



ከቪድ-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 መልከፍቲ ዘለዎ ሃገር ወይ ከባቢ ናብ ሰዊዘርላንድ ድሕሪ ምእታውኩም እንታይ ክትግበርሩ ከም ዝግባእኩም ዝገልጽ መምርሒታት

ካብ ዕለት 03/08/2020 ኣትሒዙ ዝሰርሕ

በዚ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ዝተለኸፈ፡ ሕማሙ ብላብራቶሪ መርመራ ምስዝተረጋገጸ ሰብ ቀረባ ርክብ ጌርኩም ኔርኩም። ቀረባ ርክብ ማለት ካብ 15 ደቓይቕ ንላዕሊ ብዘይ መከላኸልን (ማስከ መሸፊኒ ኣፍ ወይ ኣካላዊ መከላኸሊ ከም ናይ ፕላስቲክ ቬትሮ) ናይ 1.5 ሜትሮ ርሕቀት ከይሓለኹምን ምስ ሓደ ብቫይረስ ዝተለኸፈ ሰብ ጸኒሕኩም ማለት እዩ። ኣብቲ እዋን ርክብ እቲ ሰብ ቫይረስ ዘልግብ¹ እንተኔሩ ን10 መዓልቲ ኣብ ዝ ከትውሸቡ ኣለኩም። ዝምልከቶ ዞባዊ ትካፍ ከውከስኩምን ተወሳኺ ሓበሬታታት ክህበኩምን እዩ።

14 መዓልቲ ኣብ ሓደ ልዑል ተኸእሎ ናይ መልከፍቲ ዘለዎ ሃገር ወይ ከባቢ ድሕሪ ምጽናሕኩም ናብ ሰዊዘርላንድ ትጻዕዩ። ደድሕሪ ምእታውኩም ብቐጥታ ትኸ ኢልኩም ናብ ዝኹም ወይ ኣብ ካልእ ንዓኹም ዝኸውን መንበሪ ቦታ ክትከዱ ትግደዱ። ድሕሪ ንሰዊዘርላንድ ምእታውኩም ን10 መዓልቲ ቀጻሊ ኣብኡ ክትጸንሑን (ውሽጢ) ኣብ ውሽጢ ክልተ መዓልቲ ምስዝምልከቶ ዞባዊ ቤትጽሕፈት ብዓል መዚ ርክብ ክትገብሩን ኣለኩም (ዝርዝር ናይ ትውከስዎም ኣካላት ኣብዚ ርእዩ www.bag.admin.ch/einreise)። መምርሒታት ናይዚ ብዓል መዚ ኣተግብሩዎም።

ብምውሻብኩም ናብቶም ምሳኹም ዝከብሩን ንህዝብን ቫይረስ ምትሕልላፍ ተወግዱ። ኣብዚ እዋን እስኹም ንባዕልኹም ለበድቲ ክትኮኑ ትኸእሉ ኢኹም። ስለዚ ብምውሻብኩም መጠን ብፍላይ ሕማም ንኸለግቡም ኣብ ሓደጋ ንዝርከቡ ሰባት² ንክትከላኸሉሎምን እቲ ምትሕልላፍ ቫይረስ ንኸተጉድሉን ዓቢ እጃም ተበርክቱ ኣለኹም።

እዞም ዝሰዕቡ መምርሒታት፡ ኣብቲ ትውሸቡሉ እዋን፡ ምትሕልላፍ ቫይረስ ንምውጋድ ከተተግብርዎም ዘለኩም ናይ ጥንቃቕ ስጉምትታት ይሕብሩኹም።

ኩሉ ኣገዳሲ ሓበሬታ ብዛዕባ እዚ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ኣብዚ ክትረኽቡ ትኸእሉ፡- www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (ብቋንቋ ጀርመን፡ ፈረንሳይ፡ ጥልያን፡ እንግሊዝ)

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

ማሕበራውን ሞያውን ምግላል

- ን10 መዓልታት ካብ ዝ ወይ ካብ ንዓኹም ዝኸውን መንበሪ ቦታ ኣይትውጽኡ (ካብቲ መወዳእታ ምስቲ ነቲ ቫይረስ ከመሓላልፍ ዝኸእል ሰብ ዝተራኸብኩምሉ ዕለት ወይ ካብቲ ናብ ሰዊዘርላንድ ዝኣተኹምሉ ዕለት ጀሚርኩም)።
- ብዘይካ ምሳኹም ኣብ ዝ ዝኸመጡን ምሳኹም ተወሺቦም ዘለዉ ሰባትን ምስ ካልኣት ሰባት ዝኾነ ርክብ ኣወግዱ።
- ነቲ «ኑብስና ብኸምዚ ክንከላኸል ንኸእል» ዝብል ጎስጓስ ሕጋጋት ወይ ለበዋታት ጽርዮትን ኣገባብን ኣተግብሩ ። <http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns>
- ኣሉታዊ ውጽኢት ናይ መርመራ PCR ነቲ እዋን ናይ ውሽጢ (10 መዓልቲ) ኣየሕጽሮን እዩ።

