



Folkhälsomyndigheten

## በብሽባቢኡ ለበዳ “ኮቪድ-19” ንምዕጋት - ንናይ ኩሉ ሰብ ሓላፍነት ኣመልኪቱ ዚወሃብ ዘሎ ሓፈሻዊ-መምርሒ

ኣብቲ ምልባዕ ለበዳ “ኮቪድ-19” ዘጋጥመሉ ከባቢታት፡ ንሕና ቤትሰልጣን ጥዕና-ህዝቢ (Folkhälsomyndigheten)፡ ምስቲ ኣብቲ ዞባቲ ዘሎ ሓኪም ምክልኻል-ለበዳ ብምምኻር፡ ገለ ካብዞም ኣብ ታሕቲ ተጠቐሶም ዘሎዉ ሓፈሻዊ-መምርሒታት፡ ኣብ ግብሪ ንኸውዕሉ ክንውሰን ንኸእልኡ ኢና፡ እቲ ኣገልግሎት ናይዞም ሓፈሻዊ-መምርሒታት ብጊዜ ዝተደረገ ኩነት፡ ከከም ኣድላይነቱ ክናዋሕ ዚኸእልዮ፡ ኩሎም እቶም መምርሒታት፡ ኣብ ሓደ ጊዜ ኣድላይነት ክህልዎም ኣይክእልንዮ፡ ኣብቲ ትነብረሉ ቦታ እየኖት መምርሒታት የገልግሉ ከም ዘሎዉ ንምፍላጥ፡ ምስቶም ናይ ሰፈርካ ኣብያተ-ሰልጣን ርክብ ግበር።

### ኣብዚ፡ እቲ ሓፈሻዊ-መምርሒታት፡ ነቶም በብሽባቢኡ ዚፍጠሩ ምልባዕት እንታይ ትርጉም ከም ዘሎዎ ክነብርህ ኢና

መበገሲ ናይዚ መምርሒታት፡ ብመሰረት “ሕጊ ምክልኻል ተላጋቢ-ሕማም”፡ ነፍሲ-ወከፍ ሰብ ንኸልኡት ሰባት ካብ ሓደጋ ናይ “ኮቪድ-19” ለበዳ ንምክልኻል ከተግብርም ዘሎዎ ግዴታዊ መምርሒታት ናዮም።

### 1. ብህዝባዊ-መገዳዘያ ወይ ካልእ ሓፈሻዊ-መገዳዘያ፡ ንኣብነት ኣውቶሱሰን ቱነል-ባናን ካብ ምጥቃም ኪቕጠብ

እቲ ዕላማ - ኩሉ ሰብ ብዝተኸለለ መጠን - ብጃምላ ካብ ምገዳዘያ ከቋርጽ ይግባእ ዚብልዮ፡ ኣብ ክንድኡ ግን እቲ ዝበለጸ፡ ንኣብነት ብብሽባቢታ ክመላለስ ወይ ብናቱ ማኪና ጌሩ ወይ ብእግሩ ንኸመላለሱዮ፡ ተላፊንካ ምምልላስ (Samåkning) ውን ሓደ ኣማራጺ ኪኸውን ይኸእልዮ፡ እንተ ደእ እቶም መጓዕዝቲ ብዙሕ ጊዜ ትራኸቡን ናይ ቀረባ ሰባትን ኩንኩም። እዚ መምርሒቲ ኣብ፡ ሰባት ናብ ስርሖም፡ ናብ ትምህርቶም ወይ ናብ ዋኒኖም ንኸይከዱ ወይ ናብቲ ዘድልዮም ሕክምና ንኸይርከቡ ንምዕጋት ተሓሲቡ ዝወጸ ኣይኮነን። ይኹን እምበር፡ ኣብቶም ኩነታትቲኦም እንተ ኹን ውን፡ ብዝተኸለለ መጠን፡ ኣብቲ ሰባት ብጻዕቲ ዝገዳዘሉ “ሃንዳፍ-ጊዜ” ካብ ምምልላስ ክቕጠቡን፡ ናይ መገሸኦም መደብ ብምውጻእ፡ ጉዕዝኦም ኣብቲ ናይ ህዝባዊ-መገዳዘያ ጽቕጥቕጥ ዘይብሉ ካልእ ሰባት ንኸገብርዎንዮ። እቲ መገሻኻ ኣገዳዲ እንተ ኹይኑ ግን፡ ምስ ካልእ ሰብ ተጸጊዕካ ኮፍ ንኸይትብልን፡ ምርሕሓቕካ ምሕላውን ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።

