



**መምርሒታት:- ባዕልኻ ነብስኻ ምግላል**

**አብዚ ሕጂ እዋን ሃንደበታዊ ናይ ስራዓተ ምስትንፋስ ረኽሲ ምስገህልዎኩም  
አብ ገዛ ተገሊልኩም እንተላኹም እንታይ ክትገብሩ ከምዝግብእኩም ዝገልጽ መምርሒታት**

**ህሉው ኩነታት: ዕለት 06.04.2020**

ብምኽንያት ምብዛሕ ናይ ኮቪድ-19 (COVID-19 አብ ስዊዘርላንድ: ናይ ስርዓተ ምስትንፋስ ሕግም ዘለዎ ሰብ በዚ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ንኸልከፍ ኣቲ ተኸእሎ ግብዩ ኣሎ።

ብሰንኪ ኮሮናቫይረስ (SARS-CoV-2) ዝተበገሰ ክኸውን ዝኸእል ምልክታት ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ<sup>1</sup> ጌርኩም ኣለኹም ወይ ኣቲ ሕግም ብመርመራ ላቦራቶሪ ተረጋጊጹልኩም ኣሎ። ኩነታትኩም ጽቡቕ ስለ ዘሎ ግን ኣብ ሕክምና ክትድቅሱ ዩብልኩምን (አዩድላዮን)። ንኸልኣት ሰባት ንኸይተልግቡ ብህጹጽ ን10 መዓልቲ ኣብ ገዛኹም ተገለሉ። እዞም ዝሰዕቡ መምርሒታት ኒቲ ቫይረስ ምትሕልላፍ ንኸተወግዱ እንታይ ዓይነት ናይ ጥንቃቄ ስጉምታት ክትወስዱ ከምዘለኩም ይሕብሩኩም።

አብ ገዛ ምሳኹም ዝቐመጡ ወይ ናይ ቀረባ ርክብ ዘለዎም ሰባት ኣብ ገዛ ክውሸቡ ኣለዎም (ባዕልኻ ነብስኻ ምውሻብ)። ኣብ ውብሳይት ናይ ሚንስትሪ ጥዕና (BAG) ን ባዕልኻ ነብስኻ ምውሻብ ዝምልከት ተወሳኺ «መምርሒታት» ኣሎ።

ኩሉ ኣድላዪ ሓበሬታታት ብዛዕባ እዚ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ኣብ ውብሳይት ናይ ሚንስትሪ ጥዕና (BAG) ክትረኽቡ ትኸእሉ:- [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus).

**ኩነታት ጥዕናኹም ተኸታተሉ**

- ናይ ስርዓተ ምስትንፋስኩም ምልክታት እንዳገደዱ ምስዝኹዱ (ነኣብነት ሕጽረት ትንፋስ) ንኣኪም ብተሌፎን ሓብሩ: ኣቲ መምርሒታት ድማ ኣተግብርዎ።
- ናብ ሓኪም ምኽድ ኣድላዪ ምስዝኸውን እሞ ካብ ገዛ ክትወጹ እንተኹን ክኹም:- ማስክ መሸፈኒ ኣፍ ግብሩ። እዚ ዘይርከብ እንተኾይኑ ካብ ካልኣት ሰባት እንተወሓደ ናይ 2 ሜትሮ ርሕቀት ሓልዉ።

**ባይንኹም ትቐመጡ ምስትኹ**

- ኣስፔዛን ካልእ ግድን ኣድላይቲ ዝኾኑ (ክግደፉ ዘይክእሉ) ነገራትን: ነኣብነት መድሃኒት: ቤተሰብኩም መሓዘትኩም ወይ ኣቐረብቲ ኣገልግሎት ኣብ ኣፍደገ ገዛኹም ከምዝገድፉልኩም ግበሩ።

