

የ COVID-19: መመሪያዎች: ራስን ማግለል

ሜይ 08.12.2020 ጀምሮ የሚሰራ

እነዚህ መመሪያዎች በሚከተሉት ሁኔታዎች ውስጥ ምን ማድረግ እንዳለብዎት የሚያስረዱ ናቸው...

... በአዲሱ ኮሮና ቫይረስ ምክንያት የተከሰተ ከባድ በሽታ ተጠቂ ከሆኑ።

... ለአዲሱ ኮሮና ቫይረስ ተመርምረው ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ።

የከባድ የመተንፈሻ አካል ኢንፌክሽን¹ እና/ወይም የማሽተት እና/ወይም ጣዕም የመቅመስ ችሎታዎን በድንገት ማጣት የመሳሰሉ ምልክቶች ካሉብዎት፣ በሽታውን ወደ ሌሎች ሰዎች እንዳያስተላልፉ ሲባል ወዲያውኑ ራስዎን ከሰዎች ማግለል እና ወዲያውኑ የጤና ምርመራ ማድረግ አለብዎት።

ምልክቶች ባይኖርዎትም የአዲሱ ኮሮና ቫይረስ የምርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ፣ አሁንም በሽታውን ወደ ሌላ ሰው ማስተላለፍ ስለሚችሉ ራስዎን ማግለል ይኖርብዎታል።

እነዚህ መመሪያዎች፣ ቫይረሱን ወደ ሌሎች ሰዎች ላለማስተላለፍ መውሰድ ያለብዎትን ቅድመ ጥንቃቄዎች የሚያሳውቁ ናቸው። በዚህ አዲስ ድር ጣቢያ ስለአዲሱ የኮሮና ቫይረስ (በጀርመን ፣ በፈረንሳይ ፣ በጣሊያን እና በእንግሊዝኛ) ሁሉንም ጠቃሚ መረጃዎች ያገኛሉ። www.bag.admin.ch/neues-coronavirus ፣ በተጨማሪም በገለልተኛነት ላይ የማብራሪያ ቪዲዮ በ www.bag-coronavirus.ch ይገኛል።



አዲሱ ኮሮና ቫይረስ (እንግሊዝኛ)

የምርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ፣ ስልጣን ያለው የወረዳው ባለስልጣን መ/ቤት ይደውልልዎትና ተጨማሪ መረጃዎችና መመሪያዎችን ይሰጥዎታል።

እባክዎ ያስተውሉ፡ አሁን ባለው ሁኔታ፣ የወረዳው ጽ/ቤት ወቅቱን ጠብቆ ላያገኝዎት ይችላል። በእንደዚህ ዓይነት ወቅት፣ ስለሕመምዎ ለቅርብ ወዳጆች ራስዎ ይንገሯቸው። «የቅርብ ወዳጆችዎና ቤተሰብዎ ምን ማድረግ አለባቸው?» ከሚለው ክፍል ስር ስለዚህ ጉዳይ መረጃ ማግኘት ይችላሉ።

ራስዎን አግልለው የሚቆዩበት ጊዜ

ራስዎን አግልለው የሚቆዩበት ጊዜ በምርመራው ውጤት ላይ የተመሰረተ ነው።

- ምርመራውን ራስዎ አድርገው ውጤቱ ፖዘቲቭ ከሆነ፣ በመርህ ደረጃ፣ ምልክቶቹ ከጠፉ ከ48 ሰዓት በኋላ ራስን አግልሎ ማቆየት ያበቃል፤ ነገር ግን፣ ምልክቶቹ መታየት ከጀመሩበት ቀን አንስቶ ቢያንስ 10 ቀናት ማለፍ አለባቸው።
- ምርመራ ተደርጎልዎት ውጤቱ ነገራቸው ከሆነ፣ ምልክቶቹ መታየት ካቆሙ ከ24 ሰዓት በላይ ራስዎን ማግለል ያቁሙ።
- ምርመራ አልተደረገልዎትም፣ ምልክቶቹ ከጠፉ ከ48 ሰዓት በኋላ ራስን አግልሎ ማቆየት ያበቃል፤ ነገር ግን፣ ምልክቶቹ መታየት ከጀመሩበት ቀን አንስቶ ቢያንስ 10 ቀናት ማለፍ አለባቸው።
- ምርመራው በሚደረግልዎት ወቅት የሕመም ምልክቶች አልነበሩዎትም፣ ምርመራ ካደረጉ ከ10 ቀናት በኋላ ራስዎን ማግለል ያቁሙ።

