



ምስ ሓደ እዋናዊ ሕግም ናይ ስራዓተ ምስትንፋስ ዘለዎ ቀረባ ርክብ ጌርኩም ምስትነብሩ እንታይ ክትግበርሩ ከም ዝግባእኩም ዝገልጽ መምርሒታት

ህሉው ኩነታት: ዕለት 08.04.2020

እዋናዊ ምልክታት ሕግም ስራዓተ ምስትንፋስ ምስዘለዎ ሰብ ብሓንፋስ ትቕመጡ እንተኾይኩም ወይ ምስዚ ሰብ ቀረባ ርክብ ጌርኩም እንተጌርኩም: ብናትኩም ተበግሶ ን10 መዓልቲ ኣብ ገዛ ክትውሸቡ ኣለኩም። እዚ ማለት: እቲ ሰብ ምልክታት ሕግም ኣብ ዝነበሮ እዋን ወይ 24 ሰዓት ቅድሚ ምልክታት ምርኣዩ ምስኡ ዝኾነ ርክብ ጌርኩም እንተጌርኩም ኢዩ።

ብናትኩም ተበግሶ ብምውሻብኩም ናብቶም ምሳኹም ዝነበሩን ንህዝብን ቫይረስ ምትሕልላፍ ተውግዱ። ኣብዚ እዋን እስኹም ንባዕልኹም ለበድቲ ክትኮኑ ትክእሉ ኢኹም። ስለዚ ብምውሻብኩም መጠን ብፍላይ ሕግም ንክለግቦም ኣብ ሓደጋ ንዝርከቡ ሰባት ንክትከላኹሎምን እቲ ምትሕልላፍ ቫይረስ ንክትገድሉን ዓቢ እጃም ተበርክቱ ኣለኹም።

እዞም ዝሰዕቡ መምርሒታት: ኣብቲ ብናትኩም ተበግሶ ትውሸቡሉ እዋን: ምትሕልላፍ ቫይረስ ንምውጋድ ክተተግብርዎም ዘለኩም ናይ ጥንቃቄ ስጉምትታት ይሕብሩኹም።

ኩሉ ኣገዳሲ ሓበሬታ ብዛዕባ እዚ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ኣብ ውብሳይት ናይ ሚንስትሪ ጥዕና (BAG) ክትረኽቡ ትክእሉ:-
<http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus>.

መምርሒታት:- ባዕልኻ ነብስኻ ምውሻብ

ማሕበራውን ሞያውን ምግላል

- ን10 መዓልታት ካብ ገዛ ኣይትውጽኡ። እተን 10 መዓልታት: ካብቲ እቲ ዝሓመመ ሰብ ዝተነጸለሉ እዋን ይጀምራ።
- ብዘይካ ምሳኹም ኣብ ገዛ ዝቕመጡን ምሳኹም ተወሺቦም ዘለዉ ሰባትን ምስ ካልኣት ሰባት ርክብ ኣወግዱ። ብፍላይ ምሳኹም ዝቕመጡ: ሕግም ብቐሊሉ ክትቅደም ዝክእል ሰባት (ኣብ ሓደጋ ዘለዉ ሰባት) ኣብ እዋን ምውሻብ ብዝተኻእለ መጠን ካብ ካልኣት ሰባት ክፍለዩን ነቲ መምርሒታት ናይ ባዕልኻ ነብስኻ ምግላል ብግብኡ ክተግብርዎ ይግባእ።
- ናይቲ «ነብስና ብኸምዚ ክንከላኸል ንክእል» ዝብል ንስዓስ ሕጋዊ ወይ ለበቃታት ጽርዖትን ኣገባብን ምትግባር ቀጽሉ። www.bag-coronavirus.ch.

