

### ኮቪድ-19 ኣብ ዝህልወካ እዋን ንዕሽል ውላድካ ወይ ድማ ደቅኻ ምክንኻን

- ኣብዚ እዋን እዚ ብመሰረት ዘሎ ሓበሬታ ዕሽላትን ቆልዑን ካብ ባዕሕ ዝበለፀ ብኮቪድ-19 ናይ ምትሓዝ ሓደጋ የብሎምን።
- እስካብ ሕጂ ብዘለዉ ውሱናት ፀብፃባት መሰረት ምስ ባዕሕ እንትነፃፀር ናይ ኮቪድ-19 ምልክታት ሕማምን ተደራቢ ሕማምን ኣብ ዕሽላትን ቆልዑን ከለልቲ እዮም።
- ንዕሽል ውላድካ ወይ ቆልዓኻ ትከላኸለሉ ምሩፅ መገዲ ኩሎም ስጉምቲታት [ዓርሰ-ምግላልን](#) ንዕሽል ውላድካ ወይ ድማ ቆልዓኻ ንኮቪድ-19 ዘይምቅላዕን እዩ።
- ኣብ ዝከአለሉ እዋን ዘይሓመሙ ኣባላት ስድራን ኣብ ገዛ ሓቢሮም ዝነብሩን ንዕሽል ውላድካ ወይ ድማ ቆልዓኻ ንክከናኸኑ ሕተት።
- ደቅኹም ወይ ድማ ዝተጋለፀክሞ ዝኾነ ኣባል ስድራ እውን ንባዕሉ ከግልል ኣለዎ።
- ውላድኩም ናይ ኮቪድ-19 ምልክታት ሕማም ከይህልዎ ተኸታተሉ።
- [ውላድኩም ናይ ኮቪድ-19 ምልክት ሕማም](#) እንተሓዘዎ ምእንቲ ክምርመር ናብ [ማእኸል መርመራ](#) ሓዘክሞ ንዑ። ማእኸላት መርመራ ዝተፈላለዩ ወሰን ዕድሙ ዝለዘለዎም ቅድሚ ምክንያታት ኣረጋግፁ።
- [ነቲ ሕማም ንዘይምቅላዕ](#) ኣብ ገዛ ዘሎ ሰብ ኩሉ ኢድ ብተደጋጋሚ ምክንያብን ገፃም ዘይምትንካፍን ሓዊሱ ምጥንቃቕ ክገብሩ ግበሩ።

### ካብ ውላድኩም ባዕልኹም ምግላል እንተዘይኪኢልኩም ዝስዕቡ ግበሩ፡

- ምስ ዕሽል ውላድኩም ወይ ድማ ቆልዓኹም ትቐርብሉ ንዋት ግዜ ውሱን ንክኸውን ግበሩ።
- ዕሽል ውላድኩም ወይ ድማ ቆልዓኹም ቅድሚ ምትንካፍኩም ኩልሻዕ ብሰምናን ማይን ን 15 ሰከንድ ተሓፀቡ።
- ናብ ዕሽል ውላድኩም ወይ ድማ ቆልዓኹም ክትቀርቡ እንከለኹም ኣብ ኣፍንጫኹምን ኣፍኩምን Wear a face [ማስክ ግበሩ](#) ከምኡ እውን እንተነኣሰ ሽዱሽተ ጫማ ንምርሕሓቕ ፈትኑ። ዕድሚኡም ካብ ክልተ ዓመት ንላዕሊ ዝኾኖም ቆልዑ እውን ናባኹም ክቐርቡ እንከለዉ ኣብ ኣፍንጫኡምን ኣፍምን ማስክዩ ክገብሩ ኣለዎም።
- ዝከኣል እንተኾይኑ ውላድኩም ዝድቅሱሉ ቦታ ካብ ገፅኩም እንተነኣሰ ሽዱሽተ ጫማ ክርሕቕ ግበሩ፣ ከምኡ እውን ውላድኩም ምሳኹም ኣብናትኩም ዓራት ከይኮነስ ኣብ ናይ ባዕሉ ክፍሊ ክድቅስ ግበሩ።
- መናጽሂ ምስ ውላድኩም ብሓባር ትጥቀሙ እንተኾንኩም ነቶም ብተደጋጋሚ ዝትንከፉ ነገራት (ካውንተር፣ መኸፈቲ ማይ፣ መኸፈቲ ማዕፃን መትሓዚ ኮፍመበሊን) ድሕሪ ምጥቃምኩም ኩልሻዕ [ኣፅርዩ](#) ከምኡ እውን ናብቲ ሽቓቕ ማይ ቅድሚ ምስዳድኩም ነቲ ማዕፃ ክደንዎ።
- ምስ ውላድኩም ኣይትመገቡ ከምኡ እውን ዝከኣል እንተኾይኑ ናይ ውላድኩም መግቢ ካልእ ሰብ ከዳልው ግበሩ።
- ኣብ ገዛኹም ዝርከቡ ብተደጋጋሚ ዝትንከፉ ኣቑሑትን ነገራትን ኣፅርዩን ብፀረ-ታሕቀስያን ኣምክኑን።
- ንውላድኩም ትከናኸኑ ንስኹም ጥራሕ እንተኾንኩምን ብጣዕሚ ስለዝሓመምኩም ክትከናኸኑ እንተዘይክኢልኩምን ውላድኩም ክፀንሓሉ ዝኸእል ካብ ገዛኹም ወፃኢ ዝነብር ዓርኪ ወይ ድማ ኣባል ስድራ ንምርካብ ፈትኑ። ን 14 መዓልቲታት ንባዕሎም ከግልሉ ኣለዎም። ድጋፍ እንተድልይኩም፣ ብክብረትኩም ናብ 211 ደውሉ።

