

የ Covid-19: መመሪያዎች: ራስን ማግለል

ከ 26.06.2021 ጀምሮ የሚሰራ

እነዚህ መመሪያዎች በሚከተሉት ሁኔታዎች ውስጥ ምን ማድረግ እንዳለብዎት የሚያስረዱ ናቸው...

- በአዲሱ ኮሮና ቫይረስ ምክንያት የተከሰተ ከባድ በሽታ ተጠቂ ከሆኑ።
እና/ወይም
- ለአዲሱ ኮሮና ቫይረስ ተመርምረው ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ።

የከባድ የመተንፈሻ አካል ኢንፌክሽን¹ እና/ወይም የማሽተት እና/ወይም ጣፅም የመቅመስ ችሎታዎን በድንገት ማጣት የመሳሰሉ ምልክቶች ካሉብዎት፣ በሽታውን ወደ ሌሎች ሰዎች እንዳያስተላልፉ ሲባል ወዲያውኑ ራስዎን ከሰዎች ማግለል እና ወዲያውኑ የጤና ምርመራ ማድረግ አለብዎት።

ምልክቶች ባይኖሩዎትም የአዲሱ ኮሮና ቫይረስ የምርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ፣ አሁንም በሽታውን ወደ ሌላ ሰው ማስተላለፍ ስለሚችሉ ራስዎን ማግለል ይኖርብዎታል።

እነዚህ መመሪያዎች፣ ቫይረሱን ወደ ሌሎች ሰዎች ላለማስተላለፍ መውሰድ ያለብዎትን ቅድመ ጥንቃቄዎች የሚያሳውቁ ናቸው። በዚህ አዲስ ድር ጣቢያ ስለአዲሱ የኮሮና ቫይረስ (በጀርመን ፣ በፊረንሣይ ፣ በጣሊያን እና በእንግሊዝኛ) ሁሉንም ጠቃሚ መረጃዎች ያገኛሉ። e ፣ በተጨማሪም በገለልተኛነት ላይ የማብራሪያ ቪዲዮ በ www.bag-coronavirus.ch ይገኛል።



አዲሱ ኮሮና ቫይረስ (እንግሊዝኛ)

የምርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ፣ ስልጣን ያለው የወረዳው ባለስልጣን መ/ቤት ይደውልልዎትና ተጨማሪ መረጃዎችና መመሪያዎችን ይሰጥዎታል።

እባክዎ ያስተውሉ፡ አሁን ባለው ሁኔታ፣ የወረዳው ጽ/ቤት ወቅቱን ጠብቆ ላያገኝዎት ይችላል። በእንደዚህ ዓይነት ወቅት፣ ስለሕመም ለቅርብ ወዳጆችዎ ራስዎ ይንገሯቸው። «የቅርብ ወዳጆችዎና ቤተሰብዎ ምን ማድረግ አለባቸው?» ከሚለው ክፍል ስር ስለዚህ ጉዳይ መረጃ ማግኘት ይችላሉ።

ራስዎን አግልለው የሚቆዩበት ጊዜ

ራስዎን አግልለው የሚቆዩበት ጊዜ በምርመራው ውጤት ላይ የተመሰረተ ነው።

- ምርመራውን ራስዎ አድርገው ውጤቱ ፖዘቲቭ ከሆነ፣ በመርህ ደረጃ፣ ምልክቶቹ ከጠፉ ከ48 ሰዓት በኋላ ራስን አግልሎ ማቆየት ያበቃል፤ ነገር ግን፣ ምልክቶቹ መታየት ከጀመሩበት ቀን አንስቶ ቢያንስ 10 ቀናት ማለፍ አለባቸው።
- ምርመራ ተደርጎልዎት ውጤቱ ነገቲቭ ከሆነ፣ ምልክቶቹ መታየት ካቆሙ ከ24 ሰዓት በላይ ራስዎን ማግለልዎን ያቁሙ።
- ምርመራ አልተደረገልዎትም፣ ምልክቶቹ ከጠፉ ከ48 ሰዓት በኋላ ራስን አግልሎ ማቆየት ያበቃል፤ ነገር ግን፣ ምልክቶቹ መታየት ከጀመሩበት ቀን አንስቶ ቢያንስ 10 ቀናት ማለፍ አለባቸው።
- ምርመራው በሚደረግልዎት ወቅት የሕመም ምልክቶች አልነበሩዎትም፣ ምርመራ ካደረጉ ከ10 ቀናት በኋላ ራስዎን ማግለልዎን ያቁሙ።

