



አዲሱ ኮሮና ቫይረስ

በ 06.06.2020 ዘምኗል

ራሳችንን የምንጠብቅበት መንገድ ይህ ነው።



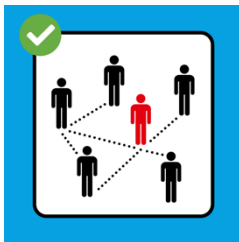
የመረጃ ቅጽ

ስለ ኖቭል ኮሮና ቫይረስ እና ስለ ባህርይ እና ንጽህና ደንቦች ጠቃሚ መረጃ ስለማግኘት

አሁን፣ አዳዲሶቹን መመሪያዎች በጥብቅ ይፈጽሙ።



የበሽታው ምልክቶች ካሉ፣ ወዲያውኑ ይመርመሩና እቤትዎ ይቆዩ።



ንክኪ ያላቸውን ሰዎች ለመከታተል ሲባል፣ እባክዎ በተቻለ መጠን የመገኛ አድራሻዎችን ይሰጡ።



የምርመራው ውጤት ፖዘቲቭ ከሆነ፣ ራስዎን ከሌሎች ሰዎች ይነጥሉ። ተመርምሮ ፖዘቲቭ ከሆነ ሰው ጋር ንክኪ ከነበረዎት፣ ወደ ለይቶ ማቆያ ይገባሉ።

የንጽህና እና የባህርይ ደንቦችን መከተልዎን ይቀጥሉ። አዲሱ ኮሮና ቫይረስ ከዚህ በላይ እንዲሰራጭ አንፈልግም።



ርቀትዎን ይጠብቁ።



ምክረ ሃሳብ፡ ርቀትን መጠበቅ የማይቻል ከሆነ፣ ማስክ ያድርጉ።



እጆችዎን በደንብ ይታጠቡ።



በእጅ መጨባበጥን ያስቀሩ።



ሲያስሉና ሲያስነጥሱ በመሃረብ ወይም በከርንዎ ይሸፍኑ።



ወደ ዶክተር ቢሮ ወይም የድንገተኛ ሕክምና ክፍል መሄድ ያለብዎት አስቀድመው ስልክ ከደወሉ በኋላ ብቻ ነው።



ከተቻለ፣ ስራዎትን ከቤትዎ ሆነው መስራትዎን ይቀጥሉ።

ስለ ኖቭል ኮሮና ቫይረስ በተደጋጋሚ የሚጠየቁ ጥያቄዎችና መልሶች።

ከጁን 6 ጀምሮ፣ ተጨማሪ የንግድ ድርጅቶችና ተቋማት ዳግም የተከፈቱ ሲሆን እስከ 300 ሰው የሚሳተፍባቸው ዝግጅቶችም ተፈቅደዋል። ለዚህም በቅድሚያ መሟላት ያለበት የጥበቃ ጽንሰ ሃሳቦች ናቸው። የቅርብ ንክኪ ከተደረገ፣ የመገኛ መረጃ መሰብሰብ አለበት። ይህም አዲስ በቫይረሱ የተጠቃ ሰው ሲኖር ንክኪን ለመከታተል ያስችላል። ሁሉም በጉዳዩ የሚሳተፉ ሰዎች የንጽህና እና ስነ ምግባር ደንቦችን መከተል አለባቸው - አዘጋጆች፣ ተሳታፊዎች፣ ሰራተኞች፣ ደንበኞች፣ መምህራን፣ ተማሪዎች፣ ሰልጣኞች፣ አትሌቶች እና አሰልጣኞች።

የንጽህና እና የባህርይ ደንቦችን መከተልዎን ይቀጥሉ። ምንም ቢሆን፣ አዲሱ ኮሮና ቫይረስ በድጋሚ በሰፋት መሰራጨት የለበትም።

ተላላፊ እና ስጋቶች

እነዚህ የንጽህና እና የስነ ምግባር ደንቦች በጣም አስፈላጊ የሆኑት ለምንድን ነው?

ኖቭል ኮሮና ቫይረስ አዲስ የተከሰተ ቫይረስ ሲሆን የሰው ልጅ እስካሁን ድረስ ተፈጥሯዊ በሽታ የመቋቋም አቅም (የመከላከያ ስርዓት) አልገነባም። በርካታ ኢንፈክሽኖችና በሽታዎችን ሊያስከትል ይችላል። ስለዚህ፣ በተቻለ መጠን የኖቭል ኮሮና ቫይረስን ስርጭት ማዘግየት አለብን። በተለይ ደግሞ ለከባድ ሕመም የመጋለጥ ስጋት ያለባቸውን ሰዎች መጠበቅ አለብን። እነርሱም፣ ዕድሜያቸው ከ65 ዓመት በላይ የሆኑ እና ነባር በሽታ ያለባቸው ሰዎች ናቸው። ነባር የጤና ችግሮች የሚባሉት እነዚህ ናቸው።

እነርሱም፡

- ዕድሜያቸው 65 ዓመትና ከዚያ በላይ የሆናቸው ሰዎች
- የሚከተሉት ነባር የጤና ችግሮች ያሉባቸው አዋቂዎች፡
- ከፍተኛ የደም ግፊት፣
- የስኳር በሽታ፣
- የደም ዝውውር ስርዓት መታወክ፣
- ስር የሰደደ የመተንፈሻ አካል በሽታ፣
- ካንሰር እና
- የሰውነትን በሽታ የመከላከል ስርዓት የሚያዳክሙ በሽታዎችና ቴራፒዎች።