**ምስ ካልኣት ሰባት ኣብ ሓደ ገዛ ትቐመጡ ምስትኹ**

- ባይንኹም ኣብ ሓደ ክፍሊ ኹኑ: ማዕጾ ናይቲ ኸፍሊ ዕጻውዎ። ኣብ ክፍልኹም ካንኩም 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 2 ሜትሮ)።
- ዝኾነ ርክብ ምስ ኣንሰሳታትኩም ኣወግዱ።
- ናይ ባይንኹም ሽንትቤት ተጠቀሙ። እዚ ዝኸእል እንተዘይኮይኑ: ነቲ ብሓባር ትጥቀሙሉ ክፍሊ መጸራረዪ (መሕጺብ ነብሲ: ሽቓቕ: ላቫንዲኖ) ኩልግዜ ድሕሪ ምጥቃምኩም ብልሙድ ጽረ ረኽስታት (Desinfektionsmittel) ጌርኩም ሕጽብዎም።
- ኣቐራታ ገዛኹም ኣብነት ቢዩትታት: ኩባይታት: ጣሳታትን ኣቐራታ ክሸነን ብሓባር ኣይትጠቐሙ። ኣቐራታ ድሕሪ ምጥቃምኩም ኣብ ሓጸቢት ማሽን ወይ ብኢድኩም ብጥንቃቄ ብማይን ብሳምናን ሕጽብዎም።
- ናይ ኢድ ሽጎማኖ ወይ ናይ ዓራት መናጽፍን ብሓባር ኣይትጠቐሙ። እስኹምን ምሳኹም ዝኸብሩ ሰባትን ክዳውንትኹም: ናይ ዓራት ምንጻፍኩምን ናይ ነብሲ ሽጎማኖኹምን ቀጻሊ ብሓጸቢት ማሽን ሕጽብዎም።

<sup>1</sup> ነኣብነት ሰዓል: ቃንዛ ጉሮሮ: 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 አቕረብቲ አገልግሎት ኣብ አፍደገ ገዛኹም ከምዝገድፉልኩም ግበሩ (ኣብተን ኩሎም ነበርቲ ናይቲ ገዛ ባዕሎም ነብሶም ወሺቦምለን ዘለዉ 10 መዓልታት)።

**አእዳው ምሕጻብ<sup>2</sup>**

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

**ክትሰዕሉን ክትህንጥሱ ከለኹም አፍኩም ሸፍኑ**

- ክትሰዕሉ ወይ ክትህንጥሱ እንተኳንኩም አፍኩምን አፍንጫኹምን ብመንዲል (ሶፍት) ሸፍኑ።
- እቶም አፍኩም ወይ አፍንጫኹም ዝሸፈንኩሙሎም ነገራት ክድርበዩ ወይ ክሕጸቡ ኣለዎም።
- ዝተጠቀምኩሎም መንዲል (ሶፍት) ኣብ ሓደ ፍሉይ፡ ንመንዲል መደርበዩ ጥራይ ዝኾነ ፊስታል ዝለዎ እንዳገሓፍ ኣብ መደቀሲኹም ጉሓፍዎም።

**ማስክ መሸፈኒ አፍ ግበሩ**

- ናብ ሓኪም ምኽድ አድላይ ምስዝኸውን እሞ ካብ ገዛ ክትወጹ እንተኹንኩም፡ ማስክ መሸፈኒ አፍ ግበሩ። እዚ ዘይርከብ እንተኾይኑ ካብ ካልኣት ሰባት እንተወሓደ ናይ 2 ሜትር ርሕቀት ኣልዉ።