ከ10 ቀናት በኋላ ቀሪ ምልክቶችዎ መጠነኛ ሳል ወይም የማሽተት ወይም የመቅመስ ስሜት ማጣት ብቻ ከሆኑ፣ ራስዎን አግልለው መቆየቱን ማቆም ይችላሉ። የማሽተትና የመቅመስ ስሜቶችዎ ለማገገም ረዘም ያለ ጊዜ ሊወስድ ይችላል።

የጤና ሁኔታዎን ይከታተሉ

- የጤና ሁኔታዎ ካሳሰበዎ ወይም ከሚከተሉት የማስጠንቀቂያ ምልክቶች መካከል አንደኛው ከታየዎት፣ ለደክተር 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

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

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 ይዝጉና ምግብዎትን ክፍልዎ ውስጥ ይመገቡ። የክፍልዎን በር ይቆልፉ። ክፍልዎ ውስጥ በቂ የአየር ዝውውር አንዲኖር ያድርጉ
- ማናቸውንም እንግዶችና ጠያቂ ሰዎች በማስቀረት አስፈላጊ ሲሆን ብቻ ከክፍልዎ ይውጡ።
- ራስን መጠበቂያ የንጽህና ማስከ ያድርጉ፤ ከክፍልዎ መውጣት ሲኖርብዎት ደግሞ ቤተሰብዎ ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች ቢያንስ የ 1.5 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 ያፅዱ።
- እንደ ሰሃን፣ ብርጭቆ፣ ኩባያ ወይም የማብሰያ ቤት ዕቃዎችን ከሌሎች ሰዎች ጋር በጋራ አይጠቀሙ። እነዚህን ዕቃዎች ከተጠቀሙ በኋላ በሰሃን ማጠቢያ ማሸን ወይም በውሃና ሳሙና በጥንቃቄ ይጠቡ።
- ፎጣ ወይም አንሳላ ከሌላ ሰው ጋር በጋራ አይጠቀሙ።
- እባክዎን የቤተሰብ አባላት፣ ጓደኞች ወይም የዴሊቨሪ አገልግሎት ሰጪዎች ምግብና እንደ መድሃኒት ያሉ ወሳኝ ምርቶችን እበርዎ ድረስ እንዲያመጡልዎ ያድርጉ።

እጆችዎን ዘወትር ይታጠቡ²

- እርስዎ እና በዙሪያዎ ያሉ ሰዎች ቢያንስ ለ20 ሰከንድ ያህል እጆችዎን 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 ምግብ ከማዘጋጀትዎ በፊትና በኋላ፣ ከመመገብዎ በፊትና በኋላ፣ መጸዳጃ ቤት ከተጠቀሙ በኋላና እጆችዎ መቆሸሻቸው በግልጽ በሚታይበት ጊዜ ሁሉ እጆችዎን ይታጠቡ።

ሲያስሉ ወይም ሲያስነጥሱ አፍና አፍንጫዎን ይሸፍኑ

- ሲያስነጥሱ ወይም ሲያስሉ 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 በዶክተር ለመታየት)፡

- የንጽህና መጠበቂያ ማስከ ያድርጉ። ከባድ የመተንፈሻ አካል በሽታ ምልክቶች ካሉብዎ፣ የጨርቅ ማስከ ማድረግ የለብዎትም።
- ከቤት ከመውጣትዎ በፊት እጆችዎን ይታጠቡ ወይም በሳኒታይዘር ያጽዱ።
- በሕዝብ ትራንስፖርት አይጠቀሙ። የጤና ሁኔታዎ ከፈቀደልዎት፣ መኪናዎን ወይም ብስክሌት ይጠቀሙ፤ በእግርዎ ይጓዙ ወይም ታክሲ ይጥሩ።

