



Folkhälsomyndigheten

# ለበዳ ኮቪድ-19 ንምግታእ ኩሉ ሰብ ሓላፍነት ከም ዘለዎ ብዝምልከት ናይ በዓል-መዚ ሕዝባዊ ጥዕና ሕጋጋትን ሓፊሻውያን ምኽርታትን

## ውልቃዊ ሓላፍነት

ዝእርገጥኻን ካልኣትን ካብ ምልባዕ ኮቪድ-19 ንምክልኻል ኣድላይቲ ዝኾኑ ቅድመ-ጥንቃቄታት ክትወስድ ሓላፍነት ኣለካ። ዝእርገጥኻ ከይትልክፍን ካልኣት ሰባት ከይትለክፍን ኣጸቢቕኻ ክትሓስበሉ ኣለካ። ኣብ ልዕሊ ካልኣት ሰባት ብሓፊሻኡ ኣብ ልዕሊ'ቶም ኣብ ሓዲጋ ዝርከቡ ጉድጓድ ሰባት ድማ ብፍላይ ሓልዮት ክህልወካ ኣዝዩ ኣገዳሲ'ዩ።

## መሰረታውያን ቅድመ-ጥንቃቄታት

ምልባዕ ኮቪድ-19 ንምግታእ

1. ምልክት-ሕማም ኮቪድ-19 ምስ ዝህልወካ ኣብ ዝሃኻ ክትኸውን ኣለካ
2. ኣእዳውካ ብተደጋጋምን ብጥንቃቄን (ብደንቢ) ክትሕጸቦ ኣለካ ወይ ድማ መምከኒ ኢድ (ናይ ኢድ ኣልኮሆል ተጠቀም) ክትጥቀም ኣለካ
3. ብበዓል-መዚ ሕዝባዊ ጥዕናን ብዘባዊ ሓኪም ምክልኻል ለብዕን ዝወሃቡ ፍሉይት ለበዋታት ክትፈልጦም ኣለካ።

## ሓደስቲ ዝኾኑ ቀረባ ርክባት ደርቶም

ምስ እቶም ብቐጻሊ ትረኽቦም ሰባት ጥራሕ ብምርኻብ ነቶም ሓደስቲ ቀረባ ርክባት ክትድርቶም ትኽእል። ንኣብነት ምስቶም ብሓባር ምሳካ ዝነብሩ ይኹን ምስቶም ካብ'ታ ስድራቤት ወጻኢ ዝኾኑ ሓደስቲ መሓዙትካን ቐሪብካን ብምርኻብ ሓደስቲ ቀረባ ርክባት ክትድርቶም ትኽእል።

ይኹን ደኣምበር ካብ'ቶም ብቐረባ ትረኽቦም ሰባት ወጻኢ ካልኣት ሰባት ምስ ትረክብ

1. ጥቓ ንጥቓ፡ብፍላይ ንንውሕ ዝበለ ግዜ ኣብ ጽብብ ዝበለ ቦታ፡ካብ ምዃን ክትቐጥጡ ኣለኩም።
2. ኣብ ደገ ግዳም ክትራኽቡ ይምረጽ።

## ካብ ካልኣት ርክባትካ ምሕላውን ካብ ጽቕጥቕጥ ዘለዎም ከባቢታት ምቕጣብን

ካብ ካልኣት ሰባት ርክባትካ ሓሉ (ፍንትት በል)። ብፍላይ ኣብ'ቶም ነዊሕ ግዜ ዝወስዱን ኣብ ውሽጢ ዝዝኮሩን ርክባት ርክባትካ ምሕላው ኣገዳሲ'ዩ።

ከም ድኳናትን፡ህንጻ ማእከል-ዕዳጋ(ሞል) ዝእመሰሉን ቦታታትን ካብ ሕዝባዊ መገዳዝያን ጽቕጥቕጥ ምስ ዝህልዎም ክትቐጥጡ ኣለካ። ኣስቢዞ(ሸመተ) ንበይንኻ እንተገበርካ ይሓይሽ። ኣብ'ቶም ትሸምተሎም ቦታታት ንኣብነት ኣብ ዱኳናት ካብ'ቲ ዘድሊ ግዜ(ሰዓት) ንላዕሊ ኣይውሰደልካ።