**ልክዕ አጠቓቕማ ማስክ መሸፈኒ አፍ**

- ቅድሚ ማስክ መሸፈኒ አፍ ምጥቃምኩም አእዳውኩም ብማንይን ሳምናን ወይ ብጸረ ረኽሱታት ተሓጸቡ።
- ነቲ ማስክ አፍንጫኹምን አፍኩምን ከምዝሸፍን ጌርኩም ብጥንቓቕ ምለስዎ ከምኡውን ስሒብኩም ኣብ ገጽኩም ኣጥብቑዎ።
- ምስ መለስኩም ነቲ ማስክ መሸፈኒ አፍ ኣይትተንክፍዎ። ዝተጠቀምኩሙሎ ማስክ መሸፈኒ አፍ እንተተንኪፍኩም፡ ነኡብነት ክተውጽዎ ኢልኩም ምስተንክፍኩም፡ አእዳውኩም ብማንይን ብሳምናን ወይ ብጸረ ረኽሱታት ተሓጸቡ
- ማስክ መሸፈኒ አፍ እንተወሓደ ን2 ክሳብ 4 ሰዓታት (ክሳብ 8 ሰዓታት) ክልበስ ይኽእል፡ ዋላ ይጠልቁ ብዘየገድስ። ድሕርዚ ሰዓታት ብሓደ ሓድሽን ንቐጽን ማስክ መሸፈኒ አፍ ትትክእዎ።
- ንሓደ ግዚ ጥራይ ትጥቀሙሎም ማስክታት ደጊምካ ክትጥቀሙሎም ኣይፍቀድን እዩ።
- ንሓደ ግዚ ጥራይ ትጥቀሙሎም ማስክታት ድሕሪ ምጥቃምኩም ካብ አፍኩም ምስልገስኩም ቀልጢፍኩም ደርብይዎ።
- ማስክ መሸፈኒ አፍ ኣብ ዕዳጋ ዘይርከቡ እንትኾይኖም ነቲ ዝአልየኩም ሕክምናዊ ትካል ማስክ ክህበኩም ዝኽእል እንተኾይኑ ሕተትዎ። ቤተሰብኩም መሓዘትኩም ወይ አቕረብቲ አገልግሎት ነቶም ማስክታት ኣብ አፍደገ ገዛኹም ንኹብጽሑልኩም ሕተትዎም።

**ንኹሎም አድላይቲ ናይ ጥንቓቕ ስጉምትታት ኣተግብርዎም**

- ብእካላዊ ፈሳሲታት (ቀልቀል፡ ደም፡ ልፋጭ) ዝተበከሉ ጉሓፋት፡ ኣብ ሓደ ነዚ ጉሓፍ ጥራይ ኢሉ ዝተመደበ ፊስታል ዝለዎ እንዳገሓፍ ኣብ መደቀሲኹም ክጉሓፉ ኣለዎም። ምስ ካልኣት ጉሓፋት ከይተሓወሱ ክለዉ።
- ዝተተንከፉ ላዕለዋይ ክፋላት ከም ኮሞዲኖ፡ ወሰን ወሰን ዓራት፡ ንካልኣት ናይ መደቀሲ አቕራቢትን ብኖርማል ናይ ገዛ ጸረ ረኽሱታት ጌርኩም አጽርይዎ።
- ኩልጊዜ ድሕሪ ምጥቃም ናይ ላዕለዋይ ክፋላት ናይ ባኞን ናይ ሸቓቕን ብኖርማል ናይ ገዛ ጸረ ረኽሱታት ጌርኩም አጽርይዎ።

**ምኽሪ ንወለዲ**

ውላድኩም እንተተገለሉ፡ ነቲ ቆልዓ ዝኣለ ሓደ ሰብ ካብ ከባቢኡ ክውሰን ዝበለጸ እዩ። ብግብሪ፡ ብፍላይ ካብ ሓደ ንላዕሊ ቆልዑ ዘለውዎም ስድራቤታት፡ ብሙሉእ ስድራቤቶም ክውሸቡ ዝበለጸ ምዃኑ ይምከር። ከከም ዕድመ ናይቲ ቆልዓ፡ እቲ ኣብ ሓደ ክፍሊ ንምግላል ዝምልከቱ ስጉምትታትን ማስክ ምግባርን ብብውልቁ ክመዓራረዩ ኣለዎም።