የመሸፈኛ ማስከ ትክክለኛ አጠቃቀም

- ማስከ ከማጥለቅዎ በፊት፣ እጆችዎን በውሃና ሳሙና ወይም በጸረ ጀርም ፈሳሽ ይታጠቡ።
- ማስከ አፍንጫዎንና አፍዎን በደንብ እንዲሸፍን በማድረግ ከፊትዎ ጋር ጥብቅ አድርገው ይሰሩት።
- ማስከን አንዴ ካደረጉ በላ አይነካኩት። ያገለገለ ማስከ ከነኩ በኋላ፣ ለምሳሌ ማስኩን ሲያወልቁት እጆችዎን በውሃና ሳሙና ወይም በጸረ ጀርም ፈሳሽ ይታጠቡ።
- አንድ መሸፈኛ ማስከ ቢረጥብም እንኳን ቢያንስ 4 ሰዓት ሊያገለግል ይችላል። ከዚያም በአዲስ፣ ንጹህና ደረቅ መሸፈኛ ማስከ ይቀይሩት።
- እባክዎ ዝርዝር መሰፈርቶችን በሚከተለው ድረ ገጽ ውስጥ ገብተው www.bag.admin.ch/masks Correct Usage ከሚለው ስር ይመልከቱ።



ማስኮች (እንግሊዝኛ)

አስፈላጊ ቅድመ ጥንቃቄዎችን በሙሉ ያከብሩ

- ከሰውነት በሚወጡ ፈሳሾች (ሰገራ፣ ደም፣ ንፍጥ) የተበከለ ውጋጅ ከሌላ ቆሻሻ ጋር 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።

² ትክክለኛ የእጅ አስተጣጠብን የሚያሳይ ቪዲዮ፡ <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

ልጆችና ወላጆች ራሳቸውን አግልለው ስለሚቆዩበት ሁኔታ

- 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 በመሰላሰሉ ጉዳዮች ላይ ነው። በተለይም አነስተኛ ዕድሜ ላይ ለሚገኙ ልጆች ፍላጎታቸው ታሳቢ መደረግ አለበት።
- 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 ካገለሉና ልጁ ደግሞ ራሱን ካላገለለ፣ የአሰራር 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።

ራስን አግልሎ በሚቆዩበት 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። ስለጋጠሙዎት ሁኔታዎች፣ ስለ ሃሳብዎትና ስሜቶችዎ ያጋሩ።
- ይህ ለእርስዎ በቂ ካልሆነ፣ ወይም የማይቻል ከሆኑት ሰዎች፣ 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፡ <http://www.dureschnufe.ch/>



Dureschnufe (እንግሊዘኛ)

ራስን ማግለሉ ካበቃ በኋላ

- "ራሳችንን እንዴት እንጠብቅ" (So schützen wir uns) የሚለውን ዘመቻ የንጽህና ደንቦችና የባህርይ ምክረ ሃሳቦች መከተልዎን ይቀጥሉ www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others.
- የ Covid-19 ከትባት ስለመውሰድ ያስቡ፡ በ SARS-CoV-2 በሽታ ተይዘው የነበሩ ሰዎች በበሽታው መያዛቸው በተረጋገጠ በስድስት ወራት ውስጥ (ይበልጥ ተጋላጭ ለሆኑ ሰዎች ደግሞ በሶስት ወራት ውስጥ) የክትባቱን አንድ ዙር ብቻ እንዲወስዱ ይመከራል)። ለተጨማሪ መረጃ፣ ይህን ድረ ገጽ ይጎብኙ <https://www.bag.admin.ch/impfen-covid19> እንደዚሁም የሚኖሩበትን ወረዳ ያነጋግሩ።



የንጽህና እና የስነ ምግባር ደንቦች (እንግሊዘኛ)

