



## የ COVID-19: መመሪያዎች: ራስን ማግለል

### በአዲሱ ኮሮና ቫይረስ ምክንያት የሚከሰት ስር ሰደድ በሽታ ከያዘዎት ምን ማድረግ አለብዎት

ሜይ 25.06.2020 ጀምሮ የሚሰራ

ስር ሰደድ የመተንፈሻ አካል ኢንፌክሽን<sup>1</sup> እና/ወይም ድንገተኛ የሆነ የማሽተት እና/ወይም የመቅመስ ችሎታ ማጣት ምልክቶች ካሉብዎት፣ ይህ በአዲሱ ኮሮና ቫይረስ (SARS-CoV-2) ምክንያት የተከሰተ ሊሆን ይችላል። በሽታውን ወደ ሌሎች ሰዎች እንዳያስተላልፉ ራስዎን ቤት ውስጥ አግልለው መቆየትና ምርመራ ማድረግ አለብዎት።

ራስን አግልለው የሚቆዩበት ጊዜ የሚወሰነው በምርመራው ውጤት ላይ ነው ("ቤት ውስጥ ራስን አግልሎ መቆየት የሚያበቃበት ጊዜ" የሚለውን ይመልከቱ)። የምርመራው ውጤት ፖዘቲቭ ከሆነ፣ የወረዳው አገልግሎት ከእርስዎ ጋር ግንኙነት በማድረግ ተጨማሪ መረጃዎችና መመሪያዎችን ይሰጥዎታል።

እነዚህ መመሪያዎች፣ ቫይረሱን ወደ ሌሎች ሰዎች ላለማስተላለፍ መውሰድ ያለብዎትን ቅድመ ጥንቃቄዎች የሚያሳውቁ ናቸው። በዚህ አዲስ ድር ጣቢያ ስለአዲሱ የኮሮና ቫይረስ (በጀርመን ፣ በፈረንሳይ ፣ በጣሊያን እና በአንግሊዝኛ) ሁሉንም ጠቃሚ መረጃዎች ያገኛሉ።

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus)

በተጨማሪም በገለልተኛነት ላይ የማብራሪያ ቪዲዮ በ [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch) ይገኛል።

#### የጤና ሁኔታዎን ይከታተሉ

- የጤና ሁኔታዎ ካሳሰበዎ ወይም ከሚከተሉት የማስጠንቀቂያ ምልክቶች መካከል አንደኛው ከታየዎት፣ ለዶክተር ስልክ ይደውሉ።
  - ለበርካታ ቀናት የቆዩ ትኩሳት
  - ለብዙ ቀናት የድካም ስሜት ከተሰማዎ
  - የትንፋሽ ማጠር
  - በደረት ላይ ከፍተኛ የውጥረት ወይም የሕመም ስሜት ከተሰማዎ
  - አዲስ የጀመረ የመደናገር ስሜት ካለብዎ
  - ከንፈርዎ ወይም ፊትዎ ሰማያዊከመሰለ

#### ብቻዎትን የሚኖሩ ከሆኑ

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

#### በአንድ ቤተሰብ ውስጥ ከሌሎች ሰዎች ጋር አብረው የሚኖሩ ከሆኑ

- ብቻዎትን አንድ ክፍል ውስጥ ሆነው በሮቹን ይዝገቡና ምግብዎትን ክፍልዎ ውስጥ ይመገቡ። ክፍልዎ መደበኛ የአየር ዝውውር እንዲኖረው ያድርጉ።
- ማናቸውንም እንግዶችና ጠያቂ ሰዎች በማስቀረት አስፈላጊ ሲሆን ብቻ ከክፍልዎ ይውጡ።
- ከሌሎች ሰዎች ቢያንስ የ1.5 ሜትር ርቀት ይጠብቁ።
- ከቤት እንስሳቶችዎ ጋር ምንም ዓይነት ንክኪ አይኑርዎት።
- የራስዎን መታጠቢያ ቤት ይጠቀሙ። ይህ ካልተቻለ፣ የጋራ መጠቀሚያ የሆኑ የንጽህና ዕቃዎችን (ሻወር፣ መጸዳጃ ቦታ፣ የእጅ መታጠቢያ) ከተጠቀሙ በኋላ በጸረ ጀርም ኬሚካል ያዕዳ።
- 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። ልብሶችዎን፣ አንሶላዎንና የመታጠቢያ ቤት ፎጣዎን በመደበኛነት በማሸን ይጠቡ።
- እባክዎን የቤተሰብ አባላት፣ ጓደኞች ወይም የዴሊቨሪ አገልግሎት ሰጪዎች ምግብና እንደ መድሃኒት ያሉ ወሳኝ ምርቶችን እበርዎ ድረስ እንዲያመጡልዎ ያድርጉ።

<sup>1</sup> ለምሳሌ፡ ሳል፣ የጉሮሮ መቁሰል፣ የትንፋሽ ማጠር ከትኩሳት ጋር ወይም ያለ ትኩሳት፣ የትኩሳት ስሜት፣ የጡንቻ ሕመም

