

ምኽሪ ብዛዕባ ማሕበራዊ ምፍንታት

ንምክልኻል ምልባዕ COVID-19 ኩሉ ተቀማጢ አልበርታ ከወሰደም ዘለዎ ቀንዲ ስጉምታትን ልምድታትን ፡ ብ ግቡእ ጽፊት(ስነ-ጥዕና) መሕላው፡ናብ ህዝባዊን አጋጣሚታትን ኣብ ትኽደሉ ጊዜ፡ ማሕበራዊ ምፍንታት ወይ ካብ ሰባት ርሕቀትካ ምሕላው ምልምምማዊ፡ግዳይ ሓዲጋ ናይዚ ሕማም ካብ ሙኽን ትድሕን።

ማሕበራዊ ምፍንታት እንታይ ማለት እዩ፡

- ማህበራዊ ምፍንታት ማለት፡ ቁጽሪ ቅርበትካ ምስ ሰባት ደረት ወይ ገድብ ንኸትገብረሉ ተብግሶ ምወሳድ ከምኡ ዉን ምፈንታት ካብ ሰባት ማለት እዩ።
- እዚ ማለት ተቅሊልካ ተነጻጽ ካብ ማሕበራዊ ርክባታ ማለት ኣይኮነን። ኣብ ገዛ ተዓጺኻ ከትሕልፎ ዩብልካን፡ ግን ከኣ ምስ ሰባት ጥቡቕ ምቅረራብ ከተወግድ ኣለካ።
- ካብ ካልኣት ሰባት ርሕቀትካ ብምሕላው፡ ናብ መናፈሻታት ወይ ዉን ኣብ ገዛዉትኻ ብእግረኻ ምኽያድ (ምክ)ምግባር ኣዝዩ ከተባባዕ ዘለዎ እዩ።
- ናብ ዕዳጋታት፡ሕክምና፡ ኣገዳሲ ዘኾኑ ዘድልዩኻ ነገራት ከትከይድ ትኽእል ኢኻ ። ከተተገብሮ ዘለካ ግን ኣብ መንጎኻን መንጎ ዝኾነ ሰብ ናይ 2 ሜትር (6 ፊት) ርሕቀት ክህሉ ኣለዎ።
- ሓዲጋ ምልባዕ ናይ COVID-19 ንምቕናስ ጉዳይካ ከትገብር ካብ ገዛኻ ትወጽሉ ጊዜታት ቀን ስ ።

ቅጥዒታት ኢሊቪ ተር

- ኣብ ኢሊቪ ተር ምጽቕጫቕ ኣወግድ፡ ብኣስካላ ወይ ነታ ትስዕብ ኢሊቪ ተር ተጸብዩ።
- ከትስዕል ከለኻ ኣፍካ ብግቡእ ሸፍን።
- ድሕሪ መላጉም ናይ ኢሊቪ ተር ምጥቕቕኻ ገጽካ ካብ ምሓዝ ተቆጠብ።
- ኣብ ኢሊቪ ተር ካብ 2-3 ሰከንጃል ምታወ ተቆጠብ።
- ደሕሪ ካብ ኢሊቪ ተር ምወጻእካ ኣእዳዉካ ብሳምናን ማይን ጌርካ ኣጽሪኻ ተሓጸብ ወይ ሳንታይዘር ተጠቀም።

ብዛዕባ ዕዳጋታት

- ኣንተደኣ ኺኢልካ ብኣንሳይን ከምኡ ዉን ገዛኻ ከምጽሑልካ ዝኽእሉ ኣገልግሎታት ተጠቐም።
- ኣንተ ደኣ ከምኡ ዘይተኻኢሉ፡ ዉሑድ ስብ ኣብ ዝህልወሉ ሰዓታት ከም ጋሕጋሕ ንግሆ ውይ ምሽት ከትዕደግ ተመራጺ ይኸወን።
- ኣቲ ብኢድካ ትሕዞ ናይ ዓረብያ መትሓዚ ከምኡ ዉን ዘንቢል ዕዳግ ብመምከኒ መወልወሊ ጌርካ ወልወሎም፡ ኣእዳዉካ ዉን ቅድሚ ናብ ዕዳጋ ምእታዉካን ድሕሪ መወጻእካን ኣጽሪካ ተሓጸብዎ ወይ ኣንጸሃዮም።
- ባዕልኻ ከትክፍለላን ኣትኽእል ማሺናት ተለዋ ኣንተተጠቀምካ ተመራጺ እዩ።

ህዝባዊ መጋዘዝ

- ኸትስዕሉ ከለኹም ኣፍኩም ሸፊንኩም ሰዓሉ፡
- ደሕሪ ዘኾነ መላጉም መኽፈትን መዕጸዉን መጋዕዝያታት መጥቐቕካ ገጽካ ካብ ምሓዝ ተቆጠብ።
- ብዝተኻእለካ መጠን ካብ ተጋዳዝቲ ከተትፈናተት ይግባእ ወይ ርሕቀትካ ከትሕሉ ይግባእ።።
- ኸትወጸ ከለኻ ኣእዳዉካ ኣንጽሃዮም (ሰንታይዝ)።

