የ Covid-19: መመሪያዎች፡ ለይቶ ማቆያ

በሚከተሉት ሁኔታዎች ወቅት መወሰድ ያለባቸው እርምጃዎች፡

A. የኮሮና ቫይረስ (SARS-CoV-2) ምርመራ አድርጎ ፖዘቲቭ የሆነ ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ነበረዎት፤ ወይም
B. ባለፉት 10 ቀናት ውስጥ፣ አሳሳቢ ልውጥ የቫይረስ ዝርያ ባለበት ቦታ ቆይታ አድርገው ነበር

ከ 26.06.2021 ጀምሮ የሚሰራ

A. ኮሮና ቫይረስ ካለበት ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ነበረዎት፣ ግለሰቡም በሽታው እንዳለባቸው በምርመራ ተረጋግጧል። የቅርብ ንክኪ ማለት በቂ መከላከያ ሳያደርጉ ከ15 ደቂቃ በላይ በቅርብ ርቀት (ከ 1.5 ሜትር ርቀት በታች) ነበሩ ማለት ነው። ይህ ግለሰብ በንክኪው ወቅት በሽታ አስተላላፊ[1] ከነበሩ፣ ቤትዎ ውስጥ ራስዎን ለይተው መቆየት አለብዎት (የንክኪ ለይቶ ማቆያ)።
ባለፉት ስድስት ወራት ውስጥ Covid-19 ከነበረብዎት (የሕክምና ምስክር ወረቀት ወይም የላብራቶሪ ማስረጃ[2]) ወይም ሙሉ በሙሉ ከተከተቡ፣ ከውሸባ ግዴታ ነጻ ኖት[3]። የተለመዱትን የንጽህና እና የባህርይ ደንቦች[4] መከተል አለብዎት። ምልክቶች ከታዩብዎት፣ ራስዎን አግልለው ምርመራ ያድርጉ።

የቅርብ ንክኪ
(እንግሊዝኛ)

B. ባለፉት 10 ቀናት ውስጥ፣ አሳሳቢ ልውጥ የቫይረስ ዝርያ ባለበት ቦታ ቆይታ አድርገው ነበር[5]. ክትባት ካልተከተቡ ወይም ባለፉት 6 ወራት ውስጥ በ Covid 19 ተይዘው እንደነበር ማስረጃ ከሌለዎት፣ ወደ ስዊዘርላንድ ከገቡ በኋላ ክትባት መከተብን የሚመለከቱ ደንቦችን ቀጣዩ ድረ ገጽ ላይ በማየት መከተል አለብዎት www.bag.admin.ch/einreise ለይቶ ማቆያ ውስጥም ይገባሉ። ወደ ሃገሪቱ እንደገቡ ወዲያውኑ በቀጥታ ወደ ቤትዎ ወይም ሌላ አመቺ ማረፊያ ቦታ መሄድ አለብዎት። (ይህን ይመልከቱ፡ www.bag.admin.ch/einreise)። ወደ ሃገር ከገቡ በኋላ ለ10 ቀናት ያህል ወደየትም ሳይነቀሳቀሱ በዚያው መቆየት አለብዎት (የጉዞ ውሸባ)።

ማስታወሻ፡ እርስዎ ወደ ስዊዘርላንድ የመጡት አሳሳቢ ልውጥ የቫይረሱ ዝርያ እንዳለበት ከተጠረጠረ ወይም ከተጠረጠረ ሃገር ወይም ግዛት ከሆነ፣ ይህ ከጉዞ ለይቶ መቆያ ነጻ የማድረግ ልዩ ሁኔታ ተፈጻሚ አይሆንም።

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

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

አዲሱ ኮሮና ቫይረስ
(እንግሊዝኛ)