እስኹም (ካሎኣት ሰባትን) ምስቲ ዝሓመመ ሰብ ኣብ ሓደ ገዛ ምስትቕመጡ

- እቲ ዝሓመመ ሰብ ማዕጸ መደቀሲኡ ዓጽዩ ኣብ መደቀሲኡ ይኸውን። ኣብ መደቀሲኡ ኮይኑ ይበልዕ (መምርሒታት ናይ ባዕልኻ ነብስኻ ምግላል ርክብ)።
- እቲ ዝሓመመ ሰብ ካብ መደቀሲኡ ክወጽእ እንተኾይኑ: ካብኡ ናይ 2 ሜትር ርሕቀት ሓልው።
- ኣጋይሽ ኣይምጽኡኹም: ምስ ዝኾነ ሰብ ርክባት ኣወግዱ።
- ኣእዳውኩም ቀጸሊ ብጉቡእ ተሓጸቡ።
- ኣቕሑት ዝኹም ኣብነት ቢዮትታት: ኩባያታት: ጣሳታትን ኣቕሑት ክሸነን ብሓባር ኣይትጠቐሙ። ኣቕሑት ድሕሪ ምጥቃምኩም ኣብ ሓጸቢት ማሸን ወይ ብኢድኩም ብጥንቃቄ ብማይን ብሳምናን ሕጸቡዎ።
- ናይ ኢድ ሽጎማኖን ናይ ዓራት መናጽፍን ብሓባር ኣይትጠቐሙ። ክዳውንቲ: ናይ ዓራት መናጽፍን ናይ ነብሲ ሽጎማኖን ቀጸሊ ኣብ ማሸን ሕጸቡ።
- ኣብ ገዛኹም ዝቕመጡ: ሕግም ብቐሊሉ ክጥቅደም ዝክእል ሰባት (ኣብ ሓደጋ ዘለዉ ሰባት) ኣብ እዋን ምውሻብ ብዝተኻእለ መጠን ካብ ካልኣት ሰባት ክፍለዩን ነቲ መምርሒታት ናይ ባዕልኻ ነብስኻ ምንጻል ብግብኡ ክተግብርዎ ይግባእ።
- **ባይንኹም ትቕመጡ ምስትኹ**
- ኣስፔዛን ካልእ ግድን ኣድለይቲ ዝኾኑ (ክግደፉ ዘይክእሉ) ነገራትን: ነኣብነት መድሃኒት: ቤተሰብኩም መሓዘትኩም ወይ ኣቕረብቲ ኣገልግሎት ኣብ ኣፍደገ ገዛኹም ከምዝገድፉልኩም ግበሩ።

ምስቲ ዝሓመመ ሰብ ዘይኮነስ ምስ ካልኣት ሰባት ትቕመጡ ምስትኹኑ

- በይንኹም ኣብ ሓደ ክፍሊ ኹኑ፡ ማዕጾ ናይቲ ክፍሊ ዕጻውዎ። ኣብ ክፍልኹም ኳንኩም ተመገቡ።
- ኣጋይሽ ኣይምጽኡኹም፡ ምስ ዝኾነ ሰብ ርክባት ኣወግዱ። ኣድላይ ምስዝኾውን ጥራይ ካብ ክፍልኹም ውጹ።
- ካብ ክፍልኹም ክትወጹ እንተኾንኩም ካብ ካልኣት ኣብ ዝዘለዎ ሰባት ናይ 2 ሜትር ርሕቀት ሓልዉ።
- ኣእዳውኩም ቀጻሊ ብግቡእ ተሓጸቡ።
- ናይ በይንኹም ሽንትቤት ተጠቀሙ። እዚ ዝክእል እንተዘይኮይኑ፡ ነቲ ብሓባር ትጥቀሙሉ ክፍሊ መጸራረዩ (መሕጺብ ነብሲ፡ ሸቓቕ፡ ላቫንዲና) ኩልግዜ ድሕሪ ምጥቃምኩም ብልሙድ ጽረ ረኽስታት (Desinfektionsmittel) ጌርኩም ሕጸብዎም።
- ኣቕሑት ዝኾኑም ነኡብነት ቢያትታት፡ ኩባያታት፡ ጣሳታትን ኣቕሑት ክሸነን ብሓባር ኣይትጠቐሙ። ኣቕሑት ድሕሪ ምጥቃምኩም ኣብ ሓጸቢት ማሸን ወይ ብኢድኩም ብጥንቃቄ ብማይን ብሳምናን ሕጸቡዎ።
- ናይ ኢድ ሽንማጥ ወይ ናይ ዓራት መናጽፍን ብሓባር ኣይትጠቐሙ። ክዳውንትኹም፡ ናይ ዓራት መናጽፍኩምን ናይ ነብሲ ሽንማጥኹምን ቀጻሊ ብሓጸቢት ማሸን ሕጸብዎም።

