


## እዋናዊ መምርሒ ን ጉጅለ ዑቕባ ናይ ሊድስ

ካብ ዕለት 1 ነሃሰ ጀሚሩ፡ ኣብ ገዛኻ ምዕቓብ ዝብል ዝነበረ ምኽሪ ደው ኢሉ ኣሎ።

ናይ ኮሮናቫይረስ መጠን መልክፍቲ ካብቲ ዝለዓለ ደረጃኡ ቀኒሱ ስለዘሎ፡ መንግስቲ ኣብዚ እዋንዚ ኣብ ገዛኻ ምሕያብ ኣድላይነት የብሉን ኢሉ'ሎ። ኣብ ምክትታል መምርሒታት ልዑል ጥንቃቄ ክትገብሩ እንተደኣ ክኢልኩም፡ ኣብ ድኳናትን፡ ናይ ኣምልኾ ቦታታትን፡ ናይ ስራሕ ቦታታትን ምኻድ ንክትቅጽሉ ደሓን እዩ።

ብምክንያት ህሉዊ ሕክምናዊ ፍወሳኹም፡ እንተደኣ ሓኪምኩም ኣብ ገዛኹም ምዕቓብ ክትቅጽሉ ነገሩኩም ግን ናቶም ምኽሪ ክትክተሉ ሓደራ ንብል።



Coronavirus continues to be a risk, and rates could increase again. Take all precautions to stay safe.

ስግኣት ናይ ኮሮናቫይረስ ቀጻሊ እዩ፡ መጠኑ ድማ እንደገና ክዛይድ ይክእል'ዩ። ድሕነትኩም ንምሕላው ኩሎም ኣለዉ ዝበሃሉ ጥንቃቄታት ክትገብሩ ይግባእ።

ድሕነትኩም ንምሕላው ክትገብሩዎም ዝግበኣኩም፡

 <p>የእዳውኩም ወትሩ ተሓጸቡ፡ ብፍላይ ኣብ ገዛኹም ምስ ተመለስኩም።</p>	 <p>ካብ ገዛኹም ወጻኢ ናይ ገጽ መሸፊኒ ተጠቐሙ፡ ብፍላይ ኣብ ውሽጢ ገዛን እኹል ኣካላዊ ምፍንታት ንምግባር ዘይከኣልን እንተኾይኑ።</p>	 <p>ካብ ገዛኹም ወጻኢ ኣካላዊ ምፍንታት ይሃልኹም።</p>
---	---	--

- እንጥሾ ምስ ትብሉ ብኩርናዕ ኢድኩም ወይ ብክሊኒክስ (tissue) ተቐብሉዎ፡ ብቐጥታ ከኣ ኣብ እንዳ ጎጦሓፍ ደርብዩዎ፡ የእዳውኩም ከኣ ተሓጸቡዎ።
- ኣብ እዋን ጽጉድጉድ፡ ምህላው ኣብ ዕሙር ቦታታት ኣወግዱ ኢኹም፡ ብፍላይ ቦታታት ናይ ውሽጢ-ገዛውቲ።
- ዝሓመምኩም ኮይኑ እንተተሰሚዑኩም፡ ወይ ንዝጸንሓኩም ሕማም ክትቈጸጸኩም እንተዘይከኣልኩም፡ ናብ ሓኪምኩም ወይ ኤን ኤች ኤስ 11 (NHS11) ደውሉ፡ ኣብ 999 ደውሉ ወይ ከኣ ህጹጽ ረድኤት ዘድልዩ እንተኹይኑ ናብ ናይ ድንገትን ህጹጽ ረድኤትን (A&E) ኪዱ።
- ምልክታት ናይ ኮሮናቫይረስ እንተደኣ ኣማዕቢልኩም፡ ናብ ሓኪም (GP) ወይ ሆስፒታል ኣይትኺዱ፡ መርመራ ንምግባር ኣብ ገዛኹም ጽንሑ፡ ኣብ 119 ደውሉ ወይ ኣብ [www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test](http://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test) ተወከሱ።



If infection rates rise again, the advice to shield at home may be re-issued. This will be done to help you stay safe.

