



የ COVID-19 መመሪያዎች፡ ለይቶ ማቆያ

ለአዲሱ የኮሮና ቫይረስ (SARS-CoV-2) ፖዘቲቭ የሆነ ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ከነበረዎት ምን ማድረግ አለብዎት ወይም ደግሞ፣ የበሽታው ተጋላጭነት ስጋት ከፍተኛ ከሆነበት ሃገር ወይም አካባቢ መጥተው ወደ ስዊዘርላንድ ከገቡ።

ከሜይ 04.12.2020 ጀምሮ የሚሰራ

<p>በአዲሱ ኮሮና ቫይረስ መያዙ በላብራቶሪ ከተረጋገጠ ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ነበረዎት።</p> <p>የቅርብ ንክኪ ማለት፣ በቫይረሱ የተጠቃ ሰው አጠገብ (ከ1.5 ሜትር ባነስ ርቀት ውስጥ) መከላከያ ሳያደርጉ (አንዳቸው ወይም ሁለቱም ሰዎች ማስከካላደረግ ወይም አካፋይ ግድግዳ ከሌለ) ከ15 ደቂቃ በላይ ቆይተዋል ማለት ነው። ይህ ሰው በሽታ የሚያስተላልፍ¹ ከሆነ፣ ወደ ቤትዎ በመሄድ ለ10 ቀናት ያህል ራስዎን አግልለው መቆየት አለብዎት።</p>	 <p>የቅርብ ንክኪ (አንግሊዝኛ)</p>
<p>ያለፉትን 10 ቀናት የበሽታው ተጋላጭነት ስጋት ከፍተኛ በሆነበት ሃገር ወይም አካባቢ አላልፈው ወደ ስዊዘርላንድ እየገቡ ነው። ወደ ሃገር ከገቡ በኋላ ለ10 ቀናት በቋሚነት እዚያው መቆየትና (ለይቶ ማቆያ) በሁለት ቀናት ውስጥ ለሚመለከተው የወረዳ ባለስልጣን ሪፖርት ማድረግ አለባቸው (የወረዳ ባለስልጣናትን የአድራሻ ዝርዝር ከዚህ ድረ ገጽ ይመልከቱ፡ www.bag.admin.ch/entry)²። የዚህን ባለስልጣን መመሪያዎች ይከተሉ ።</p>	 <p>መድረሻ (አንግሊዝኛ)</p>

ራስዎን ውሸባ ውስጥ በማስገባትዎ ቫይረሱ በቤተሰብ ውስጥ ወዳሉ ሰዎችና በሕዝቡ ውስጥ እንዳይሰራጭ ይከላከላሉ። እርስዎ በዚህ ጊዜ ውስጥ በሽታ አስተላላፊ ሊሆኑ ይችላሉ። ውሸባ ውስጥ ሲገቡ፣ በተለይ ተጋላጭ የሆኑ ሰዎችን³ ከመጠበቅና የቫይረሱን ስርጭት ከማዘግየት አንጻር ወሳኝ አስተዋጽኦ ያደርጋሉ።



እነዚህ መመሪያዎች፣ ቫይረሱን ወደ ሌሎች ሰዎች ላለማስተላለፍ መውሰድ ያለብዎትን ቅድመ ጥንቃቄዎች የሚያሳውቁ ናቸው። በዚህ አዲስ ድር ጣቢያ ስለአዲሱ የኮሮና ቫይረስ (በጀርመን ፣ በፈረንሳይ ፣ በጣሊያን እና በእንግሊዝኛ) ሁሉንም ጠቃሚ መረጃዎች ያገኛሉ፡ www.bag.admin.ch/neues-coronavirus

አዲሱ ኮሮና ቫይረስ
(አንግሊዝኛ)

በቋንቋዎ የእውነታ ወረቀት በ www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads ላይ ማግኘት ይችላሉ ።

የለይቶ ማቆያ የቆይታ ጊዜ

- ለይቶ ማቆያ ለ10 ቀናት የሚቆይ ነው።
- 10 ቀናቱ መቆጠር የሚጀምረው የምርመራ ውጤቱ ፖዘቲቭ ከሆነ ሰው ጋር ለመጨረሻ ጊዜ ንክኪ ካደረጉበት ጊዜ ጀምሮ ነው።

