

ራሳችንን የምንጠብቅበት መንገድ ይህ ነው።



መጨረሻ የታደሰው 3.12.2020

ኮሮናን ያስቁሙ



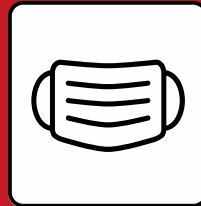
የሚያገጃቸውን ሰዎች ቁጥር ይቀንሱ



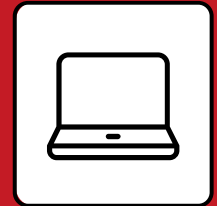
ርቀትዎን ይጠብቁ።



ርቀት መጠበቅ ካልተቻለ፣ ማስክ ማድረግ ግዴታ ነው።



ለሕዝብ ክፍት በሆኑ ቦታዎች ውስጥና ውጭ እንደዚሁም በሕዝብ ትራንስፖርት ላይ ማስክ ማድረግ ግዴታ ነው።



ከተቻለ ስራዎትን ከቤትዎ ሆነው ይሰሩ።



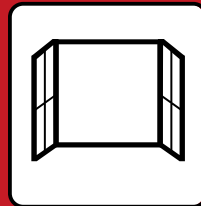
እጅዎን በሚገባ ይታጠቡ።



ካሳለዎ ወይም ካስነጠሰዎ ማህረብ ይጠቀሙ ወይም ክንድዎን አጥፈው ይጠቀሙ።



እጅ መጨባበጥን ያስቁሙ።



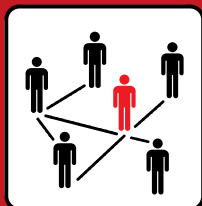
በቀን ለብዙ ጊዜ ንጹህ አየር ይቀበሉ።



ዝግጅቶች፡ ለሕዝባዊ ዝግጅት ከ50 ሰው ያልበለጠ፤ ለግለሰብ ዝግጅት ከ10 ሰዎች ያልበለጠ። በሕዝባዊ የሰብሰባ ቦታዎች ከ15 ሰው ያልበለጠ።



ምልክቶች የሚሳዩ ከሆነ፣ ወዲያውኑ ይመርመሩ እንዲሁም በቤትዎ ይቆዩ።



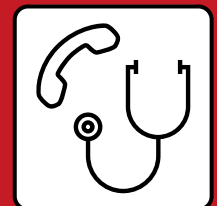
ለክትትል እንዲመች ሙሉ የአድራሻ ዝርዝርዎን ያቅርቡ።



የመበከል ትስስሮችን ለማስቆም፡ SwissCovid መተግበሪያን አውርደው ያንቁ።



ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ፣ ራስን መለየት፣ ፖዘቲቭ ውጤት ካለው ሰው ጋር ግንኙነት ያለዎ ከሆነ፣ ተለይቶ መቀመጥ።



ወደ ህኪም ቢሮ ወይም የድንገተኛ ክፍል መሄድ ያለብዎ መጀመሪያ በስልክ ቀጠሮ ካስያዙ በኋላ ብቻ ነው።

[www.foph-coronavirus.ch](http://www.foph-coronavirus.ch)

ማስታወሻ፡ በተወሰኑ ወረዳዎች ውስጥ ከዚህ የበለጠ ጥብቅ የሆኑ ደንቦች ተፈጻሚ ሊሆኑ ይችላሉ።

<b>ስለ ኖቭል ኮሮና ቫይረስ በተደጋጋሚ የሚጠየቁ ጥያቄዎችና መልሶች።</b>	<b>4</b>
<b>1. ተላላፊ እና ስጋቶች</b>	<b>5</b>
1.1 እነዚህ የንጽህና እና የስነ ምግባር ደንቦች በጣም አስፈላጊ የሆኑት ለምንድን ነው?	5
1.2 የበለጠ ተጋላጭነት ያለበት ማነው? <b>N</b>	5
1.3 በጣም ተጋላጭ ከሆኑ ሰዎች መካከል ነዎት? ራስዎን መጠበቅ የሚችሉባቸው መንገዶች እነዚህ ናቸው። <b>N</b>	5
1.4 ነፍስ ጡር ሆነው በከባድ Covid-19 የመያዝ ልዩ ስጋት አሉብዎት። ማወቅ ያለብዎት ነገር ምንድን ነው? <b>N</b>	6
1.5 ኖቭል ኮሮና ቫይረስ የሚተላለፈው እንዴት ነው?	6
1.6 በቫይረሱ በሚጠቁበት ጊዜና ሕመም በሚሰማዎት ጊዜ መካከል ምን ያህል ጊዜ ይወስዳል? አንድ ሰው ቫይረሱን ወደ ሌላ ሰው የሚያስተላልው በየትኛው ደረጃ ላይ ነው? <b>N</b>	7
<b>2. የሕመም ምልክቶች፣ የበሽታ ልዩታና ሕክምና</b>	<b>7</b>
2.1 የአዲሱ ኮሮና ቫይረስ በሽታ ምልክቶች ምንድን ናቸው?	7
2.2 የ Covid-19 ምልክቶች ካሉብኝ ምን ማድረግ አለብኝ? <b>N</b>	8
2.3 የኮሮና ቫይረስ ማጣሪያ ምንድን ነው?	8
2.4 ዕድሜው ከ12 ዓመት በታች የሆነው ልጄ የሕመም ምልክቶች አሉብኝ። ምን ማድረግ አለብኝ? ወደ ት/ቤት ወይም ወደ ሕጻናት መንከባከቢያ ቡድን መሄድ ይችላል? <b>N</b>	8
2.5 የአዲሱ ኮሮና ቫይረስ በሽታ የሚታከመው እንዴት ነው?	9
2.6 ከአዲሱ ኮሮና ቫይረስ ጋር ተያያዥነት የሌላቸው የሕመም ስሜቶች ወይም ምልክቶች አሉዎት?	9
<b>3. ምርመራዎች</b>	<b>10</b>
3.1 ለአዲሱ ኮሮና ቫይረስ ለመመርመር ምን ማድረግ አለብኝ? <b>N</b>	10
3.2 መመርመር የምችለው የት ነው? <b>N</b>	10
3.3 የፌዴራል መንግስት የፒሲኦር ምርመራ ወይም የፈጣን አንቲጂን ምርመራ ወጪን የሚሸፍነው በየትኛው ሁኔታ ነው? <b>N</b>	10
<b>4. ንክኪን መከታተል፣ ራስን ማግለልና ለይቶ ማቆያ መግባት</b>	<b>11</b>
4.1 ራስን ማግለል እና ለይቶ ማቆያ ምን ማለት ነው? ሁለቱ እርምጃዎች በጣም አስፈላጊ የሆኑት ለምንድን ነው? <b>N</b>	11
4.2 የንክኪ ክትትል ምንድን ነው? <b>N</b>	11
4.3 በኮሮና ቫይረስ ከተያዘ ሰው ጋር ንክኪ ከነበረዎት ምን ማድረግ አለብዎት? <b>N</b>	12
4.4 ለይቶ ማቆያ ውስጥ እያለሁ አልፎ አልፎ ወደ ውጭ መውጣት፣ የእግር ጉዞ ማድረግ፣ ንጹህ አየር መቀበል ወይም ወደ ሆስፒታል ጉዞ ማድረግ ይፈቀድልኛል? <b>N</b>	12

<b>5. SwissCovid መተግበሪያ</b> <span style="float: right;"><b>13</b></span>
5.1 በ SwissCovid መተግበሪያ ውስጥ ከሌሎች ተጠቃሚዎች ጋር የሚኖር ግንኙነት የሚታወቀው እንዴት ነው? <span style="float: right;"><b>13</b></span>
5.2 በቫይረሱ የመያዝ ዕድል እንዳለኝ የሚገልጽ መልእክት ከ SwissCovid መተግበሪያ ከደረሰኝስ? <span style="float: right;"><b>13</b></span>
<b>6. ማስከኞች</b> <span style="float: right;"><b>14</b></span>
6.1 ማስከ የማድረግ ግዴታ የሚፈጸመው የት ነው? <span style="float: right;"><b>14</b></span>
6.2 ማስከ የማድረግ ግዴታ ለሕጻናትና ለሌሎች ሰዎች የተለየ ሁኔታ ይፈቅዳል?? <span style="float: right;"><b>15</b></span>
6.3 ማስከ ከሌለኝ፣ ፊቴንና አፍንጫዬን በስካርፍ ወይም በሌላ ዓይነት ጨርቅ መሸፈን እችላለሁ? <span style="float: right;"><b>15</b></span>
<b>7. ስብሰባዎች፣ ዝግጅቶችና የመዝናኛ ተግባራት</b> <span style="float: right;"><b>15</b></span>
7.1 የተከለከሉ ስብሰባዎች የትኞቹ ናቸው? <span style="float: right;"><b>15</b></span>
7.2 በሕዝባዊና የግል ዝግጅቶች ላይ ተፈጻሚ የሚሆኑ ደንቦች ምንድን ናቸው? <span style="float: right;"><b>15</b></span>
7.3 ስፖርታዊና ባሕላዊ የመዝናኛ ተግባራት ላይ ተፈጻሚ የሚሆኑ ደንቦች የትኞቹ ናቸው? <span style="float: right;"><b>15</b></span>
7.4 መጠጥ ቤቶችና ሬስቶራንቶች ላይ ተፈጻሚ የሚሆኑ ደንቦች ምንድን ናቸው? <span style="float: right;"><b>16</b></span>
7.5 ዳንስ ቤቶችና ጭፈራ ቤቶች ላይ ተፈጻሚ የሚሆኑ ደንቦች ምንድን ናቸው? <span style="float: right;"><b>16</b></span>
<b>8. የቤት ውስጥ ቢሮ</b> <span style="float: right;"><b>16</b></span>
<b>9. ወደ ስዊዘርላንድ ጉዞ ማድረግ / መግባት</b> <span style="float: right;"><b>16</b></span>
9.1 ከውጭ ሃገር ወደ ስዊዘርላንድ ስገባ ታሳቢ ማድረግ ያሉብኝ ነገሮች ምንድን ናቸው? አንድ ሰው ወደ ስዊዘርላንድ በሚገባበት ጊዜ ተፈጻሚ የሚሆኑ መመሪያዎች ምንድን ናቸው? <span style="float: right;"><b>16</b></span>
<b>10. እገዛ ማግኘት።</b> <span style="float: right;"><b>17</b></span>
10.1 በአፍ መፍቻ ቋንቋዬ ተጨማሪ መረጃ ማግኘት የምችለው የት ነው? <span style="float: right;"><b>17</b></span>
10.2 የምሄድበት ሆስፒታል እኔ የምናገረውን ቋንቋ የማይናገር ወይም የማይረዳ ከሆነ ምን ማድረግ እችላለሁ? <span style="float: right;"><b>17</b></span>
10.3 ቤት ውስጥ መቆየትና ምግብ ወይም መድኃኒት መፈለግ አለብዎት? ወይም ሌላን ሰው ማገዝ ይፈልጋሉ? <span style="float: right;"><b>17</b></span>
10.4 ጭንቀት ይሰማዎታል ወይም ሊያወሩት የሚፈልጉት ሰው አለ? <span style="float: right;"><b>17</b></span>
10.5 ቤት ውስጥ ስጋት አለብዎት? እርዳታ ወይም ጥበቃ ያስፈልግዎታል? <span style="float: right;"><b>17</b></span>
<b>11. ተጨማሪ መረጃ</b> <span style="float: right;"><b>18</b></span>

