



ኮቪድ-19፡ ንምውሻብ ዝምልከት መምርሒታት

ምስ ሓደ ብኮሮናቫይረስ (SARS-CoV-2) ዝተለኸፈ ሰብ (ብውጽኢት መርመራ ዝተረጋገጸ) ቀረባ ርክብ ጌርኩም ምስትነብሩ ወይ ካብ ሓደ ልዑል ተኸእሎ ናይ መልክፍቲ ዘለዎ ሃገር ወይ ከባቢ ናብ ስዊዘርላንድ ድሕሪ ምእታውኩም እንታይ ክትግበርሩ ከም ዝግባእኩም ዝገልጽ መምርሒታት

ካብ 04/12/2020 ኣትሒዙ ዝሰርሕ

<p>በዚ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ዝተለኸፈ፡ ሕማሙ ብላብራቶሪ መርመራ ምስዝተረጋገጸ ሰብ ቀረባ ርክብ ጌርኩም ኔርኩም፡፡ ቀረባ ርክብ ማለት ካብ 15 ደቆይቕ ንላዕሊ ብዘይ መከላኸልን (ሓደ ወይ ክልተኣም ሰባት ብዘይ ማስክ ወይ ብዘይ መዕገቲ) ናይ 1.5 ሜትር ርሕቀት ከይሓለኹምን ምስ ሓደ ብቫይረስ ዝተለኸፈ ሰብ ጸኒሕኩም ማለት እዩ፡፡ ኣብቲ እዋን ርክብ እቲ ሰብ ቫይረስ ዘልግብ¹ እንተኔሩ ን10 መዓልቲ ኣብ ገዛ ክትውሸቡ ኣለኩም፡፡</p>	 <p>ቀረባ ርክብ (እንግሊዝኛ)</p>
<p>10 መዓልቲ ኣብ ሓደ ልዑል ተኸእሎ ናይ መልክፍቲ ዘለዎ ሃገር ወይ ከባቢ ድሕሪ ምጽናሕኩም ናብ ስዊዘርላንድ ትጻዓዙ፡፡ ደድሕሪ ምእታውኩም ብቐጥታ ትኸ ኢልኩም ናብ ገዛኹም ወይ ኣብ ካልእ ንዓኹም ዝኸውን መንበሪ ቦታ ክትከዱ ትግደዱ፡፡ ድሕሪ ንስዊዘርላንድ ምእታውኩም ን10 መዓልቲ ቀጻሊ ኣብኡ ክትጸንሑን (ውሽባ) ኣብ ውሽጢ ክልተ መዓልቲ ምስዝምልከቶ ዞባዊ ቤትጽሕፈት ብዓል መዚ ርክብ ክትገብሩን ኣለኩም (ዝርዝር ናይ ትውከስዎም ኣካላት ኣብዚ ርእዩ www.bag.admin.ch/entry)²፡፡ መምርሒታት ናይዚ ብዓል መዚ ኣተግብሩዎም፡፡</p>	 <p>መእተዊ (እንግሊዝኛ)</p>

ብምውሻብኩም ናብቶም ምሳኹም ዝነበሩን ንህዝብን ቫይረስ ምትሕልላፍ ተወግዱ፡፡ ኣብዚ እዋን እስኹም ንዓዕልኹም ለበድቲ ክትኮኑ ትኸእሉ ኢኹም፡፡ ስለዚ ብምውሻብኩም መጠን ብፍላይ ሕማም ንኸለግቦም ኣብ ሓደጋ ንዝርከቡ ሰባት³ ንክትከላኸሉሎምን እቲ ምትሕልላፍ ቫይረስ ንኸተገድሉን ዓቢ እጃም ተበርክቱ ኣለኹም፡፡

እዞም ዝስዕቡ መምርሒታት፡ ኣብቲ ትውሸቡሉ እዋን፡ ምትሕልላፍ ቫይረስ ንምውጋድ ክተተግብርዎም ዘለኩም ናይ ጥንቃቄ ስጉምትታት ይሕብሩኹም፡፡ ኩሉ ኣገዳሲ ሓበሬታ ብዛዕባ እዚ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ኣብዚ ክትረኽቡ ትኸእሉ፡- www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (ብቋንቋ ጀርመን፡ ፈረንሳይ፡ ፕሊያን፡ እንግሊዝ)፡፡



ሓድሽ ኮሮናቫይረስ (እንግሊዝኛ)

ስነድ ጭብጥታት ብቋንቋኹም ኣብዚ ክትረኽቡ ትኸእሉ፡ www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads.

