



## ኮቪድ-19 ሓባሪ ትምህርት

13- ሐምሌ-2020

### ንሓደግነት ምቅላዕ አብ ልሙድ ንጥፈታት

ግስጋሰ ንዳግማይ ምኽፋት ንቕጽለሉ ዘለና፡ ሓደግነት ምልካፍ ኮቪድ-19 ክሰብሖ ሕጂ አብ ማሕበረ ሰብና ኣሎ። ቅድሚኡ አብ ዝተፈለለዩ ንጥፈታት ምጽማድና፡ ምቅላዕ ሓደግነቱ ምፍላጥ ኣዝዩ ሓጋዚ እዩ።

ደረጃታት ሓደግነት ምቅላዕ አብ ኣርባዕተ ባእታታት ዝተሞርከሰ እዩ፡

- አብ ውሽጢ ቤትና ብምኻን
- ክንደይ ግዜ ንራኸብ
- ጻዕቂ ህዝብን ብድሆታት አብ ሓባራዊ ምርሕሓቕን
- ሓያል ኣዩር ምውጻእ ( ንኣብነት ከም ምህንጻብ፡ ምስዓል፡ ምድራፍን ምጭዳርን)

እዚ ጽማቕ ገለጺ ናይ ሓደግነት ደረጃታት አብ ገለ ልሙዳት ንጥፈታት እዩ፡

**ትሑት ሓደጋ፡**

- አብ ገዛ ምጽናሕ፡ ንውልቅና ወይ ምስ ኣባላት ናይ ገዛና (ስድራና)
- አብ ግዳም ምዝዋር ምስ እንስሳኹምን ብዘይእንስሳኹምን
- ምውሳድ ዝተኣዘዘ ሙግቢ ፡ ቡን ወይ ኣስቤዛን ካብ ድካናትን ወይ ድማ ናብ ገዛና ዘብጽሑ (ደሊሽሪ)
- ጉያ ወይ ብሽክለታ ምዝዋር፡ በይንና ወይ ምስ ካልኣይ ሰብን
- አብ ደገ ምዝንጋዕ ወይ ድራር ምብላዕን፡ ምስ ካብ ደቂ ገዛና (ኣባላት ስድራና) ወጻኢ ምስ ዝኾኑ ኣድላይ ሓባራዊ ምርሕሓቕ ብምግባር
- ምሳና ምስ ዝቕመጡ ብሓንሳእ ናብ ሙዓስከር (camp) ምውጻእ ካብቶም ካልኣት አብ ሙዓስከር ወጻኢም (camp) ዘለዉ ድማ ኣድላይ ሓባራዊ ምርሕሓቕን ምግባር

**ትሑት/ማእከላይ ሓደጋ፡**

- ተፈናቲትካ ምጽዋት፡ ስፖርት አብ ደገ ከም ቴኒስ ወይ ጎልፍ
- ኣስቤዛ ምሽማት
- ሃለኽቲ ነገራት ምሽማት

ገለ ቁሉዕነት ሓደጋ አብ ውሽጢ ሙኻን፡ ምስ ካልኣት ዓደግቲ ጥቡቕ ዝኾነ ርክብ ምስ እንገብር፡ አብ ዑሙር/ብዝሒ ህዝብን ብምትንኻፍን ሉዑል ግዳማዊ ምትንኻፍን ክኸውን ይኽእል።

**ማእከላይ ሓደጋ፡**

- ምብጻሕ ናብ ሆስፒታል ክፍሊ ሓደጋ
- ምብጻሕ ሕክምናዊ ቤት-ጽሕፈት ወይ ቆጶራ ስኒ
- ኣብ ታክሲ ምውጣሕ ወይ ምስ ካልኣት ተሰቐልካ ምኻድ
- ደቅና ናብ ናይ ቀትሪ መዓስከር (camp) ቤት ትምህርቲ ወይ መዋእለ ህጻናት ምስዳድ
- ዑደት ናብ ቤት መዘከርን፡ ኣደራሽ ቅብእን ሰብ ሰርሖ ማዶውዶን ዝነብሩሉ (aquariums)
- ኣብ ግዳም ቤት መግቢ ምብላዕ