ወይም፡

- ከመጠን ያለፈ የሰውነት ውፍረት መጨመር (የሰውነት ክብደት መጨመር፣ BMI 40 ወይም ከዚያ በላይ ሲሆን)

በተለየ ሁኔታ ተጋላጭ ከሆኑ ሰዎች መካከል መሆን አለመሆንዎትን በተመለከተ እርግጠኛ ካልሆኑ፣ እባክዎ ደክተርዎን ያነጋግሩ።

ሁላችንም የስነ ምግባርና የንጽህና ደንቦችን ብንከተል፣ እነዚህን ሰዎችም በተሻለ ሁኔታ መጠበቅ እንችላለን። በዚህ መንገድ፣ ከባድ ሕመም ያለባቸው ሰዎች በጤና ተቋማት ውስጥ የተሻለ ሕክምና ማግኘታቸውን ለማረጋገጥም እናግዛለን። የዚህ ምክንያት ደግሞ የከፍተኛ ክትትል ክፍሎች፣ የሕክምና ክፍሎችና ኦፕራሽን የመተንፈሻ መሳሪያዎች ቁጥራቸው ውስን በመሆኑ ነው።

ዕድሜዎ ከ65 ዓመት በላይ ነው ወይም ከላይ ከተዘረዘሩት ነባር የጤና ችግሮች መካከል አንደኛው አለብዎት?

እንደዚያ ከሆነ፣ የሚከተሉት እርምጃዎች ተፈጻሚ ይሆናሉ፡

- ንጽህና እና ባህርይን የሚመለከቱ ደንቦችን በጥብቅ እስካከበሩ ድረስ ከቤትዎ መውጣት ይቻላል። ሰዎች ከሚበዙባቸው ቦታዎች (ለምሳሌ፡ የባቡር ጣቢያዎች፣ የሕዝብ ትራንስፖርት) እና የሰው እንቅስቃሴ የሚበዛባቸው ሰዓታት (ለምሳሌ፡ የቅዳሜ ሽመታ፣ መደበኛ የምልልስ ጉዞ ማድረግ)
- ከሰዎች ጋር አልሰፈላጊ ንክኪን በማስወገድ ከሌሎች ሰዎች ቢያንስ የሁለት ሜትር ርቀትን ይጠብቁ።
- ከተቻለ፣ ሽመታውን ጓደኛ ወይም ጎረቤት እንዲፈጽምልዎ ያድርጉ ወይም በአንላይን ወይም በስልክ ይዘዙ። በአካባቢዎ ባለ ባለስልጣን ወይም በኢንተርኔት አማካይነት ከተለያዩ ድርጅቶች የድጋፍ አገልግሎቶችን ማግኘት ይችላሉ።
- ለቢዝነስ ለግል ስብሰባዎች፣ ስልክ፣ Skype ወይም ተመሳሳይ ዘዴን ቢጠቀሙ ይመረጣል።

በደክተር መታየት ካለብዎት፣ የግል መኪናዎን ወይም ብስክሌት ይጠቀሙ ወይም በእግርዎ ይሂዱ። ይህ የማይቻል ከሆነ፣ ታክሲ ይጠቀሙ። ከሌሎች ሰዎች ቢያንስ የሁለት ሜትር ርቀት ይጠብቁ፣ የንጽህና ደንብንም ይከተሉ። ምክረ ሃሳብ፣ ርቀት መጠበቅ የማይቻል ከሆነ፣ ማስከ ያድርጉ።

ስራ ላይ ከሆኑና በነባር ሕመም ምክንያት ለስጋት ከተጋለጡ፣ አሰሪዎ ጥበቃ ሊያደርግልዎት ይገባል።

ጠቃሚ መረጃዎችን በ Unia Switzerland በኩል ማግኘት ይችላሉ፡ በስራ ላይ ያለዎት ሙብቶች

<https://www.unia.ch/de/arbeitswelt/von-a-z/coronavirus>

እንደ ሳል (አብዛኛውን ጊዜ ደረቅ ሳል)፣ የጉሮሮ መቁሰል፣ የትንፋሽ ማጠር፣ ትኩሳት፣ የትኩሳት ስሜት፣ የጡንቻ ሕመም ወይም ድንገተኛ የሆነ የማሽተት እና/ወይም የመቅመስ ችሎታዎን ማጣትን የመሳሰሉ የሕመም ምልክቶች መካከል አንዱ ወይም ከአንድ በላይ አለብዎት? ካለብዎት፣ ወዲያውኑ ለደክተር ወይም ለሆስፒታል ይደውሉ። ቅዳሜና እሁድን ጨምሮ። የሚታዩብዎትን ምልክቶች ይግለጹና ለስጋት በጣም ተጋላጭ ከሆኑ ሰዎች መካከል መሆንዎትን ይናገሩ።

ናቭል ኮሮና ቫይረስ የሚተላለፈው እንዴት ነው?