የለይቶ ማቆያ የቆይታ ጊዜ

- **የንክኪ ውሸባ፡** ፖዘቲቭ መሆኑ ከተረጋገጠ ሰው ጋር የመጨረሻ ንክኪ ካደረጉ ቀን ጀምሮ ለ10 ቀናት ያህል ውሸባ ውስጥ ይቆያሉ።
- **የጉዞ ውሸባ፡** ውሸባው 10 ቀናት የሚቆይ ሲሆን፣ የሚጀምረው ደግሞ ወደ ስዊዘርላንድ ከገቡበት ቀን አንስቶ ነው። አሳሳቢ ልውጥ የቫይረስ ዝርያ ባለበት ሃገር ወይም ግዛት በኩል ወደ ሃገር ከገቡ፣ የሚመለከተው የወረዳ ባለስልጣን በዚያ ሃገር ወይም ግዛት ውስጥ የነበረዎትን የቆይታ ጊዜ ከግምት ውስጥ ሊያስገባ ይችላል።

---

[1] አንድ ሰው ምልክት ከማሳየቱ 2 ቀናት በፊትና ምልክት ከታየበት በኋላ እስከ 10 ቀናት ድረስ በሽታ ማስተላለፍ ይችላል።

[2] አንድ ሰው ከበሽታው እንዳገገመ የሚቆጠረው በበሽታው ከተያዘ ከ11ኛው ቀን አንስቶ ነው።

[3] ለተከተቡ ሰዎች፣ ከውሸባ ነጻ መደረግ የሚጸናው ሙሉ ክትባት ከተወሰደ ጊዜ አንስቶ ለስድስት ወራት ነው።

[4] www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns

[5] BAG ስጋት ያለባቸው ሃገራት ዝርዝር > 2. ልውጥ ዝርያው የተሰራጨባቸው ሃገራት።

- በልዩ ሁኔታዎች[6]፣ ከውሸባው 7ኛ ቀን ጀምሮ ምርመራ በማድረግ (ፒሲአር ምርመራ ወይም ፈጣን የ SARS-CoV-2 የአንቲጂን ምርመራ) ይህን የቆይታ ጊዜ ማሳጠር ይችላሉ። ውጤቱ ነጌቲቭ ከሆነ፣ ውሸባው ሊቀር ይችላል። ይሁን እንጂ፣ ውሸባው የሚያበቃበት ቀን እስከሚደርስ ድረስ፣ ማለትም 10ኛ ቀን ድረስ ከቤትዎ ሲወጡ የፊት ማስክ ማድረግና ከሌሎች ሰዎች የ 1.5 ሜትር ርቀት መጠበቅ አለብዎት። በተጨማሪም፣ የኔጌቲቭ ውጤቱ ወደሚመለከታቸው የወረዳው ባለስልጣናት መላክ አለበት። እባክዎ ከወረዳዎ የሚሰጡዎትን መመሪያዎች ይከተሉ። የምርመራው ውጤት ፖዘቲቭ ከሆነ፣ ራስን ለይቶ የማቆየት መመሪያዎች ተፈጻሚነት አላቸው (ይህን ይመልከቱ፡ www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- በተወሰኑ ሁኔታዎቸ ውስጥ፣ ከ7ኛው ቀን በፊት ምርመራ እንዲደረግ ሊታዘዝ ይችላል። እንዲህ ዓይነቱ ምርመራ የውሸባ ቆይታ ጊዜን አያሳጥርም።

አካላዊና ስራ ነክ ፈቀቅታ

- ከሌሎች ሰዎች ጋር ያለዎትን ግንኙነት ያርቁ። ይህ በገለልተኛነት ለሚኖሩ እና በተመሳሳይ ቤት ውስጥ ለሚኖሩ ሰዎች አይመለከትም፡፡. ይሁን እንጂ፣ ከእርስዎ ጋር ቀጣይነት ያለው ንክኪ የሚያደርግ ሰው የሕመም ምልክቶችን ካሳየና ውጤቱም ፖዘቲቭ ከሆነ በለይቶ ማቆያ ውስጥ የሚኖርዎት የቆይታ ጊዜ እንደሚራዘም ልብ ይበሉ።
- የ “እራሳችንን እንዴት እንደምንከላከል” ዘመቻ የንጽህና ደንቦችን እና ባህሪያዊ ምክሮችን መከተልዎን ይቀጥሉ (So
- schützen wir uns): www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.

