



## ኮቪድ-19፣ ንምግላል ዝምልከት መምርሒታት

ብቑዕ ካብ 26/06/2021

እዚ እም መምርሒታት እንታይ ክትገብሩ ከምዝግብኩም ይገልጹ ኣብ ዝሰዕቡ ኩነታት...

... በቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ተላዲሎ ዝኸውን ክፍር ሕግም እንተ ኣለኩም።

ወይ/ውን

... ኣባኹም ኮሮናቫይረስ ከምተረኸበ እንተ ተመርጺኩም ኔርኩም።

ኣብ ምልክታት ረኽሲ ስርዓተ ምስትገፋስ<sup>1</sup> ወይ/ውን ብሃንደበት ምጥፋእ ናይ ምሽታትን ናይ ምስትምቓርን ክእለት ኣጓኒፉኩም እንተኾይኑ፣ ንኻልኦት ሰባት ንኺይተልግቡ ብህጹጽ ኣብ ዝኸውን ተገለሎ ከምኡ'ውን ብዝቐጠፈ ሕክምናዊ መርመራ ግብሩ።

ዋላ ምልክታት እንተዘይብልኩም ግና ኮሮናቫይረስ ከምዘለኩም እንተተመርጺኩም ኔርኩም ንኻልኦት ሰባት ክተልግቡ ትኽእሉ ከምኡ'ውን ብህጹጽ ክትግለሉ ኣለኩም።

እዞም ዝሰዕቡ መምርሒታት፡ ምትሕልላፍ ቫይረስ ንምውጋድ ክተተግብርዎም ዘለኩም ናይ ጥንቃቄ ስጉምትታት ይሕብሩኹም። ዝኸኑ ኣድላይ ሓበሬታ ብዛዕባ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ኣብ [www.bag.admin.ch/coronavirus-de](http://www.bag.admin.ch/coronavirus-de) ትረኽቡ። ብተወሳኺ ንምግላል [ዝገልጽ ቪዲዮ](http://www.bag-coronavirus.ch) ኣብዚ [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch) ይርከብ እዩ።



ኣብ ኣወንታዊ ውጽኢት መርመራ እቲ ዝምልከት ክፍለ-ሃገራዊ ጨንፈር ክረኽቡኩም እዩ ከምኡ'ውን ቀጻሊ ሓበሬታን መምርሒታትን ክህበኩም እዩ።

**ተዳዘቡ፦** ኣብቲ ሕጂ ዘሎ ኩነት እቲ ክፍለ-ሃገራዊ ጨንፈር ብእዋን ክረኽቡኩም ኣይክእልን ይኸውን። ከምኡ እንተኾይኑ ቀረባ ርክባትኩም ብዛዕባ ሕግምኩም ባዕልኹም ሓብርዎም። ሓበሬታ ብዛዕባኡ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ክፋል «**ርክባትኩምን ስድራኹምን እንታይ ክገብሩ ይግብእም፣**»።

### እዋን ምግላል

እቲ እዋን ምግላል ካብቲ ውጽኢት መርመራ ይምርኮስ እዩ።

- መርመራ ኔርኩም ኔርኩም፡ እቲ ውጽኢት ድማ ፖሊቲቭ ኔሩ፣ እቲ ግለላ ብልምዲ ኣብ ዝ 48 ሰዓታት ድሕሪ ምጥፋእ ምልክታት ክውዳእ እዩ፣ ካብ ምጅማር ምልክታት ብውሕዱ 10 መዓልታትት እንተ ሓሊፎም ጥራይ።
- መርመራ ኔርኩም ኔርኩም፡ እቲ ውጽኢት ድማ ኣሉታዊ ኔሩ፣ እቲ ግለላ 24 ሰዓታት ድሕሪ ምጥፋእ ምልክታት ተዘዘሙ ኢኹም።
- መርመራ እንተዘይ ገበርኩም ኔርኩም፡ እቲ ግለላ 48 ሰዓታት ድሕሪ ምጥፋእ ምልክታት ወድእዎ ኢኹም፣ ካብ ምጅማር ምልክታት ብውሕዱ 10 መዓልታትት እንተ ሓሊፎም ጥራይ።
- ኣብ ተመርጺኩም ግዜ ምልክታት ኣይነበረኩምን፣ እቲ ግለላ 10 መዓልታትት ድሕሪ'ቲ መርመራ ወድእዎ ኢኹም።