ብዘይካ ኣብ ውሽጢ ምኻን ፡ ምስ ካልኣት ጥቡቕ ርክብ; ምትንኻፍ ምስ ብተሓት ሰባትን ልዑል ግዳማዊ ምትንኻፍት ፡ ካልእ ሓደግነት ውን ካብ ኣፍናን ኣፍንጨናን ብጨርቂ (mask) ክንሸፈን ምስእንጽገምን

**ማእከላይ/ዓቢ ሓደጋ ምቅላዕ፡**

- ኣብ ቦታ ምውስዎስ ኣካላት ምንቅስቓስ ምግባር/ምኻድ
- ናብ እንዳመሻጢት፡ ናይ ጽፍርን እንዳቐምቃማይን ምኻድ
- ኣብ ቤት ጽሕፈት ምስራሕ
- ኣብ ውሽጢ ቤት መግቢ ወይ እንዳ ቡን ካፈታት
- ምብጻሕ ናብ መዘናግዒ መናፈሻን ንቡተሓት በጻሕቲ መሳጢ ዝኾነ ቴማ መናፈሻን

ሓደግነት ኣብ ውሽጢ ቤት ምኻን ፡ ንንውሕ ዝበለ ምስ ካልኣት ምርኻብ፡ ምትንኻፍ ምስ ብተሓት ህዝቢ፡ ልዑል ግዳማዊ ምትንኻፍን ኣብዚ እዋን ንጥፈታት ኣፍናን ኣፍንጨናን ክንሸፈን ምስ ዝኾነዎናን። ብተወሳኺ ምንቅስቓስ ኣብ እንገብረሉ እዋን መጠን ልዑል ምትንፋስ ፡ ኣብ እኩብ ሰብ ምኻንን ምውጫጫን/ምዝርጋሕ ድምጽና ንሓዳግነት የጠቓልል

**ዓቢ ሓደጋ ምቅላዕ፡**

- ኣብ ውሽጢ ገዛ ካብ ምሳና ዝነብሩ (ስድራና) ወጻኢ ልዕሊ 6 ሰባት ግብጃ ምግባር
- ናብ ባራትን ለይታዊ ትልሂትን ምኻድ
- ጽወታ ብዝሒ ምትንኻፍ ዘለዎ ስፖርት ንኣብነት ጸወታ ሰቢዔት፡ ኩዕሶ እግሪን ካልእን
- ናይ ኣየር ጉዑዝ
- ህዝባዊ መጋዓዝያ ንኣብነት ኣቶቡሳት ወይ ባቡር ምስቃል
- ሙዚቃዊ ምርኢት፡ ሲነማታትን ናይ ስፖርት ፍጻሜን
- ልዕሊ 50 ሰባት ዝሰተፍዎ ሃይማኖታዊ ኣገልግሎታት

እዚ ንጥፈታት ዝለዓለ ሓደግነት ምቅላዕ ኣለዎ ምኽንያቱ ኣብ ጸቢብ ቦታ ብዝሒ ዝእከቡ ሰባት ካብ ስድራና ወይ ደቂ ገዛና ወጻኢ ንነዊሕ ግዜ ስለ ንጸንሑ፡ ካልኣት ውን ንኣፎምን ኣፍንጨኦምን (mask) ክሸፈኑ ምስ ዘይክእሉ ሰባት ኣልው ፡ ልዑል ግዳማዊ ምትንኻፍን ምጫዳር/ምድራፍ/ምዝርጋሕ ድምጽናን ውን ስለ ዘለዎ

ንኣፍናን ኣፍንጨናን ዝሸፍን ጨርቂ ብምግባር፡ ብዝሒ ምእካብ ምውጋድን ቀጻሊ ኣእዳውና ምሕጻብን ኣደዳ ሓደግነት ካብ ምኻን ከነጉድሎ ንኽእል፡ ንስድራናን ማሕበረሰብናን ክንከለኻል ውን ንኽእል።

Sources: Ezekiel J Emanuel, MD, PhD Perelman School of Medicine at the University of Pennsylvania / James P. Phillips, MD, EMT-T George Washington University / Saskia Popescu, PhD, MPH University of Arizona/George Mason University, [www.covid19reopen.com](http://www.covid19reopen.com)