¹ አንድ ሰው በሽታ አስተላላፊ ነው የሚባለው የሕመም ምልክቶች ሲኖርባቸውና እነዚህ ምልክቶች ከመታየታቸው ቀድሞውኑ ከ48 ሰዓት በፊት ነው።
² የአንዲት ስጋት መጠን ካልጨመረበት ግዛት ወይም ክልል ከመጡ፣ የሚመለከተው የወረዳ ባለስልጣን መ/ቤት የለይቶ ማቆያ ጊዜን ለማስላት በዚያ ግዛት ወይም ክልል ውስጥ የቆዩበትን ጊዜ ታሳቢ ሊያደርግ ይችላል።
³ ዕድሜያቸው ከ 65 ዓመት በላይ የሆኑ አረጋውያን እንዲሁም ነፍስ ጡር ሴቶች ወይም የጎልማሳ ሰዎች የደም ግፊት ፣ የስኳር በሽታ ፣ የልብና የደም ሥር (cardiovascular) በሽታ ፣ ሥር የሰደደ የመተንፈሻ አካላት በሽታ ፣ ካንሰር ወይም በሽታ የመከላከል ስርዓትን የሚያዳክሙ በሽታዎች እና ሕክምናዎች ፣ ከመጠን በላይ ውፍረት III (በጣም አደገኛ ፣ ቢኤምአይ kg 40 ኪግ / m2)

- የጉዞ ለይቶ ማቆያን በተመለከተ፣ 10 ቀን መቆጠር የሚጀምረው ወደ ሃገሪቱ ከገቡበት ቀን አንስቶ ነው። የኢንፎክሽን ስጋት መጠን ካልጨመረበት ግዛት ወይም ክልል ከመጡ፣ የሚመለከተው የወረዳ ባለስልጣን መ/ቤት የለይቶ ማቆያ ጊዜን ለማስላት በዚያ ግዛት ወይም ክልል ውስጥ የቆዩበትን ጊዜ ታሳቢ ሊያደርግ ይችላል።
- ከ10 ቀናት በኋላ የሕመም ምልክት ከሌለብዎ፣ የለይቶ ማቆያ ጊዜዎን ማቆም ይችላሉ።

አካላዊና ሰራ ሕክ ፈቀቅታ

- ከሌሎች ሰዎች ጋር ያለዎትን ግንኙነት ያርቁ። ይህ በገለልተኛነት ለሚኖሩ እና በተመሳሳይ ቤት ውስጥ ለሚኖሩ ሰዎች አይመለከትም። ይህን እንጂ፣ ከእርስዎ ጋር ቀጣይነት ያለው ንክኪ የሚያደርግ ሰው የሕመም ምልክቶችን ካሳየና ውጤቱም ፖዘቲቭ ከሆነ በለይቶ ማቆያ ውስጥ የሚኖርዎት የቆይታ ጊዜ እንደሚራዘም ልብ ይበሉ።
- የ “አራሳችንን እንዴት እንደምንከላከል” ዘመቻ የንጽህና ደንቦችን እና ባህሪያዊ ምክሮችን መከተልዎን ይቀጥሉ (So schützen wir uns): www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns-uns
- የ ምርመራ ውጤት (PCR or antibody) ነፃነቱን መሆኑ አንድ ሰው በለይቶ ማቆያ ቦታ ውስጥ የሚያሳልፈውን ጊዜ (10 ቀናት) አይሳጥርም።



የንጽህና እና የስነ ምግባር ደንቦች (እንግሊዝኛ)

የምርመራ ውጤቱ ፖዘቲቭ ከሆነ ሰው ጋር በአንድ ቤተሰብ ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ

