**ምርመራ/ፈተና ምክትታል ምክልኻል**

ደረጃ-ብደረጃ መምርሒ

1. ምልላይ ነቶም ምልክታት

እንተደኣ ሓዲሽን ቀጻሊን ሰዓል፡ረስኒ፡ ወይ ምጉዳል መጠን ወይ ምጥፋእ ምስትምቓርን ምጭናውን ዝ ኣመሰሉ ምልክታት እንተደኣ ኣሎካ፡ ኣብ ገዛኹም ንስኻን ስድራቤትካን ክትውሸቡ ኣለኩም።

1. ሕጂ ጠለብ መርመራ ኣቕርብ

ኣብዚ ብጻሕ፡ **nidirect.gov.uk/coronavirus** ናይ ኦንላይን ቆጸራ ንምሓዝ። ኦንላይን ቆጸራ ክትሕዝ እንተዘይ ክኢልካ 911 ደውል።

1. ተወሸብ

ምልክታት ካብ ዝተራእዩኻ መዓልቲ ጀሚርካ ን 10 መዓልታት ተወሸብ፡ እንተደኣ ረስኒ ቀጺሉ ድማ ቀጽሎ (ክሳብ ብዉሑዱ 48 ሰዓታት ሙቀት ኣካላትካ ናብ ንቡር ዝምለስ)። ምሳኻ ዝነብሩ ካልኦት ሰባት'ውን 10 መዓልታት ክውሸቡ ኣለዎም።

1. ተመርመር

እቲ መርመራ፡ ኣብ ብዙሕ ካብ መኪናኻ ከይወጻኻ ወይ ድማ ብ ኣካል መጺኻ ወይ'ውን ኣብ ተንቀሳቀስቲ ናይ መርመራ ቦታታት ኮንካ ከተተግብሮ ይከኣል ኢዩ። ናይ ገዛ መርመራ'ውን ይከአል እዩ።

1. ውጽኢትካ ውሰድ

ውጽኢትካ ኣብ ውሽጢ 72 ሰዓታት ክትወስድ ኣሎካ። ውጽኢት መርመራኻ ኣሉታ እንተኮይኑ፡ ንስኻን ስድራቤትካን ውሸባ ከተቃርጹ ትኽእሉ ኢኹም። ውጽኢትካ ኣወንታ እንተኾይኑ፡ ናይ PHA ተከታተልቲ መልእኽቲ ክሰዱልካ ኢዮም።

1. ነቲ ዝርዝር ኣቅርብ

ነቲ ዲጂታላዊ ነብሰ-መከታተሊ ክትጥቀም ክሓቱኻ ኢዮም፡ እዚ ኦንላይን መከታተሊ ኣገልግሎት ኢዩ፡ ሓበሬታ ናይቶም ምሳኻ ኣብ ርክባት ዝነበሩ መታን ከትምዝግብ። ኦንላይን/ኣብ-መስመር እንተዘየለኻ በዛ ቁጽሪ ጌሮም- 028 9536 8888 ክድውሉልካ ይኽእሉ ኢዮም።

1. PHA ነቶም ዝተራኸብካዮም ሰባት ይሕብር

ናይ ቀረባ-ርክባት ዝገበሩ ምሳኻ ካብ HSC-መከታተሊ መምርሒ ክቕበሉ ኢዮም፡ ነብሰ-ውሸባ መታን ክገብሩ። ኣስማትኩም ብስቱር ኢዩ ዝዕቀብ። ኩሉ ሓበሬታ ብውሕስነት ኢዩ ዝተሓዝ።

1. ኩሎም ናይ ቀረባ ርክባት ዝገበሩ ክውሸቡ ክሕተቱ ኢዮም

ኩሎም ናይ ቀረባ ርክባት ዝገበሩ ካብ መጀመርያ መዓልቲ ምሳኻ ርክባት ዝጀመሩላ ጀሚሮም ን 10 መዓልትታት ክውሸቡ ክሕተቱ እዮም።

1. መናብርቲ ናይቶም ናይ ቀረባ ርክባት ዝገበሩ

እቶም ናይቶም ናይ ቀረባ ርክባት ምሳኻ ዝገበሩ ዝኾነ ምልክታት እንተዘይብሎም፡ ካልኦት መናብርቶም ክውሸቡ ኣየድልዮምን ኢዩ። እቶም ናይቶም ናይ ቀረባ ርክባት ዝገበሩ ምሳኻ ምልክታት ሕማም እንተጌርም፡ ነዚ መምርሒ ካብ ደረጃ ሓደ ጀሚሮም ክስዕብዎ ኣለዎም።

**ካብ ገዛ ኣብ እትወጻሉ፡ ውሕስነትካ ሓሉ፡ ነቶም ህዝባዊ ናይ ጥዕና ምኽርታት ድማ ሰዓቦም።**

• ኣእዳውካ ብግቡእን ብተኸታታሊን ተሓጸብም፡ ግጽካ ድማ ኣይትተክፍ።

• ካብ ገዛ ወጻኢ ኣብ እትህልወሉ ርሕቀትካ ካብ ካልኦት ሓሉ።

• ክትስዕል ወይ ክትህንጥስ ከለኻ ብርኪ ኢድካ ወይ ሶፍት ተጠቀም፡ ነቲ ሶፍት ድማ ድሕሪ ምጥቃምካ ጎሓፎ።

• ኣብ ዕጹው ቦታታት ከም ዱካናት፡ ናይ ጥዕና ማእከላትን ህዝባዊ መጎዓዝያን ናይ ገጽ ማስክ ተጠቀም።

• ነታ StopCOVID NI ትባሃል ናይ ኣፕሊኬሽን ኣውርዳ፡ ናይ ርክባት ምክትታል ኣብ ምግባር መእታን ክትሕግዝ።

**ወላ'ውን ምልክትት እንተዘይብልካ ነቲ ቫይረስ ክትዝርግሖ/ከተላብዖ ትኽእል ኢኻ።**

ህዝባዊ ናይ ጥዕና ወኪል፡ 12-22 Linenhall Street Belfast BT2 8BS 12/20