እቶም 10 መዓልታትት ምስሓለፉ እቶም ንጽላት ገና ዘለው ምልክታት ፈኪስ ሰዓል ወይ ስእነት ህዋሳት ምሽታትን ምስትምቓርን እንተኾይኖም ነቲ ግለላ ክትዘዘሙ ትኽእሉ። እቶም ናይ ምሽታትን ምስትምቓርን መትንታት ክሳብ ዝግርፉ ንውሕ ዘበለ ግዜ ክወስድ ይኽእል።

### ኩነታት ጥዕናኹም ተሽታተሉ

- ኩነታትኩም ዘሻቆለኩም እንተኾይኑ ወይ ሓደ ካብዚ ናይ መልክፍቲ ምልክታት ኣብ ነብስኹም እንተተዓዘብኩም ንሓኪም ደውሉ/ተወከሱ፦
  - ካብ ሓደ መዓልቲ ንላዕሊ ዘዩቓርጽ ረስኒ
  - ካብ ሓደ መዓልቲ ንላዕሊ ዘዩቓርጽ ስምዒት ድኻም
  - ስቓይ ምስትገፋሳዊ
  - ስምዒት ናይ ጸቕጢ ወይ ቃንዝ ኣብ ኣፍልቢ
  - ዘይጸንሐ (ሓድሽ) ግር ምባል (ምርባሽ)
  - ናብ ሰማያዊ ዝኸደ ሕብሪ ክንፈር ወይ ገጽ

<sup>1</sup> ንኣ. ሰዓል፣ ቃንዝ ጎሮሮ፣ ምስ ረስኒ ወይ ብዘይ ረስኒ ዝመጸ ጸገም ምስትገፋስ፣ ናይ ረስኒ ስምዒት፣ ቃንዝ ጭዋዳ

**በይንቲም ትቕመጡ ምስትኹኑ**

- አስፕራን ካልእ ግድን አድለይቲ ዝኹኑ (ክግደፉ ዘይክእሉ) ነገራትን፡ ነኡብነት መድሃኒት፡ ቤተሰብኩም መሓዘትኩም ወይ አቕረብቲ ኣገልግሎት ኣብ ኣፍደገ ዝኹኑም ከምዝገድፉልኩም ግበሩ።