# ስለ ኖቭል ኮሮና ቫይረስ በተደጋጋሚ የሚጠየቁ ጥያቄዎችና መልሶች።

በ2019 መጨረሻ ላይ አዲስና በከፍተኛ ሁኔታ ተላላፊ የሆነ በሽታ ተከሰተ። በሽታው "Covid-19" ይባላል። የበሽታው መንስኤ አዲሱ ኮሮና ቫይረስ ሲሆን ይህም በአጭር ጊዜ ውስጥ በመላው ዓለም ተስራጭቷል። ይህ በፌዴራል የማህበረሰብ ጤና ጽ/ቤት (BAG) የተዘጋጀ የመረጃ መስጫ ወረቀት አዲሱን የኮሮና ቫይረስ በተመለከተ በተደጋጋሚ ለሚጠየቁ አብዛኞቹ ጥያቄዎች ምላሽ ይሰጣል።

በአዲሱ የኮሮና ቫይረስ መጠቃት ከባድ አሉታዊ ውጤቶችን ሊያስከትል ይችላል። አንዳንድ ሰዎች በበሽታው ምክንያት ይሞታሉ። ስለዚህ፣ ሁሉም ሰው ራሱን ከአዲሱ ኮሮና ቫይረስ መጠበቅ አስፈላጊ ነው።

**የግል ሃላፊነት ወሳኝ እንደሆነ ይቆያል፡** እራስዎን በበሽታው ላለመያዝ የተሻለው የመከላከያ መንገድ በዚህ ሰነድ የፊት ለፊት ገጽ ላይና በፌዴራል የሕብረተሰብ ጤና ጽ/ቤት (BAG) ፖስተሮች ላይ የተቀመጡትን የንጽህና እና የስነ-ምግባር ደንቦችን መከተል ነው። ከእነዚህ መካከል የሚከተሉት ይገኙበታል፡ እጆችዎን ዘወትር በሳሙና መታጠብና ርቀትዎን መጠበቅ።

## ተፈጻሚ የሆኑ ግዴታዎችና ክልከላዎች፡

- መጠነ ሰፊ ማስከ የማድረግ ግዴታ፡
  - ሕዝብ በሚበዛባቸው የከተማ ማዕከላትና የመንደር ማዕከላት፣ ለሕዝብ ተደራሽ የሆኑ የአገልግሎት መስጫዎችና የንግድ ድርጅቶች ውስጥ ውጭ ማስከ ማድረግ ግዴታ ነው
  - በሕዝብ ትራንስፖርት ላይ በመላው ስዊዘርላንድ ውስጥ ማስከ ማድረግ ግዴታ ነው። በሕዝብ ትራንስፖርት፣ በአውሮፕላኖች፣ በባቡር ጣቢያዎች፣ በአውቶብስ ፌርማታዎችና ኤርፖርቶች
  - በሁሉም ሁለተኛ ደረጃና የሙያ ማሰልጠኛ ት/ቤቶች ውስጥ ማስከ ማድረግ ግዴታ ነው (ለምሳሌ፡ 2ኛ ደረጃ ት/ቤቶች፣ የሙያ ማሰልጠኛ ት/ቤቶች እና የቴክኒክ ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤቶች)
  - የሚመከረውን ርቀት መጠበቅ ከሚቻልበት ክራስዎት የስራ ቦታ ውጭ በቤት ውስጥ በሚሰሩበት ጊዜም ማስከ ማድረግ አለብዎት
- በዝግጅቶችና ስብሰባዎች ላይ የተጣሉ ገደቦች (ማስታወሻ፡ ልጆችም በተሳታፊዎች ቁጥር ውስጥ ይካተታሉ)
  - ከ10 ሰው በላይ የሚሳተፍባቸው የግል ዝግጅቶች ማካሄድ ክልከል ነው
  - በዩኒቨርሲቲዎችና ኮሌጆች ውስጥ የርቀት ትምህርት ይጀመራል
  - በሕዝባዊ ቦታዎች ላይ ከ50 ሰው በላይ የሚሳተፍባቸው ሕዝባዊ ዝግጅቶችና ከ10 ሰው በላይ የሚሳተፍባቸው የግል ዝግጅቶችን ማካሄድ ክልከል ነው
- ባር እና ሬስቶራንቶችን የሚመለከቱ ደንቦች፡
  - በሬስቶራንቶች እና ባሮች ውስጥ ተቀምጦ መስተናገድ ግዴታ ነው። ምግብና መጠጥ መጠቀም የሚችለው መቀመጫ የያዘ ሰው ብቻ ነው
  - በሬስቶራንቶች ውስጥ በአንድ ጠረጴዛ ዙሪያ ከአራት ሰው በላይ መቀመጥ አይፈቀድም (ወላጆች ከልጆቻቸው ጋር ካለሆነ በስተቀር)
  - ክለቦች፣ የጭፈራ ቤቶችና የዳንስ ቤቶች ዝግ ማድረግ
  - ሬስቶራንቶችና መጠጥ ቤቶች ከምሽቱ 23.00 - 06.00 ድረስ ይዘጋሉ
- ስፖርት እና ባህልን የሚመለከቱ ደንቦች፡
  - የመዝናኛ ስፖርት፡ ከ15 ሰው በላይ ያለባቸው ተግባራት ክልከል ናቸው። የሰውነት ንክኪ ያለባቸው የስፖርት ጨዋታዎች ክልከል ናቸው። በቤት ውስጥ ማስከ ማድረግና ርቀት መጠበቅ ያስፈልጋል። ከቤት ውጭ ደግሞ ማስከ ማድረግ ወይም ርቀት መጠበቅ ግዴታ ነው። በአስገዳጅ ት/ቤት ውስጥ ያሉ ልጆች ያለገደብ ስፖርት መጫወታቸውን መቀጠል ይችላሉ።
  - ባሕል (መዝቃ፣ ቴአትር፣ ዳንስ፣ ወዘተ.) የአማተር ውድድሮች፡ እስከ 15 የሚሆኑ ሰዎችን የሚያሳትፉ እንቅስቃሴዎች የተፈቀዱ ሲሆን፣ ማስከ ማድረግና ርቀት መጠበቅም ያስፈልጋል። ፕሮፌሽናል መስክ፡ ልምምድ ማድረግና ዝግጅት ማቅረብ የተፈቀደ ነው።
- በዩኒቨርሲቲዎችና ኮሌጆች ውስጥ ትምህርትን በርቀት ማስተማር
- ከተቻለ ቤትዎ ውስጥ ቢሮ ያደራጁ
- እንግዶች ለይቶ ማቆያ ውስጥ የመግባት ግዴታ አለባቸው

ማስታወሻ፡ በተወሰኑ ወረዳዎች ውስጥ ከዚህ የበለጠ ጥብቅ የሆኑ ደንቦች ተፈጻሚ ሊሆኑ ይችላሉ።

# 1. ተላላፊ እና ስጋቶች

## 1.1 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 ኢንፎክሽኖችና በሽታዎችን ሊያስከትል ይችላል። ስለዚህ፣ በተቻለ መጠን የኖቭል ኮሮና ቫይረስን ስርጭት ማዘግየት አለብን።

በተለይ ደግሞ ለከባድ ሕመም የመጋለጥ ስጋት ያለባቸውን ሰዎች መጠበቅ (ቀጥሎ ያለውን ጥያቄ ተመልከት → በተለይ ስጋት ያለበት ማን ነው? **N**)።

## 1.2 በተለይ ስጋት ያለበት ማን ነው? **N**

በተለይ ስጋተ ያለባቸው ሰዎች የሚከተሉት ናቸው፡

- **ዕድሜያቸው የገፋ ሰዎች** (ከዕድሜ መግፋት ጋር ተያይዞ በአዲሱ የኮሮና ቫይረስ የመጠቃት ዕድልም ይጨምራል። በተጨማሪም፣ ከ50 ዓመት በላይ ለሚሆኑ ሰዎች ሆስፒታል ውስጥ ተኝቶ የመታከሚያ ወጪ ይጨምራል። ነባር የጤና ችግሮችም የስጋቱን መጠን ይጨምራሉ)።
- **ነፍሰ ጡር ሴቶች**
- **የሚከተሉት ነባር የጤና ችግሮች ያሉባቸው አዋቂዎች፡**
  - ከፍተኛ የደም ግፊት፣
  - የደም ዝውውር ስርዓት መታወክ፣
  - የስኳር በሽታ፣
  - ስር የሰደደ የመተንፈሻ አካል በሽታ፣
  - ካንሰር እና
  - የሰውነትን በሽታ የመከላከል ስርዓት የሚያዳክሙ በሽታዎችና ቴራፒዎች።
  - 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 ዶክተርዎን ያነጋግሩ።

ሁላችንም የንጽህና እና የስነ ምግባር 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 ኦፕቫዥ የመተንፈሻ መሳሪያዎች ቁጥራቸው ውስን በመሆኑ ነው።

## 1.3 እርስዎስ በጣም ተጋላጭ ከሆኑት ሰዎች መካከል አንዱ ነዎት? ራስዎን መጠበቅ የሚችሉባቸው መንገዶች እነዚህ ናቸው። **N**

ራስዎን ከኢንፎክሽን ለመጠበቅ ተመራጩ መንገድ የንጽህና እና ስነ ምግባር ደንቦችን መከተል መቀጠል ነው። የሚከተሉት ምክረ ሃሳቦች ተፈጻሚ ይሆናሉ፡

