

ኮቪድ-19፡ ንምግላል ዝምልከት መምርሒታት

ካብ ዕለት 8/12/2020 ኣትሒዙ ዝሰርሕ

እዚ እም መምርሒታት እንታይ ክትገብሩ ከምዝግብኩም ይገልጹ ኣብ ዝሰዕቡ ኩነታት...

... በቲ ኣድቫኖ ኮሮናቫይረስ ተላላዊ ዝኸውን ክፍር ሕግም እንተ ኣለኩም።

... ኣባኹም ኮሮናቫይረስ ከምተረኸበ እንተ ተመርጺኩም ኔርኩም።

ኣብ ምልክታት ረኽሲ ስርዓተ ምስትገፋስ¹ ወይ/ውን ብሃንደበት ምጥፋእ ናይ ምሽታትን ናይ ምስትምቓርን ክእለት ኣጻኒፉኩም እንተኾይኑ፣ ንኻልኣት ሰባት ንኺይተልግቡ ብህጹጽ ኣብ ገዛኹም ተገለሉ ከምኡ'ውን ብዝቐልጠፈ ሕክምናዊ መርመራ ግበሩ።

ዋላ ምልክታት እንተዘይብልኩም ግና ኮሮናቫይረስ ከምዘለኩም እንተተመርጺኩም ኔርኩም ንኻልኣት ሰባት ከተልግቡ ትኽእሉ ከምኡ'ውን ብህጹጽ ክትግለሉ ኣለኩም።

እዞም ዝሰዕቡ መምርሒታት፡ ምትሕልላፍ ቫይረስ ንምውጋድ ከተተግብርዎም ዘለኩም ናይ ጥንቃቄ ስጉምታት ይሕብሩኹም። ዝኾነ ኣድላይ ሓበሬታ ብዛዕባ ኣድቫኖ ኮሮናቫይረስ ኣብ ዝሰዕብ መርበብ ትረኽቡ፡ <http://www.bag.admin.ch/novel-coronavirus>። ብተወሳኺ ንምግላል [ዝገልጽ ቪዲዮ](http://www.bag-coronavirus.ch) ኣብዚ www.bag-coronavirus.ch ክትረኽቡ ትኽእሉ።



ኣድቫኖ ኮሮናቫይረስ (እንግሊዝኛ)

ኣብ ኣወንታዊ ውጽኢት መርመራ እቲ ዝምልከት ክፍለ-ሃገራዊ ጨንፈር ክረኽቡኩም እዩ ከምኡ'ውን ቀጻሊ ሓበሬታን መምርሒታትን ክህበኩም እዩ።

ተግዘቡ፡ ኣብቲ ሕጂ ዘሎ ኩነት እቲ ክፍለ-ሃገራዊ ጨንፈር ብእዋን ክረኽቡኩም ኣይክእልን ይኸውን። ከምኡ እንተኾይኑ ቀረባ ርክባትኩም ብዛዕባ ሕግምኩም ባዕልኹም ሓብርዎም። ሓበሬታ ብዛዕባኡ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ክፋል «**ርክባትኩምን ሰድራኹምን እንታይ ክገብሩ ይግብእኩም፡**»።

እዋን ምግላል

እቲ እዋን ምግላል ካብቲ ውጽኢት መርመራ ይምርኮስ እዩ።

- መርመራ ኔርኩም ኔርኩም፡ እቲ ውጽኢት ድማ ፖሊቲቭ ኔሩ፣ እቲ ግለላ ብልምዲ ኣብ ዝ 48 ሰዓታት ድሕሪ ምጥፋእ ምልክታት ክውዳእ እዩ፣ ካብ ምጅማር ምልክታት ብውሕዱ 10 መዓልታት እንተ ሓሊፎም ጥራይ።
- መርመራ ኔርኩም ኔርኩም፡ እቲ ውጽኢት ድማ ኣሉታዊ ኔሩ፣ እቲ ግለላ 24 ሰዓታት ድሕሪ ምጥፋእ ምልክታት ተዛዘሙ ኢኹም።
- መርመራ **እንተዘይ** ገበርኩም ኔርኩም፡ እቲ ግለላ 48 ሰዓታት ድሕሪ ምጥፋእ ምልክታት ወድእዎ ኢኹም፣ ካብ ምጅማር ምልክታት ብውሕዱ 10 መዓልታት እንተ ሓሊፎም ጥራይ።
- ኣብ ተመርጺኩም ግዜ ምልክታት ኣይነበረኩምን፣ እቲ ግለላ 10 መዓልታት ድሕሪ'ቲ መርመራ ወድእዎ ኢኹም።