## ብዝተኻእለ መጠን ኣብ ዝሃኻ ኮይንካ ክትሰርሕ ፈትን

ዝከኣል እንተኾይኑ ኣብ ዝሃኻ ኮይንካ ክትሰርሕ ምስ ኣስራሒኻ ተሰማማዕ። ከምኡውን ካብ'ቶም ኣብ ሕዝባዊ-ያን መገዳዝያን ቦታ ስራሕን ዘለዉ ወይ ክህልዉ ዝኽእሉ ምጽቕቕጥ ንምቕጣብ፡ ዝከኣል እንተኾይኑ ትሰርሓሉ ሰዓታት ምቕያር።

አብ ስራሕኻ ኣብ ትህልወሉ እዋን ንኣብነት ኣብ ኣኼባ፡ ኣብ ቡን-ሻሂ ዝስተየሉን ኣብ ክዳን ዝቐየረሉን ቦታታት ካብ ካልኣት ሰባት ርሕቕትካ ክትሕሉ(ፍንትት ክትብል) ኣለካ።

**ተካይዶም ጉዕዞታት(ምንቅስቓሳት)ሓደጋ ለብዒ ብዝቐንሰ መዳይ ኣካይዶም**  
ክትገይሽ(ክትገዛዝ) ከለኻ ሓደጋ ለብዒ ብዝቐንሰ መንገዲ ክተካይዶ ኣለካ። እዚ ማለት ብቐዳምነት ኣብ ክንዲ ሕዝባዊያን መገዳዘያታት ወይ ካልኣት መገዳዘያ ሓፋሽ ምጥቃም፡ ትኬት ምዕዳግ ዘየድልዮ ካልኣ ዓይነት መገዳዘያ ምጥቃም - ንኣብነት ብእግርኻ ወይ ብብሽክለታ ወይ ብመኪናኻ ምኻድ።

እቲ ጉዕዞ ነዊሕ ዝወስድ ምስ ዝኸውን

1. ኣብ ጉዕዞኻን ኣብ'ቲ ትገሾ ቦታን ምስ ሓደሽቲ ሰባት ካብ ምርኻብ ምቕጣብ ከድሊ እዩ ምልክታት-ሕማም ኮቪድ-19 ምስ ተማዕብል፡ ኣብ'ቲ ትገሾ ቦታ ናይ ምውሻብ ተኸእሎ ከም ዘሎ ምርግጽ ወይ ንካልኣት ሰባት ክትለኽፎም ብዘይትኸእለሉ ውሑስ መንገዲ ናብ ቦታኻ ምምላስ ከድሊ እዩ።

**2004ን ቅድሚኡን ንዝተወልዱ ዝምልከት መሸፈኒ-ኣፍ ኣብ ሕዝባዊ መገዳዘያ**

ካብ ሰኔይ ከሳብ ዓርቢ በዓላት ኣብ ዘይኮኑ መዓልታታት ኣብ ሰዓታት 7:00-9:00ን ኣብ ሰዓታት 16:00-18:00ን ኣብ ዘሎ እዋን ቦታ ትኬትካ ትኸደላ ሕዝባዊ መገዳዘያ ኮፍ መበሊኻ ቦታ ክትሕዘል ዘይትኸእል እንተ ኾይንካ፡መሸፈኒ-ኣፍ ክትጥቀም ኣለካ።

**ንጥፈታት ስፖርትን ትርፎ-ግዜን ሓደጋ ለብዒ ብዝቐንሰ መዳይ ክካየዱ ኣለዎም**  
ንጥፈታት ስፖርትን ትርፎ-ግዜን ንጥዕና ሕዝቢ ኣገደስቲ እዮም።ይኹን ደኣ'ምበር እዞም ንጥፈታት ሓደጋ ለብዒ ብዝቐንሰ መንገዲ ክካየዱ ኣለዎም። እቶም 2004 ወይ ቅድሚኡ ዝተወልዱ ሰባት ልምምድ ስፖርቲ ወይ ካልኣ ንጥፈታት ትርፎ-ግዜ ክካይዱ ከለዉ፡ነዞም ዝሰዕቡ ኣብ ግምት ብዘእቱ መዳይ ክፍጽምዎ ኣለዎ።

