

# ንዓብዲን ሰፊሕን ቤተሰባት መምርሒኡብ ሓደ ገዛ ምንባር

ዕድምኡም ዘደፍኡ ዓበይቲ ሰባትን ሕዳር ናይ ጥዕና ኩነታት ዘለዎም ኣብ ዝኾነ ዕድመ ዘለዉ ሰባት ንከቢድ ብኮርናቫይረስ ሕማም 2019 (COVID-19) ዝመጽእ ሕማም ተጋለጽቲ እዮም። ቤተሰብኩም ኣብዚ ጉጅለ ዘለዉ ሰባት ዘካትት እንተኾይኑ፣ ኩሎም ናይ ቤተሰብ ኣባላት ባዕሎም ንከቢድ ሕማም ተቐላብዮ ከምዝኾኑ ክንቀሳቐሱ ኣለዎም። ብሓባር ዝነብሩ ዓብዱ ወይ ሰፊሕ ቤተሰባት ዘለዎም ናይ ቦታ ስፍሓት ውሳኔ እንተኾይኑ እዚ ከቢድ ክኸውን ይኽእል እዩ። እዚ ዝሰብሖ ሓበሬታ ኣብ ገዛኹም ንዘለዉ ተጋለጽቲ ንዝኾኑ ሰባት ንክሕብሕቡሉ ክሕግዘኩም ይኽእል።

**እዚ ሰነድ እዚ ከመይ፡**

- ኤራንድ ክንከፍል ክንከይድ ከለና ገዛና ብኸመይ ክንሕሉ ኣለና
- ንከቢድ ሕማም ተጋለጽቲ ዝኾኑ ናይ ቤተሰብኩም ኣባላት ተኸናኸኑ
- ህጻናትን ካልኣትን ከይሓሙ ምሕላው
- ንዝሓመመ ናይ ቤተሰብ ኣባል ክንክን ግበሩ
- ዝሓመመ ናይ ቤተሰብ ኣባል ንበይኑ ፍለዩ
- ምግብ ብሓባር ብልዑ፣ ንዝሓመሙ ሰባት እውን መግቡ

## ካብቲ ገዛ ኣብትወጽሉ ግዜ ብኸመይ ከመይ ቤተሰብኩም ክትከናኸኑ ትኽእሉ



### ግድን ክትወጹ እንተዘይሃሊኩም ካብ ገዛ ኣይትወጹኡ!

ንኣብነት፣ ናብ ሰራሕ፣ ግሮሰሪ መደብር፣ መድሓኒት መደብር፣ ወይ ክናውሑ ዘይኽእሉ ናይ ሕክምና ቆጽሮታት (ከም ናይ ሓድሽ ውልደ ወይ ከቢድ ናይ ጥዕና ጸገም ዘለዎ ሰብ) እንተሃሊኩም ጥራሕ ክትወጹ ትኽእሉ። ብ COVID-19 ከቢድ ሕማም ንምሕማም ተጋለጽቲ ዘይኮነ/ኑ ሓደ ወይ ክልተ ናይ ቤተሰብ ኣባላት ኤራንድ ክኸፍሉ ምረጹ። ካብ ገዛ ግድን ክትወጹ እንተሃሊኩም፣ ዝሰብሖ ትሽዓተ ምኽሪታት ተኸተሉ፡