እቶም ናይ ምሽታትን ምስትምቓርን መትንታት ክሳብ ዝግርፉ ወይ ሰዓል ብምልኡ ክሳብ ዝጠፍእ ቅሩብ ንውሕ ዘበለ ግዜ ክወሰድ ይኽእል። ስለዚ እዞም ምልክታት (ምስኣን ናይ ምሽታት ወይ ምስትምቓር ህዋስ፣ ቅልል ዝበለ ሰዓል) ድሕሪ ምሕላፍ እዋን ግለላ ቀጺሎም ምስዝህልዉ ነቲ ግለላ ክትሰርዝዎ ትኽእሉ።

ኩነታት ጥዕናኹም ተኸታተሉ

- ኩነታትኩም ዘሻቕለኩም እንተኾይኑ ወይ ሓደ ካብዚ ናይ መልክፍቲ ምልክታት ኣብ ነብስኹም እንተተግዘብኩም ንኣኪም ደውሉ/ተወከሱ፡-
 - ካብ ሓደ መዓልቲ ንላዕሊ ዘየቋርጹ ረስኒ
 - ካብ ሓደ መዓልቲ ንላዕሊ ዘየቋርጹ ስምዒት ድኻም
 - ሕጽረት እስትገፋስ
 - ስምዒት ናይ ጸቕጢ ወይ ቃንዛ ኣብ ኣፍልቢ
 - ዘይጸንሐ (ኣድቫኖ) ግር ምባል (ምርባሽ)
 - ናብ ሰማያዊ ዝኸደ ሕብሪ ክንፈር ወይ ገጽ

በይንኹም ትቕመጡ ምስትኹኑ

- ኣስፔዝን ካልእ ግድን ኣድላይቲ ዝኾኑ (ክግደፉ ዘይክእሉ) ነገራትን፡ ነኡብነት መድሃኒት፡ ቤተሰብኩም መሓዙትኩም ወይ ኣቕረብቲ ኣገልግሎት ኣብ ኣፍደገ ገዛኹም ከምዝገድፉልኩም ግበሩ።

ምስ ካልኣት ሰባት ኣብ ሓደ ዝ ትቕመጡ ምስትኹኑ

- በይንኹም ኣብ ሓደ ክፍሊ ኹኑ፡ ማዕጸ ናይቲ ክፍሊ ዕጻውዎ። ኣብ ክፍልኹም ኳንኩም ተመገቡ። ነቲ ክፍሊ ቀጻሊ ኣየር ኣእትዉሉ።

¹ ንኣ. ሰዓል፣ ቃንዛ ጐሮሮ፣ ምስ ረስኒ ወይ ብዘይ ረስኒ ዝመጸ ጸገም ምስትገፋስ፣ ቃንዛ ጭዋዳ

- ኢጋይሽ ኣይምጽኡኹም፡ ምስ ዝኾነ ሰብ ርክባት ኣወግዱ። ኣድላይ ምስዝኾነውን ጥራይ ካብ ክፍልኹም ውጹ።
- [Hygienemaske](#) ተኸደኑ ኢኹም ከምኡ'ውን ካብ ካልኣት ሰባት ብውሕዱ 1.5 ሜትሮ ርሕቀት ሓልዉ ካብ ክፍልኹም ክትወጽኡ እንተዘለኩም።
- ዝኾነ ርክብ ምስ እንሰሳታትኩም ኣወግዱ።
- ናይ ባይንኹም ሽንትቤት ተጠቀሙ። እዚ ዝክእል እንተዘይኮይኑ፡ ነቲ ብሓባር ትጥቅሙሉ ክፍሊ መጸራረዩ (መሕጸብ ነብሲ፡ ሽታቻ፡ ላቫንዲኖ) ኩልግዜ ድሕሪ ምጥቃምኩም ብልሙድ መጸራረዩ ነገራት ጌርኩም ሕጽብዎም።
- ኣቑሑት ዝኾኑም ነኣብነት ቢያትታት፡ ኩባያታት፡ ጣሳታትን ኣቑሑት ክሸነን ብሓባር ኣይትጠቅሙ። ኣቑሑት ድሕሪ ምጥቃምኩም ኣብ ሓጸቢት ማሽን ወይ ብኢድኩም ብጥንቃቄ ብማይን ብሳምናን ሕጸቡዎ።
- ናይ ኢድ ሽንማኖ ወይ ናይ ዓራት መናጽፍን ብሓባር ኣይትጠቅሙ።
- ኣስፔዛን ካልእ ግድን ኣድለይቲ ዝኾኑ (ክግደፉ ዘይክእሉ) ነገራትን፡ ነኣብነት መድሃኒት፡ ቤተሰብኩም መሓዘትኩም ወይ ኣቕረብቲ ኣገልግሎት ኣብ ኣፍደገ ዝኾኑም ከምዝገድፉልኩም ግበሩ።