ናቭል ኮሮና ቫይረስ በዋነኛነት የሚተላለፈው በቅርብና ረዘም ባለ ንክኪ አማካይነት ነው። ከታመመ ሰው ከ2 ሜትር ባነሰ ርቀት ውስጥ ከተገኙ።

የመተላለፊያ መንገዶች

- **በጡብታዎች:** ሕመምተኛው ሰው ካስነጠሰ ወይም ካሳለ፣ ቫይረሶቹ ወደሌላ ሰው አፍንጫ፣ አፍ ወይም ዓይን ሕብረ ሕዋሳት በቀጥታ ሊገቡ ይችላሉ።
- **በእጅ አማካይነት:** ከሳል ወይም ከማስነጠስ የሚመነጨ ተላላፊ ጡብታዎች በእጆች ላይ ሊቀሩ ይችላሉ። ወይም አንድ ሰው ቫይረሱ ያረፈበትን አካል ሲነካ፣ በእጃችን አማካይነት ወደ አፍ፣ አፍንጫ ወይም ዓይን ሊገባ ይችላል።

እርስዎ በሽታ የሚያስተላልፉት መቼ ነው?

በናቭል ኮሮና ቫይረስ የተያዘ ማንኛውም ሰው ለረዥም ጊዜ በሽታ ማስተላለፍ እንደሚችል ይወቁ። ይህም ማለት፡

- ምልክቱ መታየት **ከመጀመሩ አንድ ቀን በፊት** - ማለትም፣ በቫይረሱ መያዝዎን ከማወቅዎ በፊት።
- **ምልክቶቹ ከታዩበዎት፣ በተለይ በሽታ አስተላላፊ ነዎት።**
- በድጋሚ ሙሉ ጤንነት ከተሰማዎት በኋላ **ቢያንስ እስከ 48 ሰዓት ድረስ።**
ስለዚህ ርቀትዎን ይጠብቁና እጅዎን ዘወትር በሳሙና ይታጠቡ።

ማንኛውም ሰው በሕዝባዊ ቦታዎች ላይ ማስከ ማድረግ አለበት?

የለም፣ ጤናማ ሰዎች በሕዝባዊ ቦታዎች ላይ ማስከ እንዲያደርጉ አንመክርም። ማስከ ማድረግ በኮሮና ቫይረስ ከመጠቃት አይከላከልላቸውም። **ማስከ መደረግ ያለበት ርቀትን መጠበቅ ካልተቻለ ነው።**

ይሁን እንጂ፣ ቀደም ሲል በቫይረሱ የተያዘ ሰው ማስከ ካደረገ ቫይረሱን ወደ ሌሎች እንዳያስተላልፍ ሊከላከል ይችላል።

ከሌሎች ሰዎች ጋር የ 2 ሜትር ርቀት መጠበቅ የማይችሉ ከሆነ የአፍንጫ አፍንጫ መሸፈኛ ማስከ እንዲያደርጉ እንመክራለን። የሕዝብ ትራንስፖርት የሚጠቀሙ ሰዎች ማስከ እንዲያደርጉ አጥብቀን እንመክራለን።

የንግድ ስራ ጽንሰ ሃሳብ ማስከ እንዲያደርጉ የሚያስገድድዎን አገልግሎት የሚጠቀሙ ከሆነ ማስከ ማድረግ አለብዎት።

ተጨማሪ፡ ርቀት የመጠበቅና የንጽህና ደንቦችን ይከተሉ።

አያቶች የልጅ ልጆቻቸውን ለመንከባከብ ይፈቀድላቸዋል?

ዕድሜያቸው ከ 65 ዓመት በላይ የሆነ ሰዎች የተለየ ስጋት አለባቸው። በተለይም ራሳቸውን መጠበቅ አለባቸው። ይህ ሁኔታ አብዛኛውን ጊዜ አያቶችንም ይመለከታል። በመጨረሻ፣ አያቶች የልጅ ልጆቻቸውን መንከባከብ ያለባቸው መሆን አለመሆኑን ራሳቸው መወሰን አለባቸው። በማንኛውም ሁኔታ፣ ለአያቶች የሚከተሉትን ምክረ ሃሳቦች እንሰጣለን፡

- የንጽህና እና የስነ ምግባር ደንቦችን ይከተሉ፤ ለምሳሌ እጆችዎን በተደጋጋሚ በመታጠብ፣ ከልጆች ጋር መጠጫ ብርጭቆ ባለመጋራትና ከወላጆች ርቀትን በመጠበቅ።
- ከፍተኛ የሰው መጨናነቅ ካለባቸው ቦታዎች መራቅ፤ ለምሳሌ፡ ሰው በሚበዛበት ሰዓት የባቡር ጣቢያዎች ወይም የሕዝብ ትራንስፖርት አለመጠቀም።

እርስዎ ወይም ልጁ ሕመም ካለባችሁ፣ የሕመም ምልክቶቹ ቀላል ቢሆኑም እንኳን ልጆችን አይንከባከቡ።

የሕመም ምልክቶች፣ የበሽታ ልዩታ እና ሕክምና

የአዲሱ ኮሮና ቫይረስ በሽታ ምልክቶች ምንድን ናቸው?

