March 2020

Feeling sick?

Facts about novel coronavirus disease (COVID-19)

What should I do if I get sick?

Stay home and avoid contact with other people unless you need medical care.

- Cover your coughs and sneezes
- Wash your hands often
- Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces

When should I seek medical care?

Consult a healthcare provider if you have severe or worsening symptoms, or are in a high risk group. Ask your provider to give you a facemask on arrival.

Do I need to go to the emergency room?

Emergency warning signs for adults:

- Difficulty breathing or shortness of breath
- Pain in chest or abdomen
- Severe or constant vomiting
- Sudden dizziness
- Confusion

Common signs and symptoms of COVID-19:

- Fever
- Cough
- Difficulty breathing

People at high risk for severe COVID-19:

- Adults aged 60 and older
- Anyone with chronic medical conditions like diabetes or heart, lung, or kidney disease

Most people with COVID-19 have mild to moderate illness.

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

www.coronavirus.idaho.gov

March 2020

ሕማም ይስማዓካ?ኪ ኣሎ?

ሓቅታት ብዛዕባ ሕማም ኖቨል ኮሮናቫይረስ ወይ (ኮቪድ-19)

እንተ ሓሚመ፣ እንታይ ክገብር ኣለኒ?

ኣብ መንበሪኻ ጽናሕ፣

ናይ ሕክምና ምክትታል ዘየድልየካ እንተኾይኑ፣ ምስ ዝኮነ ሰብ ዘለካ ርክብ ኣቋርጽ። ንኻለኦት ካብ መልከፍቲ ንምክልኻል፡

- ክትስዕልን ከተሀንጥስን ከለኻ ተሸፈን።
- ነናሳዕ (ደጋጊምካ) ኣእዳውካ ተሓጸብ።
- ዝተናኸፍካዮም ኣቑሑትን መናድቅን ኣጽርዮም ኩምኣውን ከምዝመኽኑ ግበር።

ናብ ሕክምና ማዓስ ክኸይድ ኣለኒ?

እንዳ ገደደ ዝኾይድ ወይ ኣስጋኢ ምልክት ሕማም ምስ ዝህልው፣ ን ወሃቢ ኣገልግሎት ጥዕና ኣማኽር፡ ንወሃቢ ኣገልግሎት ኣብ ምብጻሕካ መሸፈኒ ገጽ (ማስኬራ) ክወሃበካ ሕተት።

ናብ ክፍሊ ህጹጽ ረድኤት (ኢመርጀንሲ) ክኸይድ የድለየኒ ዶ?

ንዓበይቲ እዞም ዝስዕቡ ምልክታት ህጹጽ ረድኤት እዮም፡

- ጽገም ምትንፋስ ወይ ሕጽረት ምትንፋስ
- ቃንዛ ኣፍልቢ ወይ ኣብ ከብዲ
- ሃንደበታዊ ወኒ ምጥፋእ
- ምድንጋር
- ጽንኩር ወይ ዘየቋርጽ ተምላስ

ዝውቱር ምልክታት ኮቪድ-19

- ረስኒ
- ሰዓል
- ጽገማት ምስትንፋስ

ንዝላዓለ ሓደጋ ናይ ጽንኩር ኮቪድ-19 ዝተቓልዑ ሰባት፡

- ዓበይቲ ደቂ 60 ዓመትን ልዕሊኦን
- ዝኾነ ሕዱር ሕማም ዘለዎ ከም ሽኮርያ፣ ሕማም ልቢ፣ ሕማም ኩሊት፣ ወይ ውን ሕማም ሳንቡእ ዘለዎ።

መብዛሕቶኦም ኮቪድ-19 ዝተጠቕኹ ካብ ትሑት ክሳብ ማእከላይ ሕማም ይስመዕም።

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

www.coronavirus.idaho.gov

March 2020

Чувствуете, что заболели?

Факты о новом вирусном заболевании коронавирус (COVID-19)

Что мне делать, если я заболел?

Оставайтесь дома и избегайте контакта с людьми, кроме случаев, когда вам нужна медицинская помощь. Для защиты окружающих:

- Прикрывайтесь, когда кашляете или чихаете
- Часто мойте руки
- Обрабатывайте и дезинфицируйте поверхности и предметы, с которыми часто соприкасаетесь

Когда мне обращаться за медицинской помощью?

Вам нужно обратиться к врачу, если у вас серьезные или ухудшающиеся симптомы, а также если вы находитесь в группе риска. По прибытии, попросите вашего врача дать вам маску.