**እጆችን መታጠብ<sup>2</sup>**

- እርስዎ እና በዙሪያዎ ያሉ ሰዎች ቢያንስ ለ20 ሰዎች ያህል እጆችዎን በውሃና ሳሙና መታጠብ አለባችሁ። ውሃና ሳሙና ማግኘት ካልተቻለ፣ ጸረ ጀርም ፈሳሽ እጆችዎ ላይ አድርገው እስከሚደርቅ ድረስ ይፈትጉት። በተለይም እጆች መቆሽሻቸው በግልጽ ከታየ ውሃና ሳሙና መጠቀም የግድ ነው።
- በተለይ ምግብ ከማዘጋጀትም በፊትና በኋላ፣ ከመመገብም በፊትና በኋላ፣ መጻዳጃ ቤት ከተጠቀሙ በኋላና እጆችዎ መቆሽሻቸው በግልጽ በሚታይበት ጊዜ ሁሉ እጆችዎን ይታጠቡ።

**ሲያስነጥሱ ወይም ሲያስነጥሱ አፍና አፍንጫዎን ይሸፍኑ**

- ሲያስነጥሱ ወይም ሲያስነጥሱ አፍና አፍንጫዎን በሰፍት ይሸፍኑ።
- አፍዎን ወይም አፍንጫዎን የሸፈኑባቸው ቁሳቁሶች መወገድ ወይም መታጠብ አለባቸው።
- የተጠቀሙበትን የወረቀት መሃረብ በክፍልዎ ውስጥ በሚገኝ ልዩ የፕላስቲክ ከረጢት ውስጥ ይጣሉ።

**የግድ ከቤት መውጣት ካለብዎት (ለመመርመር ወይም በደክተር ለመታየት)፡**

- **የንጹህና መጠበቂያ ማስከ ያድርጉ።** ይህ የማይገኝ ከሆነ፣ ከሌሎች ሰዎች ቢያንስ የ 1.5 ሜትር ርቀት ይጠብቁ።
- **በሕዝብ ትራንስፖርት አይጠቀሙ።** የጤና ሁኔታዎ ከፈቀደልዎት፣ መኪናዎን ወይም ብስክሌት ይጠቀሙ፣ በእግርዎ ይጓዙ ወይም ታክሲ ይጥሩ።

**የመሸፈኛ ማስከ ትክክለኛ አጠቃቀም<sup>3</sup>**

- ማስከ ከማጥለቅም በፊት፣ እጆችዎን በውሃና ሳሙና ወይም በጸረ ጀርም ፈሳሽ ይታጠቡ።
- ማስከ አፍንጫዎንና አፍዎን በደንብ እንዲሸፍን በማድረግ ከፊትዎ ጋር ጥብቅ አድርገው ይሰሩት።
- ማስከን አንዴ ካደረጉ በላይ አይነካኩት። ያገለገለ ማስከ ከነኩ በኋላ፣ ለምሳሌ ማስከን ሲያወልቁት እጆችዎን በውሃና ሳሙና ወይም በጸረ ጀርም ፈሳሽ ይታጠቡ።
- አንድ መሸፈኛ ማስከ ቢረጉብም እንኳን ቢያንስ 4 ሰዓት ሊያገለግል ይችላል። ከዚያም በአዲስ፣ ንጹህና ደረቅ መሸፈኛ ማስከ ይቀይሩት።
- ለአንድ ጊዜ ብቻ የሚያገለግሉ መሸፈኛ ማስኮች ድጋሚ መጠቀም የለብዎትም።
- ለአንድ ጊዜ ብቻ የሚያገለግሉ መሸፈኛ ማስኮችን ከተጠቀሙ በኋላ ወዲያውኑ ያስወግዱ።

**አስፈላጊ ቅድመ ጥንቃቄዎችን በሙሉ ያከብሩ**

- ከሰውነት በሚወጡ ፈሳሾች (ሰገራ፣ ደም፣ ንፍጥ) የተበከለ ውጋጅ ከሌላ ቆሻሻ ጋረ አብሮ ከመጣሉ በፊት በፌስታል ተደርጎ ወደተዘጋጀለት ቆሻሻ መጣያ መጣል አለበት።
- በሰውነት የተነካኩ የአልጋ ጠርዝ፣ የአልጋ ፍሬሞችና ሌሎች የመኝታ ቤት ዕቃዎችን በየቀኑ በጸረ ጀርም ፈሳሽ ያጽዱ።
- የመታጠቢያ ቤትና የመጻዳጃ ቤት ዕቃዎችን ከተጠቀሙ በኋላ በተለመዱ ጸረ ጀርም ፈሳሾች ያጽዱ።

**ምክር ለወላጆች**

- ልጅዎ ከታመመና ለብቻው እንዲቆይ ከተደረገ፣ አንዱ ወላጅ ብቻ ልጁን ቢንከባከብ ይመረጣል። የልጁ ዕድሜ ስንት ነው በሚለው ላይ በመመስረትም፣ በአንድ ክፍል ውስጥ ለብቻው ተገልጦ እንዲቆይ የማድረግ እርምጃዎችና ማስከ የማድረግ እርምጃዎች በተናጠል መተግበር አለባቸው።