- እጆችዎን በደንብና በተደጋጋሚ በውሃና ሳሙና መታጠብ።
- ከሌሎች ሰዎች ጋር ያለዎትን ርቀት መጠበቅ (ቢያንስ 1.5 ሜትር)።
- ማስክ ማድረግን አስገዳጅ የሚያደርጉ ደንቦችን ይከተሉ። ከሌሎች ሰዎች የ 1.5 ሜትር ርቀት መጠበቅ ካልቻሉ ማስክ ያድርጉ።
- ከጓደኞች ወይም ቤተሰብ ጋር ሲገናኙም የንጽህና እና የስነ ምግባር ደንቦችን መከተል አለብዎት። ለምሳሌ፣ ገቢታ ሲቀርብ ሹካ ወይም ማንኪያ አለመጋራት፣ በተመሳሳይ ብርጭቆ አለመጠጣት፣ ወዘተ...
- በርካታ ሰዎች ከሚሳተፉባቸው ስብሰባዎች ይቆሩ። ከፍተኛ የሕዝብ ብዛት በሚኖርባቸው ቦታዎችና ሰዓት ላይ አይገኙ (ለምሳሌ፡ በሕዝብ ትራንስፖርት ወይም በባቡር ጣቢያ ተሳፋሪ የሚሰዘባቸው ሰዓታት፣ ቅዳሜ ቀን ወደ ገቢያ መውጣት)።

አንድ ወይም ከዚያ በላይ የበሽታ ምልክት አለብዎ (ይህን ጥያቄ ተመልከት → በአዲሱ ኮሮና ቫይረስ ሲያዙ የሚያሳዩባቸው ምልክቶች ምንድን ናቸው?) ወዲያው ለዶክተርዎ ወይም ወደ ሆስፒታል ይደውሉና ምርመራ ያድርጉ። ቅዳሜና እሁድም አገልግሎት ያገኛሉ። የሕመም ምልክቶችን በማስረዳት የተለየ ስጋት ካለባቸው ሰዎች መካከል አለመሆንዎትን ይናገሩ።

### 1.4 ነፍሰ ጡር ሆነው በከባድ Covid-19 የመያዝ ልዩ ስጋት አለባቸው። ማወቅ ያለባቸው ነገር ምንድን ነው? N

ነፍሰ ጡር ከሆኑ፣ በተቻለ መጠን በአዲሱ ኮሮና ቫይረስ እንዳይያዙ ራስዎን መጠበቅ አለብዎት። ስለዚህ፣ የተወሰነ ስጋት ላለባቸው ሰዎች የሰጠውን ምክረ ሃሳቦች እንዲከተሉ ይመከራሉ (የበፊቱን ጥያቄ ተመልከት → እርስዎን በጣም ተጋላጭ ከሆኑት ሰዎች መካከል አንዱ ነዎት? ራስዎን መጠበቅ የሚችሉባቸው መንገዶች እነዚህ ናቸው። N)

በስራ ቦታ፣ እርስዎ ነፍሰ ጡር በመሆን ምክንያት በተቻለ መጠን ከአዲሱ የኮሮና ቫይረስ እንዲጠበቁ ለማድረግ አስሪዎ በወላድነት ጥበቃ አዋጅ መሰረት ግዴታ አለብዎት። ይህ የማይቻል ከሆነ፣ አስሪዎ አማራጮችን ሊያቀርብልዎ ይገባል። ስራዎን ለመቀጠል የማይቻል ከሆነ፣ የፅንሰና ማሕጸን ሐኪምዎ የስራ እገዳ ደብዳቤ ሊሰጥዎ ይችላሉ።

ነፍሰ ጡር ከሆኑ፣ በአዲሶቹ ግኝቶች መሰረት በአዲሱ ኮሮና ቫይረስ መታመም ከባድ በሽታን ሊያስከትል ይችላል፤ በተለይም ደግሞ ከመጠን ያለፈ የሰውነት ክብደት ካለዎት፣ ዕድሜዎ ከገፋ፣ ወይም ነባር ሕመሞች ካሉብዎት። በአሁኑ ጊዜ፣ እርግዝና እና Covid-19 በተመለከተ በርካታ ያልተመለሱ ጥያቄዎች አሉ። ይሁን እንጂ፣ ለጥንቃቄ ሲባል እናትና ልጅ ልዩ ጥበቃ ሊደረግላቸው ይገባል። የሕመም ምልክቶች ካሉብዎት፣ የፅንሰና ማሕጸን ሐኪምዎ ጋር አስፈላጊ ስለሆኑ እርምጃዎች በፍጥነት መመካከርና መመርመር አለብዎት።

### 1.5 ኖቭል ኮሮና ቫይረስ የሚተላለፈው እንዴት ነው?

ቫይረሱ አብዛኛውን ጊዜ የሚተላለፈው በቅርብና በፍቅር ንክኪ አማካይነት ነው። በቫይረሱ ከተጠቃ ሰው ያለዎት ርቀት ከ 1.5 ሜትር በታች ከሆነና ራስዎን መጠበቂያ ዘዴ ካልተጠቀሙ (መከላከያ፣ ለምሳሌ፡- ሁለቱም ሰዎች ማስከ ካደረጉ)። ይህ ንክኪ ረዘም ላለ ጊዜ ከቆየና ቅርርብ ካለው፣ በሽታው የመተላለፍ ዕድሉ ይጨምራል።

አዲሱ ኮሮና ቫይረስ በሚከተሉት መንገዶች ሊተላለፍ ይችላል፡

- በፈሳሽ ጠብታዎችና ብናኞች አማካይነት፡ ቫይረሱ ያለበት ሰው ከተነፈሰ፣ ካወራ፣ ካሰነጠሰ ወይም ካሳለ፣ ቫይረስ ተሸካሚ ጠብታዎች በቅርብ ርቀት (ከ1.5 ሜትር በታች) ወደሚገኝ ሰው አፍንጫ፣ አፍ ወይም ዓይን ሕብረ ሕዋስ ሊደርሱ ይችላሉ። በጣም ረጅም ርቀት ላይ በጠብታዎች (ብናኞች) አማካይነት ቫይረሱ የመተላለፍ ሁኔታው የተለመደ አይደለም።
- እንዲህ ዓይነት የቫይረስ መተላለፍ በተለይ የበለጠ የመተንፈስ ሁኔታ ባለባቸው እንቅስቃሴዎች ውስጥ ሚና ሊጫወት ይችላል። ይህ የሚከሰተው ለምሳሌ አካላዊ ስራ ሲሰራ፣ በስፖርት እንቅስቃሴ ወቅት፣ ድምፅን ከፍ አድርገው በሚያወሩበት ወቅትና በሚዘፍኑበት ወቅት ነው። የአየር እንቅስቃሴው ዝቅተኛ ባሆነባቸው ወይም በሌለባቸው አነስተኛ ክፍሎች ውስጥ ለረጅም ጊዜ በሚኖር ቆይታ ላይም ይኼው ተግባራዊ ይደረጋል።
- በውጫዊ ገጽታና እጆች ላይ፡ በቫይረሱ የተያዙ ሰዎች ሲያስለጉና ሲያስነጉሉ፣ ቫይረሱን የያዙ ጠብታዎች እጆቻቸው ወይም ውጫዊ ገጽታዎች ላይ ሊያርፉ ይችላሉ። ሌላ ሰው እነዚህን ጠብታዎች በእጆቹ አንስቶ አፍ፣ አፍንጫ ወይም ዓይኑን ከነካ በቫይረሱ ሊያዝ ይችላል።

# 1.6 በቫይረሱ በሚጠቁበት ጊዜና ሕመም በሚሰማዎት ጊዜ መካከል ምን ያህል ጊዜ ይወስዳል? አንድ ሰው ቫይረሱን ወደ ሌላ ሰው የሚያስተላልፈው በየትኛው ደረጃ ላይ ነው ? N

የአዲሱ ኮሮና ቫይረስ "የመፈለፊያ ጊዜ"፣ ማለትም፡ በቫይረሱ በሚጠቁበት ጊዜና የመጀመሪያዎቹ የበሽታው ምልክቶች በሚታዩበት ጊዜ መካከል ብዙ ጊዜ 5 ቀናት ይደርሳል። ይሁን እንጂ፣ እስከ 14 ቀናት ሊወስድ ይችላል።

በአዲሱ ኮሮና ቫይረስ የተያዘ ማንኛውም ሰው ለረዥም ጊዜ ያህል በሽታውን ለሌላ ሰው ሊያስተላልፍ ይችላል።

- በሽታውን የማስተላለፊያ ጊዜ መጀመር፡ ምልክቶቹ መታየት ከመጀመራቸው 2 ቀናት በፊት። ይህ ማለት፣ እርስዎ መታመምዎን ከማወቅዎ በፊት እንኳን ሌሎች ሰዎችን በበሽታው ሊበክሉ ይችላሉ ማለት ነው።
- ምልክቶች ማሳየት ሲጀምሩ። በሽታውን የማስተላለፍ ዕድልዎ በጣም የሚጨምረው በዚህ ወቅት ነው።
- በሽታ ማስተላለፍ የሚያቆሙበት ወቅት፡ ለመጠነኛ ሁኔታዎች፣ በሽታውን "የማስተላለፍ መጠን" ምልክቶቹ መታየት ከጀመሩ ከ10 ቀናት በኋላ በከፍተኛ መጠን ይቀንሳል። ስለዚህ፣ ተቀባይነት ያለው አሰራር የሚሆነው አንድ ሰው የበሽታው ምልክቶች ከታዩበት ከ10 ቀናት በኋላ በሽታ የማስተላለፍ ዕድሉ ያበቃል ማለት ነው። ይሁን እንጂ፣ በሽታው ከባድ ደረጃ ላይ የደረሰ ከሆነ፣ ታማሚው ለረዥም ጊዜ በሽታውን የማስተላለፍ አቅም ይኖረዋል።

በአጠቃላይ ጊዜ ውስጥ መታወቅ ያለበት ጠቃሚ ነገር፡ ከሌሎች ሰዎች የ 1.5 ሜትር ርቀት ይጠብቁና የንጽህና እና የስነ ምግባር ደንቦችን ይከተሉ።

## 2. የሕመም ምልክቶች፣ የበሽታ ልዩታ እና ሕክምና

### 2.1 የአዲሱ ኮሮና ቫይረስ በሽታ ምልክቶች ምንድን ናቸው?

የ Covid-19 ምልክቶች፡

የሚከተሉት ምልክቶች በጣም የተለመዱ ናቸው፡

- የጉሮሮ ቁስለት
- ሳል (አብዛኛውን ጊዜ ደረቅ)
- የትንፋሽ ማጠር
- የደረት ሕመም
- ትኩሳት
- የማሽተት እና/ወይም የመቅመስ ስሜት ማጣት

በተጨማሪም፣ የሚከተሉት ምልክቶችም ሊታዩ ይችላሉ፡

- የራስ ምታት
- አጠቃላይ የሰውነት መድከም፣ የምቹት ማጣት ስሜት
- የጡንቻ ሕመም
- የንፍጥ መብዛት
- የአንጀትና ሆድ እቃ ሕመም ምልክቶች (ማቅለሽለሽ፣ ማስታወክ፣ ተቅማጥ፣ የሆድ ሕመም)
- የቆዳ ሽፍታ