**ምስ ካልኣት ሰባት ኣብ ሓደ ዝሓ ትቕመጡ ምስትኹኑ**

- በይንቲም ኣብ ሓደ ክፍሊ ኹኑ፡ ማዕጸ ናይቲ ክፍሊ ዕጻውዎ። ኣብ ክፍልኹም ኩንኩም ተመገቡ። ክፍልኹም ብዝተደጋገመ ኣናፍሱም ኢኹም።
- ኣጋይሽ ኣይምጽኡኹም፡ ምስ ዝኹኑ ሰብ ርክባት ኣወግዱ። ኣድላይ ምስዝኹኑን ጥራይ ካብ ክፍልኹም ውጹ።
- **ማስክ ጸርቂት** ተኸደኑ ኢኹም ከምኡ'ውን ካብ ካልኣት ሰባት ኣብ ዝኹኑም ብውሕዱ 1.5 ሜትር ርሕቀት ሓልዉ ከምኡ'ውን ካብ ክፍልኹም ክትወጽኡ እንተዘለኩም።
- ዝኹኑ ርክብ ምስ እንሰሳታትኩም ኣወግዱ።
- ናይ በይንቲም ሽንትቤት ተጠቀሙ። እዚ ዝክእል እንተዘይኮይኑ፡ ነቲ ብሓባር ትጥቕሙሉ ክፍሊ መጸራረዪ (መሕጸብ ነብሲ፡ ሽቓቕ፡ ላቫንዲኖ) ኩልግዜ ድሕሪ ምጥቃምኩም ብልሙድ መጸራረዪ ነገራት ጌርኩም ሕጸብዎም።
- አቕራቲ ዝኹኑም ነኡብነት ቢደትታት፡ ኩባይታት፡ ጣሳታትን አቕራቲ ክሸነን ብሓባር ኣይትጠቐሙ። አቕራቲ ድሕሪ ምጥቃምኩም ኣብ ሓጸቢት ማሸን ወይ ብኢድኩም ብጥንቃቕ ብማይን ብሳምናን ሕጸቡዎ።
- ናይ ኢድ ሽንማኖ ወይ ናይ ዓራት መናጽፍን ብሓባር ኣይትጠቐሙ።
- አስፕራን ካልእ ግድን አድለይቲ ዝኹኑ (ክግደፉ ዘይክእሉ) ነገራትን፡ ነኡብነት መድሃኒት፡ ቤተሰብኩም መሓዘትኩም ወይ አቕረብቲ ኣገልግሎት ኣብ ኣፍደገ ዝኹኑም ከምዝገድፉልኩም ግበሩ።

**ኣኣዳው ብዝተደጋገሚ ምሕጸብ<sup>2</sup>**

- እስኹምን ኣብ ከባቢኹም ዝርከቡ ሰባትን ኣኣዳውኩም እንተወሓደ ን20 ክልኢታት ቀጻሊ ብማይን ብሳምናን ክትሓጸቡ ኣለኩም። ማይን ሳምናን ኣብዘይብሉ እዋን ብናይ ኢድ ብጸረ ረኽሱታት (Hand-Desinfektionsmittel) ጌርኩም ኣኣዳውኩም ኣጸርቡ። ኣኣዳውኩም ክሳብ ዝነቅጽ ምሉእ ብምሉእ ብቲ ፈሳሲ ፋሕፍሕዎ። ብናላይ ርሕይ ርስሓት ኣብ ኣኣዳውኩም ምስ ዝህልወኩም ሳምናን ማይን ክጥቀሙ ግድን እዩ።
- ብናላይ መግቢ ቅድሚ ምድላውን ድሕሪ ምድላውን፡ ቅድሚ ምብላዕን ድሕሪ ምብላዕን፡ ሽንትቤት ድሕሪ ምጥቃምን ከምኡ'ውን ኩልግዜ ኣኣዳውኩም ርሕይ ርስሓት ምስዝህልዎን።

**ክትሰዕሉን ክትህንጥሱን ከለኹም ኣፍኩም ሸፍኑ**

- ክትሰዕሉ ወይ ክትህንጥሱ እንተኩንኩም ኣፍኩምን ኣፍንጫኹምን ብመንዲል (ሰፍት) ሸፍኑ።
- እቶም ኣፍኩም ወይ ኣፍንጫኹም ዝሸፈንኩሙሎም ነገራት ክድርበዩ ወይ ክሕጸቡ ኣለዎም።
- ዝተጠቐምኩሎም መናዲል (ሰፍት) ኣብ ሓደ ፍሉይ፡ ንመንዲል መደርበዩ ጥራይ ዝኹኑ ፊስታል ዝለዎ እንዳገሓፍ ኣብ ክፍልኹም ጉሓፍዎም።

