ቁሩብ፡ብዙሕ ወይስ ፈጺምካ ምርሓቕ?

ርሕቀት ብምሕላው ኮሮና (ኩቪድ-19) ካብ ምብዛሕ ከም ዝጎድል ክንገብሮ ንኽእል ኢና።

ምኽሪ ንዅሎም ነበርቲ ኣብ ኖርወይ

- ጽቡቕ ጽሬት ኣእዳውን ጉቡእ ኣሰዓዕላን ዘክር።
- ንስኻ ምስ ኣዕሩኽትኻን ስድራቤትካን ከም ልምድኹም/ቀደምኩም ብሓደ ክትኮኑ ትኽእሉ ኢኹም።
- ካብ ካልኦት ናይ ቀረባ ኣዕሩኽትኻን ስድራቤትካን ዘይኮኑ ዝያዳ ርሕቀት ሓሉ፡ እንተወሓደ ሓደ ሜትሮ።
- ምልክታት ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ እንተተራእዩካ፡ ምልክታት ረኽሲ ክሳብ ዝጠፍእ ካብ ገዛ ኣይትውጻእ።
- ምልክታት ሕማም ኩቪድ -19 እንተሃልዩካ መርመራ ክትገብር ይግብኣካ።

ንዓኻ ብቀረባ ርክብ ዘለካ ወይ ጌሽካ ዝነበርካ እሞ ክትውሸብ ዘለካ

- እቶም ብሓባር ትነብሩ ርክብኩም ከምቲ ልምድኹም ክትቅጽልዎ ትኽእሉ ኢኹም።
- ንስራሕ ወይ ቤት ትምህርቲ ኣይትኺድ።
- ህዝባዊ መጓዓዝያ ኣይትጠቐም።
- ንኻልኦት ክትበጽሕ ወይ ኣብ ገዛኻ በጻሕቲ/ኣጋይሽ ክትቅበል የብልካን.
- ንፋስ ክትውቃዕ ደገ ክትወጽእ ትኽእል ኢኻ ግና እንተወሓደ 1 ሜትሮ ርሕቀት ካብ ካልኦት ይሃሉኻ።
- ኣዝዩ ኣድላዪ ዝኾነ ነገራት ክትገዝእ ናብ መግቢ ዱንኳን ወይ ቤት መድሃኒት ክትከይድ ትኽእል ኢኻ።
- እቶም ምሳኻ ዝነብሩ ኣይውሸቡን እዮም.
- ምልክታት ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ እንተሃልዩካ/ተሰሚዑካ፡ ክትንጸልን መርመራ ክትገብርን ኣሎካ።
- እንተደኣ ውጽኢት መርመራኻ ኣወንታዊ ኮይኑ ኣብ ገዛኻ ክትንጸል ኣሎካ።

ንዓኻ ኮቪድ-19 ከምዘልካ ዝተረጋገጸ ወይ ዳርጋ ርጉጽ ዝኾነ'ሞ ኣብ ገዛኻ ክትንጸል ዝተወሰነካ

- ካብ ገዛ ከይትወጽእ።
- ካብቶም ምሳኻ ዝነብሩ ፈጺምካ ርሕቀትካ ሓሉ።
- እንተተኻኢሉ ናይ ውልቅኻ ክፍልን ዓይኒ ምድርን ተጠቐም።
- ሰብ ዝትንከፎ ጽፍሒታት መመሊሽካ ኣጽርዮ።
- ኣስቤዛ ንምግባር ዝሕግዙኻ ክህልዉ ኣለዎም።
- ኵነታት ጥዕናኻ ብኸመይ ክትከታተል ከምዘለካ ክትዘራረብ ምስ ሓኪምካ ቆጸራ ውሰድ።
- እቶም ምስኻ ዝነብሩ ኵሎም ድማ ክውሸቡ ኣለዎም።

2020-09-16

FHI