የ Covid-19 ምልክቶች የተለያዩ የክብደት ደረጃ ያላቸው ሲሆን፣ መጠነኛም ሊሆኑ ይችላሉ። እንደ ሳምባ ምች ያሉ የጤና ችግሮችም ሊከሰቱ ይችላሉ።

የ Covid-19 አንድ ወይም ከአንድ በላይ ምልክቶች ካሉብዎት፣ የኮሮና ቫይረስ ሊኖርብዎ ይችላል። በዚህ ረገድ፣ ወዲያውኑ ምርመራ ያድርጉና በቀጣዩ ጥያቄ መሰረት መመሪያዎቹን ይከተሉ (→ የ Covid-19 ምልክቶች ካሉብኝ ምን ማድረግ አለብኝ **Fehler! Ungültiger Eigenverweis auf Textmarke.**)

### 2.2 የ Covid-19 ምልክቶች ካሉብኝ ምን ማድረግ አለብኝ? N

ከ Covid-19 የተለመዱ ምልክቶች መካከል አንድ ወይም ከዚያ በላይ ካሉብዎት፣ የኮሮና ቫይረስ ሊኖርብዎ ይችላል። በዚህ ረገድ፣ ከታች ያሉትን መመሪያዎች በሚገባ ይከተሉ፡

- **ንክኪዎችን መቀነስ፡** ቤትዎ ውስጥ በመቆየት ከሌሎች ሰዎች ጋር የሚኖር ንክኪን በሙሉ ማስወገድ።
- **መመርመር፡** ወዲያውኑ ምርመራ ያድርጉ። (ይህን ጥያቄ ተመልከት → ምርመራ ማድረግ የምችለው የት ነው? N)
- **የምርመራ ውጤት እስከሚታወቅ ድረስ፡** ቤትዎ ውስጥ በመቆየት ራስን የማግለል መመሪያዎችን ይከተሉ (<https://www.bag.admin.ch/migration-covid-en>)። የምርመራው ውጤት እስከሚታወቅ ድረስ ከሌሎች ሰዎች ጋር ምንም ዓይነት ንክኪ አያድርጉ።

ምን ዓይነት ባህሪ ማሳየት እንዳለብዎት እርግጠኛ አይደሉም?

- **የምርመራ ምክረ ሃሳብ፡** የኮሮና ቫይረስ ማጣሪያ ያድርጉ ([check.bag-coronavirus.ch](http://check.bag-coronavirus.ch)) ወይም ለዶክተርዎ ይደውሉ። በአንላይን ማጣሪያው ወይም በስልክ ላይ ለሚቀርቡልዎ ጥያቄዎች በሙሉ የቻሉትን ያህል ምላሽ ይስጡ። በመጨረሻ፣ ምን ዓይነት እርምጃ እንደሚወስዱ ምክረ ሃሳብ ወይም አስፈላጊ ከሆነ እንዲመረመሩ መመሪያዎች ይደርሱዎታል። በኮሮና ቫይረስ ማጣሪያው ወይም በስልክ አማካይነት ምክር ከተሰጠዎት ወዲያውኑ ይመርመሩና የምርመራው ውጤት እስከሚታወቅ ድረስም ቤት ውስጥ ይቆዩ።
- **መመርመር አያስፈልግዎትም ከተባለ፡** የጤና ችግርዎና የሕመም ምልክቶችዎ ከአዲሱ የኮሮና ቫይረስ ጋር ያልተያያዙ ቢሆኑም እንኳን በትኩረት መከታተል አለብዎት። አስፈላጊ ከሆነ ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ይደውሉ። የሕመም ምልክቶች ከጠፉ በኋላ 24 እስከሚሞላ ድረስ ቤት ውስጥ ይቆዩ። እንደ ጉንፋን ላሉ የመተንፈሻ አካል በሽታዎችም የሚሰጠው ምክረ ሃሳብ ይህ ነው።

የበለጠ ስጋት ካለባቸው ሰዎች መካከል ከሆኑ፣ የ Covid-19 ምልክቶች መካከል አንድ ወይም ከዚያ በላይ ካሉብዎት፣ ለጤና እንክብካቤ አቅራቢ ወይም ለሆስፒታል ወዲያውኑ ደውለው (ቅዳሜና እሁድም ጭምር) ምርመራ ያድርጉ።

### 2.3 የኮሮና ቫይረስ ማጣሪያ ምንድን ነው?

ወደ [www.check.bag-coronavirus.ch/screening](http://www.check.bag-coronavirus.ch/screening) ገብተው የኮሮና ቫይረስ ማጣሪያ ሲያደርጉ፣ ጥቂት ጥያቄዎችን ከመለሱ በኋላ ምን ዓይነት እርምጃ መውሰድ እንዳለብዎት ከፌዴራል የማህበረሰብ ጤና ጽ/ቤት ምክረ ሃሳብ ይላክልዎታል (በጀርመንኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ጣሊያንኛ እና እንግሊዝኛ)።

የሾድ ወረዳ ድረ ገጽ ወደሆነው [www.coronavirus.unisante.ch/evaluation](http://www.coronavirus.unisante.ch/evaluation) ሲገቡ የኮሮና ማጣሪያ የሚል ያገኛሉ።

የኮሮና ቫይረስ ማጣሪያ በሕክምና ባለሙያ የሚሰጥ ምክር፣ የበሽታ ልዩታ ወይም ሕክምናን የሚተካ አይደለም። በማጣሪያው ውስጥ የተገለጹት የሕመም ምልክቶች የተለየ አቀራረብ የሚያስፈልጋቸው ሌሎች ሕመሞች ጋር የተያያዙ ሊሆኑ ይችላሉ።

የሚባባሱ ወይም እርስዎን የሚያስጨንቁ የሕመም ምልክቶች ካጋጠሙዎት፣ ምንጊዜም ደክተር ያነጋግሩ። ቅዳሜና እሁድን ጨምሮ።

### 2.4 ዕድሜው ከ12 ዓመት በታች የሆነው ልጄ የሕመም ምልክቶች አሉብት። ምን ማድረግ አለብኝ? ወደ ት/ቤት ወይም ወደ ሕጻናት መንከባከቢያ ቡድን መሄድ ይችላል? N

በጣም የቅርብ ጊዜ በሆነ ግንዛቤ መሰረት፣ ልጆችም በአዲሱ ኮሮና ቫይረስ ሊጠቁ ይችላሉ። ይሁን እንጂ፣ ዕድሜያቸው ከ12 ዓመት በታች የሆኑ ልጆች ከአፍላ ወጣቶችና ከአዋቂዎች ያነሰ የሕመም ምልክቶች የሚያሳዩ ሲሆን፣ ቫይረሱን ወደ ሌሎች ሰዎች የማስተላለፍ ዕድላቸውም አነስተኛ ነው።

ሁኔታ 1፡ ልጄ እና የቅርብ ንክኪ ያለው ሰው የሕመም ምልክቶች አለባቸው



ልጅዎ በአዲሱ የኮሮና ቫይረስ መያዙን የሚያሳዩ ምልክቶች ያሉት ሲሆን የኢንፌክሽን ምልክት ካለበት ሌላ ሰው ጋር (ዕድሜው ከ12 ዓመት በላይ ሰው) የቅርብ ንክኪ ነበረው። በዚህ ሁኔታ፣ ቀጣይ ሒደቶች የሚወሰኑት የቅርብ ንክኪ የነበረው ሰው የምርመራ ውጤቶች ላይ ነው።

- የቅርብ ንክኪ የነበረው ሰው የምርመራ ውጤት ፖዘቲቭ ከሆነ፡ ልጅዎ ቤት ውስጥ መቆየት ያለበት ሲሆን ከሕጻናት ሐኪም ጋር በመመካከር ምርመራ ይደረግለታል። ተጨማሪ አሰራሮችን በተመለከተ ከሕጻናት ሐኪም መረጃ ያገኛሉ።
- የቅርብ ንክኪ የነበረው ሰው የምርመራ ውጤት ንጹህ ከሆነ፡ ልጅዎ ወደ ት/ቤት ወይም ወደ ሕጻናት መንከባከቢያ ቦታ መሄድ የሚችለው ትኩሳቱ ለ24 ሰዓት ያህል ካልታየ ወይም የሳል ሁኔታ ከፍተኛ መሻሻል ካሳየ ብቻ ነው።

**ሁኔታ 2፡ ልጅዎ ከታመመ ሰው ጋር ንክኪ ባደረግም የሕመም ምልክቶች ሲኖሩበት**

ልጅዎ በአዲሱ የኮሮና ቫይረስ መያዙን የሚያሳዩ ምልክቶች አሉበት ለገር ግን፣ በበሽታው የመያዝ ምልክቶች ካሉበት ሌላ ሰው (ዕድሜው ከ12 ዓመት በላይ ሰው) ጋር የቅርብ ንክኪ አልነበረውም። በዚህ ሁኔታ፣ ቀጣይ ሒደቶች የሚመሰረቱት በልጅዎ የጤና ሁኔታ ላይ ነው።

- ልጅዎ መለስተኛ የጉንፋን ምልክቶች አሉት (ከአፍንጫው የሚወርድ ፈሳሽ እና/ወይም የጉሮሮ መቁሰል እና/ወይም መጠነኛ ሳል) አጠቃላይ ጤንነቱ ግን በጥሩ ሁኔታ ላይ ነው። ልጅዎ ት/ቤት ወይም የሕጻናት ማቆያ ሄዶ መከታተሉን ሊቀጥል ይችላል።
- ልጅዎ ትኩሳት ቢኖርበትም አጠቃላይ ጤንነቱ ግን ጥሩ ነው። ልጅዎ ቤት ውስጥ መቆየት አለበት። ወደ ት/ቤት ወይም ወደ ሕጻናት ማቆያ ለመመለስ የሚችለው ትኩሳቱ ለ24 ሰዓት ያህል ከጠፋ በኋላ ብቻ ነው። የልጅዎ ትኩሳት ለሶስት ቀናት ወይም ከዚያ በላይ ከቆየበት የሕጻናት ሐኪምን ያነጋግሩ።

ምናልባት ልጅዎ ሌሎች የሕመም ምልክቶች ካሉት (የጨዳራ ሕመም፣ የራስ ምታት፣ የእጅና እግር ሕመም፣ የማሽተት እና/ወይም ጣዕም የመለየት ችሎታ ማጣት)፣ ስለ ቀጣዮቹ እርምጃዎች ከሕጻናት ሐኪም ጋር ይመካከሩ።

- ልጅዎ ከባድ ሳል ቢኖርበትም አጠቃላይ ጤንነቱ ግን ጥሩ ነው። ልጅዎ ቤት ውስጥ መቆየት አለበት። ወደ ት/ቤት ወይም ወደ ሕጻናት ማቆያ ለመመለስ የሚችለው ሳሉ በሶስት ቀናት ውስጥ ከፍተኛ መሻሻል ካሳየ ብቻ ነው። የልጅዎ ከባድ ሳል ከሶስት ቀናት በላይ ከቆየ፣ የልጅዎን ሐኪም ያነጋግሩ።