**ካብ ዝሓ ክትወጹ ምስትግደዱ (መርመራ ክትገብሩ ወይ ብሓኪም ክትርእዩ) እዚ ዝሰዕሩ ኣተግብሩ፡-**

- **ማስክ ጸሬት ተኸደኑ ኢኹም።** ምልክታት ክርህ ሕማም ምስትንፋስ እንተዝህልወኩም፡ ናይ ዓለባ ማስክ ክትኸደኑ ዩብልኩምን።
- **ንኣኣዳውኩም ተሓጸቡ** ወይ ቅድሚ ምውጻእ ካብ ዝሓ ኣብ ቆርበትኩም መምከኒ ግበሩሉ።
- **ህዝባዊ መጻጻዝያታት ኣወግዱ።** ናይ ጥዕና ኩነታትኩም ምስዘፍቅደልኩም መኪናኹም ወይ ብሸክለታ ተጠቀሙ። ብእግርኹም ኪዱ ወይ ታክሲ ጸውዑ።

**ልክዕ ኣጠቓቕማ ማስክ ጸሬት**

- ቅድሚ ማስክ መሸፈኒ ኣፍ ምጥቃምኩም ኣኣዳውኩም ብማንይን ሳምናን ወይ ብጸረ ረኽሱታት ተሓጸቡ።
- ነቲ ናይ ጸሬት ማስክ ኣፍንጫኹምን ኣፍኩምን ከምዝሸፍን ጌርኩም ብጥንቃቕ ምለስዎ ከምኡ'ውን ስሒብኩም ኣብ ገጽኩም ኣጥብቐዎ።
- ምስ መለስኩም ነቲ ማስክ መሸፈኒ ኣፍ ኣይትተንክፍዎ። ዝተጠቀምኩሙሉ ማስክ ጸሬት መሸፈኒ ኣፍ እንተተንክፍኩም፡ ነኡብነት ክተውጽዎ ኢልኩም ምስተንክፍኩም፡ ኣኣዳውኩም ብማንይን ብሳምናን ወይ ብጸረ ረኽሱታት ተሓጸቡ።
- ማስክ መሸፈኒ ኣፍ እንተበዚሑ ን4 ሰዓታት ክልበስ ይኽእል።



ማስኬራታት (ትቓርኛ)

እቶም ዝርዝራውያን መምርሒታት ኣብ [www.bag.admin.ch/masks](http://www.bag.admin.ch/masks) ተኸተልዎም ብኸብረትኩም ኣብ ትሕቲ [ቅነዕ ኣተሓሕዛ](#)።

**ንኹሎም ኣድለይቲ ናይ ጥንቃቕ ስጉምትታት ኣተግብርዎም**

- ብኣካላዊ ፈሳሲታት (ቀልቀል፡ ደም፡ ልፋጭ) ዝተበከሉ ጉሓፋት፡ ኣብ ሓደ ዝዚ ጉሓፍ ጥራይ ኢሉ ዝተመደበ ፊስታል ዝለዎ እንዳገሓፍ ኣብ መደቀሲኹም ክጉሓፍ ኣለዎም። ምስ ካልኣት ጉሓፋት ክይተሓወሱ ከለዉ።

<sup>2</sup> ቪድዮ «ቅነዕ ምሕጸብ ኣኣዳው»።

- ዝተተንከፉ ላዕላዎይ ክፋላት ከም ኮምዲኖ፡ ወሰን ወሰን ዓራት፡ ንካልኣት ናይ መደቀሲ ኣቕሑትን ብኖርማል ናይ ገዛ ጸረ ረኽስታት ጌርኩም ኣጽርይዎ።

