



ኮቪድ-19:- ንምግላል ዝምልከት መምርሒታት

ብሰንኪ ኮሮናቫይረስ ዝተበገሰ ክኸውን ዝኸእል እዋናዊ ህጹጽ ሕማም ምስዝህልዎኩም እንታይ ክትገብሩ ከምዝግብእኩም ዝገልጽ መምርሒታት

ካብ ዕለት 25.06.2020 ኣትሒዙ ዝሰርሕ

ብሰንኪ ኮሮናቫይረስ (SARS-CoV-2) ዝተበገሰ ክኸውን ዝኸእል ምልክታት ረኽሲ ሰርዓተ ምስትገፋስ¹ ወይ ብሃንደበት ምጥፋእ ናይ ምሽታትን ናይ ምስትምቛርን ክእለት ኣጻንፉኩም ኣሎ። ንኸልኡት ሰባት ንኺይተልግቡ ብህጹጽ ኣብ ዝኸኹም ተገለሉ ከምኡውን ሕክምናዊ መርመራ ግበሩ።

ምግላል ንኸንደይ ጊዜ ምዃኑ ኣብቲ ውጽኢት ናይቲ መርመራ ይምርኮስ፡ («ምግላል ኣብ ዝወድኡኡ እዋን» ዝብል ኣርእስቲ ኣብ ታሕቲ ርእዩ)። ብተወሰካኹ፡ ውጽኢት መርመራ መልከፍቲ ብቫይረስ ምስዝረገገገ፡ ዝምልከቶ ዘባዊ ትካል ክውከሰኩምን ተወሳኺ ሓበሬታታትን መምርሒታትን ክህበኩምን እዩ።

እዞም መምርሒታት ኒቲ ቫይረስ ምትሕልላፍ ንኸተወግዱ እንታይ ዓይነት ናይ ጥንቃቄ ስጉምታት ክትወስዱ ከምዘለኩም ይሕብሩኩም። ኩሉ ኣድላዩ ሓበሬታታት ብዛዕባ እዚ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ኣብዚ ክትረኽቡ ትኸእሉ፡- www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (ብቋንቋ ጀርመን፡ ፈረንሳይ፡ ጥልያን፡ እንግሊዝ)

ብተወሳኺ ንምግላል ዝገልጽ [ቬድዮ](http://www.bag-coronavirus.ch) ኣብዚ ክትረኽቡ ትኸእሉ፡- www.bag-coronavirus.ch

ሰነድ ጭብጥታት ብቋንቋኹም ኣብዚ ክትረኽቡ ትኸእሉ፡ www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads.

ኩነታት ጥዕናኹም ተኸታተሉ

- ኩነታትኩም ዘሻቆለኩም እንተኾይኑ ወይ ሓደ ካብዚ ናይ መልከፍቲ ምልክታት ኣብ ነብስኹም እንተተዓዘብኩም ንሓኪም ደውሉ/ተወከሱ፡-
 - ካብ ሓደ መዓልቲ ንላዕሊ ዘየቋርጽ ረስኒ
 - ካብ ሓደ መዓልቲ ንላዕሊ ዘየቋርጽ ስምዒት ድኻም
 - ሕጽረት እስትገፋስ
 - ስምዒት ናይ ጸቕጢ ወይ ቃንዛ ኣብ ኣፍልቢ
 - ዘይጸንሐ (ሓድሽ) ግር ምባል (ምርባሽ)
 - ናብ ሰማያዊ ዝኸደ ሕብሪ ከንፈርን ገጽን

ባይንኹም ትቕመጡ ምስትኾኑ

- ኣስፔዛን ካልእ ግድን ኣድላይቲ ዝኾኑ (ከግደፉ ዘይክእሉ) ነገራትን፡ ነኣብነት መድሃኒት፡ ቤተሰብኩም መሓዞትኩም ወይ ኣቕረብቲ ኣገልግሎት ኣብ ኣፍደገ ዝኸኹም ከምዝገድፉልኩም ግበሩ።