ልጅዎ ሌሎች የሕመም ምልክቶች ካሉት (የጨዳራ ሕመም፣ የራስ ምታት፣ የእጅና እግር ሕመም፣ የማሽተት እና/ወይም ጣዕም የመለየት ችሎታ ማጣት)፣ ስለ ቀጣዮቹ እርምጃዎች ከሕጻናት ሐኪም ጋር ይመካከሩ።

- ልጅዎ ትኩሳት ወይም ከባድ ሳል ካለበት እና/ወይም አጠቃላይ ጤንነቱ ጥሩ ካልሆነ፣ በቀጥታ የሕጻናት ሐኪምን በማነጋገር ስለ ሒደቱ ተነጋግሩ።

የአፀደ ሕጻናት እና አንደኛ ደረጃ ት/ቤት ውስጥ የሚሟሩ ልጆች ላይ ሕመምና የጉንፋን ምልክቶች ከታዩ ምን ዓይነት አሰራሮችን መከተል እንደሚገባ ከስዊዘር ጆርመን አንደኛ ደረጃ ት/ቤት ጽ/ቤቶች (DVK) ለወላጆች የተሰጠ በራሪ ወረቀት ላይ ማየት ይቻላል። [www.migesplus.ch/publikationen/vorgehen-bei-krankheits-und-erkaeltungssymptomen-bei-kindern-in-kindergarten](http://www.migesplus.ch/publikationen/vorgehen-bei-krankheits-und-erkaeltungssymptomen-bei-kindern-in-kindergarten) (በጀርመንኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ጣሊያንኛ፣ እንግሊዝኛ፣ ቦስኒያን/ክሮኤሽያን/ሰርቢያን፣ ፖርቹጊዝ፣ ስፓኒሽ፣ አልቤኒያን፣ አረብኛ፣ ታሚል፣ ትግርኛ እና ተርኪሽ)።

**2.5 የአዲሱ ኮሮና ቫይረስ በሽታ የሚታከመው እንዴት ነው?**

እስካሁን ድረስ፣ ከኮሮና ቫይረስ ጋር ለተያያዙ በሽታዎች ብቻ የሚሆኑ ሕክምናዎች የሉም። 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።

**2.6 ከአዲሱ ኮሮና ቫይረስ ጋር ተያያዥነት የሌላቸው የሕመም ስሜቶች ወይም ምልክቶች አሉዎት?**

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

### 3. ምርመራዎች

#### 3.1 ለአዲሱ የኮሮና ቫይረስ መመርመር የሚያስፈልገኝ መቼ ነው? N

የ Covid-19 ምልክቶች መካከል አንድ ወይም ከአንድ በላይ ካለብዎት፣ ወዲያውኑ ምርመራ ያድርጉ። እሁን ያለው ፖሊሲ የሚያስቀምጠው፣ የ covid-19 ምልክቶች ያሉባቸው ሰዎች በሙሉ ባስቸኳይ ምርመራ ማድረግ እንዳለባቸው ነው። የዚህ ስትራቴጂ ዓላማ በተቻለ መጠን ሁሉንም ኢንፌክሽኖች ለይቶ ለማወቅ ነው። የኢንፌክሽን ሰንሰለትን ዓላማ ባደረገ መልኩ ማቋረጥ የሚቻለው በዚህ መንገድ ብቻ ነው። ወረርሽኙን ለመቆጣጠር ይህ ተግባር ወሳኝ ነው።

ቀጣይ እርምጃዎ ምን መሆን እንዳለብዎት እርግጠኛ ካልሆኑ፣ ቤትዎ ውስጥ ይቆዩ፣ የኮሮና ቫይረስ ማጣሪያ ያደርጉ ([check.bag-coronavirus.ch](http://check.bag-coronavirus.ch)) ወይም ለዶክተርዎ ይደውሉ። በአንላይን ማጣሪያው ወይም በስልክ ላይ ለሚቀርቡልዎ ጥያቄዎች በሙሉ የቻሉትን ያህል ምላሽ ይስጡ። በመጨረሻ፣ ምን ዓይነት እርምጃ እንደሚወስዱ ምክረ ሃሳብ ወይም አስፈላጊ ከሆነ እንዲመረመሩ መመሪያዎች ይደርሱዎታል። በኮሮና ቫይረስ ማጣሪያው ወይም በስልክ አማካይነት ምክር ከተሰጠዎት ወዲያውኑ ይመርመሩና የምርመራው ውጤት እስከሚታወቅ ድረስም ቤትዎ ውስጥ ይቆዩ።

#### 3.2 ምርመራ ማድረግ የምችለው የት ነው? N

ምርመራው የሚደረገው በዶክተሮች፣ ሆስፒታሎች ወይም ለዚህ ዓላማ ተብለው በተመረጡ የምርመራ ማዕከላት ወይም ፋርማሲዎች (ፈጣን የአንቲጂን ምርመራ ብቻ) ነው።

የ FOPH ድረ ገጽ ላይ "Coronavirus: Testing" የሚለው ክፍል በወረዳዎች ውስጥ ያሉትን የምርመራ አገልግሎት መስጫዎች የያዘ ማስፈንጠሪያ ዝርዝር አለው። [www.bag.admin.ch/testing](http://www.bag.admin.ch/testing)

#### 3.3 የፌዴራል መንግስት የፒሲኦር ምርመራ ወይም የፈጣን አንቲጂን ምርመራ ወጪን የሚሸፍነው በየትኛው ሁኔታ ነው? N

የፌዴራል መንግስት የፒሲኦር ምርመራ (ሞለኪዩላር ፒሲኦር ምርመራ) እና የፈጣን አንቲጂን ምርመራ ወጪን የሚሸፍነው ከሚከተሉት መስፈርቶች መካከል አንዱ ከተሟላ ነው።

- የ Covid-19 ምልክቶች ከታዩብዎ።
- በቫይረሱ ከተጠቃ ሰው ጋር ንክኪ እንደነበረዎት የሚገልጽ መለክት ከ SwissCovid App ከደረሰዎት። ለበለጠ መረጃ፣ የ SwissCovid App እና የንክኪ ክትትል ድረ ገጽን ይመልከቱ። [www.bag.admin.ch/swisscovid-app-en](http://www.bag.admin.ch/swisscovid-app-en)
- በቫይረሱ ከተጠቃ ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ስለነበረዎት ለይቶ ማቆያ ውስጥ በመግባትዎ ምክንያት ምርመራ እንዲያደርጉ በወረዳው ጽ/ቤት ወይም በዶክተር ከታዘዙ።

የፌዴራል መንግስት የምርመራውን ወጪ የማይሸፍንባቸው ምክንያቶች፡

- ጉዞ ለማድረግ ነገቲቭ የምርመራ ውጤት ካስፈለገዎ።
- ምርመራው የተደረገው በአሰሪዎ ጥያቄ መሰረት ከሆነ።
- ምርመራው የተደረገው በውጭ ሃገር ከሆነ።

የምርመራ ወጪው በፌዴራል መንግስት የማይሸፈን ከሆነ፣ ወጪው ሊለያይ ስለሚችል መጠኑን አስቀድመው እንዲያጣሩ እንመክራለን።

# 4. ንክኪን መከታተል፣ ራስን ማግለልና ለይቶ ማቆያ መግባት

## 4.1 ራስን ማግለል እና ለይቶ ማቆያ ምን ማለት ነው? ሁለቱ እርምጃዎች በጣም አስፈላጊ የሆኑት ለምንድን ነው?



ራስን ማግለልና ለይቶ ማቆያ የኢንፎክሽን ሰንሰለት በመስበር አዲሱ የኮሮና ቫይረስ የበለጠ እንዳይስፋፋ የሚያግዙ እርምጃዎች ናቸው። በቫይረሱ መያዙ የተረጋገጠ ወይም የተጠረጠረ ሰው ቤት ውስጥ መቆየትና ከሌሎች ሰዎች ጋር ንክኪ ከማድረግ መታቀብ አለበት። ይህም በተቻለ መጠን በርካታ አዳዲስ ኢንፎክሽኖችን ይከላከላል። ይህም የሚከተሉትን ደንቦች የሚያስከትል ነው።

የአዲሱ የኮሮና ቫይረስ የምርመራ ውጤታቸው ፖዘቲቭ የሆኑ ሰዎች ከሌሎች ሰዎች ተገልለው መቆየት አለባቸው።

በአዲሱ የኮሮና ቫይረስ የመያዝ ዕድል ያላቸው ግለሰቦች ለ10 ቀናት ያህል ለይቶ ማቆያ መግባት አለባቸው። በሚከተሉት ሁኔታዎች ውስጥ በቫይረሱ የመጠቃት ዕድል ሊጨምር ይችላል፡

- ለአዲሱ የኮሮና ቫይረስ ምርመራ አድርጎ ውጤቱ ፖዘቲቭ ከሆነ ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ከነበረ። ይህም ከቅርብ ንክኪ በኋላ የሚኖር ለይቶ ማቆያ ነው (በአጭሩ የንክኪ ለይቶ ማቆያ ይባላል)።
- የኢንፎክሽን ስጋት የበለጠ በሆነበት ግዛት ወይም አካባቢ ቆይታ ካደረጉ በኋላ። ይህ ደግሞ የሃገር ውስጥ ተጓዥ ለይቶ ማቆያ (በአጭሩ የጉዞ ለይቶ ማቆያ) ይባላል።

ፊልም፡ ከሰዎች ተገልሎ መቆየትን የሚያስረዳ ቪዲዮ ማስፈንጠሪያ (በጀርመንኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ጣሊያንኛ እና እንግሊዝኛ)፡ [foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation](https://foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation).