ዉሑድ ማሕበራዊ ምትእኻኻብ

- ቤተሰብ ምብጻሕ ከምኡ ዉን ኣብ ገዛ ዝካየድ ጽምብላት ንካልእ ጊዜ ኣሰጋግሮም ወይ ድማ ብቪድዮ ከትራኽቡ ተመራጺ ይኸወን
- ኣንተ ኣብ ስድራቤትካ ዓበይቲ(ኣረጋውያን) ወይ ሕዳር ሕማም ዘለዎም ኣንተለዉ ዝኾነ ማሕበራዊ ምትእኻኻብ ከትስርዞም ይግባእ። ደገፍን ምጽንዕን ኣብ ግምት ብምእታዉ ነቶም ኣብ ገዛ ተዓጺዮም ዘለዉን ብቀሊሉ ግዳያት ከኹ ዝኸሉ ዓበይቲ ብቪዲዮን ተለፎንን ከነጸናንዎም ይግባእ።
- ረስኒ፡ሰዓል፡ከምኡ ዉን ቀሊል ዝመሰል ምልክታት ኣንተደኣ ተራኢካ ናብ ዝኾነ ምትእኻኻብ ዘለዎ ምኽያድ ኣቃርጽ።

ምትእኻኻብ ናይ ግደን ወይ ህጹጽ ኣንተደኣ ኹይኑ።

- ኣጋይሽካ ምስ መጹ ብግቡእ ኣእዳዎም ብ ሳሙና ከሕጸቡ ይግባእ ወይ ዉን ኣእዳዉ መንጽሂ (ሰንታይዘር) ከትቀሙ ይግባእ ።
- ቅድምን ድሕርን ማሕበራዊ ምትእኻኻብ ብተደጋጋሚ ዝተሓዙ ነገራት ከም ማዕጸ መኽፈቲ፡ መወልዒን መጥፍኢን ልቶታት፡ናይ ሽቃቕ ማይ መወልዒን መድፍኣን፡ ወዘተን ዝኣመሰሉ) ብ መምከኒ (ሰንታይዘር) ወይ ለይሰል መወልወሊ ጌርና ከንወልወሎም ይግባእ።
- ተጠቀምካ ከትጉሕፎም ኣትኽእል ኩስኩስታት ከም ብያቲ፡ ማንካ፡ፋርኬታ ከተጥቀም ተመራጺ ይኸወን።

ፊስቶራንት /ኣንዳ ቡን/ቤት- መግቢን/ቤት-መስተን

- ካብ ህዝባዊ መተሓኻኽቢ ቦታታት ምኽያድ ተወገድ።

ምትእኻኻብ ናይ ግደን ወይ ዘይተርፍ ኣንተደኣ ኹይኑ።

- ቅድምን ድሕርን መብላዕኻን መስታይካን ኣእዳዉካ ብግቡእ ብሳሙና ተሓጸብ ወይ ኣንጽህ።
- ብ ኣእዳዉካ ዝብልዑ መግብታት ከም (ሳንዲቶ፡ከምኡ ዝኣመሰሉ በጻባዕትኻ ኣልዒልካ ከብልዑ ዝኽእሉ መግብታት ካብ ምብላዕ ተቆጠብ) ኩስኩስታት ከም ፋርኬታ፡ ማንካ ተጠቀም።
- ካብ ካልኣት ዓማዊል 2 ሜትር ዝኸወን ከትፈናተት ይግባእ።
- ኬቶ ኣብ፡ጨው፡ጸሊም በርበር ዝሓዙ ነገራት ከትጥቀም ከለኻ ነቲ መትሓዚኡ ወይ ዝጽቐጥ እንተደኣ ኮይኑ ሰፍቲ ተጠቀም።
- ተኸፊቱ ዝጸንሐ መግብታት ከም (ንኣብነት ፒናት፡ካንዲ፡)ኣይትብላዕ።
- መግቢ ይኹን መስተ ተማቂልኩም ኣይትብልዑ ከምኡ ዉን ኣይትስተዩ።
- ኣንተዘይ ኮይኒ ነዞም ዘስዕቡ ምረጫታት ተጠቀሙ ፡ሒዝካዩ ከትኸይድ ወይ ኣዚዝካ ኣብ ገዛኻ ከምጽልካ ዝኽእሉ ኣገልግሎታት ምጥቃም ወይ ዉን ኣብ ወሽጢ መኪና ኮንካ ከይ ወረድካ ምእመዛዝ መግብታት ተመራጺ እዩ።