Нужно ли мне обращаться за скорой помощью?

Симптомы того, что нужно обращаться за скорой помощью для взрослых:

- Затруднение дыхания или одышка
- Постоянная или чрезмерная рвота
- Боль в груди или животе
- Внезапное головокружение
- Замешательство

Частые симптомы COVID-19:

- Температура
- Кашель
- Затрудненное дыхание

Люди, находящиеся в группе риска заражения COVID-19:

- Взрослые от 60 лет и старше
- Люди с такими хроническими заболеваниями, как диабет, болезни сердца, легких и почек

.У большинства людей, зараженных вирусом COVID-19, заболевание проходит легко или умеренно.

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

www.coronavirus.idaho.gov

March 2020

هل تشعر بأنك مريض ؟

حقائق عن المرض المتسبب بإنتشار فايروس الكورونا (COVID-19)

ماذا أفعل إذا مرضت ؟

البقاء بالبيت وتجنب الإختلاط مع الآخرين ألّا إذا كنت بحاجة الى رعاية طبية.
من أجل حماية الآخرين:

غطِ فمك عند السعال والعطس
إغسل يداك مرات متكررة
نظف وعقم الأشياء والاسطح التي يتكرر ملامستها

متى يجب على طلب المساعدة الطبية

إستشر مقدم الرعاية الصحية إذا كان لديك أعراض شديدة أو متفاقمة ، أو إذا كنت في مجموعة عالية المخاطر.اطلب من مقدم الخدمة الطبية أن يمنحك قناع للوجه عند الوصول

هل يتوجب على الذهاب ال قسم الطوارئ؟

دوخة أو دوار مفاجئة
عندما يكون لديك ضيق أو صعوبة بالتنفس
نوبات من التقيوء الشديدة
ألم في الصدر أو اسفل البطن
والمستمرة

العلامات والأعراض الشائعة للإصابة بفايروس الكورونا COVID-19:

حمى وإرتفاع درجة الحرارة
سعال شديد
ضيق وصعوبة بالتنفس

الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بفايروس الكورونا :

الأشخاص البالغين وبعمر 60 عام أو أكبر
أي شخص يعاني من الأمراض المزمنة مثل السكّر،أمراض القلب،أمراض الجهاز التنفسي أو أمراض الكُلى

يعاني معظم المصابين بفيروس الكورونا من مرض خفيف إلى متوسط

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

www.coronavirus.idaho.gov

March 2020

Ese urumva urwaye?

amakuru yerekeye irwara ya COVID-19

Ese niyihe ntabwe ngomba gufata mugihe numva rwaye?

Ugume murugo kandiwirinde ishyikirano n'abandi bantu cyeretse nibiba ngobwa ko ubunana na muganga. Uburyo byo kurinda abandi bantu:

- Ipfuke mugihe ukoroye cyangwa witsamure
- Ukarabe amaboko igihe cyose biri ngobwa
- Ukorere isuku ibikoresho cyangwa ubuso ukoresha cyane

Ese n'ikihe gihe kwiyw kwihutira kubona na muhanga?

Baza abavuzi bo kwamuganga mugihwe ibimenyetso by'iyirwara cyangwa ukaba ubarirwa mu bantu bafatwa niyi rwara byoroshye . mugehe ukigera kwa muganga usabe baguhe masque yo kwipfuka mu kumunwa.

Ese niryari nkeneye kujya mucyumba (cy'ihutirwa) cyangwa cya urgence ?

Ibimenyetso bikaze kubantu bakuze:

- Ububabare byo mugatuza cyangwa munda
- Ingorane zo guhumeka
- Kuzungera bitunguranye
- urjijo
- kuruka bitunguraye

Ibimenyetso bya COVID-19:

- Umuriro
- Inkorora
- Ingorane z'ubuhumekero

Abantu bakwandura iyi rwara ya COVID-19 byoroshye:

- Abantu bafite kuva kumyaka 60 kuzamuka
- Abantu bafite uburwayi budakira nka diyabete , irwara z'umutima , ibihaha cyangwa impyiko

Abantu benshi basanganwe COVID-19 babasanganwe ubundi burwayi bworoshye.

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

www.coronavirus.idaho.gov

Marzo 2020

Te sientes enfermo?

Datos sobre la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19)

Qué debo hacer si me enfermo?

Quédese en casa y evite el contacto con otras personas a menos que necesite atención médica para proteger a los demás.