1. ካብ ካልኣት ሰባት ርሕቕትካ ምሕላው(ምፍንታት)
2. ንዋታት ንሓድሕድካ ዘይምክፍፋል(ነናትካ ንዋት ምጥቃም)
3. ዝከኣል እንተኾይኑ ኣብ ግዳም ኮይንካ ንጥፈታትካ ምክያድ
4. ካብ ናይ ሓባር ክዳን መቐየሪ ክፍሊ ምቕጣብ
5. ካብ/ናብ ትነጥፈሉ ቦታ ንበይንኻ ምኻድ
6. ትገብሮም ንጥፈታት ሓደጋት ሰባት ኣብ ዘለውዎን ጉጅለታት ምክያድ

እዞም ምክርታት ነቶም ፕሮፌሽናል ዝኾኑ ስፖርታውያንን ነቶም 2005ን ወይ ድሕሪኡ ዝተወልዱ ቁልዑን መንእሰያትን ኣይምልከቶምን እዩ።

**ሓላፍነት ናይ ኩሎም ትካላት**

ኩሎን ኣብ ሸወደን ዘለዎ ትካላት ምልባዕ ኮቪድ-19 ንምግታእ ኣድላይቲ ዝኾኑ ሰጉምትታት ከም ዝወሰዱ ከረጋግጹ ኣለዎን። ብፍላይ ኣብ ልዕሊ እቶም ኣብ ሓደጋ ዝርከቡ ጉጅለታት ሓልዮት ክርእዩ ኣገዳሲ እዩ።

**ኩሎን ትካላት**

ምልባዕ ኮቪድ-19 ንምግታእ ካብ ዝግበሩ ሰጉምትታት ንኣብነት እቲ ትካል

1. ንኣባላቱ፡ ንሰራሕተኛታት፡ ንዓማዊሉን ወዘተን ዝምልከት ሓበሬታ ምድላው
2. ምርሕሓቕት(ምፍንታት)ዝሕብሩ ምልክታት ኣብ ባይታ ምንባር
3. ጽቕጥቕጥ ንኸይፍጠር ጣዋሉን መናብርን ብምምዕርራይ ወይ ብኻልኣ መንገዲ ቦታ ምፋጣር

4. ዲጂታላዊ መተካኝ/ምርጫ ምፍጣር
5. አኢዳዎም ብማይን ሳምናን ንኸሕጸቡ ተኸእሎታት ምድላው ወይ ድማ መምከኒ ኢድ ምቕራብ
6. ኣብ ሓደ እዋን እንተ ባዘሐ ከንደይ ዝኣከል ሰባት ክህልዉ ከም ዘለዎም ይውስኑ
7. ከፉት-ሰዓታት እቲ ትካል ምስ ኩነታት ምምሕያሽ(ምስትኸኻል)።

**ቦታታት ስራሕ**

ኩሎም ቦታታት ስራሕ ሰራሕተኛታት ነቶም ድንጋገታትን(መምርሕታትን) ሓፊሻውያን ምክርታትን መታን ክሰዕብዎም ኣድለይቲ ዝኾኑ ስጉምታታት ክወስዱ ኣለዎም። ገለ ካብቶም ስጉምታታት ንኣብነት ከምዞም ዝሰዕቡ ክኾኑ ይኸእሉ

1. ዝከኣል እንተኾይኑ እቶም ሰራሕተኛታት ኣብ ገዝኦም ኮይኖም ክሰርሑን ንዓኡ ዝኸውን ተኸእሎ ድማ ምድላው
2. ዲጂታላዊ መተካኝ ምጥቃም ወይ ናይ ስራሕ መገሻ፡ ኣኼባታትን ካልኣት ምትእኽኻባትን ኣወንዚፍካ ንዝመጽእ ምምሕልላፍ።
3. ኣብ መንጎ እቶም ሰራሕተኛታት ንኣብነት ኣብ ኣኼባ፡ ኣብ ቡን-ሻሂ ዝስተየሉን ኣብ ክዳን ዝቐየረሉን ቦታታት ምፍንታት ንኸህሉ ተኸእሎታት ምፍጣር
4. እቶም ሰራሕተኛታት ብቐጻሊ ኣኢዳዎም ብማይን ሳምናን ንኸሕጸቡ ወይ ድማ መምከኒ ኢድ ንኸጥቀሙ ተኸእሎ ምፍጣር