የማሽተፊና ጣዕም መቅመሻ የሰውነት ክፍሎች እስኪያገግሙ ወይም መጠነኛ የሆነ ሳል ሙሉ በሙሉ እስኪሟጠፉ ጊዜ ሊወስድ ይችላል። ስለዚህ፣ ራስዎን አግልለው መቆየት ያለብዎት ጊዜ ካበቃ በኋላ መታየት የቀጠሉት ምልክቶች እነዚህ ብቻ ከሆኑ (የማሽተፊ ወይም ጣዕም የመቅመስ ችሎታ ማጣት፣ መጠነኛ ሳል)፣ ራስዎን ማግለል ያቁሙ።

የጤና ሁኔታዎን ይከታተሉ

- የጤና ሁኔታዎ ካሳሰበ ወይም ከሚከተሉት የማስጠንቀቂያ ምልክቶች መካከል አንደኛው ከታየዎት፣ ለደክተር ስልክ ይደውሉ፡
 - ለበርካታ ቀናት የቆዩ ትኩሳት
 - ለብዙ ቀናት የድካም ስሜት ከተሰማዎ
 - የትንፋሽ ማጠር
 - በደረት ላይ ከፍተኛ የውጥረት ወይም የሕመም ስሜት ከተሰማዎ
 - አዲስ የጀመረ የመደናገር ስሜት ካለብዎ
 - ከንፈርዎ ወይም ፊትዎ ሰማያዊ ከመሰለ

ብቻዎትን የሚኖሩ ከሆኑ

- እባክዎን የቤተሰብ አባላት፣ ጓደኞች ወይም የዴሊቨሪ አገልግሎት ሰጪዎች ምግብና እንደ መድሃኒት ያሉ ወሳኝ ምርቶችን እበርዎ ድረስ እንዲያመጡልዎ ያድርጉ።

¹ ለምሳሌ፡ ሳል፣ የጉሮሮ መቁሰል፣ የትንፋሽ ማጠር ከትኩሳት ጋር ወይም ያለ ትኩሳት፣ የትኩሳት ስሜት፣ የጡንቻ ሕመም

በአንድ ቤተሰብ ውስጥ ከሌሎች ሰዎች ጋር አብረው የሚኖሩ ከሆነ

- ብቻዎትን አንድ ክፍል ውስጥ ሆነው በሮቹን ይዘገና ምግብዎትን ክፍልዎ ውስጥ ይመገቡ። የክፍልዎን በር ይቆልፉ። ክፍልዎ ውስጥ በቂ የአየር ዝውውር እንዲኖር ያድርጉ
- ማናቸውንም እንግዶችና ጠያቂ ሰዎች በማስቀረት አስፈላጊ ሲሆን ብቻ ከክፍልዎ ይውጡ።
- **ራስን መጠበቂያ የንጹህና ማስከ** ያድርጉ፤ ከክፍልዎ መውጣት ሲኖርብዎት ደግሞ ቤተሰብዎ ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች ቢያንስ የ 1.5 ሜትር ርቀት ይጠብቁ።
- ከቤት እንስሳቶችዎ ጋር ምንም ዓይነት ንክኪ አይኑርዎት።
- የራስዎን መታጠቢያ ቤት ይጠቀሙ። ይህ ካልተቻለ፣ የጋራ መጠቀሚያ የሆኑ የንጹህና ዕቃዎችን (ሻወር፣ መጻዳጃ ቦታ፣ የእጅ መታጠቢያ) ከተጠቀሙ በኋላ በጸረ ጀርም ኬሚካል ያፅዱ።
- እንደ ሰሃን፣ ብርጭቆ፣ ኩባያ ወይም የማብሰያ ቤት ዕቃዎችን ከሌሎች ሰዎች ጋር በጋራ አይጠቀሙ። እነዚህን ዕቃዎች ከተጠቀሙ በኋላ በሰሃን ማጠቢያ ማሸን ወይም በውሃና ሳሙና በጥንቃቄ ይጠብቡ።
- ፎጣ ወይም አንሳላ ከሌላ ሰው ጋር በጋራ አይጠቀሙ።
- እባክዎን የቤተሰብ አባላት፣ ጓደኞች ወይም የዴሊቨሪ አገልግሎት ሰጪዎች ምግብና እንደ መድሃኒት ያሉ ወሳኝ ምርቶችን እርዳታ ድረስ እንዲያመጡልዎ ያድርጉ።