የሚከተሉት ምልክቶች በጣም የተለመዱ ናቸው፡

- የሚከተሉት ምልክቶች ሊከሰቱ ይችላሉ፡
- ሳል (አብዛኛውን ጊዜ ደረቀ)
- የጉሮሮ ቁስለት
- የትንፋሽ ማጠር
- ትኩሳት፣ ሙቀት መሰማት
- የጡንቻ ሕመም
- የማሽተት እና/ወይም የመቅመስ ስሜት ማጣት

አልፎ አልፎ የሚታዩ ምልክቶች

- የራስ ምታት
- የአንጀትና ሆድ እቃ ሕመም ምልክቶች
- የዓይን ቀለም ቢጫ መሆን
- የንፍጥ ሙብዛት

ምልክቶቹ የተለያየ የክብደት ደረጃ ያላቸው ሲሆን፣ መጠነኛም ሊሆኑ ይችላሉ። እንደ ሳምባ ምች ያሉ የጤና ችግሮችም ሊከሰቱ ይችላሉ።

ከእነዚህ የተለመዱ ምልክቶች መካከል አንድ ወይም ከዚያ በላይ ካለብዎት፣ በአዲሱ የኮሮና ቫይረስ ተጠቅተው ሊሆን ይችላል።

ይህ ሁኔታ ከተከሰተ፡

- ከቤትዎ አይውጡ።
- የኮሮና ቫይረስ ማጣሪያ ያድርጉ (የድረ ገጽ ማስፈንጠሪያ ከቀጣይ አንቀጽ ተመልከት) ወይም ለዶክተርዎ ይደውሉ። በአንዳንድ ማጣሪያ ወይም በሰልክ ለሚቀርቡልዎ ጥያቄዎች ሁሉ መልስ ይስጡ። ማጣሪያው ሲጠናቀቅ፣ መውሰድ ያለብዎትን እርምጃ በተመለከተ ምክረ ሃሳቦች እና አስፈላጊ ከሆነም ምርመራ እንዲያደርጉ መመሪያዎች ይደርሱዎታል።
- "ራስን አግልሎ መቆየት" መመሪያዎችን ያንብቡና (<http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads>) ወጥነት ባለው መልኩ ይተግብሯቸው።

ዕድሜዎ ከ65 ዓመት በላይ ከሆነ ወይም ነባር ሕመም ካለብዎት፣ የሚከተለውን ይተግብሩ፡ ከተለመዱት ምልክቶች መካከል አንዱ ወይም ከዚያ በላይ ካለብዎት፣ ቅዳሜና እሁድ ቢሆንም እንኳን ወዲያውኑ ለዶክተር ወይም ለሆስፒታል ይደውሉ። ።

ምን ዓይነት ባህርይ ማሳየት እንዳለብዎት እርግጠኛ አይደሉም?

ስለ ኮሮና ቫይረስ ሁኔታዎ ለማወቅ ወደ <https://check.bag-coronavirus.ch/screening>, ይግቡ። ጥቂት ጥያቄዎችን ከመለሱ በኋላ ምን ዓይነት እርምጃ መውሰድ እንዳለበት ምክረ ሃሳብ ከፌዴራል የሕዝብ ጤና ጽ/ቤት ይደርስዎታል (በጀርመንኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ጣሊያንኛ እና እንግሊዝኛ)።

በቀጣዩ የጆድ ካንቶን ድረ ገጽ ሲገቡ <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> በሌሎች 8 ቋንቋዎች የተዘጋጀ የኮሮና ማጣሪያ ያገኛሉ።

የኮሮና ቫይረስ ማጣሪያው በባለሙያ የሚሰጥ የሕክምና ምክር፣ የበሽታ ልዩታ ወይም ሕክምናን የሚተካ አይደለም። በማጣሪያው ውስጥ የተገለጹት የሕመም ምልክቶች ከሌሎች በሽታዎችም ጋር ሊያያዙ ስለሚችሉ የተለየ ሕክምና ያስፈልጋቸዋል።

እየተባባሰ የሚሄድ ወይም የሚያስጨንቅም ነባር የሕመም ምልክቶች ካሉብዎት፣ ምንጊዜም ከዶክተር ጋር ይመካከሩ።

የአዲሱ ኮሮና ቫይረስ በሽታ የሚታከመው እንዴት ነው?

ሕክምናው የሕመም ምልክቶችን ማስታገስ ላይ የተገደበ ነው። ታካሚዎች ሌሎች ሰዎችን ለመጠበቅ ሲባል ለብቻቸው እንዲገለሉ ይደረጋሉ። በሽታው የከፋ ከሆነ፣ አብዛኛውን ጊዜ በሆስፒታል የከፍተኛ እንክብካቤ ክፍል ውስጥ ተኝቶ መቆየት ያስፈልጋል። በተወሰኑ ሁኔታዎች ውስጥ፣ ሰው ሰራሽ መተንፈሻ ሊያስፈልግ ይችላል።

የአዲሱ ኮሮና ቫይረስ ጋር ተያያዥነት የሌላቸው የሕመም ስሜቶች ወይም ምልክቶች አሉዎት?