የንጽህና እና የስነ ምግባር ደንቦች

የምርመራ ውጤቱ ፖዘቲቭ ከሆነ ሰው ጋር በአንድ ቤተሰብ ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ (የንክኪ ውሸባ)

- የኮሮና ቫይረስ ምርመራ ውጤቱ ፖዘቲቭ የሆነው ሰው በአንድ ክፍል ውስጥ በር ዘግቶ ብቻውን የሚቀመጥ ሲሆን፣ ምግቡንም የሚመገበው እዚሁ ክፍል ውስጥ ነው (ራስን ማግለልን የሚመለከቱ መመሪያዎችን በዚህ ድረ ገጽ ላይ ይመልከቱ፡ www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- የምርመራ ውጤቱ ፖዘቲቭ የሆነው ሰው ከክፍሉ መውጣት ሲኖርበት እርስዎ የ 1.5 ሜትር ርቀት መጠበቅና ማስክ
- 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 በውሸባ ቆየታ ወቅት ከተቻለ ከሌሎች ሰዎች ተለይተው መቀመጥና።

ራስን የማግለል መመሪያዎች

ብቻዎትን የሚኖሩ ከሆነ

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

ከሌሎች ሰዎች ጋር በአንድ ቤተሰብ ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ፣ ነገር ግን የኮሮና ቫይረስ ምርመራ ውጤቱ ፖዘቲቭ የሆነ ሰው ጋር ካልኖሩ

- 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 [7]።
- ከክፍልዎ መውጣት ሲኖርብዎት፣ ማስክ 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፣ መጸዳጃ ቦታ፣ የእጅ መታጠቢያ) ከተጠቀሙ በኋላ በጸረ ጀርም ኬሚካል ያፅዱ።
- እንደ ሰሃን፣ ብርጭቆ፣ ኩባያ ወይም የማብሰያ ቤት ዕቃዎችን ከሌሎች ሰዎቸ 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 በዶክተር ለመታየት)፡

- **የንጽህና መጠበቂያ ማስክ ያድርጉ**[3]።
- **በሕዝብ ትራንስፖርት አይጠቀሙ።** የጤና ሁኔታዎ ከፈቀደልዎት፣ መኪናዎን ወይም ብስክሌት ይጠቀሙ፣ በእግርዎ ይጓዙ ወይም ታክሲ ይጥሩ።

---

[6] የሚመለከተው የወረዳ ባለስልጣን በበቂ ምክንያቶች ከተደገፈ የውሸባ ቆይታ ጊዜን አስቀድሞ ሊያሳጥር ይችላል።

[7] www.bag.admin.ch/masken

የመሸፈኛ ማስክ ትክክለኛ አጠቃቀም

- ማስክ ከማጥለቅዎ በፊት፣ እጆችዎን በውሃና ሳሙና ወይም በጸረ ጀርም ፈሳሽ ይታጠቡ።
- ማስኩ አፍንጫዎንና አፍዎን በደንብ እንዲሸፍን በማድረግ ከፊትዎ ጋር ጥብቅ አድርገው ይሰሩት።
- ማስኩን አንዴ ካደረጉ በላ አይነካኩት። ያገለገለ ማስክ ከነኩ በኋላ፣ ለምሳሌ ማስኩን ሲያወልቁት እጆችዎን በውሃና ሳሙና ወይም በጸረ ጀርም ፈሳሽ ይታጠቡ።
- አንድ መሸፈኛ ማስክ ቢረጥብም እንኳን ቢያንስ 4 ሰዓት ሊያገለግል ይችላል። ከዚያም በአዲስ፣ ንጹህና ደረቅ መሸፈኛ ማስክ ይቀይሩት።
- እባክዎ ዝርዝር መመሪያዎችን ወደ www.bag.admin.ch/masken ገብተው Korrekter Umgang ስር ይመልከቱ።

ማስክ

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: www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene.
- ወዲያውኑ በስልክ ከዶክተር ጋር ይነጋገሩ። በለይቶ ማቆያ ውስጥ መሆንዎትንና የበሽታው ምልክቶች እንዳሉብዎት ይንገሯቸው። ለተለየ ስጋት ተጋላጭ ከሆኑ፣ ለዶክተሩ በስልክ ያሳውቁ።