**ምምጋብ ዕሽል ቆልዓ፡**

- ተጥብቆ እንተሊኸን ቅድሚ ነቲ ቆልዓ ምትካፍክን ኩል ሻዕ እንተነአሰ ን 15 ሰከንድ ብሰምናን ማይን ተሓፀባ ከምኡ እውን ክተጥብቆ እንከለኸን ማስክ ግበራ።
- ንዕሽል ውላድክን ናይ ሕሩጭ ፀባ ንምሃብ ብፍላጥ እንተወሲንክን፡
  - ዝከኣል እንተኾኑ ደሓን ዝኾነ ሰብ ንኸምግቦ ሕተታ
  - ፀባ ኣብ ዝዳለወሉን ኣብ ትምግባሉን እዋን ኩል ሻዕ ኢድክን ተሓፀባን ማስክ ግበራን።
  - ጡጡን ኣቑሕትን [ጠጥቓ](#)፣ ከምኡ እውን ፅሩይ ጡጡን ኣቑሕትን ቅድሚ ምትንካፍክን ኢድክን ተሓፀባ።
  - ንክልተ እስካብ ኣርባዕተ ሰሙና ዝኾውን ናይ ሓሩጭ ፀባ ሓዛ።
  - ውላድክን ዕድሚኡ ካብ ክልተ ኣዋርሕ ንታሕቲ እንተኾኑ ሊክዊድ ኮንሰንትሬት ወይ ድማ ንምምጋብ ድልዊ ዝኾነ ናጻ ሓሩጭ ፀባ ተጠቐማ።
  - ኣብ ገዛ ዝተዳለወ ናይ ቆልዓ ሓሩጭ ፀባ ብንጥረ ነገራ ዝተማልአ ስለዘይኮነ ኣየይምከርን። ብዛዕባ [ናይ ዕሽል ቆልዑት ናይ ሓሩጭ ፀባ](#) ውለጡ።

**ክታቦትን ናይ ቀደም ረኽሲ ኮቪድ-19ን**

- ኣቑዲሙ ኮቪድ-19 ዝነበሮም ሰባት እውን ክኸተቡ ኣለዎም። ብኮቪድ-19 ምትሓዝ ስዒቡ ዝፍጠር ተፈጥሯዊ ናይ ሰብነት ሕማም ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ንብዙኽ እዋን ከይፀንሕ ዝኸእል እንትኾውን ካብቶም ዝተፈላለዩ ዓይነታት ኮቪድ-19 ከይከላኸል ይኸእል። ንባዕልኻ ንምክልኻል ምክታብ ዝሓሸ እዩ።
- ንረስኒ ሓዊሱ ምልክታት ሕማም ዘለዎ ሰብ ናብቲ ክታቦት ዝወሃበሉ ክሊኒክ ክኸይድ የብሉን። ብኸብረትኩም እቲ እዋን ንባዕልኻ ምግላል እስካብ ዝዛዘም ወይ እቶም ምልክታት ሕማም እስካብ ዝጠፍኡ እንተወሓደ ን 10 ሙዓልታት ተፀብዩ።

**ንዝበለፀ ሓበሬታ**

- [ተመርሚረ ኮቪድ-19 ከምዘለኒ እንተተፈላጡ ከጥብው ይኸእል ዶ?](#)
- [ኣብ እዋን ኮቪድ-19 ጥንሲ፣ ምውላድን ንዕሽል ምክንኻንን](#)
- [ማዕኸላት ሙቓፀሪ ሕማም፡ ዝሓመሙ ወለዲን ሓብሐብቲን](#)
- [ንባዕሉ ዘግለለ ወይ ድማ ኮቪድ-19 ንዘለዎ ቆልዓ ምክንኻን](#)

ብዛዕባ ኮቪድ-19 ዝበለፀ ሓበሬታ ንምርካብ ንመርባብ ሓበሬታና [www.toronto.ca/COVID19](http://www.toronto.ca/COVID19) ርኣዩ ወይ ድማ ናብ 416-338-7600 ደውሉ።