NORTH YORK TORONTO HEALTH PARTNERS
COMPASSIONATE NORTH YORK

# እንድሕር ደኣ ሰዓል፣ ኢንፍሉዌንዛ ወይድማ ኮቪድ ሃልዩዎም፤ ነዞም ዝሰዕቡ ነገራት ብምግባር ኣብ ገዝኦም ኮይኖም ክድሕኑን ናይ ጀርምታት ምስርጫው ክከላኸሉን ይኽእሉ እዮም

- እንትሓሙ ካብ ስራሕ ወይድማ ቤት ት/ቲ ብምትራፍ ኣብ ገዛ ምኺንን ምስ ኻልኦት ኣብ ዝኾኑሉ እዋን ናይ ገፅ መሸፈኒ ማስክ ምጥቃምን
- ዕረፍቲ ምውሳድን ፈሳሲ ነገር ኣብዚሕኻ ምጥቃምን
- **ብዘይ ናይ ዶክተር ትእዛዝ ንዝውሰዱ መድሓኒታት፣ ክንክንን ካልኦት ናይ ጥዕና ኩነታትን ኩልግዜ ናይ ጥዕና በዓል ሞያ (ዶክተር፣ ነርስ ወይ ድማ ፋርማሲስት) የማኽሩ ወይ ድማ ናብ 811 (TTY: 1-866-797-0007) ይደውሉ። ከም ኣይቡፕሮፈንን ኣሲታሚኖፈንን ዝበሉ መድሓኒታት ንረስኒን ቓንዛን ፅቡቓት እዮም።**
  - ብዘይ ናይ ዶክተር ትእዛዝ ዝውሰዱ ናይ ሰዓል መድሓኒታት ዕድመኦም ካብ 6 ዓመት ንታሕቲ ንዝኾኑ ክወሃቡ የብሎምን ናይ ዶክተር ወይድማ ናይ ጥዕና በዓል ሞያ ምኽሩ እንተዘይኮይኑ።
  - ኢዶም ብማይን ብሳሙናን ደጋጊሞም እንተነኣሰን 20 ሰከንዳት ይተሓፀቡ
- ናይ ጀርምታት ምስርጫው ጠጠው ክብል ይግበሩ፤ እንትሰዕሉን እንተሀንጥሱን ኣፎምን ኣፍንጭኦምን ብመሃረም ወይ ድማ ብኩርናዕ ኢዶም ይሸፍኑ።

ብውዑይ ጨዋማ ማይ ምግሙፅሚፅ ንዝሕርክኽ ጎሮሮ ፅቡቕ እዩ።

ንዝተዓፈነ ኣፍንጫ ሁሚዲፋየር ምጥቃም ፅቡቕ እዩ።

ቅልል ዝበሉን ጥዕና ዘለዎምን ምግብታት ምምጋብ

- ድሕሪ ዝተወሰኑ መዓልትታት እንድሕር ደኣ ሕማሞም ገዲድዎም ናብ ናይ ቀረብኦም ሓኪም (ናይ ስድራኦም ዶክተር ወይድማ ዕሙቕ ስልጠና ዝወሰደ ነርስ) ይደውሉ ወይድማ ናብ ጥዕና-811 (ናብ 811፤ TTY: 1-866-797-0007) ይደውሉ።

- ናይ ምትንፋስ ፀገም እንተኣጋጢምዎም፣ ኣብ ደረቶም ቃንዛን ፀቕጥን እንተሃልዩዎም ወይ ድማ ብድንገት ርእሶም ምዛርን ምድንጋርን እንተጀሚርዎም ኣብ ቀረብኦም ናብ ዘሎ ናይ ድንገተኛ ሕክምና ክፍሊ ይኺዱ።

ብዛዕባ ምልክታትኩም ዝኾነ ሕቶታት ምስ ዝህልወኩምን ምስ ምዝጉብ ነርስ ንምትእስሳርን ብነጻን ምስጢራዊን ምኽሪ ጥዕና፡ 24 ሰዓታት ኣብ መዓልቲ / 7 መዓልታት ኣብ ሰሙን ብ 811 (TTY: 1-866-797-0007) ደውሉ።