ምስ ካልኣት ሰባት ኣብ ሓደ ዝዝ ትቕመጡ ምስትኾኑ

- ባይንኹም ኣብ ሓደ ክፍሊ ኹኑ፡ ማዕጸ ናይቲ ኸፍሊ ዕጸውዎ። ኣብ ክፍልኹም ኩንኩም ተመገቡ። ነቲ ክፍሊ ቀጻሊ ኣየር ኣእትዉሉ።
- ኣጋይሽ ኣይምጽኡኹም፡ ምስ ዝኾነ ሰብ ርክባት ኣወግዱ። ኣድላይ ምስዝኸውን ጥራይ ካብ ክፍልኹም ውጹ።
- ካብ ካልኣት ሰባት ርሕቀት ሓልዉ (እንተወሓደ 1,5 ሜትር)።
- ዝኾነ ርክብ ምስ እንሰሳታትኩም ኣወግዱ።
- ናይ ባይንኹም ሽንትቤት ተጠቀሙ። እዚ ዝክእል እንተዘይኮይኑ፡ ነቲ ብሓባር ትጥቀሙሉ ክፍሊ መጸራረዩ (መሕጸብ ነብሲ፡ ሽቓቕ፡ ላቫንዲኖ) ኩልጊዜ ድሕሪ ምጥቃምኩም ብልሙድ ጽረ ረኽቡታት (Desinfektionsmittel) ንርኩም ሕጹብዎ።
- ኣቕራብት ዝኸኹም ኣብነት ቢያትታት፡ ኩባያታት፡ ጣሳታትን ኣቕራብት ከሽነን ብሓባር ኣይትጠቐሙ። ኣቕራብት ድሕሪ ምጥቃምኩም ኣብ ሓጻቢት ማሽን ወይ ብኢድኩም ብጥንቃቄ ብማይን ብሰምናን ሕጸቡዎ።
- ናይ ኢድ ሽጎማኖ ወይ ናይ ዓራት መናጽፍን ብሓባር ኣይትጠቐሙ። እስኹምን ምሳኹም ዝነብሩ ሰባትን ክዳውንትኹም፡ ናይ ዓራት ምንጻፍኩምን ናይ ነብሲ ሽጎማኖኹምን ቀጻሊ ብሓጻቢት ማሽን ሕጸብዎም።

¹ ነኣብነት ሰዓል፡ ቃንዛ ጉርሮ፡ ሕጽረት ትንፋስ ምስ ረስኒ ወይ ብዘይ ረስኒ፡ ስምዒት ናይ ረስኒ፡ ቃንዛ ጨዋዳታት

- አስፎላን ካልእ ግድን አድላይቲ ዝኾኑ (ክግደፉ ዘይክእሉ) ነገራትን፡ ነኡብነት መድሃኒት፡ ቤተሰብኩም መሓዘትኩም ወይ ኣቕረብቲ ኣገልግሎት ኣብ ኣፍደገ ገዛኹም ከምዝገድፉልኩም ግብሩ።

አእዳው ምሕጻብ²

- እስኹምን ኣብ ከባቢኹም ዝርከቡ ሰባትን ኣእዳውኩም እንተወሓደ ን20 ክልኢታት ቀጻሊ ብማይን ብሳምናን ክትሓጽቡ ኣለኩም። ማይን ሳምናን ኣብዘይብሉ እዋን ብናይ ኢድ ጽረ ረኽሱታት (Hand-Desinfektionsmittel) ጌርኩም ኣእዳውኩም ኣጽርዩ። ኣእዳውኩም ክሳብ ዝነቅጽ ምሉእ ብምሉእ ብቲ ፈሳሲ ፋሕፍሕዎ። ብፍላይ ርኩይ ርስሓት ኣብ ኣእዳውኩም ምስ ዝህልወኩም ሳምናን ማይን ክጥቀሙ ግድን እዩ።
- ብፍላይ መግቢ ቅድሚ ምድላውን ድሕሪ ምድላውን፡ ቅድሚ ምብላዕን ድሕሪ ምብላዕን፡ ሸንትቤት ድሕሪ ምጥቃምን ከምኡውን ኩልግዚ ኣእዳውኩም ርኩይ ርስሓት ምስዝህልዎን ኣእዳውኩም ተሓጸቡ።