እዋን ምውሻብ

- እቲ ምውሻብ 10 መዓልታት ይወስድ፡፡
- እቶም 10 መዓልታት ካብቲ ዝሓለፈ ርክብ ምስቲ ዝተለበደ ሰብ ዝነበርኩምሉ መዓልቲ ይጅምሩ፡፡
- **ናይ መገሻ ምውሻብ** እንድሕር ኮይኑ እቶም 10 መዓልታት ኣብቲ ዝሓለፉምሉ መዓልቲ ይጅምሩ፡፡ ብሓደ ልዕል ርክባ ልቦዓ ዘይብሉ ሃገር ወይ ቦታ እንድሕር ኣቲኹም፡ እቲ ዝምልከት ክፍለ-ሃገራዊ ብዓል መዚ እቲ እዋን ጽንሓት ኣብቲ ሃገር ወይ ቦታ ምስቲ ውሽባ ክቐምር ይኸእል፡፡
- ድሕሪ 10 መዓልታት ምልክታት እንተዘይብልኩም ናይ ውሽባ ግዜ ክትዛዝሙ ትኸእሉ፡፡

ማሕበራውን ሞያውን ምግላል

- ምስ ካልኣት ሰባት ዝኾነ ርክብ ኣወግዱ፡፡ ብዘይካ ምሳኹም ኣብ ገዛ ዝቐመጡን ምሳኹም ተወሺቦም ዘለዉ ሰባትን ግዜ ምውሻብኩም ክነውሕ ከምዝኾነ ግና ኣስተውዕሉ፡ ሓደ ቀጻልኩም ርክብ እትገብሩሉ ሰብ ምልክታት እንተዘማዕብል ከምኡ'ውን ልቦዓ ከምዘለዎ እንተተመርግሩ፡፡



ኡጋት ጽፊትን ኣደብን (እንግሊዝኛ)

¹ ናይ ሕማም ምልክታት ኣብ ዘለዎ እዋንን 48 ሰዓታት ቅድሚ እቶም ምልክታት ምጅማሮምን ሓደ ሰብ ሕማም ክልግብ ይኸእል፡፡

² ብሓደ ልዕል ርክባ ልቦዓ ዘይብሉ ሃገር ወይ ቦታ ኣቲኹም፡ ብኸምኡ እቲ ዝምልከት ክፍለ-ሃገራዊ ቤትጽሕፈት እቲ እዋን ጽንሓት ኣብቲ ሃገር ወይ ቦታ ምስቲ ውሽባ ክቐምር ይኸእል፡፡

³ ኣረገውቲ ሰባትን ጥንሓት ኣንስትን ከምኡ ድማ ልዑል ጻቕጢ ደም፡ ሕማም ሸኮር፡ ጸገም መትንታት ልቢ፡ሕዳር ሕማም ናይ ስርዓተ ምስትንፋስ፡ መንሸሮ ወይ ንስርዓተ ምክልኻል (ኢ.ሙንሲስተም) ዘድክሙ ሕማማትን ፍወሳታትን ዘለዎም ከምኡ'ውን ስልሳይ ደረጃ ዝበጽሑ ሓፊስ ሰብነት (ኢዲፓዚታስ III) ዘለዎምን BMI ናቶም 40 ወይ ልዕሊኡ ዝኾነን (morbid, BMI ≥40 kg/m2)