### 2. ካብ ዘድልዩ መገሻታት ምቕጣብ፡ ማለት ኣብ ውሽጢ ይኹን - ካብ ዞባኻ ወጻኢ ወይ ውን ናብ ክፍለ-ዞባታት ምጋሽ

ኣብ ውሽጢ ናትካ ዞባ ወይ ኣብ መንጎ ካልኣት ዞባታት ዚግበር መገሻታት፡ ንምልባዕ ለበዳ ኩብ ኩብሎ ይኸእልዮ። ምክንያቱ ድማ፡ ምስ ካልኣት ሓደስቲ ሰባት ስለ ትራኸቡን፡ ንሱ ድማ ናብ ካልእ ሓድሽ ናይ ምልባዕ ሰንሰለት ስለ ዘምርሕን እዩ። በዚ ምክንያት፡ ብዝተኸለለካ መጠን፡ ካብ ከምዚ ዓይነት መገሻታት ከም ትቕጠብ ምግባርዮ። እዚ መምርሒቲ፡ ሰባት ናብ ስርሖም፡ ናብ ትምህርቶም ወይ ናብ ዋኒኖም ንኸይከዱ ወይ ናብቲ ዘድልዮም ሕክምና ንኸይርከቡ ንምዕጋት ተሓሲቡ ዝወጸ ኣይኮነን። ተገዲድካ ምጋሽ እንተ ኣድልዩካ ግን፡ ብዝተኸለለ መጠን ርሕቀትካ ብምሕላውን ምስ ካልኣት ሓደስቲ ሰባት ክይተራኸብካ፡ ካብ ለበዳ-ውሒስ ብዝኾነ መገዲ ክትገብሮ ኣዝዩ ኣገዳሲ ነገርዮ።

**3. ናይ ሓዲጋ ጉጅለ ንዝኾኑ ሰባት ካብ ምብጻሕ ከምኡ ውን ኣብ ፍሉይ መንበሪ-ኣረጋውያን ዝቐመጡ ሽማግሌታት ካብ ምብጻሕ ተቐጠብ።**

እቶም ናይ "ሓዲጋ-ጉጅለታትን" ኣብ ፍሉይ ዓይነታት መንበሪ-ኣረጋውያን ዝነበሩ ዝሸምገሉ ሰባትን፣ ብቐዳምነት "ብኮቪድ-19" ብኸቢድ ንቐጥቐጥ ኣብ ሓዲጋ ዘሎዉ ሰባት እዮም። ትርጉም ናይ'ዚ ተዋሂቡ ዘሎ መምርሒ እምበኣር፣ ነዞም ሰባት'ዚኦም ካብ ምብጻሕ ንክትቁጠብ እዩ። እዚ መምርሒ'ዚ ብቐዳምነት ኣተኩርዎ ዘሎ፣ ናብቶም ፍሉይት ዓይነት መንበሪ-ኣረጋውያን ትካላት'ዩ። ኣበዩናይ ኣጋጣሚታት ነዞም ሰባት'ዚኦም ከም ትበጽሖም ብዘየገድስ፣ ነቶም ብጽኑዕ ክሓሙ ዚኸእሉ ሰባት ክትበጽሖም ከሎኻ፣ ኩሉ እዋን ጥንቃቄ ክተዘውትር ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።

ምብጻሕ ክንበል ከሎና፣ ብቐዳምነት ነቲ ብመልክዕ ማሕበራዊ-ርክባት ዚግበር ምብጻሕ ማለትና እዩ። እዚ መምርሒ'ዚ፣ ነቲ ብሰራሕተኛታት ቤትሕክምና፣ ቤታዊ-ኣገልግሎት፣ ግላውያን-ኣገልገልቲ ወይ ብኸልኦት ሰብ መዚ ዚግበር ምብጻሕ ማለት ኣይኮነን።

**4. ሰባት ብብዝሒ ካብ ዚእከቡሉ ናይ ውሽጢ ኣዳራሽ ከባቢታት ካብ ምስታፍ ተቐጠብ። ንኣብነት ካብ ድኳናት፣ ዓበይቲ ናይ ዕዳጋ-ማእከላት፣ ኣብያተ-መዘክር፣ ኣብያተ-ንባብ፣ መሓምበሲን መወሳወሲን ኣዳራሻት ወዘተ እዮም። ካልኦት ከም ቤት-መሸገ መግቢን ፋርማቻታትን ኣብዚ እቲዎት ኣይኮኑን።**