- የምርመራ ውጤቱ ፖዘቲቭ የሆነው ሰው በአንድ ክፍል ውስጥ በር ዘግቶ ብቻውን የሚቀመጥ ሲሆን፣ ምግብንም የሚመገበው እዚህ ክፍል ውስጥ ነው (ራስን ማግለልን የሚመለከቱ መመሪያዎችን በዚህ ድረ ገጽ ላይ ይመልከቱ: www.bag.admin.ch/isolation-and-quarantaene)።
- የምርመራ ውጤቱ ፖዘቲቭ የሆነው ሰው ከክፍሉ መውጣት ሲኖርበት እርስዎ የ 1.5 ሜትር ርቀት መጠበቅና ማስከ ማድረግ አለብዎት።
- ሁሉም ክፍሎች ዘወትር በቂ የአየር ዝውውር እንዲኖራቸው ያድርጉ።
- እንደ ምግብና መድሃኒት ያሉ ሌሎች አስፈላጊ የሆኑ ምርቶችን የቤተሰብዎ አባላት፣ ጓደኞች ወይም የአድራሽ አገልግሎት ሰጪዎች የቤትዎ በር ድረስ እንዲያመጡልዎ ያመቻቹ።
- በተወሰነ ወቅት እጆችዎን ይታጠቡ።
- እንደ ሰሃን፣ ብርጭቆ፣ ኩባያ ወይም የማብሰያ ቤት ዕቃዎችን ከሌሎች ሰዎች ጋር በጋራ አይጠቀሙ። እነዚህን ዕቃዎች ከተጠቀሙ በኋላ በሰሃን ማጠቢያ ማሽን ወይም በውሃና ሳሙና በጥንቃቄ ይጠቡ።
- ፎጣ ወይም አንሶላ ከሌላ ሰው ጋር በጋራ አይጠቀሙ።
- ተጋላጭ ሰዎች በውሽባ ቆየታ ወቅት ከተቻለ ከሌሎች ሰዎች ተለይተው መቆመጥና።



ራስን የማግለል መመሪያዎች (እንግሊዝኛ)

ብቻዎትን የሚኖሩ ከሆነ

- የቤተሰብ አባላት፣ ጓደኞች ወይም የደሊቨሪ አገልግሎት ሰጪዎች ምግብና እንደ መድሃኒት ያሉ ወሳኝ ምርቶችን እበርዎ ድረስ እንዲያመጡልዎ ያድርጉ።

ቫይረሱ ከተገኘበት ሰው ጋር ሳይሆን ከሌሎች ሰዎች ጋር በአንድ ቤተሰብ ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ፣

- በመደበኛነት ሁሉንም ክፍሎች አየር ያስወጡ
- ብቻዎትን አንድ ክፍል ውስጥ ሆነው በሮቹን ይዝጉና ምግብዎትን ክፍልዎ ውስጥ ይመገቡ።
- ማናቸውንም እንግዶችና ጠያቂ ሰዎች በማስቀረት አስፈላጊ ሲሆን ብቻ ከክፍልዎ ይውጡ።
- ከክፍልዎ መውጣት ሲኖርብዎት፣ ማስከ ያድርጉ ⁴።
- ሁሉም ክፍሎች ዘወትር በቂ የአየር ዝውውር እንዲኖራቸው ያድርጉ።
- እጆችዎን በመደበኛነት ይታጠቡ።
- የራስዎን መታጠቢያ ቤት ይጠቀሙ። ይህ ካልተቻለ፣ የጋራ መጠቀሚያ የሆኑ የንጽህና ዕቃዎችን (ሻወር፣ መጻፋጃ ቦታ፣ የእጅ መታጠቢያ) ከተጠቀሙ በኋላ በጸረ ጆርም ኬሚካል ያፅዱ።
- እንደ ሰሃን፣ ብርጭቆ፣ ኩባያ ወይም የማብሰያ ቤት ዕቃዎችን ከሌሎች ሰዎች ጋር በጋራ አይጠቀሙ። እነዚህን ዕቃዎች ከተጠቀሙ በኋላ በሰሃን ማጠቢያ ማሽን ወይም በውሃና ሳሙና በጥንቃቄ ይጠቡ። ፎጣ ወይም አንሶላ ከሌላ ሰው ጋር በጋራ አይጠቀሙ።
- የግድ ከቤት መውጣት ካለብዎት (ለመመርመር ወይም በደክተር ለመታየት)።
- የንጽህና መጠበቂያ ማስከ ያድርጉ። ይህ የማይገኝ ከሆነ፣ ከሌሎች ሰዎች ቢያንስ የ 2 ሜትር ርቀት ይጠብቁ።
- በሕዝብ ትራንስፖርት አይጠቀሙ። የጤና ሁኔታዎ ከፈቀደልዎት፣ መኪናዎን ወይም ብስክሌት ይጠቀሙ። በእግርዎ ይጓዙ ወይም ታክሲ ይጥሩ።