- ነቲ «ነብስና ብኸምዚ ክንከላኸል ንኸእል» ዝብል ጎስጓስ ሕጋዊ ወይ ለበዋታት ጽርየትን ኣገባብን ኣተግብሩ።
<http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns>
- ኣሉታዊ ውጽኢት መርመራ (PCR ወይ ቅልጡፍ መርመራ Antigen) ነቲ እዋን ናይ ውሽባ (10 መዓልቲ) ኣየሕጽሮን እዩ።

እስኹም ምስቲ ዝተለበደ ሰብ ኣብ ሓደ ገዛ ምስትቕመጡ

- እቲ ዝተለበደ ሰብ ማዕጻ መደቀሲኡ ዓጽዮ ኣብ መደቀሲኡ ይኸውን። ኣብቲ መደቀሲ ኮይኑ ይበልዕ (መምርሒታት ናይ ምግላል ርኣዮ ኣብ [www.bag.admin.ch/ isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene))።
- እቲ ዝተለበደ ሰብ ካብ መደቀሲኡ ክወጽእ እንተኾይኑ፡ ካብኡ ናይ 1.5 ሜትሮ ርሕቀት ሓልው ከምኡ'ውን ማስክ ክተኸደኑ ኢኹም።
- ኩልም ክፍልታት ብዝተደጋጋሚ ኣናፍስዎም።
- ኣጋይሽ ኣይምጽኡኹም፡ ምስ ዝኾነ ሰብ ርክባት ኣወግዱ።
- ኣስፔዛን ካልእ ግድን ኣድላይቲ ዝኾኑ (ክግደፉ ዘይክእሉ) ነገራትን፡ ነኡብነት መድሃኒት፡ ቤተሰብኩም መሓዙትኩም ወይ ኣቕረብቲ ኣገልግሎት ኣብ ኣፍደገ ገዛኹም ከምዝገድፉልኩም ግበሩ።
- ብዝተደጋገመ ኣእዳውኩም ተሓጸቡ።
- ኣቕሑት ገዛኹም ነኡብነት ቢያትታት፡ ኩባያታት፡ ጣሳታትን ኣቕሑት ክሸነን ብሓባር ኣይትጠቐሙ። ኣቕሑት ድሕሪ ምጥቃምኩም ኣብ ሓጸቢት ማሸን ወይ ብኢድኩም ብጥንቃቕ ብማይን ብሳምናን ሕጸቡዎ።
- ናይ ኢድ ሽንማኖ ናይ ዓራት መናጽፍን ብሓባር ኣይትጠቐሙ።
- ሕማም ብቐሊሉ ከጥቅምዎ ዝኸእል ሰባት (ኣብ ድንገት ዘለዉ ሰባት) ኣብ እዋን ምውሻብ ብዝተኻእለ መጠን ካብ ካልኣት ሰባት ክፍለዩ ይግባእ።



መምርሒ ምግላል (እንግሊዝኛ)

ቢይንኹም ትቕመጡ ምስትኹኑ

- ኣስፔዛን ካልእ ግድን ኣድላይቲ ዝኾኑ (ክግደፉ ዘይክእሉ) ነገራትን፡ ነኡብነት መድሃኒት፡ ቤተሰብኩም መሓዙትኩም ወይ ኣቕረብቲ ኣገልግሎት ኣብ ኣፍደገ ገዛኹም ከምዝገድፉልኩም ግበሩ።