እስኹም ምስቲ ዝሓመመ ሰብ ኣብ ሓደ ዝ ምስትኸመጡ

- እቲ ዝሓመመ ሰብ ማዕጸ መደቀሲኡ ዓጽዩ ኣብ መደቀሲኡ ይኸውን። ኣብ መደቀሲኡ ኮይኑ ይበልዕ (መምርሒታት ናይ ምግላል ርእዩ)።
- እቲ ዝሓመመ ሰብ ካብ መደቀሲኡ ክወጽእ እንተኾይኑ፡ ካብኡ ናይ 1.5 ሜትሮ ርሕቀት ሓልው።
- ኣጋይሽ ኣይምጽኡኹም፡ ምስ ዝኾነ ሰብ ርክባት ኣወግዱ።

¹ ናይ ሕማም ምልክታት ኣብ ዘለዎ እዋንን 48 ሰዓታት ቅድሚ ኣቶም ምልክታት ምጅማሮምን ሓደ ሰብ ሕማም ከልግብ ይኸእል።
² ልዑል ጸቕጢ ደም፡ ሕማም ሽኩር፡ ጸገም መትንታት ልቢ፡ሕዳር ሕማም ናይ ስርዓተ ምስትንፋስ፡ መንሸር ወይ ንስርዓተ ምክልኻል (ኢሙንሲስተም) ዘድከሙ ሕማማትን ፍወሳታትን ዘለዎም ከምኡውን ስልሳይ ደረጃ ዝበጽሑ ሓፊስ ሰብነት (ኣዲፖዚታስ III) ዘለዎምን BMI ናቶም 40 ወይ ልዕሊኡ ዝኾነን (morbid, BMI ≥40 kg/m2) ልዕሊ 65 ዘዓመቶምን ልዕሊ ዕድመ ሰባትን

- ኣስፔዛን ካልኦ ግድን ኣድላይቲ ዝኾኑ (ክግደፉ ዘይክእሉ) ነገራትን፡ ነኡብነት መድሃኒት፡ ቤተሰብኩም መሓዘትኩም ወይ ኣቕረብቲ ኣገልግሎት ኣብ ኣፍደገ ገዛኹም ከምዝገድፉልኩም ግበሩ።
- ኣእዳውኩም ቀጻሊ ብገቡእ ተሓጸቡ።
- ኣቑሑት ገዛኹም ነኡብነት ቢያትታት፡ ኩባያታት፡ ጣሳታትን ኣቑሑት ክሸነን ብሓባር ኣይትጠቐሙ። ኣቑሑት ድሕሪ ምጥቃምኩም ኣብ ሓጻቢት ማሸን ወይ ብኢድኩም ብጥንቃቄ ብማይን ብሳምናን ሕጸቡዎ።
- ናይ ኢድ ሽጎማናን ናይ ዓራት መናጽፍን ብሓባር ኣይትጠቐሙ። ክዳውንቲ፡ ናይ ዓራት መናጽፍን ናይ ነብሲ ሽጎማናን ቀጻሊ ኣብ ማሸን ሕጸቡ።
- ሕማም ብቐሊሉ ከጥቅዖም ዝኸኣል ሰባት (ኣብ ሓደጋ ዘለዉ ሰባት) ኣብ እዋን ምውሻብ ብዝተኸኣለ መጠን ካብ ካልኦት ሰባት ክፍለዩ ይግባእ።

