

# Wat moet je doen als je ziek bent en thuis moet blijven / thuis in quarantaine zit?

እንታይ ከትግብር አለካ እንተሐሚምካን አብ ገዛ ከትጸንሕ ወይ አብ ገዛካ እንተተገሊልካን።

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

## Nederlands

1. Blijf thuis en heb zo weinig mogelijk contact met anderen, ook niet met familie. Slaap alleen. Laat alleen bezoek binnen als het echt nodig is en raak anderen zo weinig mogelijk aan. Ga niet naar school, niet naar het werk en niet naar een openbare plaats.
2. Gebruik altijd papieren zakdoekjes. Gebruik een zakdoek maar 1 keer. Gooi hem daarna direct weg in een gesloten vuilnisbak.
3. Moet je hoesten of niezen? Doe dat in de binnenkant van je elleboog of bedek je mond met een papieren zakdoek.
4. Was je handen zo veel mogelijk met water en zeep. Was ze altijd direct na het hoesten, niezen of snuiten van je neus.
5. Worden je symptomen erger (bv. problemen met ademen, hoge koorts, ..)? Bel dan je huisarts. Moet je naar het ziekenhuis? Bel eerst naar het algemene nummer en zeg dat je een Covid-19-patiënt bent. De dokters en verplegers maken zich dan klaar. Zo besmet je geen andere mensen.

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

## Tigrinya

Vertaling uit het Nederlands

1. አብ ገዛካ ኮፍ በልን; ምስ ካልኣት ከምኡውን ምስ ስድራካ ብዙሕ ርክብ አይትግበር። ንባይንካ ደቅስ። በጸሕቲ ትእቱ እንተድኣ ብጣዕሚ አድላዩ ጥራይ ኮይኑን ንሰባት ካብ መሓዝ ተቆጠብ። ናብ ቤት ትምህርቲን, ንስራሕን ናብ ህዝባዊ ቦታታት አይትኪድ።
2. ኩሉ ግዜ ሶፍት, ትሹ ተጠቀም። ሓንቲ ሶፍት, ትሹ ንሓደ ግዜ ጥራይ ተጠቀመላ። ደሐር ቀልጢፍ አብ ዝዕጾ ጎሐፍ ደርቢዮ።
3. ትስዕልን እንጥሾ ትብለሉ እንተኮይንካ, አብቲ አከባቢ ቱትቱሽካ ይኩን ወይ አፍካ ብሶፍቲ, ትሹ ሸፍኖ።
4. ኢድካ ደጋሚምካ ብማይን ሳምናን ተሓጸብ።
5. እቲ ሕማም እንተበርቲዒካ ( ንምሳሌ ምትንፋስ እንተሲኢንካ, ረስኒ እንተገይርካ...)? ናብ ሓኪምካ ደዊል። ንሆስፒታል ከትከይድ አለካ? መጀመርያ ንሓፈሻዊ ቁጽሪ ደዊልን ኮቪድ-19 ሕሙም ምኻንካ ንገር። እቶም ሓካካይምን ነርሲታትን ተቀሪቦም ይጸንሑ። ከምዚ እንተተገይሩ ንካልእ ሰባት አይትልክምን።

ተወሳኪ ሓበሬታ እንተደሊካ መርበብ [www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be) ተወከስ