ምስቲ ዝተለበደ ሰብ ዘይኮነስ ምስ ካልኣት ሰባት ትቕመጡ ምስትኹኑ

- ቢይንኹም ኣብ ሓደ ክፍሊ ኹኑ፡ ማዕጻ ናይቲ ክፍሊ ዕጻውዎ። ኣብ ክፍልኹም ኩንኩም ተመገቡ።
- ኣጋይሽ ኣይምጽኡኹም፡ ምስ ዝኾነ ሰብ ርክባት ኣወግዱ። ኣድላይ ምስዝኸውን ጥራይ ካብ ክፍልኹም ውጹ።
- ካብ ክፍልኹም ክትወጽኡ እንተዘለኩም፡ ማስክ መሸፈኒ ግበሩ⁴።
- ኩልም ክፍልታት ብዝተደጋጋሚ ኣናፍስዎም።
- ብዝተደጋገመ ኣእዳውኩም ተሓጸቡ።
- ናይ ቢይንኹም ሽንትቤት ተጠቀሙ። እዚ ዝኸእል እንተዘይኮይኑ፡ ነቲ ብሓባር ትጥቀሙሉ ክፍሊ መጸራረዩ (መሕጸብ ነብሲ፡ ሸቓቕ፡ ላቫንዲኖ) ኩልግዜ ድሕሪ ምጥቃምኩም ብልሙድ መጸራረዩ ነገራት ጌርኩም ሕጸብዎም።
- ኣቕሑት ገዛኹም ነኡብነት ቢያትታት፡ ኩባያታት፡ ጣሳታትን ኣቕሑት ክሸነን ብሓባር ኣይትጠቐሙ። ኣቕሑት ድሕሪ ምጥቃምኩም ኣብ ሓጸቢት ማሸን ወይ ብኢድኩም ብጥንቃቕ ብማይን ብሳምናን ሕጸቡዎ።ናይ ኢድ ሽንማኖ ወይ ናይ ዓራት መናጽፍን ብሓባር ኣይትጠቐሙ።
- **ካብ ገዛ ክትወጹ ምስትግደዱ** (ብሓኪም ንኸትርእዩ) እዚ ዝስዕብ ኣተግብሩ፡-
- መሸፈኒ ግበሩ [ማስክ](#)⁴.
- **ህገባዊ መጓጎዚያታት ኣወግዱ።** ናይ ጥዕና ኩነታትኩም ምስዘፍቅደልኩም መኪናኹም ወይ ብሸክለታ ተጠቀሙ፡ ብእግርኹም ኪዱ ወይ ታክሲ ጸውዑ።

ልክዕ ኣጠቓቕማ ማስክ

- ቅድሚ ማስክ መሸፈኒ ኣፍ ምጥቃምኩም ኣእዳውኩም ብማንይን ሳምናን ወይ ብጸረ ረኽሲታት ተሓጸቡ።
- ነቲ ናይ ጽሬት ማስክ ኣፍንጫኹምን ኣፍኩምን ከምዝሸፍን ጌርኩም ብጥንቃቕ ምለስዎ ከምኡ'ውን ስሒብኩም ኣብ ገጽኩም ኣጥብቐዎ።
- ምስ መለስኩም ነቲ ማስክ መሸፈኒ ኣፍ ኣይትተንክፍዎ። ዝተጠቀምኩም ማስክ ጽሬት መሸፈኒ ኣፍ እንተተንክፍኩም፡ ነኡብነት ክተውጽዎ ኢልኩም ምስተንክፍኩም፡ ኣእዳውኩም ብማንይን ብሳምናን ወይ ብጸረ ረኽሲታት ተሓጸቡ።
- ማስክ መሸፈኒ ኣፍ እንተበዘሉ 74 ሰዓታት ክልበስ ይኸእል።
- እቶም ዝርዝራውያን መምርሒታት ኣብ www.bag.admin.ch/masks ተኸተልዎም ብኸብረትኩም ኣብ ትሕቲ [ቅንዕ ኣተሓሕዝ](#)።



ማስኪራታት (እንግሊዝኛ)

ኩነታት ጥዕናኹም ተኸታተሉ

- ኩነታት ጥዕናኹም ተግዘቡ፡- ቀጨውጨው ምባል፡ ድኻም፡ ረስኒ፡ ስምዒት ናይ ረስኒ፡ ሰዓል፡ ቃንዛ ጉርሮ፡ ሕጽረት ምስትንፋስን ከምኡ'ውን ብሃንደበት ምጥፋእ ናይ ምሽታትን ናይ ምስትምቓርን ክእለት ገለ ካብቶም ምልክታት መልከፍቲ ሓድሽ ኮርናቫይረስ ክኾኑ ይኸእሉ እዮም።