1. በዝሒ ሰብ ኣወግዱ፣ በዝሒ ዝኾነ ይኹን ማሕበራዊ ምትእኻኻብ ሓዊሱ።
2. ካብ ካልኣት ሰባት እንተንእሱ 6 ጫማ ረሓቑ።
3. ኣእዳውኩም ብተደጋጋሚ ተሓጸቡ።
4. ኣብ ናይ ህዝቢ ቦታ ብተደጋጋሚ ዝንክኡ ቦታታት ኣይትንክኡ፣ ከም ናይ ሊፍት መጠወቂታትን ናይ ኢድ መደገፊን።
5. እንተኽእልኩም፣ ህዝባዊ መጎዓዓዝያ፣ ንኣብነት ባቡር ወይ ኣውቶቡስ ኣይትጠቐሙ። ህዝባዊ መጎዓዓዝያ ግድን ክትጥቀሙ እንተሃሊኩም፡
  - » ብዝተኸኣለኩም መጠን ካብ ካልኣት ተሳፈርቲ 6 ዓማ ርሕቕት ሓልዉ።
  - » ከም ናይ ኢድ መደገፊ ዝኣመሰሉ ብተደጋጋሚ ዝንክኡ ቦታታት ኣወግዱ።
  - » ካብ ህዝባዊ መጎዓዓዝያ ድሕሪ ምውጻእኹም ብቕልጡፍ ኢድኩም ተሓጸቡ ወይ ናይ ኢድ ሳኒታይዘር ተጠቐሙ።
6. ምስ ዝተፈላለዩ ናይ ቤተሰብ ኣባላት መኪና ብሓባር ኣይትጠቐሙ።
7. ናይ COVID-19 ስርጭት ንምዝንጋዕ ማስክ ግበሩ።
  - » ብዛዕባ ናይ ገጽ መሸፈኒ ጨርቂ ሓበሬታ ኣብ [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html) ይርከብ።



8. ፍብ ገዛኹም ምስተመለሰኩም ብቆልጡፍ ኢድኩም ተሓጸቡ።

9. ኣብ ገዛኹም ካብ ዘለዉ ንከቢድ ሕማም ተቆላዕቲ ዝኾኑ ሰባት ርክቐትኩም ሓልዉ።

ነኣብነት፣ ምሕቛፍ፣ ምስዓም ወይ ምግብን ዝስተን ምክፍል ኣወግዱ።

መሰረታዊ ኤራንድ ብዛዕባ ምክፍል ዝበለጸ ሓበሬታ ኣብ [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html).

## ንከቢድ ሕማም ተጋለጽቲ ዝኾኑ ናይ ቤተሰብ ኣባላት ከመይ ምክልኻል ይከኣል

ከቢድ ሕዳር ናይ ሕክምና ጸገም ዘለዎም 65 ወይ ልዕሊኡ ዕድመ ዘለዎም ሰባት ካብ COVID-19 ንዝመጽእ ከቢድ ሕማም ተጋለጽቲ እዮም። ቤተሰብኩም ኣብዚ ጉጅለ ዘለዉ ሰባት ዘካትት እንተኾይኑ፣ ኩሎም ናይ ቤተሰብ ኣባላት ባዕሎም ንከቢድ ሕማም ተቆላዕቲ ከምዝኾኑ ክንቀሳቐሱ ኣለዎም።



ናይ ቤተሰብ ኣባላትኩም እትሕሉውሉ ሸውዓተ መገዲታት እዚእም እዮም።

1. ብዘተኸኣለኩም መጠን ኣብ ገዛኹም ጽንሑ።

2. ብተደጋጋሚ ኢድኩም ተሓጸቡ። ብፍላይ ኣብ ህዝባዊ ቦታ እንተጸኒሑኩም ወይ ኣፍንጫኹም ምንፋጥኩም፣ ምሳዓልኩም፣ ወይ ምህንጣስኩም። መዓዘን ኣበይን ከምትሕጸቡ ሓበሬታ ኣብዚ ክትረኽቡ ትክእሉ። [www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html](http://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html).



3. ኢድኩም ብሳሙናን ብማይን ክትሕጸቡ እንተዘይክኣልኩም፣ እንተንኢሱ 60% ኣልኮል ዘለዎ ናይ ኢድ ሳኒታይዘር ተጠቐሙ።

» ኣብ ከብዲ ኢድኩም ክንዲ ሳንቲም ዝኣክል ኣፍሲስኩም ኣእዳውኩም ሕሰይዎ፣ ኩሉ ናይ ኢድኩም፣ ኣጸብዕትኹምን ኣጻፍርኩምን ድረዝዎ ክሳብ ዝደርጅ።