ለይቶ ማቆያ ውስጥ በሚሆኑበት ወቅት የሚኖር ማህበራዊ ግንኙነት

- አሁን ወደ ለይቶ ማቆያ መግባት ቢኖርብዎትም፣ ሁሉንም ማህበራዊ ግንኙነትዎን ማቆም አለብዎት ማለት አይደለም: ከጓደኞችዎና ቤተሰብዎ ጋር በስልክ፣ በ Skype፣ ወዘተ.. ይገናኙ። ስላጋጠሙዎት 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 እና ለ 24 ሰዓታት ከሰዎች ጋር መገናኘት ይችላሉ።
- ተጨማሪ መረጃ ከዚህ ድረ ገጽ ላይ ማግኘት ይችላሉ: www.dureschnufe.ch

Dureschnufe

እጆችዎነ ዘወትር ይታጠቡ[8]

- እርስዎ እና በዙሪያዎ ያሉ ሰዎች ቢያንስ ለ20 ሰከንድ ያህል እጃችሁን በውሃና ሳሙና መታጠብ አለባችሁ። ውሃና ሳሙና ማግኘት ካልተቻለ፣ ጸረ ጀርም ፈሳሽ እጆችዎ ላይ አድርገው እስከሚደርቅ ድረስ ይፈትጉት። በተለይም እጆች መቆሸሻቸው በግልጽ ከታየ ውሃና ሳሙና መጠቀም የግድ ነው።
- በተለይ ደግሞ ምግብ ከማዘጋጀት በፊትና በኋላ፣ ከመመገብዎ በፊትና በኋላ፣ መጸዳጃ ቤት ከተጠቀሙ በኋላና እጆችዎ 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።
- ውሽባ ውስጥ የገባው ልጅ ብቻ ከሆነ፣ ከሌሎች የቤተሰብ አባላት ጋር የሚኖር ንክኪ በተቻለ መጠን መቀነስ አለበት። ይህ እርምጃ ከሞላ ጎደል በተግባር ወይም በጥቅም ላይ የሚውል ሲሆን ለምሳሌ በእድሜ ላይ የተመሠረተ ነው። በተለይም የልጁ ዕድሜ አነስተኛ ከሆነ የልጁን ፍላጎቶች ከግምት ውስጥ ማስገባት ጠቃሚ ነው።
- 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 ውሽባ ውስጥ ከገቡና ልጁ ደግሞ ካልገባ፣ የአሰራር ሒደቱ በልጁ ዕድሜና በአዋጭነት ላይ ይመሰረታል። ከቤት ውጭ የሚደረግ እንክብካቤ ሊመቻች ካልቻለና ልጁም ለወላጆቹ ማክበር ያለበትን የንጽህና እና የባህርይ ደንብ እያከበረ የዕለት ተዕለት ተግባሩን ማከናወን ካልቻለ፣ ልጁ ከእነርሱ ጋር ወደ ውሽባ እንዲገባ መታሰብ ይኖርበታል።
- ልጁ ወደ ውሽባ የገባው ወላጁ ራሱን በማግለሉ ከሆነ፣ ልጁ የ Covid-19 ምልክቶች ከሌሉበት ወላጅ ራስን ለይቶ ከማቆየት ነጻ ሲወጣ ልጅየውም ከውሽባ ይወጣል። በተወሰኑ ሁኔታዎች ውስጥ፣ የሚመለከታቸው የወረዳ ባለስልጣናት ልጁ ከውሽባ ከመውጣት በፊት ምርመራ እንዲደረግለት ትእዛዝ ሊሰጡ ይችላሉ።

[8] Video «Richtiges Händewaschen»: https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY

ከለይቶ ማቆያ በኋላ

- የንጽህና ስነ ምግባር ደንቦችን መከተልዎን ይቀጥሉ፡ www.bag-coronavirus.ch.
- የጤንነት ሁኔታዎን ይከታተሉ። ጤናዎን መከታተልዎን ይቀጥሉ። የመጀመሪያዎቹ የበሽታው ምልክቶች ከውሽባ በኋላ ሊታዩ ይችላሉ።
- እስካሁን ካልተከተቡ፣ ክትባቱን ስለመውሰድ ያስቡበት።

ቅስቀሳ

በ Coronavirus ላይ በተደረጉት እርምጃዎች የተነሳ የገቢ ማነስ

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

BSV