ኣብ ናይ ውሽጢ-ዝ ከባቢታት ውን ምስቶም ብልሙድ ዘይትራኽቦም ሰባት፣ ካብቲ ዝድለ ንላዕሊ ሓቢርካ ምጽናሕ ኣይግብእን እዩ። እቶም ናይ ደገ ከባቢታት፣ ኣብዚ መምርሒ'ዚ ዝጠቓለሉ ኣይኮኑን። እቶም ኣድለይቲ ዝኾኑ ምብጻሓት፣ ንኣብነት መግቢ ወይ መድሃኒት ንምሽማት ወይ ብሕክምናዊ ምኽንያት ኣብ እንዳ-ሓምባሳይን "እንዳ-ጂምን" ዚግበር ኣካላዊ ምንቅስቓስ ውን፣ ኣብዚ ዝጠቓለሉ ኣይኮኑን። ይኹን እምበር፣ ከምዚኦም ዓይነታት ምብጻሓት ምግባር እንተ ኣድልዮም፣ ጽቕጥቐጥ ኣብ ዘይብሉ እዋናት ክግበርን፣ ነቲ ክዳን-መቐያየሪ ክፍሊ ካብ ምጥቃም ምቕጣብን ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።

**5. ካብ ናይ ሙዚቃ-ትልሂታት፣ ኤክስፖርታት፣ ልምምድ-ስፖርትታት፣ ናይ ስፖርት ግጥምን ናይ ስፖርት ውድድራት ምርኣትን ወዘተ ተቐጠብ። ናይ ቆልዑን መንእሰያትን ኣብ መባእታዊ ኣብያተ-ምህርቲ ዚግበር ናይ ስፖርት ተዓሊም ኣብዚ ዝጠቓለል ኣይኮነን።**

ኣብ ውሽጢ ዝ ይኹን ኣብ ደገ ብዘየገድስ፣ ኣብ ሓዲ ጊዜ ብዙሓት ሰባት ካብ ዝርከቡሉ ምትእኸኻባት ተቐጠብ። ንሳቶም ድማ ንኣብነት፣ ከም ሙዚቃ-ምርኣት፣ ትያትር፣ ሲነማ፣ ኤክስፖርታት፣ ሃይማኖታዊ ኣኼባታትን በዓላትን ዝኣመሰሉ እዮም። እቲ ሓዲጋ ናይ ለበዳ ምልባዕ ፣ ኣብ ከምዚኦም ኣጋጣሚታት እቲ ዝለዓለ እዩ። እቲ ናብዚኦም ምርኣታት ንምስታፍ እትገብሮ መጉዕዳዝ ውን፣ ንባዕሉ ሓዲጋ ለበዳ ዘስዕብ'ዩ።

ንቐልዑን መንእሰያትን ምንቅስቓስ ናይ ኣካላት ምግባር ኣዝዩ ኣገዳሲ'ዩ። እቲ ብቐልዑን መንእሰያትን ዚግበር ምልባዕ ውን ትሑት ብምዃኑ፣ ነቲ ናይ ስፖርት ትዓሊም መደባቶም ክቐጽልዎ ይኸእሉ እዮም። ይኹን እምበር፣ ካብ ዘየድሊ ናይ ኣካላዊ ምትንኻፍ፣ ጥርሙዝ መስተይን ናይ መከላኸልን ኣቕሑት ካብ ምልቐቓሕ ክቐጠቡ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። እቶም ዘመላልስዎም ዓበይቲ ውን፣ ኣብ ምውሳድን ኣብ ምምላሰን ናይ ቆልዑ ጥራይ ተወሲኖም፣ ካብ ካልእ ርክባት ከም ዝቐጠቡ ምግባር ጽቡቕ እዩ። ናይ ስፖርት ግጥማትን ውድድራትን፣ ናይ ዓበይቲ ይኹን ናይ ቆልዑ ክግበር ኣይግባእንዩ። ምኽንያቱ ድማ ምስ ካልኦት ሓደስቲ ሰባት ከም ትራኽብ ስለ ዝገብረካ፣ ምልክት ሕማም ውን እናሃለወካ ውን ከይተሳተፍካ ስቕ ንክትብል ስለ ዘጸግምዮ።

ግጥማትን ውድድራትን ክንብል ከሎና፤ አብ መንጎ ጋንታታት ዚግበር ውድድራትን ተኸታታሊ-ግጥማትን ከምኡ ዝኣመሰለ ናይ ውድድር መደባት ማለትና እዩ።