ለይቶ ማቆያ እና ከሰዎች ተገልሎ መቆየትን በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ ከሰዎች ተገልሎ መቆየትና የለይቶ ማቆያ መመሪያዎችን ይከተሉ፡ [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en)

## 4.2 የንክኪ ክትትል ምንድን ነው?

የንክኪ ክትትል ማለት ንክኪ ያላቸውን ሰዎች መከታተል ማለት ነው። የንክኪ ክትትል ውስጥ የሚካተቱት ተግባራት በኮሮና ቫይረስ ከተያዘ ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ የነበራቸውን ሰዎች አድራሻ ማወቅ ይገኝበታል።

በላብራቶሪ የተረጋገጠ covid-19 ያለባቸው ወይም ከ covid-19 ጋር በተያያዘ ሆስፒታል ውስጥ ተኝተው የታከሙ ሁሉም ሰዎች ጋር ንክኪ የነበራቸው ሰዎች ክትትል ይደረግላቸዋል። የሚመለከተው የወረዳ ጽ/ቤት እነዚያን ንክኪ ያለባቸውን ሰዎች ለይቶ ያነጋግራል።

ፊልም፡ የንክኪዎችን የሚያስረዳ ቪዲዮ ማስፈንጠሪያ (በጀርመንኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ጣሊያንኛ ፣ ራዕዮ ርማኒክ፣ እንግሊዝኛ፣ አልባኒያን፣ ሰርቢያን፣ ፖርቹጊዜ እና ስፓኒሽ)፡ [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing](https://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing)

የኮሮና ቫይረስ ምርመራ ውጤት ፖዘቲቭ ከሆነ፣ ንክኪ የነበራቸውን ሰዎች መከታተል ይጀመራል፡

- የወረዳው ባለስልጣናት በቫይረሱ ከተያዘው ሰው ጋር በመሆን፣ ከግለሰቡ ጋር የቅርብ ንክኪ የነበራቸውን ሰዎች ይለያሉ።
- ባለስልጣናቱ ንክኪ ለነበራቸው ሰዎች በቫይረሱ ሊጠቁ እንደሚችሉና እንዴት መቀጠል እንደሚቻል ያሳውቃሉ።
- እነዚህ ሰዎች የበሽታውን ምልክት ባያሳዩም እንኳን፣ ለይቶ ማቆያ መግባት አለባቸው። በቫይረሱ ከተጠቃው ሰው ጋር ለመጨረሻ ጊዜ ንክኪ ካደረጉ በኋላ ላሉት አስር ቀናት ይህ ተፈጻሚ ይሆናል።
- በዚህ ጊዜ ውስጥ ኢንፎክሽን ካልተገኘ፣ ባለስልጣናቱ የለይቶ ማቆያ ግዴታን ያስቀራሉ።

የ SwissCovid መተግበሪያ ንክኪ የነበራቸውን ሰዎች ክትትልን ይደግፋል። በቫይረሱ ከተጠቃ ሰው ጋር ንክኪ የነበረን መሆን አለመሆኑን ይወስናል። ይህም የስርጭቱን ሰንሰለት ለማስቆም ያስችላል። ይህን ምዕራፍ ይመልከቱ → [SwissCovid መተግበሪያ](https://www.swisscovid.ch)

**ወቅታዊ ሁኔታን የተመለከተ ማስታወሻ፡** ንክኪ የነበራቸውን ሰዎች መከታተል የወረዳዎች ኃላፊነት ነው። በቫይረሱ የሚጠቁ ሰዎች ቁጥር ሲጨምር ሐብታቸውን እንዴት መጠቀም እንዳለባቸው የሚወስኑት ወረዳዎቹ ናቸው። በአሁኑ ጊዜ፣ የሚመለከተው የወረዳ ጽ/ቤት በፍጥነት አናግሮዎት ወዲያውኑ ራስዎን ለይቶ እንዲቆዩ ወይም ማግለጽ ጣቢያ እንዲገቡ ትእዛዝ ላይሰጥዎት ይችላል።

ሰለዚህ፣ አስፈላጊ ከሆነ ራስዎን ለይተው ማቆየት ወይም ማግለጽ ውስጥ መግባት ይኖርብዎታል ማለት ነው። የ Covid-19 ምርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ ደግሞ፣ ከእርስዎ ጋር የቅርብ ንክኪ ለነበራቸው ሰዎች ማሳወቅ አለብዎት።

### 4.3 በኮሮና ቫይረስ ከተያዘ ሰው ጋር ንክኪ ከነበረዎት ምን ማድረግ አለብዎት? N

ለአዲሱ ኮሮና ቫይረስ ምርመራ አድርጎ ፖዘቲቭ የሆነ ሰው ጋር ንክኪ ከነበረዎት? ከነበረዎት፣ እርስዎም ሳያውቁት በቀጣዮቹ ጥቂት ቀናት ውስጥ ቫይረሱን ወደሌሎች ሰዎች ሊያስተላልፉ ይችላሉ። አሁን የሚወስዱት እርምጃ የሚወስነው የምርመራ ውጤቱ ፖዘቲቭ የሆነው ሰው ንክኪ ባደረገበት ወቅት በሽታ ማስተላለፍ ይችል ነበር። ንክኪውን የተቀራረበ ነበር ወይ በሚለው ሁኔታ ላይ ነው። የሚከተሉትን ጥያቄዎች መልሱ፡

የመጀመሪያ ጥያቄ፡ ግለሰቡ በወቅቱ ቫይረሱን ማስተላለፍ ይችላሉ ነበር?

ወሳኝ የጊዜ ወሰን፡ አንድ ሰው የበሽታውን ምልክት ከማሳየቱ 2 ቀናት በፊት ጀምሮ ምልክቱ ካቆመ በኋላ እስከ 10 ቀናት ድረስ ቫይረሱን ማስተላለፍ ይችላል። በሽታው የከፋ ከሆነ፣ ታማሚው ሰው ረዘም ላለ ጊዜ ቫይረሱን ማስተላለፍ ይችላል።

- ከዚህ ጊዜ በፊት ከግለሰቡ ጋር ንክኪ ከነበረዎት፣ በቫይረሱ የመያዝ ዕድልዎ ዝቅተኛ በመሆኑ ወደ ለይቶ ማቆያ ውስጥ መግባት አያስፈልግዎትም።
- የምርመራ ውጤቱ ፖዘቲቭ የሆነው ሰው ቫይረሱን ማስተላለፍ በሚችልበት ወቅት ንክኪ ከነበረዎት፣ ቀጣዩን ሁለተኛ ጥያቄ ይመልሱ።

ሁለተኛ ጥያቄ፡ ንክኪው «የቅርብ» ነበር?

«የቅርብ ንክኪ» ማለት በቫይረሱ ሊያዙ የሚችሉበት ግላዊ ንክ ማለት ነው። የምርመራ ውጤቱ ፖዘቲቭ ከሆነ ሰው ጋር የነበረዎት ንክኪ ቆይታው ረጅም ከሆነ፣ በቫይረሱ የመያዝ ዕድልዎ ይጨምራል። መከላከያ ከነበረ፣ ለምሳሌ አካፋይ ግድግዳ ከነበረ ወይም ሁለታችሁም ማስክ አድርጋችሁ ከነበረ፣ ይህ የቅርብ ንክኪ ተደርጎ አይቆጠርም።

ቀጣዩን መሰረታዊ መመሪያ ይከተሉ፡ ንክኪው የተቀራረበ ነበር የሚባለው ከዚያኛው ግለሰብ ጋር በቂ ርቀትዎን ሳይጠብቁ ለረዥም ጊዜ ከቆዩ መከላከያ ካልተጠቀሙ ነው። «ረዥም ጊዜ» የሚባለው በቀን ውስጥ ሲደመር ከ15 ደቂቃ በላይ ቆይታ ከነበረ ነው። «በቂ ያልሆነ ርቀት» ማለት ከ 1.5 ሜትር ያነሰ ርቀት ማለት ነው።

ማስታወሻ፡ ቫይረሱ የማቆሚያ ሰዓት የለውም። ሰለዚህ፣ 15 ደቂቃው በመመሪያነት የሚያገለግል ነው። ዝግ በሆነ ቦታ (ለምሳሌ፡ መኪና ውስጥ)፣ ንክኪው ለአጭር ጊዜ ቢሆንም እንኳን «የቅርብ» ሊሆን ይችላል።

### 4.4 ለይቶ ማቆያ ውስጥ እያለሁ አልፎ አልፎ ወደ ውጭ መውጣት፣ የእግር ጉዞ ማድረግ፣ ንጹህ አየር መቀበል ወይም ወደ ሆስፒታል ጉዞ ማድረግ ይፈቀድልኛል? N

የለም። የለይቶ ማቆያ ዓላማ የአዲሱን ኮሮና ቫይረስ የስርጭት ሰንሰለት መስበር ነው። ሰለዚህ፣ በለይቶ ማቆያ ውስጥ በሚሆኑበት ጊዜ ከሌሎች ሰዎች ጋር አካላዊ ንክኪ ከማድረግ መቆጠብ አለብዎት። ይሁን እንጂ፣ በስልክ ወይም በቬድዮ አማካይነት ማህበራዊ ግንኙነት ማድረግ ከልክል ነው ማለት አይደለም።

ለልጆች፣ የሚከተሉት ልዩ ሁኔታዎች ይተገበራሉ፡ ልጅዎ በለይቶ ማቆያ ወቅት ለአጭር ጊዜ ያህል ወደ ውጪ መውጣት ይችላል። ይሁን እንጂ፣ ልጅዎ ከቤተሰባችሁ ውጭ ካሉ ሌሎች ሰዎች ጋር ንክኪ ማድረግ አይፈቀድለትም።

## 5. SwissCovid መተግበሪያ N



የ SwissCovid App ለምባይል ስልኮች (Android/iPhone) በአዲሱ ኮሮና ቫይረስ የተፈጠረ ኢንፎክሽን ካለ ንክኪ የነበራቸውን ሰዎች ለመከታተል የስዊዘር ኮንፌዴሬሽን የሚጠቀምበት አፊሴላዊ መተግበሪያ ነው።

መተግበሪያው አዲሱ የኮሮና ቫይረስን ስርጭት ለመግታት አስተዋጽኦ ያደርጋል። "ንክኪ ያላቸውን ሰዎች መከታተል"፣ ማለትም በወረዳዎች ውስጥ አዳዲስ ኢንፎክሽኖችን የመከታተል ሒደትን በማጠናከር የስርጭት ሰንሰለቱን ለማስቆም ያግዛል።

የ SwissCovid መተግበሪያ በ Apple Store እና Google Play Store ውስጥ ይገኛል፡

- Google Play Store ለ Android
- Apple Store ለ iOS

ፊልም፡ SwissCovid App ለመጫንና ለማስተግበር የሚያስችል ቪድዮ ማስፈንጠሪያ (በጀርመንኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ጣሊያንኛ፣ ሮማኒያን፣ እንግሊዝኛ፣ አልባኒያን፣ ሰርቢያን፣ ፖርቹጊዝ፣ ስፓኒሽ)፡ [www.foph-coronavirus.ch/swisscovid-app/#activate](http://www.foph-coronavirus.ch/swisscovid-app/#activate)

### 5.1 በ SwissCovid መተግበሪያ ውስጥ ከሌሎች ተጠቃሚዎች ጋር የሚኖር ግንኙነት የሚታወቀው እንዴት ነው? N

መተግበሪያው ስራ ሲጀምር፣ ሞባይል ስልኩ በብሉቱዝ አማካይነት የመታወቂያ ቁጥሮችን ይልካል። እነዚህ ረዥምና በነሱ የሚወጡ መለያ ቁጥሮች ሲሆኑ፣ ግለሰቡን ወይም ስልኩን በተመለከተ የትኛውም ዓይነት መደምደሚያ ላይ እንዲደረስ አይፈቅድም።

