

# ኣብ Kronoberg (ክሮኖበርግ) ንዘሎ ዝርግጫ ለበዳ ኮቪድ-19 ንምጉዳል ተባሂሉ ንዝወጸ መምርሒታት ምጥንኻር

ኣብ Kronoberg፡ መጠን ለበዳ ኮቪድ-19 ብፍጥነት እናወሰኸ ይኸይድ ኣሎ። ስለዚ፡ ናይ ስዊድን ወኪል ህዝባዊ ጥዕና (Public Health Agency) ምስ ክኢላታት ምቀጻጻር ለበዳ ዞባ Kronoberg ብምዃን፡ ኣብ Kronoberg ንዝቐመጡ ወይ ንዝበጽሑ ሰባት ንዝምልከት መምርሒታት ንኸጠናኸሮ ወሲኑ ኣሎ። እዚ እተጠናኸረ መምርሒታት፡ ከሳብ 24 ሕዳር ዝትግበር ኮይኑ፡ ክናወጅ ድማ ይኸእል እዩ። እዚ መምርሒታት፡ ነቶም ኣብ Kronoberg ዝቐመጡን ዝበጽሑን ሰባት ዝምልከት እዩ።

## ምጥንኻር መምርሒታት ኣብ Kronoberg

ነፍስወከፍና፡ ነቲ ኣብ Kronoberg ንኸትግበር ዝወጸ መምርሒታት ብምክታል፡ ንዝርጋሑ ለበዳ ኣብ ምጉዳል ክንተሓጋገዝ ሓላፍነት ክንወስድ ይግባእ።

**እኩብ ህዝቢ ኣብ ዘለዉ ውሽጢ ገዛውቲ - ንኣብነት ኣብ ድኳናት፡ ማእከላት ሸቐጥ፡ ቤተ-መዘክር፡ ኣብያተ-ንባብ፡ ህዝባዊ መሕጸቢ ሰብነትን ምውሰዋስ ኣካላትን - ግዜ ምሕላፍ ኣወግዱ።**

- ኣድላዩ ኣብ ዝኾነሉ ግዜ፡ ናብ ድኳን - ንኣብነት ናብ ቤት መድሃኒት ወይ ድኳን ኣስቢዛታት ክትከዱ ትክእሉ ኢኹም። ዕዳጋ ክትከዱ ዘድልዩኩም እንተኾይኑ፡ ሰባት ኣብቲ ድኳን ኣብ ዘይበዘሙ ግዜ ክኸውን ኣለዎ፤ ካብ ካልኣት ሰባት ድማ ርሕቕትኩም ክትሕልዉ ኣለኩም።
- ከም ኣብያተ-ንባብ፡ መሳሪያታት ስፖርት፡ ምንቅስቃስ ኣካላትን ህዝባዊ መሕጸቢ ሰብነትን ኣብ ዝኣመሰሉ ኣብ ሓደ ግዜ ብዙሕ ሰባት ኣብ ዝእኩቡሉ ኣክባቢታትን ቦታታትን ምዃን ኣወግዱ። ጋለሪታት፡ ኣብያተ-ንባብን ከምኡ ኣብ ዝኣመሰሉ ቦታታትን ከም መራኸቢ ቦታ ምጥቃም ኣወግዱ።

ስልጠናን ልምምዳትን ንዝካየዱሉ ካልእ ኣማራጺታት ፈትኹ። ብመንጽር ሕክምና ውሑስ ዝኾነ ልምምድ ንዝገበረሉ ቦታ ኣይምልከትን እዩ።

**ኣብ ኣኼባታት፡ መዚቃዊ መዘናግዲ፡ ምርኢታት፡ መደባት ስልጠና ስፖርት፡ ግጥማትን ውድድራትን ምስታፍ ኣወግዱ።**

- ኣብ ሓደ ግዜ ብዙሕ ሰብ ኣብ ዝእኩቡሉ ኣብ ውሽጢ ገዛ ይኹን ኣብ ግዳም ኣብ ዝካየድ በዓላት ምስታፍ ኣወግዱ። ሓደጋ ምትሕልላፍ'ዚ ለበዳ'ዚ፡ ኣብ ከምዚ ኩነታት ይውስኽ እዩ፤ ኣብ ከምዚ ኩነታት ናብን ካብን ዝግበር በዓልታት ምጉዳዝ ድማ ሓደጋ ኣለዎ።
- ልዕሊ 15 ዓመት ዝኾነ ሰብ፡ ዝኾነ ዓይነታት ንጥፈታት ስፖርት ካብ ምክያድ ክቐጠብ ይምከር። እቶም ዓበይቲ ኣትሊታትን ኣብ ካልኣይ ደረጃ ኣብያተ-ትምህርቲ ኣብ ዝካየዱ ስፖርት ዝሳተፉ ተማሃሮን፡ ካብዚ ናጻ እዮም። ኣብ መባእታን ታሕተዋይ ካልኣይ ደረጃን ዝርከቡ ቆልዑን በጽሖታትን፡ ስልጠና ናይቲ ዘካይድዎ ስፖርት ክወስዱ ይክእሉ እዮም።
- ኩሉ ሰብ፡ ዕድመ ብዘየገድስ፡ ብዙሓት ሰባት ከምዝራኸቡ ኣብ ዝገብርን ጉዕዞታት ክግበር ኣብ ዘገድድን ውድድራት ስፖርትን ሞንጫታትን ካብ ምስራቕ ወይ ምስታፍ ክቐጠብ ይምከር። ዓበይቲ ኣትሊታት፡ ካብዚ ናጻ እዮም።