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 የንጽህና እና የስነ ምግባር ደንቦችን ማክበር አለባቸው። (www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)። ምልክቶች ከታዩ፣ ራሳቸውን ለይተው ማቆየት አለባቸው። በ BAG ድረ ገጽ ላይ የኮሮና ቫይረስ ማጣሪያ ማድረግና አስፈላጊ ከሆነም መመርመር አለባቸው። የኮሮና ቫይረስ ማጣሪያ ማድረግና ካስፈለገም መመርመር አለባቸው። ከዚያም በዚህ መመሪያ ውስጥ ራስን አግልሎ ስለመቆየት የተሰጡ ምክረ ሃሳቦችን መከተል አለባቸው።
- የምርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ፣ ከሚመለከተው የወረዳ ባለስልጣን መ/ቤት ጋር በመሆን፣ ወደ ለይቶ ማቆያ ቦታ መግባት ያለባቸውን የቅርብ ሰዎችዎን ማንነት ይለያሉ። የወረዳው ባለስልጣን መ/ቤት ጊዜውን ጠብቆ ሊያነጋግርዎት ካልቻለ፣ በዚህ ሁኔታ ውስጥ ስለሕመምዎ ለቅርብ ወዳጆችዎ ማሳወቅ ያለብት እርስዎ ነዎት።
- ከእርስዎ ጋር ንክኪ የነበራቸው ሰዎች ለይቶ ማቆያ ውስጥ መግባት አለባቸው። በተወሰኑ ሁኔታዎች ውስጥ፣ ለምሳሌ፡ የ mRNA ክትባት ሙሉ በሙሉ ከተከተቡ ወይም ባለፉት ስድስት ወራት ውስጥ በ Covid-19 ተይዘው ከነበረ (የላብራቶሪ ማረጋገጫ ያስፈልጋል)፣ የሚመለከተው የወረዳ ባለስልጣን በተወሰኑ ሁኔታዎች ውስጥ ወደ ለይቶ ማቆያ እንዳይገቡ ሊወስን ይችላል። የተለመደውን የንጽህና እና የስነ ምግባር ደንቦች³ ማክበርዎን መቀጠል አለብዎት።



የኮሮና ቫይረስ ማጣሪያ (እንግሊዘኛ)

ማሳወቅ ያለብዎት ለምንድን ነው?

- ምልክቶች መታየት ከመጀመራቸው ከሁለት ቀናት በፊት ከእርስዎ ጋር የቅርብ ንክኪ የነበራቸው ሁሉም ሰዎች። እነዚህ ሰዎች ማለት እርስዎ የሕመም ምልክቶች እያሳዩ እያለ ወይም ምልክቶች መታየት ከመጀመራቸው በፊት ባሉት 48 ሰዓት ውስጥ ቢያንስ ለ15 ደቂቃ ያህል ከ 1.5 ሜትር ባነስ ርቀት ውስጥ ከእርስዎ ጋር ንክኪ የነበራቸው ሰዎች ናቸው። እነዚህ ሰዎች የለይቶ ማቆያ መመሪያዎችን መከተል አለባቸው (bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)።
- እርስዎና የቅርብ ሰዎችዎ www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene የሚለው ላይ በበሽታው የተያዘ ሰው ጋር ንክኪ ካለዎት እንዴት መቀጠል አለብዎት" የሚለውን መመሪያዎች አለባችሁ።



የለይቶ ማቆያ መመሪያዎች (እንግሊዘኛ)

³ www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns

- የቅርብ ሰዎችዎ ከአርሰዎ ጋር የቅርብ ንክኪ በማድረጋቸው ምክንያት ወደ ለይቶ ማቆያ መግባት ካለባቸው፣ ለሚያጠጉት ገቢ ማካካሻ የመግኘት መብት አላቸው። ስለዚህ ጉዳይ ከ [ፌዴራል የማህበራዊ ኢንሹራንስ ጽ/ቤት BSV](#) ድረ ገጽ ላይ መረጃ ማግኘት ይችላሉ።



BSV