

ኣብ Kronoberg (ክሮኖበርግ) ንዘሎ ዝርግሑ ለበዳ ኮቪድ-19 ንምጉዳል ተባሂሉ ንዝወጸ መምርሒታት ምጥንኻር

ኣብ Kronoberg፡ መጠን ለበዳ ኮቪድ-19 ብፍጥነት እናወሰኸ ይኸይድ ኣሎ። ስለዚ፡ ናይ ሰዊድን ወኪል ህዝባዊ ጥዕና (Public Health Agency) ምስ ክኢላታት ምቅደጻር ለበዳ ዞባ Kronoberg ብምዃን፡ ኣብ Kronoberg ንዝቐመጡ ወይ ንዝበጽሑ ሰባት ንዝምልከት መምርሒታት ንኸጠናኸሮ ወሲኑ ኣሎ። እዚ እተጠናኸረ መምርሒታት፡ ክሳብ 24 ሕዳር ዝትግበር ኮይኑ፡ ክናዋሕ ድማ ይኸእል እዩ። እዚ መምርሒታት፡ ነቶም ኣብ Kronoberg ዝቐመጡን ዝበጽሑን ሰባት ዝምልከት እዩ።

ምጥንኻር መምርሒታት ኣብ Kronoberg

ነፍሰወከፍና፡ ነቲ ኣብ Kronoberg ንክትግበር ዝወጸ መምርሒታት ብምክታል፡ ንዝርጋሑ ለበዳ ኣብ ምጉዳል ክንተሓጋገዝ ሓላፍነት ክንወስድ ይግባእ።

እኩብ ህዝቢ ኣብ ዘለወሉ ውሽጢ ገዛውቲ - ንኣብነት ኣብ ድኳናት፡ ማእከላት ሽቕጥ፡ ቤተ-መዘከር፡ ኣብያተ-ንባብ፡ ህዝባዊ መሕጸቢ ሰብነትን ምውስዋስ ኣካላትን - ግዜ ምሕላፍ ኣወግዱ።

- ኣድላዩ ኣብ ዝኾነሉ ግዜ፡ ናብ ድኳን - ንኣብነት ናብ ቤት መድሃኒት ወይ ድኳን ኣስቤዛታት ክትከዱ ትክእሉ ኢኹም። ዕዳጋ ክትከዱ ዘድልዩኩም እንተኾይኑ፡ ሰባት ኣብቲ ድኳን ኣብ ዘይበዝሑሉ ግዜ ክኸውን ኣለዎ፡ ካብ ካልኣት ሰባት ድማ ርሕቐትኩም ክትሕልዉ ኣለኩም።
- ከም ኣብያተ-ንባብ፡ መሳለጥያታት ስፖርት፡ ምንቅስቃስ ኣካላትን ህዝባዊ መሕጸቢ ሰብነትን ኣብ ዝኣመሰሉ ኣብ ሓደ ግዜ ብዙሕ ሰባት ኣብ ዝእኩቡሉ ኣከባቢታትን ቦታታትን ምዃን ኣወግዱ። ጋለሪታት፡ ኣብያተ-ንባብን ከምኡ ኣብ ዝኣመሰለ ቦታታትን ከም መራኽቢ ቦታ ምጥቃም ኣወግዱ።

ስልጠናን ልምምዳትን ንዝካየዱሉ ካልእ ኣማራጺታት ፈትሹ። ብመንጽር ሕክምና ውሑስ ዝኾነ ልምምድ ንዝግበረሉ ቦታ ኣይምልከትን እዩ።

ኣብ ኣኼባታት፡ ሙዚቃዊ መዘናግዒ፡ ምርኢታት፡ መደባት ስልጠና ስፖርት፡ ግጥማትን ውድድራትን ምስታፍ ኣወግዱ።

- ኣብ ሓደ ግዜ ብዙሕ ሰብ ኣብ ዝእኩቡሉ ኣብ ውሽጢ ገዛ ይኹን ኣብ ግዳም ኣብ ዝካየድ በዓላት ምስታፍ ኣወግዱ። ሓደጋ ምትሕልላፍ'ዚ ለበዳ'ዚ፡ ኣብ ከምዚ ኩነታት ይውስኽ እዩ፤ ኣብ ከምዚ ኩነታት ናብን ካብን ዝግበር በዓልታት ምጉዳዝ ድማ ሓደጋ ኣለዎ።
- ልዕሊ 15 ዓመት ዝኾነ ሰብ፡ ዝኾነ ዓይነታት ንጥፈታት ስፖርት ካብ ምክያድ ክቑጠብ ይምከር። እቶም ዓበይቲ ኣትሊታትን ኣብ ካልኣይ ደረጃ ኣብያተ-ትምህርቲ ኣብ ዝካየዱ ስፖርት ዝሳተፉ ተማሃሮን፡ ካብዚ ናጻ እዮም። ኣብ መባእታን ታሕተዋይ ካልኣይ ደረጃን ዝርከቡ ቆልዑን በጽሖታትን፡ ስልጠና ናይቲ ዘካይድዎ ስፖርት ክወስዱ ይከእሉ እዮም።
- ኩሉ ሰብ፡ ዕድሙ ብዘየገድስ፡ ብዙሓት ሰባት ከምዝራኽቡ ኣብ ዝገብርን ጉዕዞታት ክግበር ኣብ ዘገድድን ውድድራት ስፖርትን ዋንጫታትን ካብ ምስራዕ ወይ ምስታፍ ክቑጠብ ይምከር። ዓበይቲ ኣትሊታት፡ ካብዚ ናጻ እዮም።

