Umbrella Multicultural Health Co-op

ሓበሬታ ብዛዕባ ኮሮና ቫይረስ

25 ነሓሰ 20/2020

ስጉምትታት ምውሳድ ምክልኻል ንኹሉ ሰብ

እዘን ዝስዕባ መሰረታውያን ልምድዳት ብምስዓብ ካብ ኮቪድ-19 ዕድል ናይ ምልካፍን ወይ ምልባዕን ክነጉድሎ ንኽእል፣

- ሓባራውን ኣካላውን ምርሕሓቕ
- ግቡእ ዝኾነ ጽሬት ምክያድ
- ናይ ገጽ መሸፈኒ (Mask) ምልባስ

ሓባራውን ኣካላውን ምርሕሓቕ

ኩላትና ብንቕሓት ኣብ ነሕድሕድና ኣካላዊ ምርሕሓቕ ምስ እነተግብር ንለበዳ ኮቪድ-19 ክንቅንሶ ንኽእል ኢና። ማሕብራውን ኣካላውን ምርሕሓቕ ኣብ ምጉዳል ተላባዒ ሕማም ሓደ ካብቲ ውጺኢታዊ መንገዲ ኮይኑ ከም ዝተረኽበ ተረጋጊጹ ኣሎ ። ብዓቕልን ምትሕግጋዝን ኩላትና ዘዝከኣለና ንግበር።

ኣዚ ማለት ከኣ ኣብ መዓልታዊ ንጥፈታትና ምስ ካልኦት ካብ ጥቡቕ ዝኾነ ምርኻብ ምጉዳል ። እዚ ዝስዕብ ውን የጠቓልል፦

- ምስ ካብ ስድራና ወጻኢ ዝኾኑ ካብ 6 ሰባት ዝበዝሑ ምርኻብ ነወግድ
- ናብ ብዝሒ ሰብ ዘለዎ ከም ኮንፈረንስ፣ ፌስትቫልትን ምርኢታትን ምኻድ ምውጋድ
- ልምዳዊ ሰላምታ ካብ ስድራና ወጻኢ ንኣብነት ብኢድ ሰላም ምባል፣ ምትሕቑቛፍን ምስዕዓምን ዝኾኑ ምውጋድ
- ምስ ኣብ ልዑል ሓደጋ (ሪስክ) ዘለው ማለት ምስ ዕድመ ዝደፋኡን ሑዱር ሕማም ዘለዎምን ምርኻብ ነወግድ።
- ምስ ካልኦት 2 ሜትሮ ዝኸውን ብዝተኻእለና ንርሕሓቕ።

ግቡእ ጽሬት

ግቡእ ዝኾነ ጽሬት ኣብ ምጉዳል ካብ ሓደግነት ምልካፍ ተላባዒ ሕማምን ንኻልኦት ምትሕልላፍን ክሕግዘና ይኽእል

- ኣእዳውና ብሳምናንን ማይን ን20 ካሊኢት ብዙሕ ግዜ ምሕጻብ፣ ብፍላይ ድሕሪ ሽንቲ ቤት ምጥቃምናን መግቢ ቅድሚ ምድላውናን
    - ኣብ ሳምናን ማይንን ዘይብልና እዋን ብሳኒታይዘር ኣልኮል ትሕዝቶ ዘለዎ ምሕጻብ።
- ክንስዕልን ክንሕንጥስን ከለና
    - ኣብ ኢድና ዘይኮነ ኣብ ዓለባ (tissue) ወይ ኣብ ዕጻፍ ኢድና ንስዓልን ንሃንጥስን ።
    - ዝተጠቀምናሉ ሶፍት ኣብ ጎሓፍ ደርቢና ብድሕሪኡ ኣእዳውና ብግቡእ ንተሓጸብ።
- ብዘይተሓጽበ ኣእዳውና ጌርና ዓይንና፡ ኣፍንጫና ወይ ኣፍና ምትንካፍ ነውግድ
- ብብዝሒ ዝትንከፉ ከባቢታት ብናይ ገዛ መጽረይ ወይ ድማ 1 ክፋል በረኪና ምስ 9 ክፋል ማይ ጌርና ነጽርዮም ነዞም ዝስዕቡ ንጽርዮም ፡-
    - መጻወቲ ቖልዑ
    - ቴሌፎናት
    - ኤልክትሮኒካት
    - ማዓጹ መኽፈቲ
    - መወልዒ ልቺ
    - ኮሞዲነታት
    - ሪሞት ናይ ቲቪ
    - ሽቓቕ

ማስክ ምልባስ

ምልክታት ናይ ኮሮና ቫይረስ-19 ምስ ዝስምዓናን ምስ ካልኦት ሰባት ድማ ምስ እንቃላዕን መሸፈኒ ናይ ገጽ (Mask) ንጠቀም። መሸፈኒ ገጽ ክንስዕል ወይ ክንህንጥስ ከለና ካብ ኣፍና ዝወጹ ነጠብጣብ ከም መጋረድን ካብ ምልባዕ መከላኸልን ክሕግዘና ይኽእል።

ኣብ ህዝባዊ ቦታታት ምስ እንህሉ ውን መሸፈኒ ገጽ ክንለብስ ይምረጽ። ቢሲ ህዝባዊ መጋዓዝያን ብዙሓት ድካናትን፡ዓማዊላት ኣብ ኣገለግሎት ዝወሃብሉ መሸፈኒ ገጽ ግዴታ ጌረንኦ።