የአዲሱ ኮሮና ቫይረስ ጋር ግንኙነት የሌላቸው የጤና ችግሮች፣ ሕመሞች እና ምልክቶች በትኩረት ክትትልና ሕክምና ሊደረግላቸው ይገባል። እርዳታ ያግኙ፣ ረዥም ጊዜም አይጠብቁ፤ ለዶክተር ይደውሉ።

ተጨማሪ መረጃ

አውቶብስ፣ ባቡር ወይም የከተማ ውስጥ ባቡር ስጠቀም ማስከ ማድረግ አለብኝ?

ቀለል ያለ የተሳፋሪ ብዛት ባለበት የሕዝብ ትራንስፖርት ውስጥ ማስከ ማድረግ አያስፈልግም። ይሁን እንጂ፣ በስራ መውጫና መግቢያ ሰዓታት ወይም ከሌሎች ሰዎች የ2 ሜትር ርቀት መጠበቅ ካልቻሉ፣ ማስከ ያድርጉ። በስራ መግቢያና መውጫ ሰዓት ወቅት የሕዝብ ትራንስፖርት አለመጠቀም የተሻለ ነው።

SBB እና Postbus የትራንስፖርት ኩባንያዎች ለአጠቃላይ ዘርፍ የሚሆን የጥበቃ ጽንሰ ሃሳቦችን አዘጋጅተዋል።

የሕዝብ ትራንስፖርት በሚጠቀሙበት ወቅት ለሌሎች መንገደኞችም ያስቡ። ለሚከተሉት ጉዳዮች ትኩረት ይስጡ፡

- በፊርማዎቻችን፣ በትኩረት መቆረጫዎችና በትኩረት ማሸፍኞች ፊት ለፊት በቂ ርቀት ይጠብቁ
- በተሽከርካሪዎች ውስጥ በቂ ክፍተት እንዲኖር ያድርጉ
- ለመውጣት በቂ ቦታ እንዲኖር ያድርጉ

መገናኘት የሚችሉ ሰዎች ብዛት ስንት ነው?

ሕዝብ በሚበዛባቸው ቦታዎች፣ በእግረኛ መንገዶችና ፓርኮች ውስጥ መገናኘት የሚፈቀድላቸው ሰዎች ብዛት ከ30 መብለጥ የለበትም። ይሁን እንጂ፣ ከሌሎች ሰዎች የ2 ሜትር ርቀት መጠበቅና የንጹህና እና ስነ ምግባር ደንቦችን መከተል አለብዎት። ርቀት የመጠበቅ መመሪያ ቤተሰቦች ወይም የጋራ አፓርታማ ክፍሎች ላይ ተፈጻሚ አይሆንም።

ቡድኑ ውስጥ ያሉት ሰዎች ከ30 የሚበልጠ ከሆነ፣ ፖሊስ በቡድኑ ውስጥ ያለ ማንኛውም ሰው ላይ የገንዘብ ቅጣት ሊጥል ይችላል።

ከጁን 6 ጀምሮ፣ እስከ 300 ሰዎች የሚሳተፉባቸው ሕዝባዊና የግል ዝግጅቶች መካሄድ ይችላሉ። ከእነዚህም መካከል፡ የቤተሰብ ዝግጅቶች፣ ኮንሰርቶች፣ የቴአትር ትእይንቶች፣ የፊልም ማሳያዎችና የፖለቲካና የሲቪል ማህበረሰብ ሰልፎች ይገኙበታል። እንደ ዝግጅቱ ዓይነት፣ የጥበቃ ጽንሰ ሃሳቦች ወይም የተሳታፊዎች ዝርዝሮች አስፈላጊ ናቸው። በዝግጅቶች ወቅት ቢሆንም እንኳን ከሌሎች ሰዎች የ 2 ሜትር ርቀት በመጠበቅ የንጽህና እና ስነ ምግባር ደንቦችን ይከተሉ።

ለግለሰብ ዝግጅቶች፣ የጥበቃ ጽንሰ ሃሳብ አያስፈልግም። ይሁን እንጂ፣ አዘጋጁ አካል በዝግጅቱ ላይ የታደሙ ሰዎችን ዝርዝር ከአድራሻቸው ጋር መያዝ አለበት (መጠሪያ ስም፣ የአያት ስም፣ የስልክ ቁጥር)።

እባክዎ ያስተውሉ፡

- ከቤት ውጭ የሚዘጋጁ ዝግጅቶች በጠባብ ወይም በቂ የአየር ዝውውር በሌለባቸው ቦታዎች ከሚዘጋጁ ዝግጅቶች ጋር ሲነጻጸር የኢንፌክሽን ስጋቱ አነስተኛ ነው። ይሁን እንጂ፣ ከአያንዳንዱ ተሳትፎ ጋር በተያያዘ ግለሰባዊ ሃላፊነትዎ ከፍተኛ ነው። ስለዚህ፣ በጣም በርካታ የተለያዩ ዝግጅቶች ላይ አይሳተፉ። ይህን ካደረጉ ከእርስዎ ጋር ንክኪ ያላቸውን ሰዎች ለመለየት አስቸጋሪ ያደርገዋል።
- በዝግጅቶች ወቅት ቢሆንም እንኳን ከሌሎች ሰዎች የ 2 ሜትር ርቀት በመጠበቅ የንጽህና እና ስነ ምግባር ደንቦችን ይከተሉ። በኮሮና ቫይረስ የተጠቃ ሰው እርስዎ ያሉበት ዝግጅት ላይ ከተሳተፈ፣ እነዚህን ደንቦች በጥብቅ በመፈጸም ወደ ለይቶ ማቆያ ከመግባት ይቆራሉ።

ከ 1,000 በላይ ሰዎች የሚሳተፉባቸው ግዙፍ ዝግጅቶች እስከ ኦገስት 31/2020 ድረስ ክልክል ሆነው ይቆያሉ።

ወደ ምግብ አቅራቢ ወይም ምግብ ቤት ስሄድ ምን ማስተዋል አለብኝ?