**እንተደኣ መልከፍቲ እንደገና ዛይዱ፡ ኣብ ገዛኻ ምዕቃብ ዝብል ምኽሪ ዳግም ክወሃብ እዩ። እዚ ከኣ ድሕነትኩም ንምሕላው እዩ ዝግበር።**

**ሽመታን፡ መአዘዚ መድሃኒትን፡ ኣቕርቦትን፡**



ምስትላም ሳጺናት ናይ መግብን፡ ትእዛዛት መድሃኒትን፡ ኣቕርቦትን፡ ካብ ሕጂ ንደሓር ኣይከህሉን እዩ። ናይ ምዕቃብ ደብዳቤ ብድሕሪ ምርካብኩም፡ ምስ ሃገራዊት ጋንታ እንተደኣ ተመዝጊብኩም ኩንኩም፡ ናይ ሱፐርማርኬት መራኽቦን ኣብ ገዛኹም ናይ ምስትላምን ቅድምያን ገና ከህልወኩም እዩ። ኣድለይቲ ዝኾኑ ነገራት ኣብ ምርካብ ብዛዕባ ድሕነትኩም እንተ-ተሸጊርኩም፡ ምስ ክሕግዙ ዝኽእሉ ወለንተኛታት ከነራኽቡም ንኽእል ኢና። ኣብ 01133781877 ደውሉ። ቅጽብታዊ ዝኾነ ብህጹጽ መግቢ እንተ-ኣድልዩኩም፡ ኣብ 0113376033 ደውሉ።

**ስራሕን ስራሕተኛነትን፡**

- ኣብ ስራሕ ዘዩምልስ ናይ ጥዕና ጸገም ስክፍታ እንተለኩም፡ ንሓኪምኩም ግላዊ ምኽሪ ንኽህበኩም ኣዛርቡዎ።
- ካብ ገዛ ክትሰርሑ ዘጸግመኩም እንተኹይኑ፡ ብዛዕባ ድሕነትኩም ዝዕቀቡሉ ኣገባብ ምስ ኣስራሒኹም ብምስምማዕ ኣብ ቦታ ስርሕኩም ተመሊስኩም ክትሰርሑ ትኽእሉ ኢኹም።
- ምስ ኣስራሒኹም ክትሰማምዑ እንተ ዘይክኢልኩም፡ ናይ ስራሕ ምኽሪ ንምርካብ ናብ ሲቲዘንስ ኣድቫይዝ ሊድስ (Citizens Advice Leeds) ኣብ 0113 223 4400 ደውሉ።
- ከምኡውን ናይ ስራሕ ቦታኹም ድሕነት ዘይሕሉ እንተኹይኑ፡ ንኣስራሒኹም ብስቱር መገዲ ክትጠርዑ ትኽእሉ ኢኹም። ን ሄልዝ ኤንድ ሴፊቲ ኤግዘኩቲቭ (Health and Safety Executive) ኣብ 0300 790 6787 ደዊልኩም ርኽቡዎም።

**ኣብ ንቡር ሂወትኩም ንምምላስ ዝህሉ ሻቕሎታዊ ስምዒት?**

ንበይንኹም ኣይከንኩምን። ኣብ ሊድስ ተዓቕብን ገርከቡ ኣሸሓት ሰባት ኣብ ንቡር ሂወቶም ምምላስ ብዝምልከት ሻቕሎት ኣለዎም። ድሕነትኩም ንምሕላው ንዝወሃቡ ምኽርታት እንተደኣ ተኸቲልኩም፡ ካብ ጥቓ ቫይረስ ዘለዎም ንምርሓቕ ዝኽእል ልዑል ተኸእሎ ኣለዎዩ።።

ከምዚ ዝስዕብ ንምኽረኩም፡

1. ብዝምቐኩም መጠነ-ቅልጣፊ ንጠፉ፡ ንኩሉ ነገራት ኣብ ሓደ እዋን ክትገብሩዎ ኣይትፈትኑ።
2. ሓገዝን ምኽርን እንተደሊኹም ሕተቱ ኢኹም።

ሻቕሎት እንተለኩም፡ ሓገዝ ንክትረኽቡ ኣዘዩ ኣገዳሲ እዩ። ናብ 24 ሰዓታት ዝኣገልግሎቱ ንናይ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ኣመልኪቱ ቴሌፎንዊ ምኽሪ ዝህብ (mental health helpline) 0800 183 0558 ደውሉ።

**ንዝውሃብ ሓበሬታታት ተኸታተሉ፡**

ድሕነትኩም ንምሕላው ን እዋናዊ ዝኾነ ሃገራውን ከባቢያውን መምርሒታት ተኸታተሉ።



**Online**

**leeds.gov.uk/shielding**



**Phone**

**0113 378 1877**



**SignLive Directory**

**Select LCC Covid19**



**Text Number**

**07480632471**

ኣብ ኢንተርኔት

leeds.gov.uk/shielding

ቴሌፎን

01133781877

ምልክታዊ መሓበሪ

LCC Covid19 ተወካዮ

ናይ ቴክስት ቁጽራ

07480632471