**ንቆልዑትን ወለድን ዝምልከቶም ግለላ**

- ብመሰረት ሕጋዊ ናይ ምውሻብ ዋላ ንቆልዑትን ወለድን ብቑዓት እዮም።
- እቲ ቆልዓ ኣብ ግዜ ምውሻብ ርክብ ምስ ካልኣት ሰባት ኣብ ወጻኢ ስድራ ክህልዎ የብሉን።
- እቲ ቆልዓ ጥራይ ኣብ ምውሻብ እንድሕር ኣሎ፣ ርክብ ምስ ካልኣት ኣባላት ገዛ ብዝተኸለ መጠን ክንከ ኣለዎ። ተኸኢሊንቱ ካብ ረቂቲታት ከም ንኣብነት ዕድመ ይምርኮስ እዩ። ኣድላይነት እቲ ቆልዓ ግና ክኸበር ኣለዎ፣ ብሕልፊ ናይ ንኣብነቱ ቆልዑት።
- እቲ ቆልዓ ዘይኮነ ሓደ ኣካል ወለዲ ጥራይ እንተዝውሹብ፣ እቲ ካልእ ኣካል ወለዲ ነቲ ቆልዓ ኣብ ግዜ ምውሻብ ክልልዮ ኣለዎ ከምኡ'ውን ወኪል ክኾነሉ ኣለዎ።
- እቲ ቆልዓ ዘይኮነ ግን ክልተኣም ኣካላት ወለዲ እንተዝውሹብ፣ እቲ ኣክያይዳ ካብቲ ቆልዓን ተኸኢሊንቱን እዩ ዝምርኮስ። ናይ ጓና ምእላይ ክውደብ እንተዘይክእል ከምኡ'ውን እቲ ቆልዓ ንመዓልታዊ ናብራኡ ምስቲ ኣብ ላዕሊ ዝተጸሕፉ መከላኸሊ ሰጉምትታት ወለዲ ባዕሉ ክውደብ እንተዘይክእሉ፣ እቲ ቆልዓ ውን ኣብቲ ምውሻብ ክውሰድ ከምዝኸኸል ክሕሰበሉ ኣለዎ።

**ማሕበራዊ ርክባት ኣብ እዋን ምግላል**

- ዋላኳ ኣብዚ ሕጂ እዋን ክትግለሉ 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 ተኸኢሎ እንተዘየሉ፡ ኣብ እዋን ሻቕሎት፡ ፍርሒ ወይ ጸገማት ኣብ ቁጽሪ ተሌፎን 143 («Dargebotene Hand» ዝብል ኣገልግሎት ሓገዝ) ደውሉ። በዚ ቁጽሪ ተሌፎን ኣብ ዝኾነ ሰዓት ክተዛርብዎም ትኸኢሉ ሰባት ክትረኽቡ ትኸኢሉ።
- ኣብ ኢንተርነት ቀጻሊ ሓበሬታ ትረኽቡ ኣብ <http://www.dureschnufe.ch>



Dureschnufe

**ድሕሪ ምውዳእ ናይ ምግላል ግዜ**

- ነቲ «ነብስና ብኸምዚ ክንከላኸል ንኸኢል» ዝብል ጎስጓስ ሕጋዊ ወይ ለበዎታት ጽርየትን ኣገባብን ቀጸልኩም ኣተግብሩ። [www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others](http://www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others)።
- ክታብት ኮቪድ-19 ክትገብሩ ሕሰብሉ። ን-NSARS-CoV-2 ዝተለበዱ ሰባት ብልምዲ ሓንጻዕ ዝግበር ባእታ ክታብት ምግባር ንመኽር፣ ማለት ኣብ ውሽጢ ሽዱሽተ ኣዋርሕ ድሕሪ መረጋገጺ ልቡዳ (ኣብ ውሽጢ ሰለስተ ኣዋርሕ ኣብ ብፍላይ ዝተደንገቱ ሰባት)። ኣብ መርቡብ ኢንተርነት [www.bag.admin.ch/impfen-covid19](http://www.bag.admin.ch/impfen-covid19) ከሙውን ኣብ ክፍለ-ሃገርኩም ሓበሬታ ኣምጽኡ።



ሕጋዊ ጽሑፍ ኣደብን (እንግሊዝኛ)