**ራስን አግልሎ በሚቆዩበት ወቅት የሚኖር ማህበራዊ ግንኙነት**

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

**ቤት ውስጥ ተገልጦ የመቆየት ፍጻሜ**

- የወረዳው አገልግሎት ኃላፊ መኮንን ውጤቱ ፖዘቲቭ ከሆነ፣ የወረዳው የሕክምና አገልግሎት ተጨማሪ መረጃዎችን ይሰጥዎታል። በደንቡ መሰረት፣ ቤት ውስጥ ራስን አግልጦ መቆየት የሚያበቃው ምልክቶቹ መታየት ካቆሙ ከ48 ሰዓት በኋላ ምልክቶቹ ለመጀመሪያ ጊዜ ከታዩ ከ10 ቀን በኋላ ነው።
- የጤና ምርመራ አድርገው ውጤቱ ነገቲቭ ከሆነ፣ ምልክቶቹ መታየት ካቆሙ ከ24 ሰዓት በኋላ ራስዎን አግልለው መቆየትዎን ያቁሙ።
- የጤና ምርመራ አላደረጉም፣ ምልክቶቹ መታየት ካቆሙ ከ48 ሰዓት በኋላ ራስዎን አግልለው መቆየትዎን ያቁሙ፤ ነገር ግን ምልክቶቹ ለመጀመሪያ ጊዜ ከታዩ 10 ቀን ማለፍ አለበት።

<sup>2</sup> ትክክለኛ የእጅ አስተጣጠብን የሚያሳይ ቪዲዮ፡ <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>  
<sup>3</sup> ቪዲዮ "የንጹህና መጠበቂያ ማስከ በአግባቡ የመጠቀሚያ መንገድ"፡ <https://youtu.be/GNkQKutS8cq>

የማሸተትና የመቅመስ ችሎታዎን በድንገት ካጡ፣ የማሸተት ወይም የመቅመስ ችሎታዎን መልሰው ለማግኘት ረዘም ያለ ጊዜ ሊወስድ ይችላል። ስለዚህ፣ ራስዎን አግልለው የሚቆዩበት ጊዜ ካበቃ በኋላ የቀሩት ብቸኛ ምልክቶች የማሸተት እና/ወይም የመቅመስ ችሎታ ማጣት ብቻ ከሆነ፣ ራስዎን አግልለው መቆየቱን ማቆም ይችላሉ።

**ራስን ማግለሉ ካበቃ በኋላ**

- "ራሳችንን እንዴት እንጠብቅ" (So schützen wir uns) የሚለውን ዘመቻ የንጽህና ደንቦችና የባህርይ ምክረ ሃሳቦች መከተልዎን ይቀጥሉ - [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)።

**በአንድ ቤተሰብ ውስጥ የሚኖሩ ሰዎች / የቅርብ ንክኪ ያላቸው ሰዎች ምን ማድረግ አለባቸው?**

- የምርመራ ውጤቶች እስካልተገኙ ድረስ፣ ዕውቂያዎችዎና የቤተሰብዎ አባላት የጤና ሁኔታቸውን መከታተልና "ራስዎን እንዴት ይጠብቃሉ" (So schützen wir uns) ዘመቻን የንጽሕና እና የስነ ምግባር ደንቦችን ማክበር አለባቸው። ([www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns))። ምልክቶች ከታዩባቸው፣ ከሌሎች ሰዎች ተገልጻል መቀመጥ ያለባቸው ሲሆን፣ ወደ BAG ድረ ገጽ ገብተው [Corona-virus-Check](http://www.bag.admin.ch/coronavirus-check)፣ የኮሮና ቫይረስ ማጣሪያ ማድረግና ካስፈለገም መመርመር አለባቸው። ከዚያም በዚህ መመሪያ ውስጥ ራስን አግልሎ ስለመቆየት የተሰጡ ምክረ ሃሳቦችን መከተል አለባቸው። በቀጣዩ የቮድ ካንቶን ድረ ገጽ ሲገቡ <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> በሌሎች 8 ቋንቋዎች የተዘጋጀ የኮሮና ማጣሪያ ያገኛሉ።
- የእርስዎ የምርመራ ውጤት ፖዘቲቭ ከሆነ፣ የወረዳው አገልግሎት ኃላፊ መኮንን አገልግሎት ጋር በመሆን የቅርብ ዕውቂያዎችዎን የሚለዩ ሲሆን እነርሱም ወደ ለይቶ ማቆያ ይገባሉ። እነዚህ ሰዎች ማለት እርስዎ የሕመም ምልክቶች እያሉብዎት ወይም የሕመም ምልክቶች ከመታየታቸው በፊት ባሉት 48 ሰዓታት ውስጥ ራሳቸውን መጠበቂያ ሳይጠቀሙ በ1.5 ሜትር ርቀት ውስጥ ቢያንስ ለ15 ደቂቃ ያህል ከእርስዎ ጋር ንክኪ የነበራቸው ሰዎች ናቸው። እነዚህ ሰዎች ስለ ለይቶ ማቆያ መመሪያዎች ይሰጣቸዋል።