

ምኽርታትን ምትእኽኻብን ምትሕወዎስን

May 11, 2022 9:33 AM TIGRINYA

ምትእኽኻብ ምስ ፈተውትና፣ ስድራ ቤትና፣ ከምኡውን ማሕበረሰብና ንኣእምሮኡውን ማሕበራውን ጥዕናና ኣገዳሲ እዩ። ኣብ ዝሓለፉ ክልተ ዓመታት፣ ንሓድሕድና ካብ ኮቪድ-19 ብኸመይ ከም እንጥንቐቐ ብዙሕ ተማሃርና ኢና። ዉሒድ ጥንቃቐታት ብምግባር ዝያዳ ድሕነት ብዘለዎ ክንእከብ ንኸእል ኢና።

ንርእሰኻን ንማሕበረሰብኻን ዘስዕቦ ሓዲጋታት ነክዮ

ምስ ኮቪድ-19 ምንባር ኣብ እንምሃረሉን ከምኡውን ምትእኽኻብ እንደገና ኣብ እንጅምረሉ፣ ነዚ ዝስዕቦ ዘክር ፣

- እንተ ሓሚምካ ኣብ ቤትካ ጽናሕ። ኮቪድ-19 ፣ ፍሉ፣ ጉንፋዕ ፣ ወይ ካልእ ሕማም ይኹን፣ ንኸልኣት ዘይምቅላዕ ኣገዳሲ እዩ።
- ኣብ ናይ ኮቪድ-19 ክታብት ከምኡውን ዓመታዊ ክትባት ፍሉ እዋናዊ ኩን። ክታብት ዝበለጸ መገዲ ካብ ከቢድ ሕማም መከላኸልና እዩ።
- ብተደጋጋሚ ኣእዳውካ ተሓጽብ ከምኡውን ብተደጋጋሚ ዝትንከፍ ነገራት ኣዘውጥርካ ኣጽሪ።



ገሊኦም ሰባት ከቢድ ሕማም ኣብ ምሕማም ኣብ ዝልዓለ ሓዲጋ ከም ዘለዉ ሕሰብ

ኣባይ ከም እትኸውን ከምኡውን ኣብ ናይ መን ከም ከባቢ ከም እትኸውን ሕሰብ። ብዙሓት ሰባት ብሰንኪ ኮቪድ-19 ንከቢድ ሕማም ፣ ሆስፒታል ምእታዉ ፣ ወይ ሞት ንክጋጥሞም ኣብ ዝልዓለ ሓዲጋ ኣለዉ። እዞም ተወሰኽቲ ቐጻላታት ናይ ዕቕዓ ነቶም ኣብ ዝልዓለ ሓዲጋ ዘለዉ ሰባት ፣ እንተላይ ነቶም ብዕድመ ዝደፍኡ ፣ ዘይተኸተቡ ፣ ከምኡውን ነቶም መሰረታዊ ናይ ጥዕና ጸገም ዘለዎም ሰባት ከዕቅዖም ይኸእል እዩ።

- ማስኬራ ንዓኻን ንኸልኣት ሰባትን ፣ ብፍላይ መጠን ኮቪድ-19 ልዑል ኣብ ዝኸነሉ እዋን የዕቅዑኻ እዮም።
- ኣብ ግዳም ወይ ብግቡእ ኣብ እተተንከፈ ኣብ ዉሽጢ ጋዛ ምእካብ (ዝያዳ ኣየር ንምርካብ ክፉት መሳኸትን መንኰራኸርን ዘለዎ) ካብ ኣብ ንኣሸቱ ቦታታት ምእካብ ዝሓሸ ኢዩ።
- ኣብ ቐረባ እዋን ንሓደ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ተቐሊጶካ ምስ እትነብር ፣ ብፍላይ ከቢድ ሕማም ንኸጋጥምም ኣብ ዝልዓለ ሓዲጋ ዘለዉ ፣ ምስ ሰባት ንምርኻብ ከተዳናጉዮ ሕሰብ። ንነብሰኻ ንዘመዓልታት ንምልክታት ተዓዘባ።



ደረጃ ምቕት ናይ ካልኣት ሰባት ኣኽብር

- ገሊኦም ሰባት ናብ ቤቶም ክትኣቱ እንተኾንካ ማስኬራ ክትገብር ክሓቱኻ ይኸእሉ እዮም።
- ገሊኦም ሰባት ዋላ እውን እንተ ዘይተሓተቱ ማስኬራ ክገብሩ ይደልዩ ይኹኑ።
- ገሊኦም ሰባት ኣብ ደገ ፣ ወይ ምስ ኣብ ኣሸቱ ጉጅሊታት ምእካብ ጥራይ ምቕት ክህበም ይኸእል።
- ናይ ነፍሲ ወከፍ ሰብ ብዛዕባ ድሕነነት ዝገብሮ ጥንቃቐታት ዝገብሮ ውሳኔ ምቕባል ንሓድሕድና ከም እንተሓላለ እነርእየሉ ጽቡቕ መገዲ ኢዩ።

ቍጽሪ ኮቪድ-19 እንተደኣ ደዩቡ መምርሒ ክቐየር ይኸእል

ንርእሰኻን ንኸልኣትን ኣየናይ ናይ ድሕነነት ስጉምቲ ከም እውሰድ ምእንቲ ክትመርጽ ኣብ ማሕበረሰብካ ዘሎ መጠን ናይ ኮቪድ ኣስተባባይ። ምልባዕ [ኮቪድ-19](#) ኣብ ኣኺባታት ምስታፍ ወይ ምግባዝ እትገብሮ ውሳኔ ክጸልዎ ይኸእል እዩ።