ክትሰሰሉን ክትህንጥሱን ከለኹም ኣፍኩም ሸፍኑ

- ክትሰሰሉ ወይ ክትህንጥሱ እንተኩንኩም ኣፍኩምን ኣፍንጫኹምን ብመንዲል (ሰፍት) ሸፍኑ።
- እቶም ኣፍኩም ወይ ኣፍንጫኹም ዝሸፈኑኩሙሎም ነገራት ክድርበዩ ወይ ክሕጸቡ ኣለዎም።
- ዝተጠቀምኩሎም መንዲል (ሰፍት) ኣብ ሓደ ፍሉይ፡ ንመንዲል መደርበዩ ጥራይ ዝኾነ ፊስታል ዝለዎ እንዳገሓፍ ኣብ መደቀሲኹም ጉሓፍዎም።

ካብ ገዛ ክትወጹ ምስትግደዱ (መርመራ ክትገብሩ ወይ ብሓኪም ክትርእዩ) እዚ ዝስዕብ ኣተግብሩ፡-

- ማስክ መሸፈኒ ኣፍ ግብሩ። እዚ ዘይርከብ ወይ ዘየለ እንተኾይኑ ካብ ካልኣት ሰባት እንተወሓደ ናይ 1,5 ሜትር ርሕቀት ሓልዉ።
- ህዝባዊ መጻጻዝያታት ኣወግዱ። ናይ ጥዕና ኩነታትኩም ምስዘፍቅደልኩም መኪናኹም ወይ ብሸክለታ ተጠቀሙ፡ ብእግርኹም ኪዱ ወይ ታክሲ ጸውዑ።

ልክዕ ኣጠቓቕማ ማስክ መሸፈኒ ኣፍ³

- ቅድሚ ማስክ መሸፈኒ ኣፍ ምጥቃምኩም ኣእዳውኩም ብማንይን ሳምናን ወይ ብጸረ ረኽሱታት ተሓጸቡ።
- ነቲ ማስክ ኣፍንጫኹምን ኣፍኩምን ከምዝሸፍን ጌርኩም ብጥንቃቄ ምለስዎ ከምኡውን ስሒብኩም ኣብ ገጽኩም ኣጥብቑዎ።
- ምስ መለስኩም ነቲ ማስክ መሸፈኒ ኣፍ ኣይትተንክፍዎ። ዝተጠቀምኩሙሉ ማስክ መሸፈኒ ኣፍ እንተተንኪፍኩም፡ ነኡብነት ክተውጽዎ ኢልኩም ምስተንክፍኩም፡ ኣእዳውኩም ብማንይን ብሳምናን ወይ ብጸረ ረኽሱታት ተሓጸቡ
- ማስክ መሸፈኒ ኣፍ እንተበዚሑ ን4 ሰዓታት ክልበስ ይኽእል።
- ንሓደ ግዚ ጥራይ ትጥቀሙሎም ማስክታት ደጊምካ ክትጥቀሙሎም ኣይፍቀድን እዩ።
- ንሓደ ግዚ ጥራይ ትጥቀሙሎም ማስክታት ድሕሪ ምጥቃምኩም ካብ ኣፍኩም ምስልገስኩም ቀልጢፍኩም ደርብይዎ።

