



Umbrella Multicultural Health Co-op

ሓበሬታ ብዛዕባ ኮሮና ቫይረስ

መጋቢት 20/2020

መሰረታዊ ምሕጽንታን ሓበሬታን

ካብ ኮሮና ቫይረስ ምክልኻል ንኹሉ ሰብ

ብኮረና ቫይረስ ንክይንጥቃዕን ናብ ካልኣት ውን ከይነመሓላልፍን ዝሓገዝና ነገራት

- ካብ ማሕበራዊ ወይ ካብ ኣኩባት ሰብ ምቕጥብ
- ግቡኣ ዝኸነ ጽሬት ምክያድ
- ኣንተዘይሓሚምካ ማስክ ዘይምግባር
- ህጹጽ ውይ ግዴታዊ ዘይኮነ መገሻ ምጋሽ

ካብ ማሕበራዊ ወይ ካብ ኣኩባት ሰባት ምቕጥብ (ዘይምካብ)

ኩላትና ብሓንስብ ተባብርና ምስ ኣንሰርሕ ለበዳ ኮሮና ቫይረስ ከነዝሕሎ ንኸኣል : ኣዚ ድማ ማሕበራዊ ምርሕሓቕ ወይ ካብ ኣኩባት ሰብ ምስ ኣንርሕሓቕ ጥራሕ ኣይ። ማሕበራዊ ምርሕሓቕ ሓደ ካብቲ ኣድማዕነቱ ዝተረጋገጸ ሜላ ኣብ ምክልኻል ተላባዒ ሕማም ኣይ። ብዓቕልን ምትሕግጋዝን ዘዝካኣለና ንግበር።

ኣዚ ማለት ከኣ ኣብ መዓልታዊ ንጥፈታትና ለውጢ ብምግባር ካብ ጥቡቕ ኣካልዊ ምቅርራብ ምጉዳል ማለት ኣይ።

ብተወሳኺ ውን

- ምቕጥብ ዘዩድሉይ ምኣካብ ምስ በቴሰብን ማሓዘትን
- ምቕጥብ ልምዳዊ ሰላምታ ንኣብነት ብኢድ ሰላም ምባል፣ ምስዕዓምን ምትሕቕቕፍን
- ምቕጥብ ምኻድ ናብ ብዝሒ ሰብ ዘለዎ ኮንፈረንስ፣ ፊስትቫልትን
- ምቕጥብ ምስ ሰባት ኣብ ልዕል ሓደጋ (ሪስክ) ንዘለውን ማለት ምስ ዕድሙ ዝደፉኡ፡ በጽሒ ኮይኖም ድማ ሓዲር ሕማም ዘለዎምን።
- ምቕጥብ ኣብ ብዝሒ ሰባት ዝርከብ ቦታታት ዝይምኻድ ንኣብነት ሞላት፡ቤት ጸሎት፡ ፓርክስ ካልኣ ብዝሒ ሰባት ዝርከቡሉን።
- ምስ ሰባት ክሰብ ክንዲ 2 ኢድና ዝኸውን ቁመት ብዝተኸኣለና ምርሕሓቕ።

ግቡአ ጽሬት

ግቡአ ዝኾነ ጽሬት ካብ ምልክቶ ካብዚ ተላባዒ ሕማምን ካብ ንኻልኣት ምትሕልላፍን ይሕግዘና

- ኣኣዳውና ብሰምናንን ማይን ን20 ካሊት ምትሕዳብ፣ ብፍላይ ድሕረ ሽንቲ ቤት ምጥቃምካን መግቢ ከብ
- ዳሉ ከለኻን፡ ወይ ውን ብሰኒታይዘር ኣልኮል ትሕዝቶ ዘለዎ ምትሕዳብ።
- ክንስዕልን ክንሕንጥስ ከለና ኣብ ኢድና ዘይኮነ ኣብ ኩርናዕ ናይ ምናት ኢድና ንስዓል ።
- ዝተጠከምናሉ ሰፍት ኣብ ጎሓፍ ደርቢና ኣኣዳውና ብግቡአ ንተሓዳብ።
- ኢድና ክይተሓዳብና ዓይንና፡ኣፍንጫና ከም'ውን ኣፍና ኣይንሓዝ
- ነዘም ዝስዕቡ ብዙሕ ግዜ ኣንሕዞም ነገራት ብተደጋጋሚ ነጽርዮ፡-
 1. መጻወቲ ችልዑ
 2. ቴሌፎንት
 3. ኤልክትሮኒካት
 4. ማዓዲ መኽፈቲ
 5. መወልዒ ልቲ
 6. ኮምዲነታት
 7. ሪሞት ናይ ቲቪ
 8. ሽቓቕ

ማስክ ምልባስ

ብሕማም ኮሮና ቫይረስ ዘይተጠቐዕ ሰብ ማስክ ምግባር ተመራዲ ኣይኮነን፡ ባኣንጻሩ ማስክ ብግቡአ ዘይምጥካምና ንሕማም ኮሮና ቫይረስ ከቃላዓና ይኸኣል ኣዩ ፡ደጋጋምና ሓድሽ ምቕያር ስለ ዘድልዩና ። ወሃቢ ኣገልግሎት ሕክምና ምልክታት ናይ ኮሮና ቫይረስ ምስ ዝረኣዩልና ኣብ መጻበይ ክፍሊ ኣገልግሎት ሕክምና ኣንኮለና ማስክ ክንገብር ይግብኣና። በዚ ድማ ማስክ ምግባር ካብ ኣፍና ብዝወዱ ምራቕ ንኻልኣት ከይነመሓለልፍ ይሕግዝ።

ቀንዲ ተጠቃዕቲ ናይ ኮሮና ቫይረስ ሕማም

ኣብ ካናዳ ቁጽሪ ሕሙማት ተጠቃዕቲ ኣንዳበዝሐ ይኸይድ ኣሎ በዚ ድም ኣቶም፡-

- ልዕሊ 65 ዕድመ
 - ናይ ምክልኻል ዓቕሞም ዝተዳኸመ
 - ሕዱር ሕማም ዘለዎም
- ቀንዲ ተጠቃዕቲ ይኹኑ።

ኣብዚ ኣዋንዚ ተቐመትቲ ካናዳ ህጹጽ ወይ ግዴታዊ ዘይኮነ መገሻ ምጋሽ ትውግድ ። ለባዳ ኮሮና ቫይረስ ንምህዳኣ ስራሕ ናይ ኩሉ ሰብ ሓላፍነት ኣዩ። ኣዚ ድማ ልዕሊ መንግስትን ኪኢላታት ጥዕናን ምንቃሕ ማሕበረሰብ ኣዝዩ ኣገዳስነት ኣለዎ።ነፍሲ ወከፍና ነናትና ኣበርክቶ ብምግባር ኣብ'ዚ ሃገራዊ ህጹጽ ጻውዒት ኣፍልጦና ብዛዕባ ኮሮና ቫይረስ ብምዕባይን ድሕነት ነፍስናንን ድሕነት ካልኣትን ንክላኸል።