



Umbrella Multicultural Health Co-op

ዝተሓደሰ ሓበሬታ ካብ ህዝባዊ ጥዕና

ሕዳር 8, 2020

ጽማቕ ትሕዝቶ፡

ወኪል ህዝባዊ ጥዕና ካናዳ ኮቪድ-19 ኣብ ኣዩር ዘንሳፍፍ ክኸውን ከም ዝኸእል ሓቢሮም። ማለት እዚ ቫይረስ ካብ ዝተለኸፈ ሰብ ናብ ካልኣት ሰባት ብእስትንፋሳዊ ንእሽቶ ነጠብጥብን ከሙ'ውን ካብ ዝተለኸፈ ሰብ ክስዕል፡ ክህንጥስ፡ ክደርፍ፡ ክዋጭጭ ወይ ክዛረብ ከሎ ኣብ ኣዩር ተበቲኑ ክላባዕ ይኸእል።

ኣብ ብርቲሽ ኮሎምብያ ቁጽሪ ኮቪድ-19 ሕሙማት ይውስኽ ኣሎ። ናይ ከተማና ናይ ጥዕና ሰብ ስልጣን ዶ/ር ቦኒ ሄንሪ፡ ኣብ ለወር መይንላንድ **ንምቕጣብ ሓባራዊ ምውስዋስ** ሓድሽ መምርሒ ኣውጺኦ። ኩሎም ኣባላት ሕብረተሰብና እዚ ዝስዕብ መምርሒ ክኸተሉ ይግባእ።

- ኩሉ ሰብ፡ ናይ ስራሕ ቦታታትን ንግድን ኣብ ለወር መይንላንድ **ሓባራዊ ምውስዋስን ምጋሽን** ክቕንሱ ኣለዎም
- እዚ መምርሒ ካብ ሕዳር 7 ሰዓት 10 ድ፣ቀ ክሳብ ሕዳር 23 ሰዓት 12 ድ፣ቀ ክሰርሕ እዩ

ዝርዝር ሓበሬታ፡

- **ጥንቃቄታት ካብ ኣዩር ዘንሳፍፍ ቫይረስ**
 - ኣብ ህዝባዊ ቦታታት መሸፈነ ገጽ ምልባስ
 - **ሰለስተ ቐጸላ ዘለዎ መሸፈነ ገጽ ምልባስ ተመራጺ ይኸውን**
 - ግቡእ ጽሬት
 - ብስፋዕ ኣእዳውና ንተሓጸብ
 - ክንስዕል ወይ ክንህንጥስ ከለና ኣፍና ንሸፍኖ
 - ሓባራውን ኣካልውን ምርሕተኛ፡ ኣብ ህዝባዊ ቦታታት 2 ሜትሮ ንረሓቑ
 - ብብዝሒ ንዝተሓዙ ግዳማዊ ስፍራታትን ነገራትን ነምክኖም ወይ ነጽርዮም
 - እንተሓሚምና ኣብ ገዛ ንጽናሕ
 - ምልክታት ከም ረስኒ፡ ሰዓል፡ ሕጽረት ትንፋስ ,,,,,,ይቕጽል እንተጌሩልና ንመርመር
 - ምልክታት እንተዘይብልና ምምርማር ኣድላይ ኣይኮነን

- **ሓባራዊ ምውስዋስን ምእካብን**
 - ምስ ቀረባ ኣብ ገዛና ዘለው ስድራና ጥራሕ ንተኣከብ፡ **ዝኾነ ዓቕን** ወይ **ብዝሒ** ምእካብ ኣይፍቀድን
 - ኣብ ገዛኹም መሓዝቱኩም፡ኣዕሩኽቱኹምን ወይ ስድራ ኣይትዓድሙ
 - እዚ ድማ እንኮላይ ካብ ገዛ ወጻኢ ዝግበር ንጥፈታት ዮጣቓልል
 - ካብ ገዛኹም ወይ ቀረባ ስድራኹም ወጻኢ ናብ ቤት-ምግብ ኣይትኺዱ

- ንባይንና ንቕመጥ እንተኾይንና ምስ ሓደ ወይ ክልተ ሰባት ክንጥብር ንኸእል ኢና
- ቀብርን መርዓን ምስቶም ቀረባ ስድራኻ ጥራሕ ይካየድ
 - ቀብሪ ወይ መርዓ ግብጃ ኣብ ዝኾነ ቦታ ኣይፍቀድን፡ እዚ ድማ ምስ ማሕበረሰብ ኣኪብካ ዝግበር የጠቓልል
 - ትሒት 50 ሰባት ተኣኪብካ ዝግበር ኣጋጣሚታት ጠጠው ኢሉ ኣሎ
 - ቤተ ክርስቲያናትን ሃይማኖታዊ ኣገልግሎታትን በቲ ዝወጸ ሓባራዊ ምርሕሓቕ መምርሒ እንዳተኸተላ ክቕጽላ ይኸእላ

• **ብጉጅለ ኣካላዊ ምንቅስቃስ**

- ብጉጅለ ኣብ ውሽጢ ገዛ ዝግበር ንጥፈታት ጠጠው ኢሉ፡ እዚ ድማ ምዝዋር/ ምኹላል ትምህርቲ፡ ዮጋ፡ ብጉጅለ ምውስዋስ ኣካላት፡ ናይ ሳዕስዒት ትምህርትን ወይ ካልእ ጉጅለታት ኣብ ውሽጢ ገዛ ዝግበር ንጥፈታት ንዓቕን ምስትንፋስ ዝውስኽ የጠቓልል
- ኣብ ውሽጢ ገዛ ስፖርት ኣካላዊ ምርሕሓቕ ዘይብሉ ጠጠው ኢሉ ኣሎ
- መታን ውሑስ ኣካላዊ ምርሕሓቕ ክህሉ እዚ ንጥፈታት ምንቅስቃስ በብውልቅና ተተኪኡ ኣሎ

• **ናይ ስራሕ ቦታ**

- ተጠንቂቕና ኣብ ኣካላዊ ምርሕሓቕ ምዕቃብ ክንክእልን ኣብ ቦታ ስራሕ ግቡእ መሸፈነ ገጽ ንልበስ
- ኣብ ንኣሽቱ ቤት ጽሕፈት ቦታታት፡ ናይ ዕረፍቲ ዝውሰደሉ ቦታታትን ክሸነታትን ዓቢ ጥንቃቕ ክውሰዱ ኣለዎም

• **መገሻ**

- ኣብ'ዚ ግዜ ትእዛዝ ፡ መገሻ ኣብ ውሽጥን ወጻኝን ለወር መይንላድን ፍሬዘር ቫሊን ንኣድላይ መገሻ ጥራሕ ኸሕጸር ይግባእ

እዚ ወጲዶ ዘሎ ትእዛዝ ናይ ግዜ ገደብ ኣለዎ፡ ኩነታት እንተዘይተማሓይሹ ግና ሓለፍቲ ህዝባዊ ጥዕና ከናውሕዎ ይኸእሉ እዮም። ከም'ዚ ንኸይጋጥም ንምክልኻል ፡ ነዛ ከባድ ግዜ ብሓደ ኮይና ምውጻእ ክንክእል መታን ነዚ ንኸልተ ሰሙን ተዋሂቡና ዘሎ መምርሒ ንከተሎ!