለል፡ ይህ ማለት የግድ ከሌሎች ሰዎች፣ ቤተሰቦችዎንም አብረዎት የሚኖሩ ሰዎችንም ጭምር፣ መራቅ አለብዎት ማለት ነው።
- ▶ ከተቻለ ይተኙ፤ እንዲሁም ጊዜዎን ከሌሎች ሰዎች ርቀው፣ ለራስዎ ብቻ በተወሰነች

ክፍል፣ ያሳልፉ።

- ▶ ከሌሎች ሰዎች ጋር ሲሆኑ ጭምብል ወይም የፊትዎን መሸፈኛ ማስክ ያጥልቁ።
- ▶ ከተገለገሉባቸው በኋላ እያንዳንዱን እቃ፣ መጽዳጃ ቤት ወይም ከላይ የሚዳስስ ነገር በኬሚካል ማጽዳት፡፡ከተቻለ ከሌሎች ሰዎች

የተለየ መጽዳጃ ቤት ይጠቀሙ።

- ▶ ለከፋ ሕመም የተጋላጭነት ስጋት ካላቸው ሰዎች፣ እንደ አዛውንቶችና የቆየ ሕመም ካላቸው ሰዎች ራስዎን ያርቁ።

እንዲሁም፣ እርስዎንና ከርስዎ ጋር የተጓዙትን ሁሉ በተገለለ ቦታ የሚቆዩበትን ጊዜ በ14 ቀናት ማራዘም ያስፈልጋቸዋል።

ለበለጠ መረጃ የሚከተለውን ድረገጽ ይጎብኙ፡ canada.ca/coronavirus