**ምግላል ኣብ ገዛ ዝውድአሉ እዋን**

- ኣብ ገዛኻ ምግላል 48 ሰዓታት ድሕሪ እቶም ምልክታት ሕማም ምጉዳሎም ይውዳእ። እንተወሓደ ምልክታት ካብ ዝጅመሩ 10 መዓልት ሓሊፉ እንተኾይኑ ።

<sup>2</sup> ብዛዕባ ልክዕ ኣተሓጻጽባ ኢድ ዝገልጽ ቪድዮ፡- <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

**ድሕሪ ምውዳእ ናይ ምግላል ግዜ**

- ሕጋዊ ጽርየትን ለበዋን አገባብን ናይዚ «ነብስና ብኸምዚ ክንከላኸል ንኸእል» ዝብል ጎስጓስ ኣተግብርዎ።  
«So schützen wir uns»: [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

**ምሳኹም ኣብ ገዛ ዝቐመጡ ሰባት/ወይ ምሳኹም ናይ ቀረባ ርክብ ዘለዎም ሰባት እንታይ ይግበሩ።**

ዝቐርብኩም ሰባት (ምሳኹም ኣብ ገዛ ዝቐመጡ፡ ምሳኹም ናይ ቀረባ ርክብ ዘለዎም ሰባት) 10 መዓልቲ ኣብ ገዛ ክጸንጡ ኣለዎም (ባዕልኻ ነብስኻ ምውሻብ)። ንባዕልኻ ነብስኻ ምውሻብ ዝምልከት መምርሒታት ወይ ትእዛዛት ኣብ ውብሳይት ናይ ሚኒስትሪ ጥዕና (BAG) ክትረኽቡ ትኽእሉ፡-: [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus).

ብመሰረቱ እዞም ዝተጠቐሱ ምሳኹም ርክብ ዘለኩም ሰባት ን10 መዓልቲ እዚ ዝስዕቡ ከተግብሩ ኣለዎም፡-

- ምስ ካልኣት ሰባት ዝኾነ ርክብ ክገብሩ ዩብሎምን (ብዘይካ ከምኡም ዝተወሸቡን ምስኡም ዝቐመጡ ሰባትን)።
- ኩነታት ጥዕናኡም ክዕዘቡን ምልክት ናይ ሕጻም ምስዝርእዩም ባዕሎም ነብሶም ክግልሉ ይግብእም። ልክዕ ከምቶም ኣብዚ መምርሒ ተገሊጾም ዘለዉ ለበዋታት ናይ ምግላል ከተግብሩ ኣለዎም።
- **ኣብ ሓዲጋ ዝርከቡ (ብቐሊሉ ክሓሙ ዝኽእሉ) ኣዞዮም ዝቐርቡኹም ሰባት**<sup>3</sup> ምልክት ሕጻማት ምስዝዕዘቡ ቀልጢፎም ናብ ሓኪም ክድውሉ ኣለዎም። እቲ ሰብ ሕዳር ሕጻምን እዋናዊ ምልክታት ሕጻምን ይግለጽ። ካብቶም ንሕጻም ኣዞዮም ኣብ ቀረባ (ወይ ኣብ ሓዲጋ) ዝርከቡ ሰባት ከምዝኾንኩምን ምልክታት ናይ ሕጻም ከምዘለኩምን ንገሩ።

ነብስኻ ባዕልኻ ምውሻብ ካብታ እቲ ሓሙም ሰብ ዝተገለለላ መዓልቲ ኣትሒዙ ይጅምር።

<sup>3</sup> ልዕሊ 65 ዘዓመቶም ከምኡውን ልዑል ጳቕጢ ደም፡ ሕጻም ሸኮር፡ ጸገም መትንታት ልቢ፣ሕዳር ሕጻም ናይ ስርዓተ ምስትንፋስ፡ መንሸሮ ወይ ንስርዓተ ምክልኻል (ኢ.ሙንሲስተም) ዘድክሙ ሕጻማትን ፍወሳታትን