⁴ www.bag.admin.ch/masks

ምልክታት ምስዝርአዩ

- ባዕልኹም ነብስኹም ገልሉ። ብተወሳኺ ነቲ ባዕልኹ ነብስኹ ምግላል ንዝምልከት መምርሒታት ኣተግብርዎ። ዝኾነ ኣድላይ ሓበሬታ ኣብ ዝሰዕብ ትረኽቡ፡ www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene።
- ናይ ኮሮናቫይረስ ጥዕናዊ ሕቶታት ፈትሹ (**Coronavirus-Check**): ኣድላይ ምስዝኸውን ድማ ብሕክምና ተመርመሩ። ኣብ ውበሳይት ናይ ካንቶን ቫት (Waadt) <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> ብ8 ተወሰኹት ቋንቋታት ሕቶታት ናይ ኮሮናቫይረስ ፍተሻ (Corona-Check) ትረኽቡ።
- ብቑልጡፍ ናብ ሓኪም ደዊልኩም ተወሲብኩም ከምዘለኩምን ናይ ሕማም ምልክታት ከምዘለዉኹምን ኣብሩ። ንሕማም ኣዝዮም ኣብ ቀረባ (ወይ ኣብ ድንገት) ዝርከቡ ሰባት እንተኾኑ ንኩም ውን ኣብቲ ትድውልሉ እዋን ነቲ/ነታ ሓኪም ኣብሩ።



ኮሮናቫይረስ መርመራ (እንግሊዝኛ)

ማሕበራዊ ርክባት ኣብ እዋን ምውሻብ

- ዋላኳ ኣብዚ ሕጂ እዋን ክትውሸቡ ተገዲድኩም እንተለኹም፡ ኩሉ ማሕበራዊ ርክባትኩም ክተቋርጹ ማለት ኣይኮነን። ብተለፎን፡ ብስካይፕ፡ ወዘተ እንዳገበርኩም ርክባትኩም ምስ ስድራኹምን መሓዘትኩምን ቀጽሉ። ብዛዕባ ተሕልፍዎ ዘለኹም ኩነታት፡ ሓሳባትኩምን ስምዒታትኩምን ተዛረቡ።
- እዚ ንግዥም እኹል እንተዘይኮይኑ ወይ ከምዚ ዓይነት ተኸእሎ እንተዘየለ፡ ኣብ እዋን ሻቕሎት፡ ፍርሒ ወይ ጸገማት ኣብ ቁጽሪ ተሌፎን 143 («Dargebotene Hand» ዝብል ኣገልግሎት ሓገዝ) ደውሉ። በዚ ቁጽሪ ተሌፎን ኣብ ዝኾነ ሰዓት ክተዛርብዎም ትኸእሉ ሰባት ክትረኽቡ ትኸእሉ።
- ኣብ ኢንተርኔት ኣብ ዝሰዕብ መርበባት ቀጻሊ ሓበሬታ ትረኽቡ www.dureschnufe.ch / <http://www.santepsy.ch> / www.salutepsi.ch



Dureschnufe

ኣእዳው ብዝተደጋጋሚ ምሕጻብ⁵

- እስኹምን ኣብ ከባቢኹም ዝርከቡ ሰባትን ኣእዳውኩም እንተወሓደ ን20 ክልኢታት ቀጻሊ ብማይን ብሳምናን ክትሓጽቡ ኣለኩም። ማይን ሳምናን ኣብዘይብሉ እዋን ብናይ ኢድ ብጽረ ረኽቡታት (Hand-Desinfektionsmittel) ጌርኩም ኣእዳውኩም ኣጽርዩ። ኣእዳውኩም ክሳብ ዝነቅጽ ምሉእ ብምሉእ ብቲ ፈሰሰ ፋሕፍሕዎ። ብፍላይ ርኩይ ርስሓት ኣብ ኣእዳውኩም ምስ ዝህልወኩም ሳምናን ማይን ክጥቀሙ ግድን እዩ።
- ብፍላይ መግቢ ቅድሚ ምድላውን ድሕሪ ምድላውን፡ ቅድሚ ምብላዕን ድሕሪ ምብላዕን፡ ሽንትቤት ድሕሪ ምጥቃምን ከምኡውን ኩልግዚ ኣእዳውኩም ርኩይ ርስሓት ምስዝህልዎን።