እጆችዎን ዘወትር ይታጠቡ²

- እርስዎ እና በዙሪያዎ ያሉ ሰዎች ቢያንስ ለ20 ሰከንድ ያህል እጆችዎን በውሃና ሳሙና መታጠብ አለባችሁ። ውሃና ሳሙና ማግኘት ካልተቻለ፣ ጸረ ጀርም ፈሳሽ እጆችዎ ላይ አድርገው እስከሚደርቅ ድረስ ይፈትጉት። በተለይም እጆች መቆሸሻቸው በግልጽ ከታየ ውሃና ሳሙና መጠቀም የግድ ነው።
- በተለይ ምግብ ከማዘጋጀትዎ በፊትና በኋላ፣ ከመመገብዎ በፊትና በኋላ፣ መጻዳጃ ቤት ከተጠቀሙ በኋላና እጆችዎ መቆሸሻቸው በግልጽ በሚታይበት ጊዜ ሁሉ እጆችዎን ይታጠቡ።

ሲያስሉ ወይም ሲያስነጥሱ አፍና አፍንጫዎን ይሸፍኑ

- ሲያስነጥሱ ወይም ሲያስሉ አፍና አፍንጫዎን በሶፍት ይሸፍኑ።
- አፍዎን ወይም አፍንጫዎን የሸፈኑባቸው ቁሳቁሶች መወገድ ወይም መታጠብ አለባቸው።
- የተጠቀሙበትን የወረቀት መሃረብ በክፍልዎ ውስጥ በሚገኝ ልዩ የፕላስቲክ ክረጢት ውስጥ ይጣሉ።

የግድ ከቤት መውጣት ካለብዎት (ለመመርመር ወይም በዶክተር ለመታየት)፡

- **የንጹህና መጠበቂያ ማስከ ያድርጉ።** ከባድ የመተንፈሻ አካል በሽታ ምልክቶች ካሉብዎ፣ የጨርቅ ማስከ ማድረግ የለብዎትም።
- ከቤት ከመውጣትዎ በፊት እጆችዎን ይታጠቡ ወይም በሳኒታይዘር ያጽዱ።
- **በሕዝብ ትራንስፖርት አይጠቀሙ።** የጤና ሁኔታዎ ከፈቀደልዎት፣ መኪናዎን ወይም ብስክሌት ይጠቀሙ። በአግርዎ ይጓዙ ወይም ታክሲ ይጥሩ።

የመሸፈኛ ማስከ ትክክለኛ አጠቃቀም

- ማስከ ከማጥለቅዎ በፊት፣ እጆችዎን በውሃና ሳሙና ወይም በጸረ ጀርም ፈሳሽ ይታጠቡ።
- ማስከ አፍንጫዎንና አፍዎን በደንብ እንዲሸፍን በማድረግ ከፊትዎ ጋር ጥብቅ አድርገው ይሰሩት።
- ማስከን አንዴ ካደረጉ በላ አይነካኩት። ያገለገል ማስከ ከነኩ በኋላ፣ ለምሳሌ ማስከን ሲያወልቁት እጆችዎን በውሃና ሳሙና ወይም በጸረ ጀርም ፈሳሽ ይታጠቡ።
- አንድ መሸፈኛ ማስከ ቢረጥብም እንኳን ቢያንስ 4 ሰዓት ሊያገለግል ይችላል። ከዚያም በአዲስ፣ ንጹህና ደረቅ መሸፈኛ ማስከ ይቀይሩት።
- እባክዎ ዝርዝር መሰፈርቶችን በሚከተለው ድረ ገጽ ውስጥ ገብተው www.bag.admin.ch/masks **Correct Usage** ከሚለው ስር ይመልከቱ።



ማስከች (እንግሊዝኛ)