4. ብዘይጸረዩ ኣእዳውኩም ንዓይንኹም፣ ንኣፍንጫኹም፣ ከምኣውን ንኣፍኩም ካብ ምሓዝ ተቆጠቡ።

5. እንትትስዕሉን እንትትህንጥሱን ኣፍኩም ሸፍኑ።

- » እንተስዒልኩም ወይ እንተህንጢስኩም፣ ኣፍኩምን ኣፍንጫኹምን ብሶፍት ሸፍኑ ወይ ናይ ኢድኩም ኩርናዕ ተጠቐሙ።
- » ዝተጠቐምኩምሉ ሶፍት ናብ እንዳ ጎሓፍ ደርብዩ።
- » ብቐጥታ ኢድኩም ተሓጸቡ።



6. ገዛኹም ዲስኢንፌክት ግብርዎን ኣጽሪይዎን።

- » እንተኸኣልኩም፣ ተጠቂምኩም ትድርብይዎም ጓንቲታት ተጠቐሙ።
- » ብተደጋጋሚ ዝንክኡ ቦታታት መዓልታዊ ብሳሙናን ማይን ወይ ካልኣት መጽረይቲ ሕጸቡ። እዚ ድማ ጠረቤዛታት፣ ናይ በሪ መኸፈቲ፣ ናይ መብራህቲ መብርሂን መጥፍኢን፣ ናይ ኣርማድዮ ላዕሊ፣ መትሓዚታት፣ ዲስክታት፣ ተሌፎን፣ ኪቦርድታት፣ ሸንቲቤት፣ ፍብጻቶን ሲንክን የካትት።
- » ድሕሪኡ፣ ኣብ EPA-ዝተመዘገበ ነዞም ቦታታት ኣግባባዊ ዝኾነ ዲስኢንፌክታትን ተጠቐሙ። እዚ መጽረዩ ምህርቲ ደሕንነቱ ዝተሓለወን ንጡፍን ኣጠቓቕማ ኣብቲ ሌብል ዘሎ መምርሒ ተኸተሉ። ዲስኢንፌክታትን ኣብ ቦታታት ዘለዉ ጀርምታት ዝቐትሉ ኬሚካላት እዮም።



ኣብ EPA-ዝተመዘገቡ ዲስኢንፌክታትን ኣብዚ ተዘርዚሮም ኣለዉ። [www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2](http://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2).

ብዛዕባ ምጽራይን ዲስኢንፌክት ምግባርን ዝበለጸ ሓበሬታ ኣብዚ ምርካብ ትክእሉ። [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html)

7. ኣብ ገዛኹም ክነብሩ ዘለዎም እንተዘይኮይኖም በጻሕቲ ኣይትቀበሉ።

ዝበለጸ ሓበሬታ ኣብ [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html) ይርከብ።

# ህጻናትን ካልሄዱትን ከይላሙ ከመይ ትከላኽሉሎም

65 ዓመቶችን ልዕሊኡን ዘለዉ ሰባትን ከቢድ ናይ ጥዕና ኩነታት ዘለዎም ሰባትን እንተተኻኢሉ ኣብ ገዛ ንቆልዑ ኣይከናኸኑ። ንከቢድ ሕማም ተቐላጦቲ ዝኾኑ ሰባት ናይ ግድን ንቆልዑት ክከናኸኑ እንተሃሊዎም፣ ንሳቶም ዝከናኸንዎም ቆልዑ ካብቲ ገዛ ወጻኢ ምስ ዘለዉ ሰባት ንክክእ ክህልዎም ዮብሉን።