እተጠናኸረ መምርሒታት ንክተኣታቶ ምስ እተዋህበ ውሳኔ ብዝኸይድ ኣገባብ ድማ ቦርድ ምምሕዳር ኣውራጃ ክሮኖበርግ (Kronoberg County Administrative Board)፡ ልዕሊ ሓምሳ ሰባት ንክእከቡ ኣብ ዝገበር ሓፈሻዊ ህዝባዊ ኣኼባታትን በዓላትን ምስታፍ ዝኸልከል ሕጊ ክትግበር ወሲኑ ኣሎ።

ምሳኹም ዝቐመጡን ቀረባ ስድራቤትኩምን እንተዘይኮይኑ፡ ምስ ካልእ ሰብ፡ ኣካላዊ ምትንኻፍ ኣወግዱ።

- ኣካላዊ ምትንኻፍ፡ ብኣካል ምስ እትረኽብዎም ሰባት፡ ርሕቕትኩም 1–1.5 ሜትሮታት ኮይኑ፡ እቲ ናይ ርክብ (ምትንኻፍ) ግዜ ድማ ንልዕሊ 15 ደቓይቓ እዩ።
- እቲ ንኣብነት ኣብ ቆጸራታት ክንከን ጥዕናን ሕክምናዊ መርመራታትን ዝግበር ኣገዳሲ ዝኾነ ብቐረባ ዝግበር ምትንኻፍ፡ ኣብዚ መምርሒታት እተኸተተ ኣይኮነን።
- ኣካላዊ ርሕቕት ከይገበርካ ምስ ካልኣት ሰባት ክትራኽብ ንዝገበር ዝኾነ ንጥፈታት ኣወግዱ። እዚ፡ ንኣብነት፡ ድሕሪ ስራሕ ዝግበር ምትእኽኻብ፡ ጽንብላት፡ መርዓታት፡ ከበባት፡ ድራራት ከምኡውን ብሕክምና ውሕስነት ዘይተዋህበ ናይ ጥዕናን ጽባቕን ፍወሳታትን ዝኣመሰል ናይ ውልቂ በዓላት ዘጠቓልል እዩ።

ኣብ Kronoberg ዝርከባ ዋኒነትካላት፡ ኩሉ ሰብ፡ ንሓፈሻዊ መምርሒታት ይኸተል ከምዘሎ ንምርግጽ ስጉምታት ክወስዳ ለበዋ ይቐርብሉን።

- ኣብ ዝኾነ ግዜ ንብዝሒ በጻሕቲ ውሱን ከምዝኸውን ምግባር፡ ኣብ ሰዓታት ስራሕ ምትዕርራይ ምግባርን ብዲጂታላዊ ኣማራጺታት ክውሃብ ንዝኸእል ዋኒን ክጥቀማን ማለት እዩ።

ኣብ Kronoberg ዝርከቡ ኣስራሕቲ፡ ሰራሕተኛታት፡ ንሓፈሻዊ መምርሒታት ይኸተሉ ከምዘለዉ ንምርግጽ ስጉምታት ክወስዱ ለበዋ ይቐርብሎም።

- እዚ ድማ ሰራሕተኛታት ኣብ ገዛ ኮይኖም ክሰርሑ፡ ኣብ ገዛ ኮይኖም ክሰርሑ ዝኸእሉ ዕድላት ከምዝዘይድ ምግባርን ናይ ዋኒን ጉዕዞ፡ ኣኼባታትን ብኣካል ዝግበር ካልእ ኣኼባታትን ናብ ካልእ ግዜ ምትሕልላፍን ማለት እዩ።

ንዝርጋሑ ለበዳ ብኸመይ ነጉድልን ብኮቪድ-19 ምልካፍ ብኸመይ ነወግድን

- ምልክታት ሕማም እንተልይኩም፡ ዋላውን እቲ ምልክታት ሕማም ፈኩስ ይኹን፡ ካብ ገዛ ኣይትውጽኡ። ምልክታት ሕማም፡ ንልዕሊ 24 ሰዓታት እንተጸኒሑ፡ ናይ ቫይረስ ኮሮና መርመራ ግበሩ።
- ሳሙናን ማይን ብምጥቓም ንኣእዳውኩም ብቐጸልን ብምልኣትን ሕጸቡ። ሳሙናን ማይን ክትረኽቡ ምስዘይትኸእሉ፡ ንፈሳሲ መነጻጽሂ ኢድ (ሳኒታይዘር) ክጥቀሙ ትኸእሉ ኢኹም።
- ንገጽኩም ወይ ዓይንኹም ምትንኻፍ ኣወግዱ።
- ንሽማግሌታትን ነቶም ኣብ ልዑል ሓደጋ ሕማም ዝርከቡ ጉጅለታት ሕብረተሰብን ተኸላኸሉ።
- ነዚ መምርሒታት ተኸተሉን ርሕቕትኩም ካብ ካልኣት ሰባት ሓልዉን።