አስፈላጊ ቅድመ ጥንቃቄዎችን በሙሉ ያከብሩ

- ከሰውነት በሚወጡ ፈሳሾች (ሰገራ፣ ደም፣ ንፍጥ) የተበከለ ውጋጅ ከሌላ ቆሻሻ ጋር አብሮ ከመጣሉ በፊት በፌስታል ተደርጎ ወደተዘጋጀለት ቆሻሻ መጣያ መጣል አለበት።
- በሰውነት የተነካኩ የአልጋ ጠርዝ፣ የአልጋ ፍሬሞችና ሌሎች የመኝታ ቤት ዕቃዎችን በየቀኑ በጸረ ጀርም ፈሳሽ ያጽዱ።

ልጆችና ወላጆች ራሳቸውን አግልለው ስለሚቆዩበት ሁኔታ

- በመርህ ደረጃ፣ ራስን አግልሎ መቆየትን የሚመለከቱ ደንቦች በልጆችና ወላጆችም ላይ ተፈጻሚ ይሆናሉ።
- አንድ ልጅ ራሱን አግልሎ በሚቆይበት ወቅት ከቤተሰቡ ውጭ ካሉ ሌሎች ሰዎች ጋር ምንም ዓይነት ንክኪ ሊኖራቸው አይገባም።

² ትክክለኛ የእጅ አስተጣጠብን የሚያሳይ ቪዲዮ፡ <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

- ራሱን አግልሎ የሚቆየው ልጁ ብቻ ከሆነ፣ ከሌሎች የቤተሰቡ አባላት ጋር የሚደረግ ንክኪ በተቻለ መጠን መቀነስ አለበት። የዚህ እርምጃ አዋጭነት የሚወሰነው የልጁን ዕድሜ በመሰላሰሉ ጉዳዮች ላይ ነው። በተለይም አነስተኛ ዕድሜ ላይ ለሚገኙ ልጆች ፍላጎታቸው ታሳቢ መደረግ አለበት።
- አንደኛው ወላጅ ራሱን አግልሎ እያለ ልጁ ግን ራሱን ካላገለለ፣ ሌላኛው ወላጅ ልጁን መንከባከብ ያለበት ሲሆን እንደ ተጠሪ ሆኖ የሚያገለግለውም ሁለተኛው ወላጅ ነው።

ሁለቱም ወላጆች ራሳቸውን ካገለለና ልጁ ደግሞ ራሱን ካላገለለ፣ የአሰራር ሒደቱ የሚወሰነው በልጁ ዕድሜ ላይ እና በሒደቱ አዋጭነት ላይ ነው። ሰነድ ወገን ተንከባካቢ ማግኘት ካልተቻለና ልጁም ከላይ በተጠቀሱት ራሱን የመከላከያ ዘዴዎች አማካይነት የዕለት ተዕለት ተግባሩን ማቀናጀት ካልቻለ፣ ልጁንም ወደ አግልሎ ማቆያ ማስገባት ጉዳይ ታሳቢ መደረግ አለበት።

ራሱን አግልሎ በሚቆየበት ወቅት የሚኖር ማህበራዊ ግንኙነት

- አሁን ወደ ለይቶ ማቆያ መግባት ቢኖርብዎትም፣ ሁሉንም ማህበራዊ ግንኙነትዎን ማቆም አለብዎት ማለት አይደለም። ከጓደኞቻችንና ቤተሰብዎ ጋር በስልክ፣ በ Skype፣ ወዘተ ይገናኙ። ስላጋጠሙዎት ሁኔታዎች፣ ስለ ሃሳቦቻችን ስሜቶቻችን ያጋሩ።
- ይህ ለእርስዎ በቂ ካልሆነ፣ ወይም የማይቻል ከሆነብዎት፣ የሚያስጨንቅዎት፣ የሚያስፈራዎት ነገር ካለ ወይም ችግር ካለብዎት፣ በስልክ ቁጥር 143 ("Dargebotene Hand") ይደውሉ። ይህ ስልክ ቁጥር በማንኛውም ሰዓት የጻጸ አገልግሎት ይሰጣል።
- ተጨማሪ መረጃ ከዚህ ድረ ገጽ ላይ ማግኘት ይችላሉ፡ <http://www.dureschnufe.ch/> / <http://www.san-tepsy.ch/> / www.salutepsi.ch



Dureschnufe (እንግሊዝኛ)



የጻጸህና እና የስነ ምግባር ደንቦች (እንግሊዝኛ)

ራሱን ማግለሉ ካበቃ በኋላ

- "ራሳችንን እንዴት እንጠብቅ" (So schützen wir uns) የሚለውን ዘመቻ የጻጸህና ደንቦችና የባህርይ ምክረ ሃሳቦች መከተልዎን ይቀጥሉ www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others.