ኣእዳው ብዝተደጋጋሚ ምሕጸብ²

- እስኹምን ኣብ ከባቢኹም ዝርከቡ ሰባትን ኣእዳውኩም እንተወሓደ ን20 ክልኢታት ቀጻሊ ብማይን ብሳምናን ክትሓጽቡ ኣለኩም። ማይን ሳምናን ኣብዘይብሉ እዋን ብናይ ኢድ ብጽረ ረኽሰታት (Hand-Desinfektionsmittel) ጌርኩም ኣእዳውኩም ኣጽርዩ። ኣእዳውኩም ክሳብ ዝነቅጽ ምሉእ ብምሉእ ቦቲ ፈሳሲ ፋሕፍሕዎ። ብፍላይ ርሕይ ርስሓት ኣብ ኣእዳውኩም ምስ ዝህልወኩም ሳምናን ማይን ክጥቀሙ ግድን እዩ።
- ብፍላይ መግቢ ቅድሚ ምድላውን ድሕሪ ምድላውን፡ ቅድሚ ምብላዕን ድሕሪ ምብላዕን፡ ሽንትቤት ድሕሪ ምጥቃምን ከምኡ'ውን ኩልግዜ ኣእዳውኩም ርሕይ ርስሓት ምስዝህልዎን።

ክትሰዕሉን ክትህንጥሱን ከለኹም ኣፍኩም ሸፍኑ

- ክትሰዕሉ ወይ ክትህንጥሱ እንተኮይኑም ኣፍኩምን ኣፍንጫኹምን ብመንዲል (ሰፍት) ሸፍኑ።
- እቶም ኣፍኩም ወይ ኣፍንጫኹም ዝሸፈንኩሙሎም ነገራት ክድርበዩ ወይ ክሕጸቡ ኣለዎም።
- ዝተጠቐምኩሎም መናዲል (ሰፍት) ኣብ ሓደ ፍሉይ፡ ንመንዲል መደርበዩ ጥራይ ዝኾነ ፊስታል ዝለዎ እንዳገሓፍ ኣብ ክፍልኹም ጉሓፍዎም።

ካብ ዝዛ ክትወጹ ምስትግደዱ (መርመራ ክትገብሩ ወይ ብሓኪም ክትርእዩ) እዚ ዝሰዕብ ኣተግብሩ፡-

- **ማስክ ጽሬት ተኸደኑ ኢኹም።** ምልክታት ክፍር ሕማም ምስትንፋስ እንተዘህልወኩም፡ ናይ ዓለባ ማስክ ክትኸደኑ ይበልኩምን።
- **ንኣእዳውኩም ተሓጸቡ** ወይ ቅድሚ ምውጻእ ካብ ዝዛ ኣብ ቆርበትኩም መምክኒ ግበሩሉ።
- **ህዝባዊ መጻግዘያታት ኣወግዱ።** ናይ ጥዕና ኩነታትኩም ምስዘፍቅደልኩም መኪናኹም ወይ ብሸክለታ ተጠቀሙ፡ ብእግርኹም ኪዱ ወይ ታክሲ ጸውዑ።

ልክዕ ኣጠቓቕማ ማስክ ጽሬት

- ቅድሚ ማስክ መሸፈኒ ኣፍ ምጥቃምኩም ኣእዳውኩም ብማንይን ሳምናን ወይ ብጸረ ረኽሰታት ተሓጸቡ።
- ነቲ ናይ ጽሬት ማስክ ኣፍንጫኹምን ኣፍኩምን ከምዝሸፍን ጌርኩም ብጥንቃቄ ምለስዎ ከምኡ'ውን ስሒብኩም ኣብ ገጽኩም ኣጥብቑዎ።
- ምስ መለስኩም ነቲ ማስክ መሸፈኒ ኣፍ ኣይትተንክፍዎ። ዝተጠቀምኩሙሉ ማስክ ጽሬት መሸፈኒ ኣፍ እንተተንኪፍኩም፡ ነኣብነት ክተውጽዎ ኢልኩም ምስተንክፍኩም፡ ኣእዳውኩም ብማንይን ብሳምናን ወይ ብጸረ ረኽሰታት ተሓጸቡ።
- ማስክ መሸፈኒ ኣፍ እንተበዚሑ ን4 ሰዓታት ክልበስ ይኽእል።
- እቶም ዝርዝራውያን መምርሒታት ኣብ www.bag.admin.ch/masks ተኸተልዎም ብኸብረትኩም ኣብ ትሕቲ [Korrekt Umgang](#)።