ስራ የጀመረ SwissCovid መተግበሪያ ወይም ተመጣጣኝ የንክኪ መከታተያ መተግበሪያ ቅርብ ለቅርብ ካለ፣ እነዚህ መሳሪያዎች የነሱን መታወቂያ ቁጥራቸውን ይለዋወጣሉ።

ለተጨማሪ መረጃ፣ የ SwissCovid መተግበሪያን የመረጃ ቅጽ ተመልከት፡ [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en)

ፊልም፡ የ SwissCovid መተግበሪያ አጠቃቀምን የሚያሳይ ቪድዮ ማስፈንጠሪያ (በጀርመንኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ጣሊያንኛ፣ ሮማኒያን፣ እንግሊዝኛ፣ አልባኒያን፣ ሰርቢያን፣ ፖርቹጊዝ፣ ስፓኒሽ)፡ [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#swisscovid](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#swisscovid)

### 5.2 በቫይረሱ የመያዝ ዕድል እንዳለኝ የሚገልጽ መልእክት ከ SwissCovid መተግበሪያ ከደረሰኝስ? N

እባክዎ በመተግበሪያው ውስጥ ያሉትን ምክረ ሃሳቦች ይከተሉ፡

- በቫይረስ የመያዝ ዕድል ከተፈጠረ በኋላ እስለ 10 ቀን ድረስ አካላዊ ንክኪ ባለማድረግ አካባቢዎን ይጠብቁ። ይህን ለሰንት ተጨማሪ ቀናት እንደሚያደርጉ ከ SwissCovid መተግበሪያ መልእክት ይደርስዎታል።
- ነጻ ምርመራን በተመለከተ መረጃ ለማግኘትና ከንክኪ መራቅ ጋር ለተያያዙ ጥያቄዎች በቅድሚያ ወደ SwissCovid የመረጃ መስጫ መስመር ይደውሉ። ሪፖርት ለማድረግ ከፈለጉ፣ ስልክ ቁጥሩን መተግበሪያው ውስጥ ማግኘት ይችላሉ።
- የ Covid-19 ምልክቶች ከታዩብዎት፣ ባስቸኳይ ምርመራ ያድርጉ (ይህን ጥያቄ ተመልከት → [የአዲሱ ኮሮና ቫይረስ በሽታ ምልክቶች ምንድን ናቸው?](#))።

# 6. ማስኮች

ስዊዘርላንድ ውስጥ በብዙ ቦታዎች ማስኮ ማድረግ ግዴታ ነው። (ቀጣዩን ጥያቄ ተመልከት → Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.)

ባጠቃላይ፣ ከቤትዎ ውጭ ሲወጡና ከሌሎች ሰዎች በቂ ርቀት ለመጠበቅ ካልቻሉ፣ ማስኮ ያድርጉ። ማስኮ አፍና አፍንጫን መሸፈን አለበት።

በሕዝባዊ ቦታዎች ላይ ማስኮ ማድረግ የሚገባው በዋናነት ሌሎች ሰዎችን ለመጠበቅ ነው። በቫይረሱ የተጠቃ ሰው ምልክቶቹ ከመታየታቸው ሁለት ቀን ጀምሮ ቫይረሱን ወደ ሌላ ሰው ሊያስተላልፍ ይችላል። ስለዚህ፣ በአንድ ዝግ ቦታ ላይ ሁሉም ሰው ማስኮ ካደረገ፣ እያንዳንዱ ሰው በሌሎች ሰዎች ይጠበቃል። ማስኮ ማድረግ 100% የመከላከያ ዋስትና ባይሰጥም፣ የአዲሱን የኮሮና ቫይረስ ስርጭት ያዘገያል።

## 6.1 ማስኮ የማድረግ ግዴታ የሚፈጸመው የት ነው?

- በሕዝብ ትራንስፖርት እና በአውሮፕላን ውስጥ ማስኮ የማድረግ ግዴታ፡ በሚከተሉት የትራንስፖርት ዘዴዎች እና በቀጣዮቹ የሕዝብ ትራንስፖርት መስኮች ውስጥ ማስኮ ማድረግ አለብዎት፡
  - ባቡር፣ streetcar፣ አውቶብስ
  - የተራራ ላይና የኬብል ተሽከርካሪዎች
  - መርከብ
  - አውሮፕላን (ከስዊዘርላንድ የሚነሱና ወደ ስዊዘርላንድ የሚያርፉ ሁሉም መደበኛና የቻርተር በረራዎች)
  - በፕላትፎርም፣ streetcar እና በአውቶብ ፊርማዎች ላይ፣ እነዚህ ቦታዎች ውጭ ላይ ቢሆኑም እንኳን

በባቡር ጣቢያዎች፣ ኤርፖርቶችና ሌሎች የሕዝብ ትራንስፖርት መዳረሻ ቦታዎች፣ እነዚህ ቦታዎች ውጭ ላይ ቢሆኑም እንኳን

- በመላው ስዊዘርላንድ ውስጥ ለሕዝብ ተደራሽ በሆኑ ቦታዎች ላይ ማስኮ የማድረግ ግዴታ፡ ለሕዝብ ተደራሽ በሆኑ የቢዝነስና አገልገሎት መስጫ ቦታዎች ላይ ማስኮ ማድረግ ግዴታ ነው። ይህ ግዴታ በቤት ውስጥና ከቤት ውጭ ተግባራዊ ይደረጋል። በእነዚህ ውስጥ ከሚካተቱት መካከል የሚከተሉት ይገኙባታል፡
  - ሱቆች፣ የገበያ ማዕከላት፣ ባንኮችና ፖስታ ቤቶች
  - መዘዴዎች፣ አብያተ መጻሕፍት፣ ሲኒማ ቤቶች፣ ቴአትር ቤቶችና የኮንሰርት ማሳያ አዳራሾች
  - የመካነ እንስሳትና መካነ እጽዋት ውስጥዎ ክፍሎችና የእንስሳት ፓርኮች
  - ሬስቶራንቶች፣ መጠጥ ቤቶች፣ ጭፈራ ቤቶች፣ የቁማር ቤቶችና ሆቴሎች (ከእንግዳ መቆያ ክፍሎች በስተቀር)
  - የመዋኛ ገንዳዎች፣ የስፖርት ተቋማትና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማዕከላት መግቢያና የልብስ መቀየሪያ ክፍሎች
  - የጤና እንክብካቤ ተቋማት፣ የዶክተሮች የቀዶ ጥገና ክፍሎችና ለሕዝብ ተደራሽ የሆኑ የሆስፒታሎች ወይም የእንክብካቤ ማዕከላት
  - አብያተ ክርስቲያን እና ሃይማኖታዊ ተቋማት
  - ማህበራዊ ተቋማትና የምክር መስጫ ማዕከላትና የአጎራባች አካባቢ ክፍሎች
  - ለሕዝብ ክፍት የሆኑ የሕዝብ አስተዳደር ቦታዎች፣ ለምሳሌ ማህበራዊ አገልግሎቶች፣ ፍርድ ቤቶች፣ እና ፓርላማዎች ወይም የአካባቢ ጉባኤዎች መሰብሰቢያ ቦታዎች
  - የገና ገበያዎችን ጨምሮ ሌሎች ገበያዎች

- በሕዝባዊ ቦታዎች ላይ ማስኮ የማድረግ ግዴታ፡ መንገዶች፣ የእግረኛ መንገዶች፣ ፓርኮችና የመጫወቻ ቦታዎች ላይ ማስኮ የማድረግ ግዴታ እንደሚከተለው ተግባራዊ ይደረጋል፡
  - የእግረኛ ቁጥር በሚበዛባቸው ማዕከላዊ ዞኖችና የመንደር ማዕከላት።
  - ከሌሎች ሰዎች የ1.5 ሜትር ርቀት ለመጠበቅ በማያስችልዎት መንገድ በርካታ ሰዎች ባሉበት ቦታ ላይ ሁሉ። በመንገድዎ ላይ ጓደኞችዎን የሚያውቋቸውን ሰዎች አግኝተው ርቀትን መጠበቅ በማይችሉበት ወቅትም ይኼው ግዴታ ተፈጻሚ ይሆናል።

- በቤት ውስጥ ሲሰሩ ማስኮ የማድረግ ግዴታ፡ በሁሉም የቤት ውስጥ ስራ ቦታ ላይ ሁሉ ማስኮ ማድረግ አለብዎት። ለብቻዎ ባለ ክፍል የሚሰሩ ከሆነ ወይም ከሌሎች ሰዎች የ 1.5 ሜትር ርቀት መጠበቅ ከቻሉ ይህ ግዴታ ተፈጻሚ አይሆንም። በደህንነት ምክንያት ማስኮ ማድረግ ካልቻሉም ይኸው ሁኔታ ተፈጻሚነት ይኖረዋል።

- በሀለተኛ ደረጃ ቦታዎች ማስከ የማድረግ ግዴታ፡ ሁለተኛ ደረጃ በሚባሉ እንደ ሁለተኛ ደረጃ ት/ቶች፣ የሙያ ማሰልጠኛ ት/ቤቶችና የቴክኒክና ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤቶች ውስጥ ማስከ ማድረግ ግዴታ ነው። ወጣቶች፣ መምህራንና ሌሎች ሰራተኞች ማስከ ማድረግ አለባቸው። ትምህርት በሚሰጥበት ወቅትና በት/ቤት ቅጥር ግቢ ውስጥ ማስከ ማድረግ ግዴታ ነው።

**6.2 ማስከ የማድረግ ግዴታ ለሕጻናትና ለሌሎች ሰዎች የተለየ ሁኔታ ይፈቅዳል?**

ዕድሜያቸው ከ12 ዓመት በታች የሆኑ ልጆች ማስከ ከማድረግ ግዴታ ነጻ ናቸው። በተጨማሪም፣ በልዩ ምክንያት በተለይም በጤና ምክንያት ማስከ ማድረግ የማይችሉ ሰዎችም ከዚህ ግዴታ ነጻ ናቸው።

**6.3 ማስከ ከሌሎች፣ ፊትንና አፍንጫዩን በስካርፍ ወይም በሌላ ዓይነት ጨርቅ መሸፈን እችላለሁ?**

የለም፤ ስካርፍ ማድረግ ማስከ የማድረግ ግዴታን አያሟላም። ስካርፍ ኢንፌክሽንን በበቂ ሁኔታ ለመከላከል የማያስችል ሲሆን፣ ሌሎች ሰዎችንም በበቂ ሁኔታ አይከላከልም። የንጽህና ማስከ ወይም በኢንፍሰትሪ የተመረተ የጨርቅ ማስከ መደረግ አለበት።