ኩነታት ጥዕናኹም ተኸታተሉ

- ኩነታት ጥዕናኹም ተዓዘቡ፡- ቀጨውጨው ምባል፡ ድኻም፡ ረስኒ፡ ስምዒት ናይ ረስኒ፡ ሰዓል፡ ቃንዛ ጉርሮን ሕጽረት ምስትንፋስን ገለ ካብቶም ምልክታት መልክፍቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ክኹኑ ይኸእሉ እዮም።

ምልክታት ምስዝርአዩ

- ባዕልኹም ነብስኹም ገልሉ። ብተወሳኺ ነቲ ባዕልኹ ነብስኹ ምግላል ንዝምልከት መምርሒታት ኣተግብርዎ። ኣድላይ ዝኾነ ሓበሬታታት ኣብ ውበሳይት ናይ ሚኒስትሪ ጥዕና ((BAG) ክትረኽቡ ትኸእሉ ኢኹም። www.bag.admin.ch/neues-coronavirus.
- ካብቶም ንሕማም ኣዝዮም ኣብ ቀረባ (ወይ ኣብ ሓደጋ) ዝርከቡ ሰባት እንተኾንኩም¹ ቀልጢፍኩም ናብ ሓኪም ደውሉ። ካብቶም ንሕማም ኣዝዮም ኣብ ቀረባ (ወይ ኣብ ሓደጋ) ዝርከቡ ሰባት ከምዝኾንኩም፡ ብመሰረት መምርሒ ሚኒስትሪ ጥዕና ነብስኹም ባዕልኹም ወሺብኩም ከምዝነበርኩምን ናይ ሕማም ምልክታት ከምዘለዉኹምን ሓብሩ።

ኣእዳው ምሕጸብ²

- እስኹምን ኣብ ከባቢኹም ዝርከቡ ሰባትን ኣእዳውኩም እንተወሓደ ን20 ክሊኒታት ቀጻሊ ብማይን ብሳምናን ክትሓጽቡ ኣለኩም። ማይን ሳምናን ኣብዘይብሉ እዮን ብናይ ኢድ ብጽረ ረኽስታት (Hand-Desinfektionsmittel) ጌርኩም ኣእዳውኩም ኣጽርዩ። ኣእዳውኩም ክሳብ ዝነቅጽ ምሉእ ብምሉእ በቲ ፈሳሲ ፋሕፍሕዎ። ብፍላይ ርኡይ ርስሓት ኣብ ኣእዳውኩም ምስ ዝህልወኩም ሳምናን ማይን ክጥቀሙ ግድን እዩ።
- ብፍላይ መግቢ ቅድሚ ምድላውን ድሕሪ ምድላውን፡ ቅድሚ ምብላዕን ድሕሪ ምብላዕን፡ ሽንትቤት ድሕሪ ምጥቃምን ከምኡውን ኩልግዜ ኣእዳውኩም ርኡይ ርስሓት ምስዝህልዎን።

ባዕልኹ ነብስኹ ምውሻብ ካብ ዝውድአሉ እዋን

- ድሕሪ 10 መዓልቲ ዝኾነ ምልክታት እንተዘይብልኩም ናብ ደገ ወይ ህዝባዊ ቦታታት ክትከዱ ትኸእሉ።
- ሕጋዊ ጽርዖትን ለበዋ ኣገባብን ናይዚ «ነብስና ብኹምዚ ክንከላኸል ንኸእል» ዝብል ጎስጓስ ኣተግብርዎ። «[So schützen wir uns](http://www.bag-coronavirus.ch)»። www.bag-coronavirus.ch.
- ኩነታት ጥዕናኹም ምዕዛብን ምክትታልን ቀጽሉ። እቶም ቀዳሞት ምልክታት ጸኒሑም ክመጹ ወይ ክርአዩ ይኸእሉ እዮም።

¹ ልዕሊ 65 ዘዓመቶም ከምኡውን ልዑል ጸቕጢ ደም፡ ሕማም ሸኮር፡ ጸገም መትንታት ልቢ፣ሕዳር ሕማም ናይ ስራዓተ ምስትንፋስ፡ መንሸሮ ወይ ንስርዓተ ምክልኻል (ኢመንሲቲቲ) ዘድክሙ ሕማማትን ፍወሳታትን
² ብዛዕባ ልክዕ ኣተሓጻጽባ ኢድ ዝገልጽ ቪድዮ፡- <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>