

ብሕማም ኮቪድ-19 ምሕማምና እንተ ተረጋገጹ፡ ወይ ብጥርጠራ ኣብ ውሽባ እንተ ኣቲና፡ እንታይ ክንገብር ኣሎና?

ኣብ ጊዛና ወይ ኣብ ደንበና ክንወጽእ የብልናን። ዘኾነ ሰብ ድማ ክበጽሓና የብሎን።

ኣብ ክፍሊ ጥዕና (ASL) ክኑህልና ስለዘኾነል ኣብ ግዚኡ ንምምላስ ተሌፎንና ኩሉ ግዜ ክፅት ንግበሮ።

ኣብ ግዜ ውሽባ ኣብ መስኮት ዘሎዎ ክፍሊ ክንጸንሕ ኣሎና፤ ኣብ'ዚ ግዜ'ዚ፦

- እቲ መስኮት ኩሉ ግዜ ክፅት ክኸውን ኣሎዎ፤
- ንበይንና ንደቅብ፤
- ኣብ'ታ ዝተወሸብናላ ክፍሊ ንመገብ፤
- ንዓና ዝኣልዩና ሰባት ናብ'ቲ ዝተዓጸናሉ ክፍሊ ክኣትዉ የብሎምን፤
- ኣዚዩ ኣገዳሲ ስራሕ እንተዘይገዲዱና ናብ ካልእ ክፍልታት ክንዘውር የብልናን።

ኣብ ክፍልና ክንወጽእ ግድን እንተኮይኑ እንታይ ክንገብር ኣሎና፡

- ንግዚኡ ተጠቐምና ንጉሕፎ ማስኬራ ንገብር፤
- ኣብ ሰባት (ዋላ'ውን ከም'ዚ ከማና ኣብ ውሽብና ዘሎዉ እውን ይኹን) ናይ ሜትሮን ሰማንያን ዘኸውን ርሕቀት ንሓሉ፤ ዘኾነ ዓይነት ኣካላዊ ምትንኻፍ (በእዳው ምጭብባጥ፣ ምስዕዓም ወይ ምትሕቕቕፍ) ከነወግድ ኣሎና።



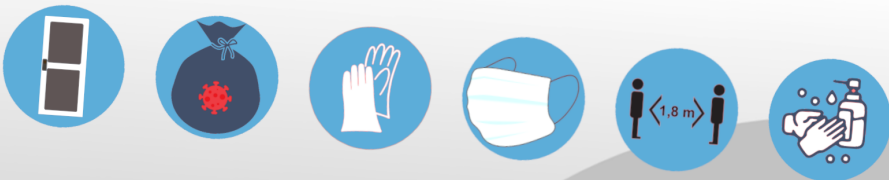
ንኣገዳሲ ጉዳይ እንተዘይኮይኑ ሰባት ኣብ ክፍልና ኣይነኡቱ፤

ብደንቢ ኣጽሪና ክነምክኖም ዝግበኣና ነገራት፦

- ሸንቲ ቤት ወይ ካልእ ዝተጠቐምናሎም ክፍልታት እንተለዩም፡ ብፍላይ ከኣ እቲ ኩሉ ግዜ ንተናኸፎ ነገራት ብምዱብ ሳሙና ብግቡእ ምሰጽረና፡ ብ 0,5 % ክሎሪን ዘሎዎ “በረኪና” (ቫረኪና) ወይ ከኣ 70% ዘሎዎ “ኣልኮል” ጊርና ከኣ ነምክኖ።
- ክዳውንትና ወይ እንጥቀመሎም ኣጭርቕቲ ብ 60° ንሰላሳ ደቐይቕ ልሙድ ሳሙና ብምጥቃም፡ ኣብ ሓጻቢት-ማኪና ንሓጽቦ፤ ኣብ ፍርቂ ሰዓት ዝውሕድ ግዜ እንተለዩና፡ ኣብ'ዚ ዝተጠቐሰ ዓቕን ሙቕት (60°) ዝለዓለ ጊርና ንሓጽቦ።
- ዝረሰሉ ክዳውንትና ምስ ናይ ካልኦት ክንሕውሶ የብልናን። ክሳብ እንሓጽቦ፡ ኣብ ሓደ ፊስታል ቋጺርና ነቐምጦ።
- ንመግቢ እንጥቀመሉ ኣቐሑ (ቢያቲ፣ ቢኬሪ፣ ቤዛ-ኢድ፣ ፋርኬታ ወዘተ) ጓንቲ ወዲና ብልሙድ ናይ ኣቐሑ መሕጸቢ ሳሙና ጊርና፡ ክንሓጽቡ ኣሎና።
- ጎሓፍ፡ ብድርብ ፊስታል ኣሲርና ኣብ መኻኒ ዘሎዎ በርሚል (መክከቢ ጎሓፍ) ኣቐሚጥና ንዓጽዎ።

ኩነታትና ብኸመይ ንክታተል፡

- ኣብ መዓልቲ ክልተ ግዜ ሙቕት ሰብነትና ብምዕቃን ዝረኽበናዮ ዓቕንን ኣበዓናይ ክፍሊ ኣካላትና ጊርና ዓቂንናዮን ብመዝገብ ንሕዞ፤
- ዘኾነ ለውጥታት እንተገይሩልና፡ ንኣብነት ኣብ ዝነበርናዮ ናይ ጥዕና ጸገም እንተ ብኢሱን ወይ ረስኒ ሰብነትና እንተወሲኹን፡ ንመደበይና ሓኪም ስድራ ወይ ድማ ናብ ማሕበራዊ ማእከል ጥዕና ብምድዋል ኩነታትና ንሕብርን ዝተውሃበና ሓበሬታ ንቐበልን ንክተተሎን። ናይ ምስትንፋስ፡ ጸገም ምስ ዘጋጥመና፡ ግን ናብ 118 ወይ ከኣ ናብ 112 ብምድዋል ኩነታትና ሓቢርና ኣብ ዝተወሸብናላ ክፍሊ ንጸንሕ።
- ዝተመጣጠነ መግቢ እናበላዕና፡ ከነዕርፍን ብብዝሒ ፈሳሲ ክንሰትን ኣሎና።



ንሓዲ በዚ ሕማም ኮቪድ 19 ዝተጠርጠረ ወይ ምሕማሙ ተረጋገጹ ኣብ ውሽባ ዝርከብ ሰብ ክነለዓዕሎ ከሎና እንታይ ክንገብር ኣሎና?

ናብ'ቲ እዚ ግዳይ ዝኾነ ሰብ ዝተዓጸወሉ ክፍሊ ንኣዚዩ ኣገዳሲ ነገር እንተዘይኮይኑ ክንኣቲ ዩብልናን።

ነቲ እንኣልዮ ሰብ ኣቐሓ ኣብ ምሃብን - ኣብ ምቕብባልን ክንገብር ዘሎና፡-

- ኣቐሓ ኣብ ነረክበሉ ግዜ (ንኣብነት፡ መግቢ፣ ክዳውንቲ) ወይ ከኣ ኣቐሓ ኣብ ንቐበለሉ ግዜ (ንኣብነት፡ ተረፍ መግቢ፣ ዝረስሑ ክዳውን፣ ጎሓፍ) ናብ'ቲ ክፍሊ ከይኣቶና፣ እቲ ኣቐሓ ኣብ ኣፍ ደገ ክንገድፎ ከም'ኡ ከኣ ካብ ኣፍደገ ክንወስዶን ኣሎና።
- እዚ ክንገብር፡ ሓዲ ግዜ ተጠቐምና ንጉሕፎ ዳንትን ማስኬራን (ትጥቕም-ድርብይ - usa e getta) ክንወዲ ኣሎና።
- እቲ ዝተረከብናዮ ኣቐሓ ኣብ ካልእ ፊስታል ኣክቲና ንኣሰር።

ነዚ ተወሺቡ ዝርከብ ጥርጦር ወይ ሕሙም ኮቪድ-19 ዘለዓዕሎ ሰብ፡ ጥዕናኡ ዝተረጋገጸ ክኸውን ኣሎዎ።

ናብ'ቲ እዚ ሕሙም ወይ ጥርጦር ዘሎዎ ክፍሉ ክንኣቲ ግድን እንተኮነና፡ ቅድሚያ ምክታውና፡-

- FFP2 (Filtering-Face Piece 2) ዝዓይነቱ ማስኬራ ክንወዲ ኣሎና። እዚ ማስኬራ እዚ ኣብ ንጥዕናና ሓዲገይና ዝኾነ ቦታታት ንምክልኻል ንጥቀመሉ ማስኬራ ኢዩ።
- እቲ ኣብ ውሽባ ዘሎ ሰብ ተጠቐሙ ዝድርብዮ ማስኬራ ከም ዝወዲ ንገብር።
- እንተ ተኸኢሉ መስኮት ናይታ ክፍሊ ንኸፍቶ፣
- ምስ ኣብ ውሽባ ዘሎ ሰብ፡ ዝኾነ ዓይነት ቀጥታዊ ምትንኻፋት ከነወግድን፡ እንተ ተኸኢሉ ከኣ ኣስታት ሜትሮን ሰማንያን ዝኸወን ርሕቀትና ክንሕሉ ይግባእ።

ዝተወሸበ ሰብ ክንቀርብን ክንትንክፎን ግድን ኮይኑ እሞ፡ ናቲ እንጥፍጣፍ፣ ዓኽታ፣ ወይ ካልእ ካብ ሰውነቲ ዝወጹ ፊስታቲ፡ ከም ሸንቲ ወይ ቀልቀል ኣብ እነጽርዮሉ ግዜ፡ ከምኡ'ውን ዝተጠቐመሉ ክፍልን ሸንቲ-ቤትን ክነጽሪ ከሎና፡-

- ኣብ ልዕሊ እቲ ንገብር FFP2 ዝዓይነቱ ማስኬራ፡ ትጥቕም-ድርብይ (ንግዚኡ ተጠቐምና ንጉሕፎ) ዳንትን፡ ሓዲ ሻዕ ንጥቀመሉ ክዳንን፡ ክንወዲ ኣሎና።
- ስራሕና ምስ ወዳእና ነቲ ዝተጠቐምናሉ ነገራት ኣብ ሓዲ ማይ ዘዩሕልፍን ድርብ ፊስታል ወይ ፊስታል መሳሊ ኣሲርና፡ ንጉሕፎ። ብእግርኻ ክትከፍቶ ትኸክል መኽዲኒ ዘሎዎን መኣከቢ ጎሓፍ እንተዝኸውን ይምረጽ ወይ ከነዳሉ ኣሎና።
- ስራሕና ምስ ወዳእና ኣእዳውና ብደንቢ ንተሓጸብ።