⁴ www.bag.admin.ch/masks

የመሸፈኛ ማስከትከከለኛ አጠቃቀም

- ማስከትከከለኛ በፊት፣ እጆቻችንን በውሃና ሳሙና ወይም በጸረ ጀርም ፈሳሽ ይታጠቡ።
- ማስከትከከለኛን አፍንጫዎንና አፍንጫዎን በደንብ እንዲሸፍን በማድረግ ከፊትዎ ጋር ጥብቅ አድርገው ይሰሩት።
- ማስከትከከለኛን አንዴ ካደረጉ በላይ አይነካኩት። ያገለገሉ ማስከትከከለኛ በኋላ፣ ለምሳሌ ማስከትከከለኛን ሲያወልቁት እጆቻችንን በውሃና ሳሙና ወይም በጸረ ጀርም ፈሳሽ ይታጠቡ።
- አንድ መሸፈኛ ማስከትከከለኛ ቢረጥብም እንኳን ቢያንስ 4 ሰዓት ሊያገለግል ይችላል። ከዚያም በአዲስ፣ ንጹህና ደረቅ መሸፈኛ ማስከትከከለኛ ይቀይሩት።
- እባክዎ ዝርዝር መመሪያዎችን ወደ www.bag.admin.ch/masks ገብተው [Correct Usage](#) ስር ይመልከቱ።



ማስከትከከለኛ (አንግሊዝኛ)

የጤና ሁኔታዎን ይከታተሉ

- የጤና ሁኔታዎን ይከታተሉ፡ ሕመም፣ የድካም ስሜት፣ ትኩሳት፣ የትኩሳት ስሜት፣ ሳል፣ የጉሮሮ ቁስለት እና የትንፋሽ ማጠር ወይም ድንገተኛ የሆነ የማሽተት እና/ወይም የመቅመስ ችሎታ ማጣት ከአዲሱ የኮሮና ቫይረስ ምልክቶች መካከል የተወሰኑት ናቸው።

ምልክቶቹ ሲታዩ

- ራስዎን አግልለው በመቆየት ራስን ከማግለል ጋር የተያያዙ መመሪያዎችን ይከተሉ። አስፈላጊ የሆኑ መረጃዎችን በሙሉ ከዚህ ማግኘት ይችላሉ፡ <http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene>.
- [የኮሮቫይረስ ፍተሻውን ያካሂዱ](https://coronavirus.unisante.ch/evaluation) እና አስፈላጊ ከሆነ እራስዎን ይሞክሩ ። በ Vaud ካንቶን ድርግቢያ ላይ <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> ላይ በ 8 ሌሎች ቋንቋዎች የኮሮና ፍክ ያገኛሉ ።
- ወዲያውኑ በስልክ ከዶክተር ጋር ይነጋገሩ። በለይቶ ማቆያ ውስጥ መሆንዎትንና የበሽታው ምልክቶች እንዳሉብዎት ይነገሯቸው። ለተለየ ስጋት ተጋላጭ ከሆኑ፣ ለዶክተሩ በስልክ ያሳውቁ።



የኮሮና ቫይረስ ማጣሪያ (አንግሊዝኛ)

ለይቶ ማቆያ ውስጥ በሚሆኑበት ወቅት የሚኖር ማህበራዊ ግንኙነት

- አሁን ወደ ለይቶ ማቆያ መግባት ቢኖርብዎትም፣ ሁሉንም ማህበራዊ ግንኙነትዎን ማቆም አለብዎት ማለት አይደለም። ከጓደኞቻችንና ቤተሰብዎ ጋር በስልክ፣ በ Skype፣ ወዘተ.. ይገናኙ። ስለጋጠሙዎት ሁኔታዎች፣ ስለ ሃሳብዎትና ስሜቶችዎ ያጋሩ።
- ይህ ለእርስዎ በቂ ካልሆነ፣ ወይም የማይቻል ከሆነብዎት፣ የሚያስጨንቁዎት፣ የሚያስፈራዎት ነገር ካለ ወይም ችግር ካለብዎት፣ በስልክ ቁጥር 143 ("Dargebotene Hand") ይደውሉ። ይህ ስልክ ቁጥር በማንኛውም ሰዓት የነጻ አገልግሎት ይሰጣል እና ለ 24 ሰዓታት ከሰዎች ጋር መገናኘት ይችላሉ።
- ተጨማሪ መረጃ ከዚህ ድረ ገጽ ላይ ማግኘት ይችላሉ፡ www.dureschnufe.ch / <http://www.santepsy.ch> / www.salutepsi.ch