(እንግሊዝኛ)

ንኹሎም ኣድለይቲ ናይ ጥንቃቄ ስጉምትታት ኣተግብርዎም

- ብኣካላዊ ፈሳሲታት (ቀልቀል፡ ደም፡ ልፋጭ) ዝተበከሉ ጉሓፋት፡ ኣብ ሓደ ዝዚ ጉሓፍ ጥራይ ኢሉ ዝተመደበ ፊስታል ዝለዎ እንዳገሓፍ ኣብ መደቀሲኹም ክጉሓፍ ኣለዎም፡ ምስ ካልኣት ጉሓፋት ከይተሓወሱ ከለዉ።
- ዝተተንክፉ ላዕለዋይ ክፋላት ከም ኮሞዲኖ፡ ወሰን ወሰን ዓራት፡ ንካልኣት ናይ መደቀሲ ኣቑሑትን ብኖርማል ናይ ዝዛ ጸረ ረኽሰታት ጌርኩም ኣጽርይዎ።

ንቆልዑትን ወለድን ዝምልከቶም ግላላ

- ብመሰረት ሕጋዊ ናይ ምውሻብ ዋላ ንቆልዑትን ወለድን ብቑዓት እዮም።
- ኣቲ ቆልዓ ኣብ ግዜ ምውሻብ ርክብ ምስ ካልኣት ሰባት ኣብ ወጻኢ ስድራ ክህልዎ ይበሉን።

² ቪድዮ «ቅነዕ ምሕጸብ ኣእዳው»፡ <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

- እቲ ቆልዓ ጥራይ ኣብ ምውሻብ እንድሕር ኣሎ፣ ርክብ ምስ ካልኣት ኣባላት ገዛ ብዘተኸለሉ መጠን ክንከ ኣለዎ። ተኸኣሊነቱ ካብ ረቋሒታት ከም ንኣብነት ዕድመ ይምርኮስ እዩ። ኣድላይነት እቲ ቆልዓ ግና ክኸበር ኣለዎ፣ ብሕልፊ ናይ ንኣብቲ ቆልዑት።
- እቲ ቆልዓ ዘይኮነ ሓዲ ኣካል ወለዲ ጥራይ እንተዘውሸብ፣ እቲ ካልእ ኣካል ወለዲ ነቲ ቆልዓ ኣብ ግዜ ምውሻብ ክኣልዮ ኣለዎ ከምኡ'ውን ወኪል ክኾነሉ ኣለዎ።

እቲ ቆልዓ ዘይኮነ ግን ክልተኣም ኣካላት ወለዲ እንተዘውሸቡ፣ እቲ ኣካላት ካብቲ ቆልዓን ተኸኣሊነቱን እዩ ዝምርኮስ። ናይ ዓና ምእላይ ክውደብ እንተዘይክእል ከምኡ'ውን እቲ ቆልዓ ንመዓልታዊ ናብራኡ ምስቲ ኣብ ላዕሊ ዝተጻሕፉ መከላኸሊ ስንጥታት ወለዲ ባዕሉ ክውድብ እንተዘይከኢሉ፣ እቲ ቆልዓ ውን ኣብቲ ምውሻብ ክውሰድ ከምዝኸእል ክሕሰበሉ ኣለዎ።

ማሕበራዊ ርክባት ኣብ እዋን ምግላል

- ዋላኳ ኣብዚ ሕጂ እዋን ክትግለሉ ተገዲድኩም እንተለኹም፣ ኩሉ ማሕበራዊ ርክባትኩም ክተቋርጹ ማለት ኣይኮነን። ብተለፎን፣ ብስካይፕ፣ ወዘተ እንዳገበርኩም ርክባትኩም ምስ ስድራኹምን መሓዘትኩምን ቀጽሉ። ብዛዕባ ተሕልፍዎ ዘለኹም ኩነታት፣ ሓሳባትኩምን ስምዒታትኩምን ተዛረቡ።
- እዚ ንዓኹም እኹል እንተዘይኮይኑ ወይ ከምዚ ዓይነት ተኸኣሎ እንተዘየሎ፣ ኣብ እዋን ሻቕሎት፣ ፍርሒ ወይ ጸገማት ኣብ ቁጽሪ ተለፎን 143 («Dargebotene Hand» ዝብል ኣገልግሎት ሓገዝ) ደውሉ። በዚ ቁጽሪ ተለፎን ኣብ ዝኾነ ሰዓት ክተዛርብዎም ትኸኣሉ ሰባት ክትረኽቡ ትኸኣሉ።
- ኣብ ኢንተርኔት ቀጻሊ ሓበሬታ ክትረኽቡ ኣብ <http://www.dureschnufe.ch> / <http://www.santepsy.ch> / www.salutepsi.ch