**ቆልዑትን ካልሄዱት ካብዚ ሕማም ንምክልኻል እዞም ዝስዕቡ ሓሙሽተ ምክሪታት ተኸተል።**

- 1. ነቶም ቆልዑ እውን ኩሉ ሰብ ጥዕንኡ ንክሕሉ ክገብርዎ ብዛዕባ ዘለዎም ነገራት ኣምህርዎም።** ቆልዑ ኮኑ ካልሄዱት ሰባት ናይቲ ሕማም ምልክታት ዘይተረጎሙ እውን ነቲ ቫይረስ ከመሓላልፍዎ ይክእሉ እዮም። ዝበለጸ ኣብዚ ተመሃሩ [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html).
- 2. ቆልዑ ምስ ናይ ካልእ ገዛ ቆልዑት ብኣካል ክጸወቱ ኣይትፍቀዱሎም።**
- 3. ኣብ ደገ ዝጸወቱ ዘለዉ ቆልዑ ካብ ናይ ገዛኦም ኣባል ዘይኮነ ሰብ 6 ጫማ ንክርሕቑ ንገርዎም።**
- 4. እቶም ቆልዑት ብቪድዮ ቻትን ተሌፎንን ምስ መሓዙቶም ምርኻብ ክጅጽሉ ግበርዎም።**
- 5. ቆልዑኹም ኣእዳዎም ክሕጸቡ ኣምህርዎም።** ኢድካ ምሕጸብ ጥዕንኡም ሓሊዮም ንክጸንሑን እቲ ቫይረስ ናብ ካልእ ሰብ ንክይመሓላልፍን ከምዝገብር ኣብራህርሁሎም።
  - » **ኣእዳዎኹም** ብጽፋይ፣ ዝፈሰሰ ማይ ኣተርክሱ (ውዕይ ወይ ዝሑል)፣ መኸፈቲ መዕጸዊኡ ዓዲኹም፣ ሳሙና ግበሩ።
  - » **ሳሙና** ጌርኩም ኣእዳዎኹም ብምሕሳይ ፋሕፍሑ። ሕቕ ኢድኹም፣ መንጎ ኣጸብዕትኹምን ውሽጢ ኣጸፍርኩምን ፋሕፍሑ።
  - » **እንተንኢሱ** ን 20 ሰከንድታት ኣእዳዎኹም ድረዙ።
  - » **ብጽፋይ** ፣ ፈሳሲ ማይ ኣእዳዎኹም ኣጽርዩ።
  - » **ጽፋይ** ሽሳማዮ ወይ ብኣየር መድረቂ ኣድርቑ።



ንቆልዑ ብዛዕባ ምክንኻን ዝበለጸ ሓበሬታ ኣብ [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html) ይርከብ።

## ንዝሓመመ ናይ ቤተሰብ ኣባል ከመይ ምሕብሓብ ይከኣል

ብ COVID-19 ዝሓሙ ብዙሓት ሰባት ቀሊል ሕማም ጥራሕ እዩ ዘጋጥሞም ንክሓውዩ ድማ ኣብ ገዝኦም ክጸንሑ ኣለዎም። ኣብ ገዛ ዝግበር ክንክን ናይ COVID-19 ምስርጫው ደው ንምባል ክሕግዝ ይክእል ብ COVID-19 ከቢድ ሕማም ከጋጥሞም ዝክእሉ ሰባት እውን ከይሓሙ ንምክልኻል ይሕግዝ።

**ኣብ ገዛ ንዝሓመመ ሰብ ትብሕቡ እንተሊኹም፣ እዞም ዝስዕቡ ሽድሽተ ምክሪታት ተኸተሉ።**

- 1. እዚ ዝሓመመ ሰብ ኣብ ክፍሉ ክጸንሕ ግበሩ፣ ባዕልኹም እውን፣ ክንድዝክኣሉኩም።**
- 2. ዝከኣል እንተኾይኑ፣ ዝተፈለየ ሽንቲ ቤት ክጥቀሙ ግበሩ።**
- 3. ናይ COVID-19 ህጹጽ ናይ መጠንቀቓታ ምልክታት\* ድለዩ።** ዝኾነ ሰብ እዞም ምልክታት እዚኦም እንዳርኣዮ እንተኾይኑ፣ ብቐጥታ ህጹጽ ናይ ሕክምና ክትትል ርኽቡ።
  - » ናይ ምስትንፋስ ጸገም
  - » ቀጻሊ ቃንዛን ወይ ጸቕጢ ኣፍልቢ
  - » ሓድሽ ምድንጋር
  - » ናይ ምንቃሕ ወይ ነቕሕካ ናይ ምጽናሕ ጸገም
  - » ከንፈርም ወይ ገጸም ናብ ሰማያዊ ሕብሪ ዝመስል እንተተቐይሩ



