Umbrella Multicultural Health Co-op

ሓበሬታ ብዛዕባ ኮሮና ቫይረስ

መጋቢት 20/2020

መሰረታዊ ምሕጽንታን ሓበሬታን

ካብ ኮረና ቫይረስ ምክልኻል ንኹሉ ሰብ

ብኮረና ቫይረስ ንኸይንጥቃዕን ናብ ካልኦት ውን ከይነመሓላልፍን ዝሑጉዝና ነገራት

- ካብ ማሕበራዊ ወይ ካብ አኩብት ሰብ ምቒጥብ
- ግቡአ ዝኾነ ጽሬት ምክያድ
- አንተዘይሓሚምካ ማስክ ዘይምግባር
- ህጹጽ ውይ ግዴታዊ ዘይኮነ መገሻ ምጋሽ

ካብ ማሕበራዊ ወይ ካብ አኩባት ሰባት ምቑጣብ (ዘይምካብ)

ኩላትና ብሓንስብ ሓባቢርና ምስ አንሰርሕ ለበዳ ኮሮና ቫይረስ ከነዝሕሎ ንኽአል ፡ አዚ ድማ ማሕብራዊ ምርሕሓቕ ወይ ካብ አኩባት ሰብ ምስ አንርሕሓቕ ጥራሕ አዩ። ማሕብራዊ ምርሕሓቕ ሓደ ካብቲ ኣድማዕነቱ ዝተረጋገጸ ሜላ ኣብ ምክልኻል ተላባዒ ሕማም አዩ። ብዓቕልን ምትሕግጋዝን ዘዝካኣለና ንግበር።

አዚ ማለት ከኣ ኣብ መዓልታዊ ንጥፈታትና ለውጢ ብምግባር ካብ ጥቡቕ ኣካልዊ ምቅርራብ ምጉዳል ማለት አዩ።

ብተወሳኺ ውን

- ምቑጣብ ዘየድሉዩ ምአካብ ምስ በቴሰብን ማሓዙትን
- ምቑጣብ ልምዳዊ ሰላምታ ንኣብነት ብኢድ ሰላም ምባል፣ ምስዕዓምን ምትሕቑቓፍን
- ምቑጣብ ምኻድ ናብ ብዝሒ ሰብ ዘለዎ ኮንፈረንስ፣ ፌስትቫልትን
- ምቑጣብ ምስ ሰባት ኣብ ልዕል ሓደጋ (ሪስክ) ንዘለውን ማለት ምስ ዕድመ ዝደፉኡ፡ በጽሒ ኮይኖም ድማ ሑዱር ሕማም ዘለዎምን።
- ምቑጣብ ኣብ ብዝሒ ሰባት ዝርከብ በታታት ዝይምኻድ ንኣብነት ሞላት፡ቤት ጸሎት፡ ፓርክስ ካልአ ብዝሒ ሰባት ዝርከበሉን።
- ምስ ሰባት ክሳብ ክንዲ 2 ኢድና ዝኸውን ቁመት ብዝተኻአለና ምርሕሓቕ።

ግቡእ ጽሬት

ግቡእ ዝኾነ ጽሬት ካብ ምልካፍ ካብዚ ተላባዒ ሕማምን ካብ ንኻልኦት ምትሕልላፍን ይሕግዘና

- ኣኣዳውና ብሳምናንን ማይን ን20 ካሊት ምሕጻብ፣ ብፍላይ ድሕሪ ሽንቲ ቤት ምጥቃምካን መግቢ ከበ
- ዳሎ ከለኻን፡ ወይ ውን ብሳኒታይዘር ኣልኮል ትሕዝቶ ዘለዎ ምሕጻብ።
- ክንስዕልን ክንሕንጥስ ከለና ኣብ ኢድና ዘይኮነ ኣብ ኩርናዕ ናይ ምናት ኢድና ንስዓል ።
- ዝተጠከምናሉ ሶፍት ኣብ ጎሓፍ ደርቢና ኣኣዳውና ብግቡእ ንተሓጸብ።
- ኢድና ክይተሓጸብና ዓይንና፡ኣፍንጫና ከም'ውን ኣፍና ኣይንሓዝ
- ነዞም ዝስዕቡ ብዙሕ ግዜ እንሕዞም ነገራት ብተደጋጋሚ ነጽርዮ፡-
    1. መጻወቲ ቖልዑ
    2. ቴሌፎናት
    3. ኤልክትሮኒካት
    4. ማዓጹ መኽፈቲ
    5. መወልዒ ልቺ
    6. ኮሞዲነታት
    7. ሪሞት ናይ ቲቪ
    8. ሽቓቕ

ማስክ ምልባስ

ብሕማም ኮሮና ቫይረስ ዘይተጠቕዐ ሰብ ማስክ ምግባር ተመራጺ ኣይኮነን፡ ባኣንጻሩ ማስክ ብግቡእ ዘይምጥካምና ንሕማም ኮሮና ቫይረስ ከቃላዓና ይኽእል እዩ ፡ደጋጊምና ሓድሽ ምቕያር ስለ ዘድልየና ። ወሃቢ ኣገልግሎት ሕክምና ምልክታት ናይ ኮሮና ብይረስ ምስ ዝረኣየልና ኣብ መጸበይ ክፍሊ ኣገልግሎት ሕክምና እንኮለና ማስክ ክንገብር ይግብኣና። በዚ ድማ ማስክ ምግባር ካብ ኣፍና ብዝወጹ ምራቕ ንኻልእት ከይነመሓላልፍ ይሕግዝ።

ቀንዲ ተጠቃዕቲ ናይ ኮሮና ቫይረስ ሕማም

ኣብ ካናዳ ቁጽሪ ሕሙማት ተጠቃዕቲ እንዳበዝሐ ይኸይድ ኣሎ በዚ ድም አቶም፡-

- ልዕሊ 65 ዕድመ
- ናይ ምክልኻል ዓቕሞም ዝተዳኸመ
- ሕዱር ሕማም ዘለዎም

  ቀንዲ ተጠቃዕቲ ይኾኑ።

ኣብዚ አዋንዚ ተቐመትቲ ካናዳ ህጹጽ ወይ ግዴታዊ ዘይኮነ መገሻ ምጋሽ ትውግድ ። ለበዳ ኮሮና ቫይረስ ንምህዳእ ስራሕ ናይ ኩሉ ሰብ ሓላፍነት እዩ። እዚ ድማ ልዕሊ መንግስትን ኪኢላታት ጥዕናን ምንቃሕ ማሕበረሰብ ኣዝዩ ኣገዳስነት ኣለዎ።ነፍሲ ወከፍና ነናትና ኣበርክቶ ብምግባር ኣብ'ዚ ሃገራዊ ህጹጽ ጻውዒት ኣፍልጦና ብዛዕባ ኮሮና ቫይረስ ብምዕባይን ድሕነት ነፍስናንን ድሕነት ካልኦትን ንከላኸል።