ምውሻብ ናይ ትሕቲ 12 ዝዕድመኡም ቆልዑትን ወለድን

- ብመሰረት ሕጋት ናይ ምውሻብ ዋላ ንቆልዑትን ወለድን ብቑዓት እዮም።
- እቲ ቆልዓ ኣብ ግዜ ምውሻብ ርክብ ምስ ካልኦት ሰባት ኣብ ወጻኢ ስድራ ክህልዎ የብሉን።
- እቲ ቆልዓ ጥራይ ኣብ ምውሻብ እንድሕር ኣሎ፡ ርክብ ምስ ካልኦት ኣባላት ገዛ ብዝተኸለ መጠን ክንካ ኣለዎ። ተኸእሊንቱ ካብ ረቂቒታት ከም ንኣብነት ዕድመ ይምርኮስ እዩ። ኣድላይነት እቲ ቆልዓ ግና ክኸበር ኣለዎ፡ ብሕልፊ ናይ ንኣሸቱ ቆልዑት።
- ንኣብ ምውሻብ ዘለው ርክብ ምስ ሰባት ወጻኢ ስድራ ዘይብሎም ቆልዑት ሓደሓደ ግዜ ኣብ ደገ ምኽድ ይፍቐደሎም።
- እቲ ቆልዓ ዘይኮነ ሓደ ኣካል ወለዲ ጥራይ እንተዝውሸብ፡ እቲ ካልእ ኣካል ወላዲ ነቲ ቆልዓ ኣብ ግዜ ምውሻብ ክኣልዮ ኣለዎ ከምኡ'ውን ወኪል ክኾነሉ ኣለዎ።
- እቲ ቆልዓ ዘይኮነ ግን ክልተኣም ኣካላት ወለዲ እንተዝውሸብ፡ እቲ ኣከያይዳ ካብቲ ቆልዓን ተኸእሊንቱን እዩ ዝምርኮስ። ናይ ጓና ምእላይ ከውደብ እንተዘይክእል ከምኡ'ውን እቲ ቆልዓ ንመዓልታዊ ናብራኡ ምስቲ ኣብ ላዕሊ ዝተጸሕፉ መከላኸሊ ስጉምትታት ወለዲ ባዕሉ ከውደብ እንተዘይከእሉ፡ እቲ ቆልዓ ውን ኣብቲ ምውሻብ ከውሰድ ከምዝኸእል ክሕሰቡሉ ኣለዎ።

ድሕሪ እዋን ምውሻብ

- ቀጸልቲ ናይ ጽሬትን ኣደብን ሕጋት ተኸተሉ ኢኹም፡ <https://foph-coronavirus.ch/>
- ኩነታት ጥዕናኹም ምዕዛብን ምክትታልን ቀጽሉ። ቀዳሞት ምልክታት ኣብ ድሓር ግዜ ክቕልቀሉ ከምዝኾኑ ውን ተኸእሎ ኣሎ።



Kampagne (እንግሊዝኛ)

ብሰንኪ ንኣጻር ኮሮና ኢሎም ዝተወሰዱ ስጉምትታት ንዝጓነፈ ናይ ሰራሕ ጉድለት ዝትክእ መተካእታ ደግዞ

- ነዚ ዝምልከት ሓበሬታ ኣብ [መርቡብ ሓበሬታ](http://www.bsv.admin.ch) ናይ ሃገራዊ ቤትጽሕፈት ማሕበራዊ መድሕን (BSV) ክትረኽቡ ትኸእሉ (www.bsv.admin.ch > Coronavirus: Massnahmen für Unternehmen, Arbeitnehmende, Selbständigerwerbende und Versicherte > Entschädigung für Erwerbsausfall > Fragen und Antworten > Entschädigung für Personen wegen einer Quarantänemassnahme)።



BSV

⁵ ቪድዮ «ቅነዕ ምሕጻብ ኣእዳው»፡ <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>