\* እዚ ዝርዝር እዚ ናይ ኩሎም ምልክታት ዝርዝር ኣይኮነን። ብክብረትኩም ንዝኾኑ ካልሄዱት ዘስግእኹም ወይ ከበድቲ ምልክታት ናብ ሓኪምኩም ደውሉ።

**4. እዚ COVID-19 ዘለዎ ሰብ እዞም ዝሰዕቡ ክገብር ግበሩ፡**

- » ብዙሕ ፈሳሲ ክሰቲ
- » ኣብ ገዛ ዕረፍቲ ክወሰድ
- » ምልክታቱ ንምዕጋስ ብዘይ ኑእዛዝ ዝግዝኡ መድሓታት ክጥቀም (ምስ ዶክተርም ተዘራሪቦም)

ንመብዛሕትኦም ሰባት፣ እዞም ምልክታት ንእሽተይ መዓልቲታት እዮም ዝጸንሑ ድሕሪ ሰሙን ድማ ይሓውዩ።

**5. ናይ ዶክተርም ቁጽሪ ተሌፎን ኣብ ኢዶም ይሓዙ፣ እዚ COVID-19 ዝሓመመ ሰብ እንተገዲድዎ ናብቲ ዶክተር ደውሉ።**

ቋንቋ እንግሊዝ መበል ካልኣይ ቋንቋኹም እንተኾይኑ፣ ናይ ገዛኹም ኣባል ተርጓሚ ንክቐርቡሉ ከመይ ክሓትት ከምዘለዎ ክፈልጥ ኣለዎ።

**6. ንሃንደበታዊ ሕክምና ናብ 911 ደውሉ።** ነቲ ናይ 911 ኦፕሬተር እቲ ዝሓመመ ሰብ COVID-19 ከምዘለዎ ወይ ከምዝጥርጠር ንገርዎ።

ቋንቋ እንግሊዝ መበል ካልኣይ ቋንቋኹም እንተኾይኑ፣ ናይ ገዛኹም ኣባል ተርጓሚ ንክቐርቡሉ ከመይ ክሓትት ከምዘለዎ ክፈልጥ ኣለዎ።

ንዝሓመመ ሰብ ከመይ ምሕብሃብ ከምትክእሉ ዝበለጸ ሓበሬታ ኣብ

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html) ይርከብ።



# ናይ ገዛኹም ቦታ ዝተወሰነ ኣብ ዝኾነሉ እዞን ዝሓመመ ሰብ ከመይ ፈሊኻ ምቕማጥ ይከኣል።

ነቲ ብ COVID-19 ዝተሓዘ ሰብ ናይ ባዕሉ ክፍሊን ሽንቲ ቤትን ክተቐርቡሉ እንተዘይክኣልኩም፣ ካብ ካልኣት ናይ ቤተሰብኩም ኣባል ክተፈልደዎ ፈትኑ። ኣብ ገዛኹም ንዘለዉ ሰባት ብፍላይ ንከቢድ ሕማም ተቐላጥቲ ንዝኾኑ (ልዕሊ 65 ዓመቶምን ሕዳር ናይ ጥዕና ኩነታት ንዘለዎም) ካብቲ ሕማም ንምክልኻል ኣብ ውሽጢ ገዛኹም እኹል ቦታ ክትፈጥሩ ፈትኑ።

**ዝሓመመ ናይ ቤተሰብኩም ኣባል ኣብ ትፈልደሉ እዞን እዞም ዓሰርተ ምክሪታት ተኸተሉ፡**

1. ነቲ ዝሓመመ ሰብ ካብ ካልኣት ናይቲ ቤተሰብ ኣባላትን 6 ጫማ ርሕቐቱ ክሕሉ ግበሩ።
2. ከሰዕለኩምን ከሀንጥሰኩምን ከሎ ኣፍኩም ሸፍኑ፤ ኣእዳውኩም ብተደጋጋሚ ተሓጸቡ፤ ዓይኒኹም፣ ኣፍንጫኹምን ኣፍኩምን ኣይተነኻኽኡ።
3. እቲ ዝሓመመ ሰብ ኣብ ገዛን ደገን ኣብ ካልኣት ሰባት ጥቓ ክኸውን ከሎ ገጽ መሸፈኒ ጨርቂ ይጠቐም (ናብ ናይ ዶክተር ቢሮ ቅድሚ ምእታዉ እውን)።

