



Umbrella Multicultural Health Co-op

ኮሮና ቫይረስ ሓበሬታ ንምዝኽኽር

26 ነሐሴ 2020

ከምይ ጌርና ኣብ ገዛና ንውሽብ

ምውሽብ(ነፍሰ ምግላል) ማለት ምስ ካልኣት ርክብ ኣቃሪጽና ካብ ምልባዕ ሕማም ምክልኻል እዩ። ንፍሰ ምግላል (ምውሽብ) ኣብ ብርትሽ ኮሎምብያ ሓደ ኣገዳሲ መገዲ ኣብ ምክልኻል ምልባዕ ኮቪድ-19 ዝሕግዘና እዩ።

ሰባት ናብ ካልኣ ዓዲ ብፍላይ ድማ ናብተን ብብዝሒ ኮሮና ቫይረስ ዝርከበለን ሃገራት ተንቀሳቂሶም ኣንተኔሮም ወይ ድማ ምስ ብኮሮና ቫይረስ ዝተጠቐሶ ሰብ ርክብ ኣንተኔራዎምን ከም ሰዓልን ኢንፍሎወንዛ መሰሊ ኣንተጌራሎምን ነፍሰ ምግላል ክገብሩ ይሕተቱ።

ነፍሰ ምግላል ክገብር ተመኪረ/ ተባሂለ ። ብኸመይ ምልባዕ ጀርምስ ጠጠው ከብሎ ይኸእል? ምስ ካልኣት ሰባት ኣብ ሓደ ገዛ ዝቕመጥ እንተኾይነኸ?

ኣብ ገዛና ንጽናሕ ምስ ካልኣት ሰባት ድማ ኣይንራኽብ

- ምልክታት ምስ ዝረኣዩና፡ ንኣስታት **10 መዓልታት** ንውሽብ፡ ምልክታት ድሕሪ ምጅማሩን ክሳዕ ረስኒ **ብዘይ ገለ መድሃኒት ምጥቃም ዝጎድልን** ክሳዕ ዝሕሸናን
- ኣብ'ዚ ግዜ እዚ ናብ ስራሕ፡ ቤት-ትምህርቲ፣ህዝባዊ ቦታታት፡ ሃይማኖታዊ ቦታታት፡ ድካናትን ቤት መግብን **ኣይንኺድ**
- **ሰባት ናብ ቤትና ኣይምጽኡና**
- ኣዝዩ ህጹጽ ዘይኮነ ቆጶራ ምሰራዝ ወይ ንካልእ ግዜ ምቕያርን
- ኣብ ኣቶብሳትን ታክስን ኣብ ማኪና ናይ ኮልኣት ሰባት ኣይንሰቕል

ግቡእ ዝኾነ ጽሬት ነዘውትር

- ክንስዕልን ክንህንጥስን ከለና ዓለባ ጨርቂ ወይ ሰፍት ንጠቀም
- **አእዳውና ንኣስታት 20 ካልኢት ንተሓጸብ**: ድሕሪ ምስዓልና/ምህንጣስና: ድሕሪ ገጽና ምሓዝናን ድሕሪ ሽንቲ ቤት ምጥቃምናን
- ብብዝሒ ዝትንከፉ ቦታታት **ነምክኖም**: ኣብ መዓልቲ እንተተኸኢሉ ክልተ ግዜ ከም መሸጎሪ መዓጺ: መወልዒ ምብራህቲ: ትሬቶታት: ሽንቲ ቤት: ሞባይላት: መወልዒ ናይ ተለቪዥናት ይቕጽል ነምክኖ
- ጽቡቕ ኣየር ንዓቅቦን ምስ ካልኣት ሰባት **ንርሓቕ**:: እዚ ክንገብር ንክእል ኣየር ብግቡእ ንክዘውር ፋን: ናብ ዝተኸፍተ ፊንስትራ ነጠምቶ
- ሰፍት/ መንዲል ኣብ መኸደኒ ጎሓፍ ዘለዎ ንጎሓፍ

ምሳና ንዝቕመጡ ንሕልዮሎም

- እንተተኸኢሉ ኣብ ግሊ መድቀሲ ምድቃስን ናይ በይንና ሽንቲ ቤት ምጥቃም
- እንተዘይተኸኢሉ **2 ሜትር ምስ ካልኣት ንርሓቕ**: ብፍላይ ብዕድመ ዝዓበዩ ወይ ናይ ጥዕና ጸገም ዘለዎምን
- **ናይ ገጽ መሸፈኒ** ወይ ክልተ ቀጻለ ዘለዎ ብጽኑዕ ዝተኣልመ ካብ ኣፍና ዝወጽእ ነጠብጣብ ናብ ኣየራት ከይዝርጉሉን ነቶም ምሳኹም ዘለው ንኸይመሓለፎም ጠጠው ከብሎ ዝክእልን
- ንሽንቲ ቤት ማይ ንክዓውሉን **ንክደኖን**
- **ምስ ካልኣት ሰባት** መግቢ ወይ ናይ ውልቅና ኣቕሓ ከም መሕጻቢ ስኒ:ሸጎማን: ኩባያታት: ብያትታት: ናውቲ ኣቕሑ: ቴልፎናት: ጣውላታት ይቕጽል,,,,,,, **ኣይንጠቀም**
- **ምስ ካልኣት ዝኾነ ዕዮ ኣይንግበር**:: መግቢ ምስራሕ: ክዳውንቲ ምሕጻብን ኣቕሑትን ንበይኑ ክግበር ኣለዎ

ሓደ ሰብ ኣብ ገዛ ምስ ዝሓምም

- ክኣልዮ ዝክእል **ሓደ ምሉእ ጥዕና** ዘለዎ ንምረጽ
- ኣብ ሓደ ገዛ እንተለና **ማስክ ንልበስ** ወይ 2 ሜትር ምስ ሕሙም ንርሓቕ
- እንተተኸኢሉ ነንበይንና ገዛ ንሓዝቲ መግቢ: ኣቕሑትን ካልኣት ነገራትን ኣብ ማዕጸ ናይ ዝሓመመ ዘሎ ሴድያ ኣብዲሕና: ቅድሚ ዝሓመመ ሰብ ምውሳዱ ንሕና ንተኣለ
- **ተጠቂምና ንጉሑፎ ጎንቲ ንልበስ**:: ኣቕሑት ካብ ሕሙም ሰብ ክንወስድ ከለና ገጽና ኣይንሓዝ:: ኣእዳውና ብግቡእ **ንተሓጸብን** ዝሓመመ ዝተጠቀመሉ ተቐለጢፍና ንቲ ኣቕሑት ነምክኖ
- ምስ ዝሓመሙ ሰባት ርክብ ዝነበሮም እንስሳታት ኣይንቕረቦም
- ምልክታታ ከይህልወና ንረስንና እንዳዓቀና **ንነፍስና ንክታተለ**

ንመሰረታዊ ለበዋን ሓበሬታን፣ ብክብረትኩም ናብ ኮቪድ-19 ሓበሬታ መዘኻኸሪ ጽሑፍ ንወከስ

- ኮቪድ-19 መሰረታዊ ለበዋን ሓበሬታን
- ምውሻብ- መእተዊ ናብ ሕክምና ኪኣለታት