

ስለ'ቲ ጥዕናኻን ጥዕና ካልኡትን ምክትታልካ ነመስግነካ!

ሕመም ኮቪድ-19 ረስንን ሰዓልን ዘለዎ ጉንፋዕ ወይ ኢንፍሊዌንዛ ዝመስል ረኽሳዊ ሕመም እዩ። ንመብዛሕቶም ቅልል ዝበለ ሕመም ዝፈጥረሎም ኮይኑ ንሒደት ሰባት ግን ከቢድ ሕመም ስለ ዝገብረሎም ኣብ ሆስፒታል ኣትዮም ሕክምናዊ ክንክን ክረኽቡ ይግደዱ። ምልባዕ ናይ'ቲ ለበዳ ንምቕናስን ኣብ ልዕሊ ሕክምና ዝህሉ ጸር ንምንካይን ኩላትና ነቲ መንግስታዊ-ደን ትካላት ዝህበኡ ምክርታትን መምርሕታትን ክንስዕቦ ኣገዳሲ ይኸውን።

ኣብ መካነ መርበብና www.norrkoping.se ኣገደስቲ ዝኾኑ ሓበሬታ ብእንግልጽኻን ካልኡት ቋንቋታትን ኣለዉ።

ሰላም!

- ሓሚምካ ከይኑ ክሰብ ዝተሰመዓካ፡ኣብ ገዛ ኹን። ካብ ምልክታት ሕማም ነጻ ምስ ኮንካ ብውሑዱ ክልተ መዓልታት ስራሕ ወይ ትምህርቲ ቅድሚ ምኻድካ፡ኣብ ገዛ ክትጸንሕ ኣለካ።
- ኣእዳውካ ደጋጊምካ ተሓጸብ፡ ናይ ቕድሚት ኩርናዕ ኢድካ ብምጥቃም ተሃንጠስ፡ካብ ኣድለይቲ ዘይኮኑ መገሻታት ተቈጠብ፡ ኣብ መስርዕ ካብ ካልኣት ሰባት ፍንትት በል፡ ካብ ፌስታታትን እኩባት ሰባት ዘለዉዎ ተቐጠብ።
- ደገ ወዲኻ ንፋስ ምውሳድ ጽቡቕ'ዩ ስለዝኾነ ብእግርኻ ካብ ምዝዋር ኣይትሕመቕ። ግን ኣብ ውሽጢ ይኹን ኣብ ግዳም ካብ ካልኣት ሰባት 1-2 ሜትሮ ዝኸውን ፍንትት በል ።
- ንበጻሕቲ ክልኩል እዩ ዝብል ትእዛዝ ኣኸብሮ።ኣብ ስግኣት ንዝርከቡ ጉጅለን ልዕሊ 70 ንዝኾኑን፡ ካብ ምብጻሕ ተቈጠብ። ደዊልካ ደሃዮም ፍለጥ፡ ኣስቤዛ ኣብ ምግባር፡ ጉዳይ ኣብ ምስላጥን መድሃኒ ኣብ ምምጻእን ሓግዘም።
- ምሉእ ጥዕና ዘለዎም ቄልዑ ናብ መዋእለ-ሕጻናትን ትምህርቲ ክኸዱ ኣለዎም። ኣብ እዋን ሕማም ግን ክሰብ ዝተሓውዩን ምስ ሓወዶ ድማ ካብ ምልክታት ሕማም ን2 መዓልታት ነጻ ክሰብ ዝኾኑ፡ኣብ ገዛ ይጸንሑ።
- ስለ ዝጭነቕ ምስ ካልኣት ሰባት ክዛረብ እደሊ'ዩ ትብል? ከምኡ እንተኾይኑ፡ንመራኽቢ-ማእከል ብቕጽጋ ተሌፎን 011-15 00 00 ደውለሉ። ነቲ ከተልዕሎ ዝደለኻ ጉዳይ ምስ ክኢላታትን ምሁራትን ዝኾኑ ሰባት ምእንቲ ክትዛረቡ ከራኽቡኻ'ዮም። ነዚ መንነትካ ከይቀላዕኻ ክትገብሮ ትኽእል ኢኻ።
- መዓልታዊ ሕይወት ናብ ንቡር ቦትኡ ምስ ተመልሰ ግን ነዛ ህያው ዝኾነት ንኡስ-ዘባና ከነስተማቕራ ኢና። ኣብ ኖርቮፕንግ ዝርከባ ትካላት ኣብ'ዚ እዋን ኣብ ዝተኸበደ ኩነታት ስለ ዘለዎ #ኖርቮፕን ደግፋደገፍካ ኣይትፈለግን። እቲ ቀረብ ኣብ www.letscreate.norrkoping.se ኣሎ።

ሓቢርና ነቲ ለበዳ ካብ ምልባዕ ክንገትኦ ኢና። ስለ'ቲ ዘርኣኻዮ ሓልዮት ነመስግነካ!

ምስ ምዉቕ ሰላምታ ካብ ንኡስ-ዘባ ኖርቮፕንግ 