**ቀረብትኹምን ስድራኹምን እንታይ ክገብሩ ኣለዎም።**

- ቀረብትኹምን ቤተሰብኹምን ኩነታት ጥዕንኣም ክዕዘቡ ኣለዎም። ክሳብ ውጽኢት ናይ መርመራ ዘየለ ውን ሕጋዊ ጽርየትን ኣገባብን ናይዚ «ነብስና ብኸምዚ ክንከላኸል ንኸኢል» ዝብል ጎስጓስ ክተግብሩ ኣለዎም ([www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns))። ምልክት ናይ ሕማም ምስዝርኣዮም ክትግለሉ ይግብኣኩም። ከምኡ'ውን ነዚ ኣብ ውሰሳይት BAG ዝርከብ ናይ ኮሮናቫይረስ መርመራ [Coronavirus-Check](http://www.bag.admin.ch/coronavirus-check) ኣድላይ እንተኾይኑ ውን ከምርመራ ይግብኣኩም። ድሕሪ ልክዕ ነዘም ኣብዚ መምርሒ ተገሊጾም ዘለዉ ለበዎታት ናይ ምግላል ክተግብሩ ኣለዎም።
- ውጽኢት መርመራኹም መልክፍቲ ቫይረስ (ፖሲቲቭ) ምስዘረጋገጽ፡ ብሓንጻብ ምስ ዝምልከቶ ዞባዊ ትካል ኩንኩም ክውሸቡ ዘለዎም ቀረባ ርክባትኩም ክተለልዩ ኢኹም። እቲ ክፍለ-ሃገራዊ/ዞባዊ ጨንገር ብእዋን ክረኽቡኩም እንተዘይክእል፡ ከምኡ እንተኾይኑ ቀረብትኹም ብዛዕባ ሕማምኩም ባዕልኹም ሓብርዎም።
- ቀረባ ርክብ ዝነበረኩምሎም ሰባት ክውሸቡ ኣለዎም። ብምልኡ ተኸቲብኩም እንተኾይኑም ወይ ኣብ ውሽጢ ዝሓለፉ ሽዱሽተ ኣዋርሕ ኮቪድ-19 እንተነበረኩም (ብቤተ-ምርምር ዝተረጋገጸ ጉዳይ)፣ ፍልይ ዝበሉ ኩነታት ምስተረከቡ ካብ ውሽጢ ክትልቆቑ ኢኹም። ቀጸሎም ግና ነቶም ንቡራት ሕጋዊ ጽርየትን ኣደብን ውን ክኸተሉ ኣለዎም።

**ንመን ክትሕብሩ ኣለኩም።**

- ኩሎም ክልተ መዓልታት ቅድሚ ምቕልቓል ምልክታትኩም ቀረባ ርክብ ዝነበረኩምሎም ሰባት፣ እዚኣም፡ ኣብቲ እስኻትኩም ምልክታት ሕማም ዝነበረኩም እዋን ወይ 48 ሰዓታት ቅድሚ ምልክታት ሕማም ኣባኹም ምጅማሮም፡ እንተወሓደ 715 ደቓይቓ ብዘይ ምሕላው ናይ 1.5 ሜትሮ ርሕቀትን ብዘይ መከላኸልን ምሳኻትኩም ዝተራኸቡ ሰባት እዮም። እዚኣም ሰባት [ንመምርሒታት ውሽጢ](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene) ክኸተሉ ኣለዎም ([www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene))።
- ኣብ ትሕቲ እንተላይ ኣብ መርቡብ ኢንተርነት [www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene) እስኹምን ቀረብትኹምን ቀጻሊ ሓበሬታ ክትረኽቡ ኢኹም።



ናብ ምውሻብ

- ቀረብተኛው ክውሸቡ እንተለዎም ምሳኝው ቀረብ ርክብ ስለዝነበሮም፣ መተካኛ ደምዘ ብሰንኪ ምስኣን ስራሕ ንክወሃበሎም መሰል ኣለዎም። ነዚ ዝምልከት ሓበሬታ ኣብ [መርቡብ ሓበሬታ ናይ ፊደራላዊ ቤት ጽሕፈት ማህበራዊ ኢንፎርጓሽን ኮንትራክቲ ትክኢሉ](#)።



BSV