ብሞያዊ ደረጃ ዚግበር ስፖርትታት፣ ማለት ከም ሞያዊ-ስራሕ ዝተወሰደ ስፖርት፣ ኣብዚ መምርሒ'ዚ ዝጠቓልል ኣይኮነን።

**6. ናይ ሰባ ቦታታት ከም ኣብያተ-መስተ፣ ኣብያተ-መግቢን ቤት-መሸጣ ቡንን/ሻሂን ካብ ምብጻሕ ተቐጠብ**

እዚ መምርሒ'ዚ ናብቶም ከም ውልቀ-ሰባት ኮይኖም ዝበጽሑ ሰባት ዘቕንዑ እምበር፣ ንትካላውያን ንጥፊታት ዚምልከት ኣይኮነን። ንሓላፍነት ትካላውያን ንጥፊታት፣ ብኸልእ ኣገባብ'ዩ ምቁጽጻር ዚግበር።

እዚ መምርሒ'ዚ ነቶም መግቢ ዘዋፍሩ ንጥፊታት ዘጠቓልላ ኣይኮነን። እዚ መምርሒ'ዚ ነቶም ንንውሕ ዝበለ ጊዜ ኣብ ናይ ሰባ ቦታታት ኮይዶም ጊዜ ዘሕልፉ በጻሕቲ ዘቕንዑ እዩ።

**7. ብዘይካቶም ሓቢሮምኻ ዝነበሩ ሰባት፣ ምስ ካልኦት ሰባት ኣካላዊ ምቅርራብ ካብ ምግባር ተቐጠብ**

እዚ መምርሒ'ዚ፡ ብዘይካቶም ሓቢሮምኻ ዝነበሩ ሰባት፣ ነቲ ምስ ካልኦት ሰባት ክትሕልዎ ዘሎካ ናይ ምፍንታት ርሕቀት ጠለብ፣ ንዕኡ ዘኸበር እዩ። “ኣካላዊ ምምቅርራብ” ማለትና ድማ፡ ነቶም ኣብ 1 - 1,5 ሜትር ርሕቀት ኳንካ እትረኽቡም፣ እሞ እቲ ምስኡቶም እትገብር ምጽናሕ ድማ፣ ልዕሊ 15 ደቓይቕ ዝኾነ ሰባት ማለትናዩ። ካብ ከምዚ ዓይነት ኣካላዊ ምቅርራብ፡ ፍጹም ክትቁጠብ'ዩ ዚግባእ።

ገለ ዓይነት ንጥፊታት፡ ማለት ምስ ካልኦት ሰባት ዘሎካ ኣካላዊ ምርሕሓቕ ብምሕላው ኪትግበሩ ዘይከኣል ኮይኑ ምስ ዚርከብ፣ ካብኡቶም ምስታፍ ውን ክትቁጠብ ይግባእ። እዚኡቶም ድማ፡ ገለ-ገለ ዓይነት ስፖርትታት፣ ንኣብነት ተጣቢቐካ ዚግበር ናይ ጥምጥም ስፖርት፣ “ኢሰሆኪ”፡ “ባስኬት” ወዘተ እዮም። ግላዊ ፌስታታት፣ ከም መርዓ፡ ሓቢርካ ተብዕሎ ኣውደ-ኣመታት፣ ዕድመታት፣ ብድሕራ-ስራሕ ትገብር ወኻዕኻዕ እዩ። ናይ ክንክን-ጽባቕን ናይ ጽባቕ-ምሸጣታትን፣ ብሓኪም ዘይተኣዘዘ ቁንጅናዊን ጥዕናዊ-ክንክናት፣ ከም “ማሳጅ”፡ “ክንክን-እግሪ”፡ ናይ “ጽባቕ-ምሸጣን” “ክንክን-ጽባቕን” እዮም።

**ኣብያተ-ንጥፊታትን ቦታ-ስርሓትን ውን ኣብ ቦትኦም ለበዳ ምስ ዘጋጥም ስጉምቲ ክወስዱ ዩድሊ**

ከባቢያዊ ምልባዕ “ኮቪድ-19” ዘጋጠሞም (እቶም ካብ 1-7 ብዘሎዉ ነጥብታት ዝጽሎዉ)፣ ናይ'ዛ ዝተጠቐሰት ዞባ ወይ ከባቢ ኣብያተ-ንጥፊታትን ኣብያተ-ስርሓትን ውን፣ ነቲ ምልባዕ ናይ ለበዳ ንምዕጋት ስጉምቲታት ክወስዱ ክድልዮም እዩ። እቶም ናብ ኣብያተ-ንጥፊታትን ኣብያተ-ስርሓትን ዘቕንዑ ከባቢያዊ ሓፈሻዊ መምርሒታት፣ ነቲ እቶም ግለ-ሰባት ኪርሕሓቑሉ ዚኸእሉ ኩነታት ብምፍጣር፣ ምልባዕ ናይ ለበዳ ንምዕጋት ዚውሰዱ ስጉምቲታት፣ ገለ ካብቶም ኣብነታት እዮም። ኣየናይ ወይ ኣየናይ ዓይነት ስጉምቲታት ከም ትጥቀም ዚውሰን፣ እቲ ሓላፊ ናይቲ ዚምልከቶ ቤት-ዕዮ እዩ።

