



## ካብ ህዝባዊ ጥዕና ጸብጻብ ህልዊ ኩነታት

ታሕሳስ 8, 2020

### ትእዛዝ ቀይዲ ሓባራዊ ምውስዎስ/ምንቅስቃሴን ተናዊሑ።

ኣብ ከተማና ብምኽንያት ቀጻሊ ምውሳኽ ቁጽሪ ብኮቪድ-19 ዝሓመሙ ፡ ትእዛዝ ኣብ ገዛኻ ምጽናሕ ናብ 8 ጥሪ ተናዊሑ ኣሎ።

#### • ሓባራዊ ምንቅስቃሴን ምእካብን፡

- ብኣካል ተራኪብካ ዝግበር ኣጋጣሚታትን ምእካብ ምስ ማሕበረሰብን ጠጠው ኢሉ ኣሎ
- ብጀካ ምስ ኣብ ገዛና ዝቕመጡ እንተዘይኮይኑ፡ ካብ'ዚ ወጻኢ **ዝኾነ ብዝሒ/ዓቕን ምእካብ ኣይፍቀድን**
  - ኣብ ገዛና ዘይቕመጡ ኣዕሩኽትናን ምሳና ዘይቕመጡ ቤተ-ሰብናን ኣይንዓድሞም
  - ኣብ ደገ ምእካብ ኣይፍቀድን
  - ደቅና ምስ ካልኣት ቆልዑት ዝጸውቱሉ ግዜ ኣይሃልወና
- ዝተፈቐዱ ንጥፈታት
  - ኣብ ደገ ኣብ እንቀሳቕሶሉ እዋን ብጉጅለ ከይከውን እንዳተጠንቀቕና ናይ እግሪ ምንቅስቃሴ ክንገብር ንክእል
  - ስድራ ንደቆም ካብን ናብን ቤት-ትምህርቲ ብማኪና ከብጽቑምን ክመልስዎምን
  - ኣባሓጎን እኖሓጎን ንደቂ ደቆም ኣብ ምሕላው/ምርኣይ ሓልፍነት እንተለዎም
- ምብዓል በዓላት
  - ናይ ሎሚ ዓመት ኣብ ወርሒ ታሕሳስ ዝበዓል በዓላት ፍልይ ዝበለ እዩ ክኸውን፡ ምስ ምሳና ዝነብሩ ስድራና ወይ ምሳና ዝቕመጡ ደቂ ገዛና ጥራሕ ነብዕሎ
  - ሃይማኖታዊ በዓልን ፓርቲን ብቪድዮ ክንገብር ንክእል ኢና
  - ብቪድዮ ብምርኻብ ዘዳለናዮ ገጸ በረኽት (gifs) ንክፈቶ
- ምጋሽ ነወግድ ኣገዳሲ እንተዘይኮይኑ
  - ዕለታዊ መገሻና ናብ ኣገዳሲ ጥራሕ ንቕንሶ
  - መገሻ ካብን ናብን ከተማ ክናወቕ እንተኪኢሉ፡ ክሳብ እዚ ወጲዶ ዘሎ ትእዛዝ ዝለዓል ከይገሸና ንጽናሕ

#### • ግዴታ መሸፈኒ ገጽ ምልባስ

- መሸፈኒ ገጽ ኣብ ዝኾነ ውሽጢ ገዛ ህዝባዊ ቦታታት ክንለብሶ ኣሎና
  - እዚ ድማ ኣብ ብብሓይ ዝሸጡ ቦታታትን ፡ ሃለኻቲ ድካናትን የጠቓልል
  - ኣብ ብዝሒ ሰብ ዝርከቡ ቦታታት ከም መንበሪ ገዛ የጠቓልል
  - ኣብ ብዝሒ ሰብ ዝርከቡ ቦታታት ፡ ኢሊቭተራት፡ ክሸነን ናይ ዕረፍቲ ዝውሰድሉ ክፍልን
  - ኣብ መጋዓዝያታት፡ ታክስን ናይ ሓባር መጋዓዝያ ኣገልግሎታትን
  - ቦታ ኣምልኾ

- ሆስፒታላት፡ መዕረፊ አጋይሽን፡ አብ ቦታታት ቤት ጽሕፈት
- ማእከላት ማሕበረሰብ፡ ስፖርትን ወይ ቦታ አካላዊ መወሳወስን
- ቤት-መግቢ፡ ቤት መስተን ባራትን አብ ዘይንበልዓሉ ግዜ
- መሸፈኒ አፍን ገጽን አብ ዝልበሶም ቦታታት ምስ ዘይንለብስ \$230 ዶላር መቕጻዕቲ አሎዎ

• **ክታቦት ኮቪድ-19**

- ሒደት ዓቕን ክታቦት አብ ዝመጽእ ዘሎ ሰሙን ክመጽእ እዩ፡ ቀዳምነት ድማ ነቶም ንነዊሕ ግዜ አብ ማእከል መእለይ ዝእለዩን አብኡ ዝሰርሑን ክዕደል እዩ
- ዶ/ር ቦኒ ሄንሪ ብዛዕባ ሓድሽ ፍርያት ክታቦት ስፍሕ ዝበለ መብርሂ አብ ዳሕራይ ናይ'ዚ ውርሒ እዚ ክትህበሉ እያ

እዚ ዓመት አዝያ ከባድን መወዳእታ ወቕቲ ናይ'ዚ ዓመት ውን እንተኾነ ካብ ዝሓለፈ ዓመታት ፍልይቲ ክትከውን እያ። ካብ ምሳና ዝቐመጡ ስድራናን ደቂ ገዛናን ወጻኢ ዝኾኑ አዕሩኽትናን ቤተሰብናን ክንርኢ እካ እንተዘይኪኢልና፣ ነንሕድሕድና ክንተሓጋገዘሉ ንክእል ካልእ መንገዲ ውን አሎ።

ምዕባለ/ግስጋሰ ክርኦ ጀሚሩ አሎ። ንነብስናን ንኻልኣትን ንምክልኻል አብ'ዚ እዋን እዚ መምርሒ ክንክተሎ አዝዩ አገዳሲ እዩ።