ንኹሎም ኣድላይቲ ናይ ጥንቃቄ ስጉምታት ኣተግብርዎም

- ብኣካላዊ ፈሳሲታት (ቀልቀል፡ ደም፡ ልፋጭ) ዝተበከሉ ጉሓፋት፡ ኣብ ሓደ ነዚ ጉሓፍ ጥራይ ኢሉ ዝተመደበ ፊስታል ዝለዎ እንዳገሓፍ ኣብ መደቀሲኹም ክጉሓፍ ኣለዎም፡ ምስ ካልኣት ጉሓፋት ክይተሓወሱ ክለዉ።
- ዝተተንክፉ ላዕለዊይ ክፋላት ከም ኮሞዲኖ፡ ወሰን ወሰን ዓራት፡ ንካልኣት ናይ መደቀሲ ኣቕራቢትን ብኖርማል ናይ ገዛ ጸረ ረኽሱታት ጌርኩም ኣጽርይዎ።
- ኩልጊዜ ድሕሪ ምጥቃም ናይ ላዕለዊይ ክፋላት ናይ ባኞን ናይ ሸቓቓን ብኖርማል ናይ ገዛ ጸረ ረኽሱታት ጌርኩም ኣጽርይዎ።

ምኽሪ ንወለዲ

- ውላድኩም ሓሚሙ እንተተገለሉ፡ ሓደ ካብቶም ወለዲ ጥራይ ነቲ ቆልዓ ክኣልዮ ዝበለጸ እዩ። ከከም ዕድመ ናይቲ ቆልዓ፡ እቲ ኣብ ሓደ ክፍሊ ንምግላል ዝምልከቱ ስጉምታትን ማስክ ምግባርን ብብውልቂ ክመዓራረዩ ኣለዎም።

ማሕበራዊ ርክባት ኣብ እዋን ምግላል

- ዋላኳ ኣብዚ ሕጂ እዋን ክትግለሉ ተገዲድኩም እንተለኹም፡ ኩሉ ማሕበራዊ ርክባትኩም ክተቋርጹ ማለት ኣይኮነን። ብተለፎን፡ ብስካይፕ፡ ወዘተ እንደገበርኩም ርክባትኩም ምስ ስድራኹምን መሓዘትኩምን ቀጽሉ። ብዛዕባ ተሕልፍዎ ዘለኹም ኩነታት፡ ሓሳባትኩምን ስምዒታትኩምን ተዛረቡ።
- እዚ ንግኹም እኹል እንተዘይኮይኑ ወይ ከምዚ ዓይነት ተኸእሎ እንተዘየለ፡ ኣብ እዋን ሻቕሎት፡ ፍርሒ ወይ ጸገማት ኣብ ቁጽሪ ተለፎን 143 («Dargebotene Hand») ዝብል ኣገልግሎት ሓገዝ) ደውሉ። በዚ ቁጽሪ ተለፎን ኣብ ዝኾነ ሰዓት ክተዛርብዎም ትኸእሉ ሰባት ክትረኽቡ ትኸእሉ። እዚ ኣገልግሎት ካብ ክፍሊት ነጻ እዩ።
- ተወሳኺ ሓበሬታታት ኣብ ኢንተርኔት ኣብዚ ክትረኽቡ ትኸእሉ፡- www.dureschnufe.ch / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch

ምግላል ኣብ ገዛ ዝውድአሉ እዋን

² ብዛዕባ ልክዕ ኣተሓጻጻባ ኢድ ዝገልጽ ቪድዮ፡- <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>
³ «ናይ ማስክ መሸፈኒ ኣፍ ብኸምዚ ልክዕ ትጥቀም» ዝብል ቪድዮ፡- <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