ምግብ መጠቀም ያለብዎት ተቀምጠው መሆን አለበት።

ብዙ ሰዎች ያሉበትን ቡድን ይዘው ወደ ምግብ ማዘጋጃ ቦታ መሄድ ይችላሉ። ቅድመ ሁኔታው የሚከተሉት ናቸው፡

- በቡድኑ ውስጥ ያሉ ሰዎች እርስ በርስ የሚተዋወቁ መሆን አለባቸው፤ አስፈላጊ ከሆነ ንክኪ ያላቸውን ሰዎች ለመከታተል አስፈላጊ ነው።
- ቢያንስ አንደኛው ሰው የመገኛ አድራሻውን ማስቀመጥ አለበት።

በአያንዳንዱ ጉብኝት ወቅት የኩባንያውን መመሪያዎችን ይከተሉ...

የአዳዲስ ኢንፌክሽኖች ቁጥር ሳይቀንስ እንደገና ቢጨምርስ?

ሁኔታው በሚቀየርበት መጠን ይለያያል። የአዳዲስ ኢንፌክሽኖች ቁጥር እንደገና ከጨመረ፣ የፌዴራል ምክር ቤት እርምጃዎችን ለማላላት የተያዘውን ዕቅድ ያራዝማል ወይም ቀደም ሲል ተግባራዊ የተደረገ የማላላት እርምጃዎችን በከፊል ይቀለብሳል። በጥበቃ ጽንሰ ሃሳቦች ላይም ማስተካከያዎች መደረግ ይኖርባቸዋል።

እገዛ ማግኘት።

የምሄድበት ሆስፒታል እኔ የምናገረውን ቋንቋ የማይናገር ወይም የማይረዳ ከሆነ ምን ማድረግ እችላለሁ?

ገና ከመጀመሪያው አስተርጓሚ እንዲመደብልዎት ይጠይቁ። በስልክ አማካይነት የሚሰጡ የማስተርጓሚ አገልግሎቶችም አሉ። ፕሮፌሽናል አስተርጓሚዎች ከተጠሩ፣ እርስዎ ዘመዶችዎን ለአስተርጓሚነት ይዘው መሄድ አያስፈልግዎትም፤ ይህን በማድረግም እነርሱንም ከቫይረሱ ስርጭት መከላከል ይችላሉ። የሕክምና አገልግሎት በሚሰጥበት ጊዜ ምን እየተካሄደ እንደሆነ የመረዳትና ሌሎች እንዲረዱዎ የማድረግ መብት አለዎት። በኮሮና ቀውስ ምክንያት የአስተርጓሚ አገልግሎት ወጪ የሚሰጠው በጤና ኢንሹራንስ መሆኑን የሆስፒታሉ ሰራተኞች ያሳውቁ።

ቤት ውስጥ መቆየትና ምግብ ወይም መድኃኒት መፈለግ አለብዎት?

ወይም ሌላን ሰው ማገዝ ይፈልጋሉ?

የአቅራቢያዎን መኖሪያ አካባቢ ይመልከቱ፡

- ከሌላ ሰው እርዳታ መጠየቅ ይችላሉ?
- ወይም እርዳታ ሊሰጡት የሚችሉት ሰው አለ?

ተጨማሪ አማራጮች፡

- በአቅራቢያዎ ያለ ባለስልጣን ያነጋግሩ
- App «Five up» የተባለውን መተግበሪያ ይጠቀሙ
- በቀጣዩ ድረ ገጽ ይመልከቱ: www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

ቀጣዩ ሁኔታ በዚህ አውድ ላይም ተፈጻሚ ይሆናል፡ የስነ ምግባርና የንጽህና ደንቦች ምንጊዜም መረጋገጥና መከበር አለባቸው።

ልጆች አሉዎት?

ልጆች በአያቶቻቸው ወይም ሌሎች ተጋላጭ በሆኑ ሰዎች መጠበቅ አለባቸው። ልጆች ሲጫወቱ ቁጥራቸው ከአምስት አለመብለጡን ያረጋግጡ። የልጆች ስብስብ አንድ ላይ መሆን አለባቸው፤ ለምሳሌ፡ ተመሳሳይ ልጆች ምንጊዜም አንድ ላይ መጫወት አለባቸው። ልጆቹ በሚጫወቱበት ወቅት አዋቂዎች በቡድን መሰባሰብ የለባቸውም።

ጭንቀት ይሰማዎታል ወይም ሊያወሩት የሚፈልጉት ሰው አለ?
መረጃዎችን እዚህ ያገኛሉ፡

- ኢንተርኔት ላይ: www.dureschnufe.ch / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch
- በስልክ ሐኪም ለማናገር 143 (Die Dargebotene Hand)

ቤት ውስጥ ስጋት አለብዎት? አርዳታ ወይም ጥበቃ ያስፈልግዎታል?