Dureschnufe (እንግሊዝኛ)



ድሕሪ ምውዳእ ናይ ምግላል ግዜ

- ሕጋዊት ጽርዖትን ኣገባብን ናይዚ «ነብስና ብኸምዚ ክንከላኸል ንኸእል» www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others ዝብል ጎስጓስ ምትግባር ቀጽሉ።

ሕጋዊት ጽርዖትን ኣደብን (እንግሊዝኛ)

ርክባትኩምን ስድራኹምን እንታይ ክገብሩ ኣለዎም፤

- ቀረብትኹምን ቤተሰብኩምን ኩነታት ጥዕንኦም ክዕዘቡ ኣለዎም። ክሳብ ውጽኢት ናይ መርመራ ዘየለ ውን ሕጋዊት ጽርዖትን ኣገባብን ናይዚ «ነብስና ብኸምዚ ክንከላኸል ንኸእል» ዝብል ጎስጓስ ክተግብሩ ኣለዎም (www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)። ምልክት ናይ ሕማም ምስዝርኣዮም ክግለሉ ይግብእዎ። ከምኡ'ውን ነዚ ኣብ ውብሳይት BAG ዝርከብ ናይ [ኮሮናቫይረስ መርመራ](http://www.bag.admin.ch/coronavirus-check) (Coronavirus-Check) ኣድላይ እንተኾይኑ ውን ክምርመሩ ይግብእዎ። ድሕሪኡ ልክዕ ነዘም ኣብዚ መምርሒ ተገሊጾም ዘለዉ ለበታታት ናይ ምግላል ክተግብሩ ኣለዎም።
- ውጽኢት መርመራኹም መልክፍቲ ቫይረስ (ፖሲቲቭ) ምስዘረጋገጹ፣ ብሓንሳብ ምስ ዝምልከቶ ዘባዊ ትካል ኩንኩም ክውሸቡ ዘለዎም ቀረባ ርክባትኩም ክተለልዩ ኢኹም። እቲ ክፍለሃገራዊ/ዘባዊ ጨንፈር ብእዋን ክረኽቡኩም እንተዘይክእል፣ ከምኡ እንተኾይኑ ቀረብትኹም ብዛዕባ ሕማምኩም ባዕልኹም ሓብርዎም።



ኮሮናቫይረስ መርመራ (እንግሊዝኛ)

ንመን ክትሕብሩ ኣለኩም፤

- ኩሎም ክልተ መዓልታት ቅድሚ ምቕልቓል ምልክታትኩም ቀረባ ርክብ ዝነበረኩምሎም ሰባት፣ እዚኦም ኣብቲ እስኻትኩም ምልክታት ሕማም ዝነበረኩም እዋን ወይ 48 ሰዓታት ቅድሚ ምልክታት ሕማም ኣባኹም ምጅማሮም፣ እንተወሓደ ን15 ደቓይቓ ብዘይ ምሕላው ናይ 1.5 ሜትሮ ርሕቀትን ብዘይ መከላኸልን ምሳኻትኩም ዝተራኸቡ ሰባት እዮም። እዚኦም ሰባት ን [ናይ ምውሻብ መምርሒታት](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene) ክኸተሉ ኣለዎም (www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)።
- ኣብ ትሕቲ «ኣክያይዳ ምስ ዝተለበደ ሰብ ርክብ ምስዝህሉ» ኣብ www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene እስኹምን ቀረብትኹምን ቀጻሊ ሓበሬታ ክትረኽቡ ኢኹም።
- ቀረብትኹም ክውሸቡ እንተለዎም ምሳኻትኹም ቀረባ ርክብ ስለዝነበሮም፣ መተካእታ ደምዝ ብሰንኪ ምስኣን ስራሕ ንክወሃቡሎም መሰል ኣለዎም። ብዛዕባኡ ዝኾነ ሓበሬታ ኣብዚ [ወብሳይት ፈደራላዊ ቤትጽሕፈት ማሕበዊ መድሕን/ኢንፎርጋሽን BSV](http://www.bag.admin.ch/bsv) ክትረኽቡ ኢኹም።



መምርሒ ምውሻብ (እንግሊዝኛ)



BSV