**ኣባጽሕ ዝኸድዎም ትምህርታታት**

ኮማዊ ቤ/ትምህርቲ ኣባጽሕ(ኮምፕዩተር)፡ላዕለዎይ ደረጃ ኣብያተ ትምህርትን ካልኣት ንኣባጽሕ ትምህርቲ ዝህባ ትካላትን፡ብዘይካ እቲ ኣብ'ቲ ቦታ ትምህርቲ ዝኸተልዎ፡ዝከኣል እንተኾይኑን ሓላፊ እቲ ትካል ትምህርቲ ድማ ምስ ኩነታት ናይቶም ተምሃሮ ዝሰነ እዩ ቢሉ ምስ ዝግምቶ፡ ምህሮ ብርሑቕ(ብዲስታንስ) ክዳልዉ ኣለዎም።

እዚ ምክሪ ብዘይካ ነቶም ኮማውያን ኣብያተ ትምህርቲ ኣባጽሕ(ኮምፕዩተር) እንተዘይኮይኑ ነቶም ካልኣት ብሕጊ ትምህርቲ (2010:800) ዝምእዘዙ ዓይነታት ትምህርቲ ኣይምልከቶምን እዩ።

**ሕዝባውያን መጎዓዝያን(ባቡራት፡ኣውቶቡሳት) ካልኣት መጎዓዝያ ሓፋሽን**

ኣብ ሕዝባውያን መጎዓዝያን ካልኣት መጎዓዝያ ሓፋሽን ምልባዕ ኮቪድ-19 ንምግታእ እተን ትካላት

1. ጽቕጥቕጥ ዘለዎ ኩነታት ንኸይጋጥም ብዝሒ ናይተን መጎዓዝያ ምስ ኩነታት ከም ዝሰነ ምግባር
2. ኣብ ሓንቲ መጎዓዝያ ዝስቀሉ ብዝሒ ተጎዓዝቲ ምድራት
3. እቶም ተሳፊርቲ ነቲ ስግኣት ምልባዕ ብኸመይ ክንክይዎ(ክድርትዎ) ከም ዝኸእሉ ምሕባር።

### ማሕበራትን ወዘተን

ምልባዕ ኮቪድ-19 ንምግታእ ማሕበራትን ካልእ ዓይነት ቅርጺ ዘለዎን ጉጅለታት

1. ዝከኣል እንተ ኾይኑ ነቲ ዓመታዊን ሓፈሻውያን ኣኼባታትንን ኣወንዚፈን ንዝመጽእ ምምሕልላፍ ወይ ብዲጂታላዊ መንገዲ ምክያድ።
2. ካልኣት ኣኼባታት ካብ ምክያድ ምቕፋጣብ ወይ ድማ ብዲጂታላዊ መልክዕ ምክያድ።

### ክለባት ስፖርት፡ማሕበራት ባህልን ክለባት ትርፊ-ግዜን

ምልባዕ ኮቪድ-19 ንምግታእ ክለባት ስፖርት፡ማሕበራት ባህልን ክለባት ንጥፊታት ትርፊ-ግዜን

1. ዝከኣል እንተኾይኑ ልምምዳትን ካልኣት ንጥፊታትን ኣብ ግዳም ከካይዳ ኣለዎን
2. ኣብ ሓደ ቦታን እዋንን ዝእከቡ ብዝሒ ሰባት ምንካይ (ምድራት) ወይ ብኻልእ ኣገባብ ምጽቕቓጥ ከይፍጠሩ ምቕፋጣብ
3. ብዘይካ እቶም ብደረጃ ፕሮፌሽን ዝካየዱ ስፖርትታትን ባይናውያን ውድድራትን ኣብ 2005 ወይ ድሕሪኡ ዝተወልዱ ዝምልከቱ ግጥማት ስፖርት እንተ ዘይኮይኑ ኣብ ስፖርታዊ ግጥማት፡ ኣብ ናይ ዋንጫ ውድድራትን ካልኣት ውድድራትን ንጥፊታት ካምቦታት ካብ ምድላው ወይ ምስታፍ ምቕፋጣብ የድሊ

እቲ ሓኪም ዞባ ምክልኻል ለብዒ ንውሱን ግዜ ከባብያውን ዞባውን ምልባዕ ኮቪድ-19 ንምግታእ ነቶም ብበዓል-መዚ ሕዝባዊ ጥዕና ዝወሃቡ ከባብያውያን ሓፈሻውያን ምቕርታት ከም ድንጋገታት (መምርሕታት) ክሰዓቡ እማመ ክቕርብ ይኸእል እዩ።

እዞም ድንጋገታት ካብ 14 ታሕሳስ 2020 ጀሚሮም ክሰብ 30 ሰነ 2021 ጸኒዖም ክጸንሑ እዮም።