እተጠናኸረ መምርሒታት ንክተኣታቶ ምስ እተዋህበ ውሳኔ ብዝኸይድ ኣገባብ ድማ ቦርድ ምምሕዳር ኣውራጃ ክሮኖበርግ (Kronoberg County Administrative Board)፡ ልዕሊ ሓምሳ ሰባት ንክእኩቡ ኣብ ዝገበር ሓፈሻዊ ህዝባዊ ኣኼባታትን በዓላትን ምስታፍ ዝክልከል ሕጊ ክትግበር ወሲኑ ኣሎ።

**ምሳኹም ዝቐመጡን ቀረባ ስድራቤትኩምን እንተዘይኮይኑ፡ ምስ ካልእ ሰብ፡ አካላዊ ምትንኻፍ አወግዱ።**

- አካላዊ ምትንኻፍ፡ ብአካል ምስ እትረኽብዎም ሰባት፡ ርሕቕትኩም 1-1.5 ሜትርታት ኮይኑ፡ እቲ ናይ ርክብ (ምትንኻፍ) ግዜ ድማ ንልዕሊ 15 ደቐይቐ እዩ።
- እቲ ንኣብነት ኣብ ቆጸራታት ክንክን ጥዕናን ሕክምናዊ መርመራታትን ዝግበር ኣገዳሲ ዝኾነ ብቐረባ ዝግበር ምትንኻፍ፡ ኣብዚ መምርሒታት እተኻተተ ኣይኮነን።
- አካላዊ ርሕቕት ከይገበርካ ምስ ካልኣት ሰባት ክትራኽብ ንዝገብር ዝኾነ ንጥፊታት አወግዱ። እዚ፡ ንኣብነት፡ ድሕሪ ስራሕ ዝግበር ምትእኽኻብ፡ ጽንብላት፡ መርዓታት፡ ከበባት፡ ድራራት ከምኡውን ብሕክምና ውሕስነት ዘይተዋህቦ ናይ ጥዕናን ጽባቕን ፍወሳታትን ዝኣመሰል ናይ ውልቂ በዓላት ዘጠቓልል እዩ።

**ኣብ Kronoberg ዝርከባ ዋኒነትካላት፡ ኩሉ ሰብ፡ ንሓፈሻዊ መምርሒታት ይኸተል ከምዘሎ ንምርግጽ ስጉምታት ክወስዳ ለበዋ ይቐርበለን።**

- ኣብ ዝኾነ ግዜ ንብዝሒ በጻሕቲ ውሱን ከምዝኸውን ምግባር፡ ኣብ ሰዓታት ስራሕ ምትዕርራይ ምግባርን ብዲጂታላዊ ኣማራጺታት ክውሃብ ንዝኸለል ዋኒን ክጥቀማን ማለት እዩ።

**ኣብ Kronoberg ዝርከቡ ኣሰራሕቲ፡ ሰራሕተኛታት፡ ንሓፈሻዊ መምርሒታት ይኸተሉ ከምዘለዉ ንምርግጽ ስጉምታት ክወስዱ ለበዋ ይቐርበሎም።**

- እዚ ድማ ሰራሕተኛታት ኣብ ገዛ ኮይኖም ክሰርሑ፡ ኣብ ገዛ ኮይኖም ክሰርሑ ዝኸለሉ ዕድላት ከምዝዘይድ ምግባርን ናይ ዋኒን ጉዕዞ፡ ኣኼባታትን ብአካል ዝግበር ካልእ ኣኼባታትን ናብ ካልእ ግዜ ምትሕልላፍን ማለት እዩ።

### **ንዝርጋሔ ለበዳ ብኸመይ ነጉድልን ብኮሺድ-19 ምልካፍ ብኸመይ ነወግድን**

- ምልክታት ሕማም እንተልይኩም፡ ዋላውን እቲ ምልክታት ሕማም ፈኩስ ይኹን፡ ካብ ገዛ ኣይትውጽኡ። ምልክታት ሕማም፡ ንልዕሊ 24 ሰዓታት እንተጸኒሑ፡ ናይ ቫይረስ ኮሮና መርመራ ግበሩ።
- ሳሙናን ማይን ብምጥቃም ንኣእዳውኩም ብቐጻልን ብምልኣትን ሕጸቡ። ሳሙናን ማይን ክትረኽቡ ምስዘይትኸእሉ፡ ንፈሳሲ መነጻጽሂ ኢድ (ሳኒታይዘር) ክጥቀሙ ትኸእሉ ኢኹም።
- ንገጽኩም ወይ ዓይንኹም ምትንኻፍ አወግዱ።
- ንሽማግሌታትን ነቶም ኣብ ልዑል ሓዲጋ ሕማም ዝርከቡ ጉጅለታት ሕብረተሰብን ተኸላኸሉ።
- ነዚ መምርሒታት ተኸተሉን ርሕቕትኩም ካብ ካልኣት ሰባት ሓልዉን።