- መርመራ ጌርኩም ውጽኢት መርመራኹም መልክፍቲ ብቫይረስ ምስዘረጋገጸ፡ ዝምልከቶ ዞባዊ ትካል ክውከሰኩምን ተወሳኺ ሓበሬታታትን መምርሒታታትን ክህበኩምን እዩ። ብልሙድ እቲ እዋን ኣብ ገዛኻ ምግላል፡ 48 ሰዓታት ድሕሪ እቶም ምልክታት ሕማም ምጥባብን ምልክታት ካብ ዝጅምሩ እንተወሓደ 10 መዓልቲ ሓሊፉ እንተኾይኑን ይውዳእ።
- መርመራ ጌርኩም ውጽኢት መርመራኹም ኣሉታዊ (ኔጋቲቭ) ምስዝኾነውን፡- 24 ሰዓታት እቶም ምልክታት ሕማም ድሕሪ ምጥባብን ምግላልኩም ወድኡ።
- **ኣይተመርመርኩምን፡-** 48 ሰዓታት እቶም ምልክታት ሕማም ድሕሪ ምጥባብን ምግላልኩም ወድኡ፡ ምልክታት ካብ ዝጅምሩ እንተወሓደ 10 መዓልቲ ሓሊፉ እንተኾይኑ።
ብሃንደበት ምጥፋእ ናይ ምሽታትን ናይ ምስትምቓርን ክእለት ኣጓኒፉካ ኔሩ እንተኾይኑ፡ እቲ ናይ ምሽታትን ናይ ምስትምቓርን መትኒ (ነርቭ) ክሳብ ዝመሓየሽ ግዜ ክወስድ ይኽእል እዩ። ስለዚ ካብቶም ዝነበሩ ምልክታት፡ ምጥፋእ ናይ ምሽታትን ናይ ምስትምቓርን ክእለት ጥራይ ምስዝተርፍ፡ ነብስኻ ናይ ምግላል ግዜ ክውዳእ ይኽእል እዩ።

ድሕሪ ምውዳእ ናይ ምግላል ግዜ

- ሕጋዊ ጽርዮትን ኣገባብን ናይዚ «ነብስና ብኸምዚ ክንከላኸል ንኽእል» ዝብል ጎስጓስ ምትግባር ቀጽሉ። www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns

ቀረብትኹምን ቤተሰብኩምን እንታይ ይግበሩ፤

- ቀረብትኹምን ቤተሰብኩምን ኩነታት ጥዕንኦም ክዕዘቡ ኣለዎም። ክሳብ ውጽኢት ናይ መርመራ ዘየለ ውን ሕጋዊ ጽርዮትን ኣገባብን ናይዚ «ነብስና ብኸምዚ ክንከላኸል ንኽእል» ዝብል ጎስጓስ ከተግብሩ ኣለዎም (www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)። ምልክት ናይ ሕማም ምስዝርእየም ክግለሉ ይግብኦም። ከምኡውን ነዚ ኣብ ውበሳይት ናይ ሚንስትሪ ጥዕና ዝርከብ ናይ ኮሮናቫይረስ ጥዕናዊ ሕቶታት ክፍትኹን (Coronavirus-Check) ኣድላይ እንተኾይኑ ውን ክምርመሩን ይግብኦም። ድሕሪኡ ልክዕ ነዞም ኣብዚ መምርሒ ተገሊጾም ዘለዉ ለበዋታት ናይ ምግላል ከተግብሩ ኣለዎም። ኣብ ውበሳይት ናይ ካንቶን ቫት (Waadt) ኣብ <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> ብ8 ቋንቋታት ሕቶታት ናይ ኮሮናቫይረስ ፍተሻ (Corona-Check) ክትረኽቡ ትኽእሉ።
- ውጽኢት መርመራኹም መልክፍቲ ቫይረስ ምስዘረጋገጸ፡ ምስ ዝምልከቶ ዞባዊ ትካል ኩነት ክውሸቡ ዘለዎም ቀረባ ርክባትኩም ክተለልዩ ኢኹም። እዚ እም፡ ኣብቲ እስኻትኩም ምልክታት ሕማም ዝነበረኩም እዋን ወይ 48 ሰዓታት ቅድሚያ ምልክታት ሕማም ኣባኹም ምጅማርም፡ እንተወሓደ ን15 ደቓይቓ ብዘይ ምሕላው ናይ 1,5 ሜትሮ ርሕቀትን ብዘይ መከላኸልን ምሳኻትኩም ዝተራኸቡ ሰባት እዮም። እዞም ሰባት ንምውሻብ ዝምልከት መምርሒታት ክውሃቡም እዩ።