ኣብ ትሕቲ 2 ዓመት ዝኾኑ ህጻናት፣ ናይ ምትንፋጽ ጸገም ዘጋጥሞ ዘሎ ሰብ፣ ወይ ሰብ ከይሓገዝ ነዚ መሸፈኒ ከልዕሎ ኣብ ዘይክእል ግን መሸፈኒ ከይትገብሩ። ብዛዕባ ናይ ገጽ መሸፈኒ ጨርቂ ዝበለጸ ሓበሬታ ኣብ

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html) ይርከብ።

**4. ንከቢድ ሕማም ተቐላጥቲ ንዝኾኑ ሰባት ካብ ዝሓመመ ሰብ ፍለይዎም።**

**5. ነዚ ዝሓመመ ሰብ ካብቲ ቤተሰብ ሓደ ሰብ ጥራሕ ክኸውን ኣለዎ።**

እዚ ሓብሓቢ ንከቢድ ሕማም ተቐላጥቲ ዝኾነ ሰብ ክኸውን የብሉን።

- » እዚ ሓብሓቢ እቲ ዝሓመመ ሰብ ዝጸንሖሉ ቦታ ከጽሪ ኣለዎ፣ ዓራቱን ክዳውንቱን እውን።
- » እዚ ሓብሓቢ ኣቲ ገዛ ምስ ዘለዉ ሰባት ዘለዎ ርክብ ክቕንስ ኣለዎ፣ ብፍላይ ንከቢድ ሕማም ተቐላጥቲ ካብዝኾኑ ሰባት።
- » ነዚ ዝሓመመ ሰብ ዝሕብሕቦ ሰብ ካልእ ኣብቲ ቤተሰብ ንምጽራይ፣ ነብሶም ምሕጻብ፣ ወይ ብመዓልታዊ ስራሕቶም ሓገዝ ንዝደልዩ ሰባት ዝሕብሕብ ሰብ ድማ ካልእ ክኸውን ኣለዎ።



**6. ቦታታት፣ ናይ ቦሪ መክፈቲን ካልኣት ብተደጋጋሚ ዝንክኡ ቦታታትን ብናይ** ኣብ EPA-ዝተመዘገቡ ዲስኢንፌክታንትን መዓልታዊ ኣጽርዩ። እዚ ዝርዝር ኣብዚ ርኽብዎ፡

[www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2](http://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2).

7. ኣብ ገጻ ግድን ካብ ዝጸንሑ ሰባት በጻሕቲ ነክዩ።

8. ውልቃዊ ኣቕሑ ከም ተሌፎን፣ ሸሓነ፣ ዓራት ወይ ወጻወቲ ብሓባር ኣይትጠቐሙ።

9. ምስ ዝሓመመ ሰብ መደቀሲ ክፍሊ ብሓባር ክትጥቀሙ ኣንተደሊኹም ኣዘም ዝሰዕቡ ግብሩ፡

- » እቲ ክፍሊ ጽቡቕ ናይ ኣየር ዋሕዚ ከምዘለዎ ኣረጋግጹ። ፍሬሽ ኣየር ንምእታው መስኮት ክፈትፋን ኣብርህ።
- » ዓራታትኩም በቢ 6 ጫማ ኣራሒቕኩም ኣቐምጡ፣ እንተኸኢልኩም።
- » ርእሲን እግሪን ኮይንኩም ደቅሱ።
- » ናይቲ ዝሓመመ ሰብ ዓራት ካብቲ ካልእ ዓራት ንምፍላይ መጋረጃ ወይ ካልእ ኣካላዊ መፍለዪ ተጠቐሙ። ንኣብነት፣ ናይ ሻወር መጋረጃ፣ ናይ ክፍሊ ስክሪን ከፋፋሊ፣ ዓብዪ ናይ ኣርማድዮ ፖስተር ቦርድ፣ ኣንሶላ፣ ወይ ዓብዪ ናይ ዓራት መሸፈኒ ምጥቃም ትክእሉ።