Dureschnufe

እጆቻችንን ዘወትር ይታጠቡ⁵

- እርስዎ እና በዙሪያዎ ያሉ ሰዎች ቢያንስ ለ20 ሰከንድ ያህል እጆቻችሁን በውሃና ሳሙና መታጠብ አለባችሁ። ውሃና ሳሙና ማግኘት ካልተቻለ፣ ጸረ ጀርም ፈሳሽ እጆቻችን ላይ አድርገው እስከሚደርቅ ድረስ ይፈትጉት። በተለይም እጆች መቆሸሻቸው በግልጽ ከታዩ ውሃና ሳሙና መጠቀም የግድ ነው።
- በተለይ ደግሞ ምግብ ከማዘጋጀት በፊትና በኋላ፣ ከመመገብ በፊትና በኋላ፣ መጻዳጃ ቤት ከተጠቀሙ በኋላና እጆቻችን መቆሸሻቸው በግልጽ በሚታይበት ወቅት።

ዕድሜያቸው ከ12 ዓመት በታች የሆኑ ልጆችና የወላጆች ለይቶ ማቆያ

- በመርህ ደረጃ፣ ራስን አግልሎ መቆየትን የሚመለከቱ ደንቦች በልጆችና ወላጆችም ላይ ተፈጻሚ ይሆናሉ።
- አንድ ልጅ ራሱን አግልሎ በሚቆይበት ወቅት ከቤተሰቡ ውጭ ካሉ ሌሎች ሰዎች ጋር ምንም ዓይነት ንክኪ ሊኖራቸው አይገባም።
- ራሱን አግልሎ የሚቆየው ልጁ ብቻ ከሆነ፣ ከሌሎች የቤተሰቡ አባላት ጋር የሚደረግ ንክኪ በተቻለ መጠን መቀነስ አለበት። የዚህ እርምጃ አዋጭነት የሚወሰነው የልጁን ዕድሜ በመሰላሰል ጉዳዮች ላይ ነው። በተለይም አገልግሎት ዕድሜ ላይ ለሚገኙ ልጆች ፍላጎታቸው ታሳቢ መደረግ አለበት።
- በለይቶ ማቆያ ውስጥ ላሉ ልጆች ንጹህ አየር ለአጭር ጊዜ እንዲያገኙ ማድረግ የሚመከር ቢሆንም ከቤተሰቡ ውጭ ካሉ ሰዎች ጋር ንክኪ ማድረግ ግን የለባቸውም።
- አንደኛው ወላጅ ራሱን አግልሎ እያለ ልጁ ግን ራሱን ካላገለለ፣ ሌላኛው ወላጅ ልጁን መንከባከብ ያለበት ሲሆን እንደ ተጠሪ ሆኖ የሚያገለግለውም ሁለተኛው ወላጅ ነው።
- ሁለቱም ወላጆች ራሳቸውን ካገለለሉ ልጁ ደግሞ ራሱን ካላገለለ፣ የአስራር ሒደቱ የሚወሰነው በልጁ ዕድሜ ላይ እና በሒደቱ አዋጭነት ላይ ነው። ሶስተኛ ወገን ተንከባካቢ ማግኘት ካልተቻለና ልጁም ከላይ በተጠቀሱት ራስን የመከላከያ ዘዴዎች አማካይነት የዕለት ተዕለት ተግባሩን ማቀናጀት ካልቻለ፣ ልጁንም ወደ አግልሎ ማቆያ ማስገባት ጉዳይ ታሳቢ መደረግ አለበት።

⁵ ትክክለኛ የእጅ አስተጣጠብን የሚያሳይ ቪዲዮ፡ <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

ከላይቶ ማቆያ በኋላ

- - የንጽህና ስነ ምግባር ደንቦችን መከተልዎን ይቀጥሉ፡ <https://foph-coronavirus.ch/>.
- - የጤንነት ሁኔታዎን ይከታተሉ። በመጀመሪያ የታዩት ምልክቶች በኋላ ላይ ሊታዩ የሚችሉበት ዕድል አለ።



ቅስቀሳ
(አንግሊዝኛ)

በ Coronavirus ላይ በተደረጉት እርምጃዎች የተነሳ የገቢ ማነስ

- በዚህ ጉዳይ ላይ መረጃ በፌደራል ማህበራዊ መድን ቢሮ [BSV](http://www.bsv.admin.ch) ድህረ ገጽ ላይ ሊገኝ ይችላል (www.bsv.admin.ch
> Coronavirus: እርምጃዎች ለኩባንያዎች ፣ ለሠራተኞች ፣ ለግል ሠራተኞች እና ዋስትና ለሌላቸው ሰዎች> ለገቢ ማጣት ካላ> ጥያቄዎች እና መልሶች> በገለልተኛ እርምጃዎች ምክንያት ለሰዎች ካላ) ::



BSV