



Folkhälsomyndigheten

## ሕዝባዊ መግባቢያ ተጠቀም

ብዝተኻእለ መጠን ካብ መልክፍቲ ለበዳ ውሑስ ብዝኾነ መንገዲ ክትገባዎን ከይትልክፍን ከይትለክፍን ዝከአለካ ክትገብር ባዕላዊ ሓላፍነት ኣለካ። ጠንቂ ሕግም ኮቪድ-19 ክኸውን ዝኸእል ምልክት-ሕግም እንተለካ ብፍጹም ክትገባዎን የብልካን። ኣብ ልዕሊ ሕዝባዊ መግባቢያ ዘሎ ጸር ንምንካይ፡ ወላውን ዘይሓመምካ ጥዑይ ኩን፡ ካብ ሕዝባዊ መግባቢያ ወጻኢ ካልኣት ዓይነታት መግባቢ ንኣብነት ብእግርኻ ወይ ብብሽክለታ ምኻድ ወይውን ብመኪናኻ ምኻድ ኣዘውትር።

ሕዝባዊ መግባቢያ ክትጥቀም እንተለካ ኮፍ መበሊ ክምረጽ ትኸእል መንገዲ እንተሎ፡ ንኣብነት ባቡር፡ እንተመረጽካ ይሓይሽ። ኣብቲ ጉዕዞ ኮፍ መበሊ ቦታ ክምረጽ ምስ ዘይከአል፡ ንኣብነት ብትራም(ስፖር ቫን)፡ ሜትሮ(ቴነልባና) ወይ ናይ ከተማ ኣውቶቡሳት ምስ ዝኸውን፡ ዝከአል እንተኾይኑ እንተ ተረፈካ ይሓይሽ።

### ርሕቕትካ ሓሉ(ፍንትት በል)

ካብ ካልኣት ተሳፈርቲ ፍንትት በል። ነቶም መምርሕታት ናይታ ትገባዎበላ ዘለኻ መግባቢያ ሰዓቦም። እተን ትካላት መግባቢያ ኣብ ንጥፈታተን ፍሉይት ኣገባባትን ምምሕያሻትን(ርዕመታትን) ክህልወን ይኸእል እዩ። ስለግዚ ኣብ መካነ-መርበባት ናይዘን ሕዝባዊ መግባቢያ ዘሳልጣ ትካላት ኣቲኻ ኣንብብ።

### ነቶም ሓፈሻውያን ለበዋውታት ተኸታተሎም

ኩሉሳዕ፡ ወላውን ኣብ መገሻ ይኹን፡ ነቶም [ከመይ ገይርካ ንባዕልኻን ንኻልኣትን ከም ትከላኸል](#) ዝብሉ ሓፈሻውያን ለበዋውታት ሰዓቦም። ድሕሪ ጉዕዞኻ ኩሉሳዕ ኣእዳውካ ክትሕጸብ ከም ዘለካ ኣይትዘንግዕ። ኣእዳውካ ክትሕጸብ ተኸእሎ ምስ ዘይህሉ፡ መምከኒ-ኢድ ኣልኮሆል ካልእ ኣማራጺዮ።