በአንድ ቤተሰብ ውስጥ የሚኖሩ ሰዎች / የቅርብ ንክኪ ያላቸው ሰዎች ምን ማድረግ አለባቸው?

- የምርመራ ውጤቶች እስካልተገኙ ድረስ፣ ዕውቂያዎቻችን የቤተሰብዎ አባላት የጤና ሁኔታቸውን መከታተልና "ራስዎን እንዴት ይጠብቃሉ" (So schützen wir uns) ዘመቻን የጻጸህና እና የስነ ምግባር ደንቦችን ማክበር አለባቸው። (www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)። ምልክቶች ከታዩባቸው፣ ከሌሎች ሰዎች ተገልለው መቆሙን ያለባቸው ሲሆን፣ ወደ BAG ድረ ገጽ ገብተው [Coronavirus-Check](http://www.bag.admin.ch/coronavirus-check)፣ የኮሮና ቫይረስ ማጣሪያ ማድረግና ካስፈለገም መመርመር አለባቸው። ከዚያም በዚህ መመሪያ ውስጥ ራሱን አግልሎ ስለመቆየት የተሰጡ ምክረ ሃሳቦችን መከተል አለባቸው። በቀጣዩ የቮድ ካንቶን ድረ ገጽ ሲገቡ <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> በሌሎች 8 ቋንቋዎች የተዘጋጀ የኮሮና ማጣሪያ ያገኛሉ።
- የምርመራ ውጤትዎ ምክትል ከሆነ፣ ከሚመለከተው የወረዳ ባለስልጣን መ/ቤት ጋር በመሆን፣ ወደ ለይቶ ማቆያ ቦታ መግባት ያለባቸውን የቅርብ ሰዎችዎን ማንነት ይለያሉ። የወረዳው ባለስልጣን መ/ቤት ጊዜውን ጠብቆ ሊያነጋግርዎት ካልቻለ፣ በዚህ ሁኔታ ውስጥ ስለሕመም ለቅርብ ወዳጆች ማሳወቅ ያለብት እርስዎ ነዎት።



የኮሮና ቫይረስ ማጣሪያ (እንግሊዝኛ)

ማሳወቅ ያለብዎት ለምንድን ነው?

- ምልክቶቻችን መታየት ከመጀመሪያቸው ከሁለት ቀናት በፊት ከእርስዎ ጋር የቅርብ ንክኪ የነበራቸው ሁሉም ሰዎች። እነዚህ ሰዎች ማለት እርስዎ የሕመም ምልክቶች እያሳዩ እያለ ወይም ምልክቶቻችን መታየት ከመጀመሪያቸው በፊት ባሉት 48 ሰዓት ውስጥ ቢያንስ ለ15 ደቂቃ ያህል ከ 1.5 ሜትር ባነሰ ርቀት ውስጥ ከእርስዎ ጋር ንክኪ የነበራቸው ሰዎች ናቸው። እነዚህ ሰዎች [የለይቶ ማቆያ መመሪያዎችን](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene) መከተል አለባቸው (bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)።
- እርስዎና የቅርብ ሰዎችዎ www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene የሚለው ላይ [How to proceed if you come into contact with an infected person](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene) የሚለውን መመልከት አለባችሁ።
- የቅርብ ሰዎችዎ ከእርስዎ ጋር የቅርብ ንክኪ በማድረጋቸው ምክንያት ወደ ለይቶ ማቆያ መግባት ካለባቸው፣ ለሚያጡት ገቢ ማካካሻ የማግኘት መብት አላቸው። ስለዚህ ጉዳይ ከ [ፌዴራል የማህበራዊ ኢንሹራንስ ጽ/ቤት BSV](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene) ድረ ገጽ ላይ መረጃ ማግኘት ይችላሉ።



የለይቶ ማቆያ መመሪያዎች (እንግሊዝኛ)



BSV