

# Wat moet je doen als iemand uit je familie of van je vrienden ziek is?

## እንታይ ከትጉብር አለክ ሐደ ካብ ስድራካ ወይ ዓርክካ እንተሐሚሙ?

[www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)

### Nederlands

Is er bij jou thuis of bij familie of vrienden iemand ziek? Volg deze regels, zo worden jij of andere mensen niet besmet:

1. Raak de zieke zo weinig mogelijk aan. Laat maar 1 persoon uit de omgeving voor de zieke zorgen.
2. Laat iemand anders voor de zieke zorgen als je:
  - ouder bent dan 65 jaar
  - diabetes hebt of al lang iets hebt aan je hart, nieren of longen
  - zelf gevoelig bent voor infecties
3. Zorg voor frisse lucht binnen: zet het raam van de patiënt een paar keer per dag 30 minuten open.
4. Was vaak je handen. Raak je ogen, neus of mond alleen aan met gewassen handen.
5. Eet apart en gebruik nooit dezelfde spullen (borden, messen, glazen, ...) als de zieke. Gebruik ook niet dezelfde handdoek of lakens.
6. Desinfecteer plaatsen die je veel aanraakt 1 keer per dag met javelwater van 1%, bijvoorbeeld tafel, nachtkastje, deurklink, wc-bril. Doe hiervoor 1 eetlepel bleekmiddel (javel) in 1 liter water.
7. Volg deze regels tot de zieke geen symptomen meer heeft (koorts, spierpijn, ...).

### Tigrinya

Vertaling uit het Nederlands

አብ ገዛክ ሐደ ካብ ስድራካ ወይ ዓርክካ ዝሐመመ አሎ ድዩ?  
ምእንቲ እቲ ሕማም ንዓክ ወይ ንካልኦት ክይላገብ, እዚ ዝቅጽል ስጉምታት ወሰድ:

1. ነቲ ሕመም ብዙሕ አይትሐዙ። ካብ ዘለኩም 1 ሰብ ጥራይ ነቲ ሕመም ይከናከኖ። እንተድኣ ንሰካ:
2. ነቲ ሕመም ካልእ ሰብ ይከናከኖ ንሰካ:
  - ዕድመክ ካብ 65 ንላዕሊ ንተኮይኑ
  - ሽኩር ሕማም እንተሊካ ወይ ንዊሊክ ግዜ ጸገም ናይ ልቢን, ሳንቡእን. ኩላሊትን እንተሊካ
  - ንባዕልካ ንሕማም ተቃልዓይ ንተኾንካ
3. እቲ ክፍልካ ንፋስ ከምዝአትዎ ግብር; አበበግዚኡ እቲ ሞስኮት ናይቲ ሕመም ዘለዎሉ ክፍሊ ንሐደ 30 ደቂቃ ዝከውን ክፈቶ
4. ኢድካ ብዙሕ ግዜ ተሐጸቦ። ኢድካን አፍንጫካን አፍካን ኢድካ ምስተሐጸብካ ጥራይ ተንክፍ።
5. ንባይንካ ብላዕን እቲ ሕመም ዝተጠቀመሉ ( ከም ማንካ, ካራ, መስተዩ, ማይ...) አይትጠቀም። ንክልተኩም ሐደ ኢድ መጽረጊ, አንሶላ አይትጠቀም።
6. ብዙሕ ግዜ ትሕዞም ከም ጠረቤዛ, መክፈቲ ማዕጾ, ናይ ሽቃቅ መነጽር.....ሐደ ግዜ አብ መዓልቲ ብ1% ጃኦቫል-ማይ ገርካ ጽረጎ/ አጽሪዮ። ን 1 ሊትር ማይ 1 ንእሽቶይ ማንካ ጃኦቫል ወስከሉ።
7. ከሳብ እቲ ሕመም ( ከም ረስኒ, ቃንዛ ..... ) ምልክት ከሳብ ዘይህልዎ, እዚ ስጉምታት ተከቶሎ።