ቢይንኹም ትቕመጡ ምስትኹኑ

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

ምስቲ ዝሓመመ ሰብ ዘይኮነስ ምስ ካልኦት ሰባት ትቕመጡ ምስትኹኑ

- ቢይንኹም ኣብ ሓደ ክፍሊ ኹኑ፡ ማዕጸ ናይቲ ኸፍሊ ዕጻውዎ። ኣብ ክፍልኹም ኩንኩም ተመገቡ።
- ኣጋይሽ ኣይምጽኡኹም፡ ምስ ዝኾነ ሰብ ርክባት ኣወግዱ። ኣድላይ ምስዝኸውን ጥራይ ካብ ክፍልኹም ወጹ።
- ካብ ክፍልኹም ክትወጹ እንተኾንኩም ካብ ካልኦት ኣብ ገዛ ዘለዉ ሰባት ናይ 1.5 ሜትሮ ርሕቀት ሓልዉ።
- ኣእዳውኩም ቀጻሊ ብገቡእ ተሓጸቡ።
- ናይ ቢይንኹም ሽንትቢት ተጠቀሙ። እዚ ዝኸኣል እንተዘይኮይኑ፡ ነቲ ብሓባር ትጥቀሙሉ ክፍሊ መጻራረዪ (መሕጸብ ነብሲ፡ ሸቓቕ፡ ላቫንዲኖ) ኩልግዜ ድሕሪ ምጥቃምኩም ብልሙድ መጻራረዪ ነገራት ጌርኩም ሕጸብዎም።
- ኣቑሑት ገዛኹም ነኡብነት ቢያትታት፡ ኩባያታት፡ ጣሳታትን ኣቑሑት ክሸነን ብሓባር ኣይትጠቐሙ። ኣቑሑት ድሕሪ ምጥቃምኩም ኣብ ሓጻቢት ማሸን ወይ ብኢድኩም ብጥንቃቄ ብማይን ብሳምናን ሕጸቡዎ።
- ናይ ኢድ ሽጎማና ወይ ናይ ዓራት መናጽፍን ብሓባር ኣይትጠቐሙ። ክዳውንትኹም፡ ናይ ዓራት መናጽፍኩምን ናይ ነብሲ ሽጎማናኹምን ቀጻሊ ብሓጻቢት ማሸን ሕጸብዎም።

ካብ ገዛ ክትወጹ ምስትግደዱ (ብሓኪም ንኸትርእዩ) እዚ ዝሰዕብ ኣተግብሩ፡-

- **ማስክ መሸፈኒ ኣፍ ግበሩ።** እዚ ዘይርከብ ወይ ዘየለ እንተኾይኑ ካብ ካልኦት ሰባት እንተወሓደ ናይ 1,5 ሜትሮ ርሕቀት ሓልዉ።
- **ህዝባዊ መጻጻዝያታት ኣወግዱ።** ናይ ጥዕና ኩነታትኩም ምስዘፍቅደልኩም መኪናኹም ወይ ብሸክለታ ተጠቀሙ፡ ብእግርኹም ኪዱ ወይ ታክሲ ጸውዑ።

ልክዕ ኣጠቓቕማ ማስክ መሸፈኒ ኣፍ³

- ቅድሚ ማስክ መሸፈኒ ኣፍ ምጥቃምኩም ኣእዳውኩም ብማንይን ሳምናን ወይ ብጸረ ረኽሲታት ተሓጸቡ።
- ነቲ ማስክ ኣፍንጫኹምን ኣፍኩምን ከምዝሸፍን ጌርኩም ብጥንቃቄ ምለስዎ ከምኡውን ስሒብኩም ኣብ ገጽኩም ኣጥብቆዎ።
- ምስ መለስኩም ነቲ ማስክ መሸፈኒ ኣፍ ኣይትተንክፍዎ። ዝተጠቀምኩሙ ማስክ መሸፈኒ ኣፍ እንተተንከፍኩም፡ ነኡብነት ክተውጽዎ ኢልኩም ምስተንክፍኩም፡ ኣእዳውኩም ብማንይን ብሳምናን ወይ ብጸረ ረኽሲታት ተሓጸቡ።
- ማስክ መሸፈኒ ኣፍ እንተበዚሑ ን4 ሰዓታት ክልበስ ይኸእል።
- ንኣደ ግዚ ጥራይ ትጥቀሙሎም ማስክታት ደጊምካ ክትጥቀሙሎም ኣይፍቀድን እዩ።
- ንኣደ ግዚ ጥራይ ትጥቀሙሎም ማስክታት ድሕሪ ምጥቃምኩም ካብ ኣፍኩም ምሰልገስኩም ቀልጢፍኩም ደርብይዎ።

ኩነታት ጥዕናኹም ተሸታተሉ

- ኩነታት ጥዕናኹም ተዓዘቡ፡- ቀጨውጨው ምባል፡ ድኻም፡ ረስኒ፡ ስምዒት ናይ ረስኒ፡ ሰዓል፡ ቃንዛ ጉርሮ፡ ሕጽረት ምስትንፋስን ከምኡውን ብሃንደበት ምጥፋእ ናይ ምሽታትን ናይ ምስትምቓርን ክእለት ገለ ካብቶም ምልክታት መልክፍቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ክኾኑ ይኸእሉ እዮም።