- ወደዚህ ድረ ገጽ ገብተው www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch በመላው ስዊዘርላንድ ውስጥ ማንነታቸው ሳይገለጹ የምክርና የጥበቃ አገልግሎት ሰጪዎች የስልክ ቁጥሮችና የኢሜይል አድራሻ ማግኘት ይችላሉ።
- **አጣዳፊ ሁኔታ ሲከሰት፣** ወደ ፖሊስ ይደውሉ፡ ስልክ ቁጥር **117**

ሌሎች ጠቃሚ የስልክ ቁጥሮች፡

- **የድንገተኛ ጊዜ አምቡላንስ ስልክ (Sanitätsnotruf) 144:** ይህ አገልግሎት በመላው ስዊዘርላንድ ውስጥ ለድንገተኛ ሕክምና አገልግሎት ዘወትር ክፍት ነው።
- ስለ አዲሱ ኮሮና ቫይረስ **የአንላይን መረጃ:** አዲሱን ኮሮና ቫይረስ የሚመለከቱ ጥያቄዎችን ወደ ስልክ ቁጥር **058 463 00 00** በመደወል ምላሽ ያገኛሉ።
- **የ HEKS/EPER የ ኮሮና ድጋፍ መስጫ መስመር** በ10 ቋንቋዎች አገልግሎት ይሰጣል (አልባኒያን / አረብኛ / ቦስኒያን-ሰርቢያን-ክሮሽያ / ከርዲሽ / ፐርሻኖን፣ ዳሪ / ፖርቹጊዝ / ስፓኒሽ / ታሚል / ትግርኛ / ተርኪሽ)፡ **ስልክ ቁጥር 0800 266 785** ስዊዘርላንድ ውስጥ ስላለው የኮሮና ሁኔታ ጥያቄዎችን የሚመልስ ሲሆን፣ ስለሚቀርቡ የድጋፍ አማራጮችም መረጃ ይሰጣል። ተጨማሪ መረጃ ከዚህ ማግኘት ይቻላል፡ <https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-mehrsprachiges-hilfetelefon#plakate-und-videos>
- **የቤተሰብ ዶክተር ከሌለዎት፡ Medgate** በስልክ ቁጥር **0844 844 911** በቀን 24 ሰዓት፣ በሳምንት 7 ቀናትና በዓመት 365 ቀናት አገልግሎት ይሰጣል።

ወደ ስራ መመለስ

የፌዴራሉ ምክር ቤት በሕዝብ ትራንስፖርት ላይ የሚፈጠረውን የሰው መጨናነቅ ለማስቀረት ሲባል ሰዎች በተቻለ መጠን ከቤታቸው ሆነው ስራቸውን እንዲሰሩ ምክር ሃሳብ መስጠቱን ይቀጥላል። ይሁን እንጂ፣ ወደ ስራ መመለስ ያለብዎት መሆን አለመሆኑንና መቼስ መመለስ እንዳለብዎት የሚወስነው አሰሪዎ ነው።

ስራ ላይ ከሆኑና በነባር ሕመምዎ ምክንያት ለስጋት ከተጋለጡ፣ አሰሪዎ ጥበቃ ሊያደርግልዎት ይገባል።



የኮሮና ቫይረስ ምርመራዎችና ንክኪ ያለባቸውን ሰዎች ተከታትሎ ማግኘት የኢንፎክሽኑን ሰንሰለት ያስቆመዋል።

እነዚህ ሁለት እርምጃዎች በጣም አስፈላጊ የሆኑበት ምክንያት።

ወደ "መደብኛ" ሕይወት ለመመለስ፣ የበሽታ ምልክት ያለባቸው ሁሉም ሰዎች፣ ምልክታቸው ቀላል ቢሆንም እንኳን ለአዲሱ የኮሮና ቫይረስ በቶሎ መመርመር አለባቸው። ከምርመራው በተጨማሪ፣ ሁሉም ሰዎች ለክትትል እንዲያመች ሲባል ለምሳሌ ሬስቶራንት ውስጥ የመገኛ አድራሻቸውን መስጠት አለባቸው። ምክንያቱም በቫይረሱ የተያዙ ሰዎች የጤናማነት ስሜት እየተሰማቸውም ቢሆን በሽታውን ማስተላለፍ ጀምረው ሊሆን ይችላል። ስለዚህ፣ ምርመራዎችና ንክኪዎችን መከታተል የኢንፎክሽኑን ሰንሰለት ለማስቆም ያስችላል።

የኮሮና ቫይረስ ምርመራ ውጤት ፖዘቲቭ ከሆነ፣ ቫይረሱ ካለበት ሰው ጋር ንክኪ ያላቸውን ሰዎች መከታተል ይጀምራል..