- Cúbrase la tos y los estornudos
- Lávese las manos con frecuencia
- Limpie y desinfecte objetos y superficies que se tocan con frecuencia.

Cuándo debo buscar atención médica?

Consulte a su médico o a un proveedor de atención médica si tiene graves o empeoramientos de los síntomas, o están en un g Pedir a su proveedor para darle una mascarilla a la llegada.

Necesito ir a la sala de emergencias?

- Respiración dificultosa
- Severo o constante vómitos
- Falta de aliento
- Dolor en el pecho o abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión

Signos y síntomas comunes de COVID-19

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar

Personas con alto riesgo de desarrollar COVID-19:

- Adultos de 60 años o más
- Cualquier persona con afecciones médicas crónicas como diabetes o enfermedad cardíacas, pulmonar o renal

Lamayoría de las personas con COVID-19 tienen una enfermedad leve a moderada.

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

www.coronavirus.idaho.gov

March 2020

احساس بیماری میکنید

واقعت ها درمورد بیماری ویروس کرونا (کوفید-19)

اگر بیمار شوم چه کاری باید انجام دهم

در خانه بمانید و از تماس با سایر افراد خودداری کنید مگر اینکه به مراقبت پزشکی احتیاج داشته باشید.برای حفاظت دیگران

سرفه و عطسه خود را بپوشانید
دست هایتان را مکررن بشوید
اشیاء و سطحی که اغلب لمس می شوند تمیز و ضد عفونی کنید

چه موقع جستجو مراقبت های پزشکی باشم؟

در صورت بروز علائیم شدید و یا وخیم شدن حالت تان با فکر میکند در ردیف گروپ خطرات بسیار جدی قرار دارید با فراهم کننده خدمات بهداشتی تان مشوره نماید. با فراهم کننده خدمات بهداشتی تان در میان بگذارید تا درعین ورد به مرکز صحی برای تان بوزیند و یا ماسک بدهند.

آیا ضرور است تا به امیر جنسی و یا أطاق عاجل مراجعه نمایم.

علائیم هشدار اضطراری برای بزرگان

مشکلات تنفسی
سرگیجه ناگهانی یا تنگی نفس
درد در قفسه سینه یا شکم
استفراغ شدید و مداوم
گیجی

علائیم و نشانه های عمده کوفید – 19

تب
سرفه
مشکلاتی تنفسی

افراد یکه در معرض COVID-19 خطر بالای هستند:

.افراد سن 60 و یا بزرگ سالان
هر شخص که دارای بیماری های مزمن پزشکی هستند مانند دیابت یا قلب، شش/ ریه و یا بیماری .کلیوی/گرده باشند

بیشتر افراد مبتلا به دارای COVID-19 بیماری خفیف تا متوسط هستند

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

www.coronavirus.idaho.gov

March 2020

UNAJISIKIA MGONJUA?

Ukweli kuusu ugonjua wa virusi vya korona (COID-19)

Nifanye je ninapo kuwa mgonjua?

Baki nyumbani:Epuka kuwasiliana na watu wengine ila tu ukiwa na lazima ya matibabu. Kuwakinga wengine.

- Funika kinywa chako unapo kohoa ao kuchafia
- Safisha na pakaa kemikali vyombo vyote tunavyo gusa

Wakati gani niende kwa mgaga?

Unapokuwa na alama mbaya na kali ao unapatikana ndani ya kundi ya watu ambao wanaweza kwambukizwa haraka virusi hivyo.Unapo fika kwenyi kituo cha afia ,omba maski hili ujikinge uso wako.

Je napashwa kwenda kuchumba ya zarura?

Onyo ya kwenda ku chumba ya zarura ni hii: Kwa watu wenyi umri mkubwa wanapokuwa na:

- Tatizo ya kupumuwa
- Maumivu kifuani na mapafu
- Zunguzungu
- Kutapika
- Machafuko

ALAMA YA VIRUSI VYA KORONA kwa jumla:

- Homa
- Kikohozi
- Tatizo ya kuvuta pumzi

Watu ambao wana hasara kubwa ya kwambukizwa virusi hivyo ni:

- Watu ambao wana magonjua ya muda mrefu sawa vile; magonjua ya kisukari,magonjua ya moyo,mafafa na magonjua ya figo
- Hasara zaidi kwa kwa wakubwa wanao umri unao zidi miaka sitini (60)

Watu wengi wenyi magonjua ya virusi vya korona wanastahili kuwa na wastani

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

www.coronavirus.idaho.gov