ምልክታት ምስዝርእዩ

- ባዕልኹም ነብስኹም ገልሉ። ብተወሳኺ ነቲ ባዕልኹ ነብስኹ ምግላል ንዝምልከት መምርሒታት ኣተግብርዎ። [ሰነድ ጭብጥታት ብቋንቋኹም ኣብዚ ክትረኽቡ ትኸእሉ፡-www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads.](https://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads)

³ «ናይ ማስክ መሸፈኒ ኣፍ ብኸምዚ ልክዕ ትጥቀም» ዝብል ቪድዮ፡- <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

- [ኣብ መርቦብ ሓበሬታ ናይ ሚንስትራ ጥዕና \(BAG\)](#) ዝርከብ ናይ ኮሮናቫይረስ ጥዕናዊ ሕቶታት ፈትሹ (Coronavirus-Check): ኣድላይ ምስዝኸውን ድማ ብሕክምና ተመርመሩ። ኣብ ወብሳይት ናይ ካንቶን ቫት (Waadt) ኣብ <https://coronavirus.unis-sante.ch/evaluation> ብ8 ቋንቋታት ሕቶታት ናይ ኮሮናቫይረስ ፍተሻ (Corona-Check) ክትረኽቡ ትኽእሉ።
- ብቐልጠና ናብ ሓኪም ደብዳቤ ምስ መምርሒ ናይ ዘባዊ ኣገልግሎት ሕክምና ተወሺብኩም ከምዝነበርኩምን ናይ ሕማም ምልክታት ከምዘለዉኹምን ሓብሩ። ንሕማም ኣዝዮም ኣብ ቀረባ (ወይ ኣብ ሓዲጋ) ዝርከቡ ሰባት እንተኾይኹም ውን ኣብቲ ትድውልሉ እዋን ነቲ/ነታ ሓኪም ሓብሩ።

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 መሓዙትኩምን ቀጽሉ። ብዛዕባ ተሕልፍዎ ዘለኹም ኩነታት፡ ሓሳባትኩምን ስምዒታትኩምን ተዛረቡ።
- እዚ ንዓኹም እኹል እንተዘይኮይኑ ወይ ከምዚ ዓይነት ተኸእሎ እንተዘየለ፡ ኣብ እዋን ሻቕሎት፡ ፍርሒ ወይ ጸገማት ኣብ ቁጽሪ ተለፎን 143 («Dargebotene Hand» ዝብል ኣገልግሎት ሓገዝ) ደውሉ። ባዚ ቁጽሪ ተለፎን ኣብ ዝኾነ ሰዓት ክተዛርብዎም ትኽእሉ ሰባት ክትረኽቡ ትኽእሉ። እዚ ኣገልግሎት ካብ ክፍሊት ነጻ እዩ።
- ተወሳኺ ሓበሬታታት ኣብ ኢንተርኔት ኣብዚ ክትረኽቡ ትኽእሉ፡ www.dureschnufe.ch / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch

ኣእዳው ምሕጸብ⁴

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

ምውሻብ ዝውድአሉ እዋን

- ድሕሪ 10 መዓልቲ ዝኾነ ምልክታት እንተዘይብልኩም ምስ ዝምልከቶ ዘባዊ ትካል ብምርድዳእ ናብ ደገ ወይ ህዝባዊ ቦታታት ክትከዱ ትኽእሉ።
- ሕጋዊ ጽርዮትን ለበዋ ኣገባብን ናይዚ «ነብስና ብኸምዚ ክንከላኸል ንኽእል» ዝብል ጎስጓስ ኣተግብርዎ። [«So schützen wir uns»: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)
- ኩነታት ጥዕናኹም ምዕዛብን ምክትታልን ቀጽሉ። እቶም ቀዳሞት ምልክታት ጸኒሖም ከመጹ ወይ ክርኣዩ ይኽእሉ እዮም።

ብሰንኪ ንኣንጻር ኮሮና ኢሎም ዝተወሰዱ ስጉምትታት ንዘጓኑ ናይ ስራሕ ጉድለት ዝትክእ መተካእታ ደምዘ

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

⁴ ብዛዕባ ልክዕ ኣተሓጻጽባ ኢድ ዝገልጽ ቪድዮ፡- <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>