እዚኡም፡ ካብቶም ኪውሰዱ ዚኸእሉ ስጉምቲታት ገለ ኣብነታት እዮም፡-

- ሓደ ቤት-ዕዮ፡ ምልባዕ ናይ ለበዳ ንምዕጋት፡ ነቲ ዝኸፈተሉ ሰዓታት ብምንጥሕ ወይ ነቲ ሰዓታት ብምቕያር፣ ናይ ጊዜ ኩነታት ምምቕያእዩ።
- እቲ ቤት-ዕዮ፡ መዓስ እቲ ዝልዓለ ሓደጋ ናይ ምልባዕ ከም ዘሎ ዘርኢ ስርዓት ኮዳሉ፣ ወይ ውን ሰባት መዓስ ናብቲ ቤት-ዕዮ'ቲ ካብ ምምጻእ ክቐጠቡ ከም ዚግባእም፣ መደብ ከውጽእ ይኸእል እዩ።
- እቲ ቤት-ዕዮ፡ ኣብ ውሽጢ ሓደ ውሱን ጊዜ፡ ኣብ ውሽጢ'ቲ ኣዳራሽ ክንደይ ሰባት ኪህልዉ ከም ዚኸእሉ ዚገልጽ ሓበሬታ ውን ኪህብ ይኸእልዩ።

- እቲ ቤት-ዕዮ ውን ነቶም በጻሕቱ፣ ዝወሓደ ጽቕጥቕጥ ዘሎዎ ናይ ሰዓታት ምሕደራ ከውጽአሎም ክፍትን፣ ወይ ውን ዲጂታላዊ ኣማራጺታት ኪቐርበሎም ምኽኣል'ዩ።
- እቲ ቤት-ዕዮቲ ውን፣ እቲ ምብጻሕ ኣድላዩ ምስ ዘይከውን፣ እቲ ምስ ምሉኣት ስድራቤትካ መጸእካ ክትበጽሕ ወይ ምስ ካልኣት መሰመይታ ኼንካ ናብቲ ቤት-ዕዮ ክትመጽእ፣ ኣየኖት ሰዓታት ዘይምቐእ ጊዜ ምጂኑ ሓበሬታ ክህብ ይግብኡ። ነቶም ሓዝካዮም ዝመጸእካ ቆልዑ ዚኸውን ውን፣ ምናልባት ናይ ደገ ንጥፊታት መዘናግዒ ከዳልወሎም ይኸእል ይኸውን።

ኣብዘም ወጺኦም ዘሎዉ ሓፊሻዊ መምርሒታት፣ ኣብያተ-ስርሓት እናተባህሉ ብፍላይ ተጠቂሶም ኣሎዉ፣ ምኽንያቱ ድማ፣ ዓቢ ክፋል ናይቶም "ብኮቪድ-19" ዝተሓዙ ዘሎዉ ሰባት ክለግቦም ዝኸኣሉ፣ ኣብ ቤት-ዕዮ ብምጂኑ'ዩ። እቲ ኣብያተ-ዕዮታት ክውሰድኡ ዘሎዉን ኣገዳሲ ስጉምቲ፣ ኣብ ገዛኻ ኼንካ ንክትሰርሕ ኩነታት ምምቐቓኻ'ዩ። ወይ ውን ኣብቲ እዚ ወጺኡ ዘሎ ክባብያዊ ሓፊሻዊ-መምርሒ ዘገልግሉ እዋን፣ መታን ሰራሕተኛታት ጽቕጥቕጥ ናይ ህዝባዊ-መገገዝያ ኣብ ዘሎዎ ጊዜ ምምልላስ ክቐጠቡ፣ ናይ ሰዓታት ስራሕ ተዓጻጻፍነት ዕድል ክፈጥረሎም እዩ።

አስተውዕል! ኣብያተ-ትምህርቲ ብኸልእ ናታቶም ድንጋጌ'ዮም ዝምርሑ።