10. እቲ ዝሓመመ ሰብ ብተደጋጋሚ ዝንክኡ ቦታታትን ብሓባር ናይ ትጥቀሙሉ ሸንቲ ቤትን ከጽሪን ዲስኢንፌክት ክገብርን ግበርዎ።

ከምዚ ምግባር ዘይከኣል እንተኾይኑ፣ እቲ ዝሓመመ ሰብ ሸንቲ ቤት ድሕሪ ምጥቃሙ ካልእ ሰብቅድሚ ከጽሪ፣ ዲስኢንፌክት ክገብር ወይ ክጥቀም ምእታዊ ክንድዝክእሎ ክጽበ ኣለዎ። እቲ ክፍሊ ጽቡቕ ናይ ኣየር ዋሕዚ ከምዘለዎ ኣረጋግጹ። ሓድሽ ኣየር ክኣቱን ክዘዋወርን ምእንታይ መስኮት ክፈትን ፋን ኣብራዕ (ዝከኣል እንተኾይኑ)።

# ምግቢ ከመይ ብሓባር ክትምገቡ ትክእሉ ወይ ዝሓመመ ናይ ቤተሰብ ኣባልኩም ከም ትምግቡ

ዝከኣል እንተኾይኑ፣ ነቲ ዝሓመመ ናይ ቤተ ሰብኩም ኣባል ኣብቲ ዝጸንሑሉ ዘሎ ክፍሊ ናይ በይኑ ሸሓነ ጌርኩም ክበልዕ ግበርዎ። ኣብቲ ዝጸንሑሉ ዘለዉ ናይ በይኖም ክፍሊ ኮይኖም ክምገቡ ዘይክእሉ እንተኾይኖም፣ ምግቢ ኣብትምገቡሉ ኣዋን ካብ ካልእ ናይ ቤተሰብኩም ኣባል እንተንኢሱ 6 ጫማ ርሒቕም ይመገቡ። ወይ፣ ምስ ካልኣት ናይ ቤተሰብ ኣባላት ብተመሳሳሊ ግዜ ኣይብልዑ።

**ኣዘም ዝሰዕቡ ሸውዓተ ምክሪታት እውን ተኸታተልዎም፡**

1. እንተሓሚምኩም፣ ምግቢ ኣብ ምስራሕ ኣይትሓግዙ።
2. ኣእዳውኩም መመሊስኩም ኣንተወሓደ ን20 ሰከንድ ዝኣክል ብምፍሕፋሕ ብማይን ሳሙናን ተሓጸቡ። እዚ ንኩሉ ናይቲ ቤተሰብ ኣባል ዝምልከት እዩ!
3. ኣብ ናይ ሕድሕድ ናይቲ ቤተሰብ ኣባላት ምግቢ ኣብ ዝቕረበሉ ግዜ ጽሩይ መመገቢ ተጠቐሙ።
4. ናይ ቤተሰብኩም ኣባል ኣብ ዝተመገበሉ መመገቢ ተጠቐምኩም ኣይትመገቡ።
5. ሸሓነ፣ መስተዪ ብርጭቆታትን መመገቢታት ኣብትሕዙሉ ኣዋን ኣንቲ ተጠቐሙ (ናይ ምግቢ ኣገልግሎት ኣቕሑት)፣ እንተኸኢልኩም። ተጠቐምካ ዘይድርበዩ ኣቕሑትኩም ድሕሪ ምጥቃምኩም ድማ ብውዑይ ማይ ሳሙናን ጌርኩም ሕጸቡ ወይ ብዲሽ ዋሽር ሕጸቡ።
6. ናብቲ ዝሓመመ ሰብ ምግቢ ዘብጽሕን ናይቲ ዝሓመመ ሰብ ናይምግቢ ኣገልግሎት ኣቕሑት ዘጽሪ ሓደ ሰብ ጥራሕ ተጠቐሙ። እዚ ድማ ንከቢድ ሕማም ተቐላቂ ዝኾነ ሰብ ክኾን የብሉን።
7. ናይ ምግቢ ኣገልግሎት ኣቕሑት ድሕሪ ምሓዝኩም ኣእዳውኩም ተሓጸቡ።