- የወረዳው ባለስልጣናት በቫይረሱ ከተጠቃ ሰው ጋር በመመካከር ከማን ጋር ንክኪ እንደነበረው/ራት ያረጋግጣሉ።
- ባለስልጣናት ንክኪ ለነበራቸው ሰዎች ተከታትሎ ስለሚሆን ኢንፎክሽንና እንዴት መቀጠል እንደሚቻል ያሳውቃሉ።
- እነዚህ ሰዎች ምንም ዓይነት የሕመም ምልክት ባይኖራቸውም እንኳን፣ ለይቶ ማቆያ ውስጥ መግባት አለባቸው። ይህ ግዴታ በቫይረሱ ከተጠቃ ሰው ጋር የመጨረሻ ንክኪ ከተደረገበት ጊዜ አንስቶ ለአስር ቀናት ተፈጻሚ ይሆናል።
- በዚህ ጊዜ ውስጥ ኢንፎክሽን ካልተገኘ፣ ባለስልጣናት አስገዳጅ ለይቶ ማቆያውን እንደገና ያስቀራሉ።

ከባለስልጣናቱ ጥሪ የተደረገለት ሰው የሕመሙን ምልክቶች ማሳየት የጀመረ ከሆነ፡

- ግለሰቡ ወዲያውኑ ለብቻ እንዲሆን ተደርጎ ለአዲሱ ኮሮና ቫይረስ ምርመራ ሊደረግለት ይገባል።
- የኮሮና ቫይረስ ምርመራ ውጤቱ ፖዘቲቭ ከሆነ፣ ከታማሚው ጋር ንክኪ የነበራቸውን ሰዎች ባለስልጣናት መከታተል ይጀምራሉ።

ለይቶ ማቆያ ውስጥ የገባ ሰው የበሽታውን ምልክቶች ሲያሳይ፡

- ግለሰቡ ወዲያውኑ ለብቻ እንዲሆን መደረግ አለበት፣ እና
- ለአዲሱ ኮሮና ቫይረስ ምርመራ ሊደረግበት ይገባል።
- የኮሮና ቫይረስ ምርመራ ውጤቱ ፖዘቲቭ ከሆነ፣ ከታማሚው ጋር ንክኪ የነበራቸውን ሰዎች ባለስልጣናት መከታተል ይጀምራሉ።
- ግለሰቡ ቀደም ሲል ወደ ለይቶ ማቆያ የገባ በመሆኑ፣ ከአርሱ ጋር ንክኪ ሊኖራቸው የሚችሉ ሰዎች በጣም ጥቂት ናቸው። የኢንፎክሽኑ ሰንሰለት በለይቶ ማቆያው ምክንያት ቀደም ሲል ተቋርጧል።

ንክኪ ያለባቸውን ሰዎች መከታተያ መተግበሪያ SwissCovid

BAG አዲሱን ቫይረስ ባለበት ደረጃ ለመቆጣጠር የሚያስችል መተግበሪያ በቅርቡ ስራ ያስጀምራል። መተግበሪያው በሽታው ካለበት ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ የነበራቸውን ነገር ግን ሰውየው ጋር ትውውቅ ያልነበራቸውን ሰዎች ያሳውቃል። የተጠቃሚዎች ግላዊ መብት ከፍተኛ ትኩረት የሚሰጠው ነው፤ ግላዊ መረጃ ማዕከላዊ ቋት ውስጥ አይቆመጥም።

ራሳችንን የምንጠብቀው በዚህ መንገድ ነው (So schützen wir uns)።

የፌዴራል ምክር ቤት (Bundesrat)

አዲሱ ኮሮና ቫይረስ ምንድን ነው? SARS-CoV-2 እና COVID-19 ምንድን ነው?

አዲሱ ኮሮና ቫይረስ ቻይና ውስጥ በ2019 መጨረሻ ላይ የተገኘ ሲሆን በማዕከላዊ ቻይና የምትገኘው ውሃን ከተማ ውስጥ ታይቶ በማይታወቅ መጠን የሳምባ ምች ወረርሽኝ ተቀስቅሶ ነበር። ቫይረሱ SARS-CoV-2 የሚል ስያሜ የተሰጠው ሲሆን ይህ ቫይረስ Middle-East Respiratory Syndrome» MERS እና Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) ከሚባሉት ቫይረሶች ጋር በተመሳሳይ ቤተሰብ ውስጥ የሚገኝ ነው።

በአዲሱ የኮሮና ቫይረስ ምክንያት የሚከሰተው በሽታ ፌብሩዋሪ 11/2020 በዓለም የጤና ድርጅት ስያሜ አግኝቷል፡ COVID-19፣ «የኮሮና ቫይረስ በሽታ 2019» ወይም በጀርመንኛ Coronavirus-Krankheit 2019 በአጭሩ ሲጻፍ ማለት ነው።

በአሁኑ ጊዜ ያለው መረጃ እንደሚጠቁመው፣ እንስሳት በሽታውን ወደ ሰዎች ያስተላለፉት ሲሆን አሁን ደግሞ ከሰው ወደ ሰው እየተሰራጨ ነው። በሽታው የተነሳው ከዓሳ ሆኖ በውሃን ከተማ ውስጥ ከሚገኝ የእንስሳት ገበያ የተጀመረ ነው፣ ይህ ገበያ በአሁኑ ጊዜ በቻይና ባለስልጣናት እንዲዘጋ ተደርጓል።

ተጨማሪ መረጃ፡

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus

(ጀርመንኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ጣሊያንኛ፣ እንግሊዝኛ)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH