

ምክሮች ለ መገናኘት እንደ ላይ መሰባሰብ

April 8, 2022 2:25 PM AMHARIC

ከወዳጆች፣ ቤተሰቦች፣ እና ማህበረሰቦች ጋር መገናኘት ለእኛ አዕምሮ እና ማህበራዊ ጤና አስፈላጊ ናቸው። ባለፉት ሁለት ዓመታት ውስጥ እርስ በርስ ለሆነ ከ ኮቪድ -19 እንዴት መከላከል እንዳለብን በብዛት ተምረናል። እኛ ጥቂት ቅድመ ጥንቃቄዎችን በማድረግ በይበልጥ ደህንነት በተጠበቀ መሰባሰብ እንችላለን።

ለራስዎ እና ለማህበረሰብ ስጋቶችን ይቀንሱ

ከ ኮቪድ-19 ጋር መኖርን ተምረን እንደገና ስንሰባሰብ፣ የሚከተለውን ያስታውሱ፡-

- የህመም ስሜት ካለብዎ ቤቱ ይቆዩ። ኮቪድ-19 ይሁን ኢንፍሎዌንሳ፣ ጉንፋን ወይም ሌላ በሽታ፣ ሌሎች እንዳይጋለጡ ማድረግ አስፈላጊ ነው።
- በ ኮቪድ-19 ክትባቶች እና በየዓመቱ ኢንፍሎዌንሳ ክትባቶችን በወቅታዊነት ይከታተሉ። ክከባድ ህመም ትልቁ መከላከያዎችን ክትባት ነው።
- እጆችዎን አዘውትረው ይታጠቡ፤ እንዲሁም በተደጋጋሚ የሚነኩ ነገሮችን በመደበኛነት ያጽዱ።



እንዳንድ ሰዎች ለክባድ ህመም በይበልጥ ለስጋት የተጋለጡ መሆናቸውን ያስቡ

የት መሆን እንዳለብዎ እና በዙሪያዎ ከማን ጋር እንደሚሆኑ ማሰብ አለብዎ። ብዙ ሰዎች ከባድ ህመም፣ ሆስፒታል ተኝቶ የመታከም ወይም በኮቪድ-19 የመሞት ከፍተኛ ስጋት ውስጥ ናቸው። እነዚህ ተጨማሪ ጉብርብ ጥበቃዎች በዕድሜ የገፉትን፣ ያልተከተቡትን፣ እክል ሁኔታዎች ያለባቸውን ጨምሮ ለአደጋ የተጋለጡ ሰዎችን ለመጠበቅ ይረዳሉ።



- በተለይ የኮቪድ-19 ደረጃ ከፍ ባለበት ጊዜ ጭምብሎች አርስዎን እና ሌሎች ሰዎች ይከላከላሉ።
- ከቤት ውጭ ወይም በደንብ አየር በተሞላባቸው የቤት ውስጥ ቦታዎች (ለተጨማሪ የአየር ፍሰት የተከፈቱ መስኮቶች እና ነፍስ መስጫ ማራገቢያዎች) መሰባሰብ በቤት ውስጥ በትናንሽ ቦታዎች ከመሰባሰብ የበለጠ ደህንነቱ የተጠበቀ ነው።
- በቅርብ ጊዜ ኮቪድ -19 ላለው ሰው ከተጋለጡ ከሰዎች ጋር መሰባሰብ ለማዘጋጀት ያስቡበት በተለይም ለ ኮቪድ በሽታ የተጋለጡ ከሆኑ። ለ 10 ቀናት ለበሽታው ምልክቶች እራስዎን ይከታተሉ።



የሌሎችን ሰዎች የምቸት ደረጃ ያክብሩ

- እንዳንዱ ሰዎች ወደ ቤታቸው ከገቡ በጭንብል መሆንዎን እንዲቀጥሉ ሊጠይቁዎት ይችላሉ።
- እንዳንዱ ሰዎች እንዲያደርጉ ባይጠየቁም እንኳን ጭምብል ማድረግ ሊፈልጉ ይችላል።
- እንዳንድ ሰዎች ይበልጥ የሚመቻቸው ውጪ ወይም ከትናንሽ ቡድኖች ጋር መሰባሰብ ብቻ ሊሆን ይችላል።
- ስለ ደህንነት ቅድመ ጥንቃቄዎች የእያንዳንዱን ሰው ውሳኔ መቀበል አርስ በርስ እንከብካቤ የምናሳይበት ጥሩ መንገድ ነው።

የኮቪድ-19 ተጠቂ ብዛት ከፍ ካለ መመሪያ ሊቀየር ይችላል

[የትኞችን የደህንነት እርምጃዎች ለራስዎ እና ለሌሎች](#) እንደሚያስፈልገው መምረጥ እንዲችሉ በማህበረሰብ ውስጥ ያለውን የኮቪድ ደረጃዎች ይወቁ። የኮቪድ-19 መሰፋፋት በስብሰባ ለመገኘት ወይም ለማስተናገድ በሚያደረጉት ዉሳኔ ላይ ተጽዕኖ ሊያሳድር ይችላል።