**7. ስብሰባዎች፣ ዝግጅቶችና የመዝናኛ ተግባራት**

እዚህ ውስጥ የተገለጹት ግዴታዎችና ክልከላዎች በመላው ስዊዘርላንድ ውስጥ ተፈጻሚ ይሆናሉ። በተወሰኑ ግዛቶች ደግሞ ጠበቅ ያሉ መመሪያዎች ሊኖሩ ይችላሉ።

**7.1 የተከለከሉ ስብሰባዎች የትኞቹ ናቸው?**

በሕዝባዊ ቦታዎች ላይ ከ15 በላይ የሆኑ ሰዎች በድንገት ተሰባስቦ መገናኘትም ክልከል ነው። ከ15 ሰዎች በላይ የሚሳተፉባቸው ዝግጅቶች ላይ ጥብቅ የሆኑ መመሪያዎች ተግባራዊ ይደረጋሉ። ሕዝባዊ ቦታዎች ከሚባሉት መካከል ሕዝባዊ አደባባዮች፣ የእግረኛ መንገዶችና ፓርኮች ይገኙበታል።

**7.2 በሕዝባዊና የግል ዝግጅቶች ላይ ተፈጻሚ የሚሆኑ ደንቦች ምንድን ናቸው?**

ከ10 ሰው በላይ የሚሳተፉባቸው በጓደኞችና ቤተሰቦች መካከል የሚዘጋጁ የግል ፕሮግራሞች (ለሕዝብ ተደራሽ በሆኑ ቦታዎች የማይካሄዱ፤ ለምሳሌ ቤት ውስጥ) የተከለከሉ ናቸው። ከተቻለ ከግል ዝግጅቶች መራቅ አለብዎት።

ከ50 በላይ ተሳታፊዎች ያሉባቸውን ዝግጅቶች ማካሄድ ክልከል ነው። ይህ ክልከል በሁሉም የስፖርት፣ የባህልና ሌሎች ዝግጅቶች ላይ ተፈጻሚ ሲሆን፣ የፓርላማ ወይም የማዘጋጃ ቤት ስብሰባዎች ግን ክልከላው አይመለከታቸውም። ፖለቲካዊ ሰላማዊ ሰልፎችን ማካሄድና ለሪፈረንደምና የተለያዩ ጅምርዎች ፊርማ ማሰባሰብም እንደቀድሞው ሁሉ ተገቢው ጥንቃቄ ተደርጎባቸው ሊካሄዱ ይችላሉ።

**7.3 ስፖርታዊና ባሕላዊ የመዝናኛ ተግባራት ላይ ተፈጻሚ የሚሆኑ ደንቦች የትኞቹ ናቸው?**

የስፖርትና ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን በቤት ውስጥ እስከ 15 ሰዎች ባሉበት ማካሄድ የሚቻል ሲሆን፣ በቂ ርቀት መጠበቅና ማስከ ማድረግ ያስፈልጋል። በቂ ቦታ ካለ ግን ማስከ ማድረግ ግዴታ አይደለም፤ ለምሳሌ የቤት ውስጥ ቴኒስ ሜዳ ወይም ሰፋፊ አዳራሾች። በውጫዊ አካባቢ፣ ርቀት መጠበቅ ብቻ ነው የሚያስፈልገው። ንክኪ ያላቸው የስፖርት እንቅስቃሴዎች ማድረግ ክልከል ነው። ዕድሜያቸው ከ16 ዓመት በታች የሆኑ ልጆች ከደንቡ ነጻ ናቸው።

በስፖርትና ባህል ፕሮፌናል ዘርፍ፣ ስልጠና እና ውድድሮች እንደዚሁም ልምምድ ማድረግና ዝግጅት ማቅረብ ይፈቀዳል። አንድ ሰው ሲዘፍን ከፍተኛ ቁጥር ያላቸው ጠብታዎችን ስለሚያመነጭ፣ አማተር ሕብረ ዘማራያን የሚያቀርቡት ዝግጅት የተከለከለ ነው፤ ፕሮፌሽናል የመዘምራን አባላት ልምምድ ማድረግ ይችላሉ።

#### 7.4 መጠጥ ቤቶችና ሬስቶራንቶች ላይ ተፈጻሚ የሚሆኑ ደንቦች ምንድን ናቸው?

- የአንግዶች ቁጥር በአንድ ጠረጴዛ ከ4 ሰዎች መብለጥ የለበትም። ልጆች የያዙ ወላጆች ከዚህ ነጻ ናቸው።
- ምሽት ላይ የሚዘገቡት ሰዓት ከ 23.00 እስከ 06.00 ሰዓት ነው።
- በሬስቶራንቶችና መጠጥ ቤቶች ውስጥ መቀመጫ የመያዝ ግዴታ፣ መጠጥና ምግብ መቅረብ ያለበት መቀመጫ ለያዙ ሰዎች ብቻ ነው።

#### 7.5 ዳንስ ቤቶችና ጭፈራ ቤቶች ላይ ተፈጻሚ የሚሆኑ ደንቦች ምንድን ናቸው?

ዳንስ ቤቶችና ጭፈራ ቤቶችን ለአገልግሎት ክፍት ማድረግና የዳንስ ዝግጅቶችን ማካሄድ ከልክል ነው።

### 8. የቤት ውስጥ ቢሮ

ከተቻለ ስራዎችን ከቤትዎ ሆነው ይስሩ። ይህን ማድረግዎ ከሌለ ሰው ጋር የሚኖር ንክኪን እና የቫይረሱን ስርጭት ይቀንሳል።

ከቤታቸው ሆነው መስራት ለማይችሉ ሰራተኞች፣ የአሰሪና ሰራተኛ ሕግ ተፈጻሚ ይሆናል። አሰሪው የሰራተኞቹን ጤንነት ለመጠበቅ አግባብነት ያላቸውን እርምጃዎች የመውሰድ ግዴታ አለበት።

### 9. ወደ ስዊዘርላንድ ጉዞ ማድረግ / መግባት

#### 9.1 ከውጭ ሃገር ወደ ስዊዘርላንድ ስገባ ታሳቢ ማድረግ ያሉብኝ ነገሮች ምንድን ናቸው? አንድ ሰው ወደ ስዊዘርላንድ በሚገባበት ጊዜ ተፈጻሚ የሚሆኑ መመሪያዎች ምንድን ናቸው?

ከጁላይ 6/2020 ጀምሮ፣ ከተወሰኑ አካባቢዎች ወደ ስዊዘርላንድ የሚገቡ ሰዎች ለ 10 ቀን ለይቶ ማቆያ ውስጥ የመግባት ግዴታ አለባቸው።

በኮሮና ቫይረስ የመያዝ ስጋት የጨመረባቸው ግዛቶች ወይም አካባቢዎች፣ የወረዳ መ/ቤቶች አድራሻዎችና ለይቶ ማቆያ ውስጥ የመቆየት ግዴታ የማይሸፍናቸው ልዩ ሁኔታዎችን እዚህ ማግኘት ይችላሉ፡ [www.bag.admin.ch/einreise](http://www.bag.admin.ch/einreise)

የበሽታውን ስርጭት በተመለከተ በሚደረጉ ጥናቶች መሰረት ይህ ዝርዝር ማሻሻያ ይደረግበታል። ነገሩን የምርመራ ውጤት መያዝ ወደ ለይቶ ማቆያ ከመግባት አያግድም።

ወደሚመለከተው የወረዳ ባለስልጣን መ/ቤት በመሄድ መግባትዎን በሁለት ቀናት ውስጥ ሪፖርት ያድርጉና ከዚህ ባለስልጣን መ/ቤት የሚሰጡዎትን መመሪያዎች ይከተሉ፡ [www.bag.admin.ch/einreise#1759131064](http://www.bag.admin.ch/einreise#1759131064).

ወደ ለይቶ ማቆያ ያልገባ ወይም ሪፖርት የማድረግ ግዴታን ያልፈጸመ ማንኛውም ሰው በወረርሽኝ መከላከያ ሕግ መሰረት ጥፋት በመፈጸሙ እስከ CHF 10'000 የሚደርስ የገንዘብ ቅጣት ይቀጣል።

ለይቶ ማቆያን በተመለከተ ማንኛውም ጥያቄ ካለዎት፣ ወደ BAG's የስደተኞች መረጃ መስመር ይደውሉ፡ +41 58 464 44 88 (ዘወትር ከ 6 a.m. እስከ 11 p.m.)።

ይህን QR ኮድ በስልክዎ ስካን አድርገው በቀጥታ ወደ ድረ ገጹ መግባት ይችላሉ፡ [www.bag.admin.ch/einreise](http://www.bag.admin.ch/einreise).





# 10. እገዛ ማግኘት።

## 10.1 በአፍ መፍቻ ቋንቋዎ ተጨማሪ መረጃ ማግኘት የምችለው የት ነው?

migesplus.ch የተባለው ድረ ገጽ ላይ ስለ Covid-19 እና ሌሎች ጤና ነክ አርእስት ተአማኒ መረጃዎችን ያገኛሉ፡  
[www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19](http://www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19)

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

ገና ከመጀመሪያው አስተርጓሚ እንዲመደብልዎት ይጠይቁ። በስልክ አማካይነት የሚሰጡ የማስተርጎም አገልግሎቶችም አሉ። ፕሮጌሞች 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።

## 10.3 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](http://www.hilf-jetzt.ch) / [www.aide-maintenant.ch](http://www.aide-maintenant.ch)

ቀጣዩ ሁኔታ በዚህ አውድ ላይም ተፈጻሚ ይሆናል፡ የንጹህና እና የስነ ምግባር ደንቦች ምንጊዜም መከበር አለባቸው።

## 10.4 ጭንቀት ይሰማዎታል ወይም ሊያወሩት የሚፈልጉት ሰው አለ?

መረጃዎችን እዚህ ያገኛሉ፡

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

## 10.5 ቤት ውስጥ ስጋት አለብዎት? እርዳታ ወይም ጥበቃ ያስፈልግዎታል?

- ወደዚህ ድረ ገጽ ገብተው <http://www.opferhilfe-schweiz.ch/> (ጀርመንኛ) / <http://www.aide-aux-vic-times.ch> (ፈረንሳይኛ) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch) (ጣሊያንኛ) 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።
- የቤተሰብ ዶክተር ከሌለዎ፣ Medgate ዘወትር ቀንና ማታ በስልክ ቁጥር 0844 844 911 አገልግሎት ይሰጣል።
- የቤተሰብ ዶክተር ከሌለዎት፣ Medgate በስልክ ቁጥር **0844 844 911** በቀን 24 ሰዓት፣ በሳምንት 7 ቀናትና በዓመት 365 ቀናት አገልግሎት ይሰጣል።

## 11. ተጨማሪ መረጃ

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (ጀርመንኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ጣሊያንኛ፣ እንግሊዝኛ)