ለበዳ ኮሮና – ሓበሬታ ንወለዲ

ኮሮና ቫይረስ ብኸመይ ይላባዕ?

ኮሮና ቫይረስ ብጠብታ ወይ ንጣር ኢዩ ድላባዕ ። እቶም እቲ ቫይረስ ደለዎም ሰባት ናብቶም ካለኦት ገጾም ብምህንጣስን ብምስዓልን ነቶም ካለኦት የላግቡሎም ። ብተወሳኺ እቲ ቫይረስ ሓደ ድተለኸፈ ሰብ ብድተንከፎም ነገራት ከም ለዓት ማዕጾ ፣ መጠውቒ ናይ ሊፍትን (መደየቢ) ኣብ ኣውቶቡስ ድርከቡ ነገራትን ፣ ባቡር ፣ ተ-ባን ፣ ናይ ከተማ ባቡርን ወዘተ ክላባዕ ይኽእል ።

ስለምንታይ ኢዩ ነቲ ምልባዕ ምግታእ ኣገዳሲ?

እቲ ኣገዳሲ ክንገብሮ ንኽእል ነገር ብዙሓት ሰባት ብሓንሳብ ከይሓሙ ምክልኻል ኢዩ ። ብዙሓት ሰባት ኣብ ሓደ እዋን እንተደኣሓሚሞም ፣ እቲ ኣገልግሎት ጥዕና ንኹሎም እቶም ሓገዝ ዘድልዮም ክሕግዝ ኣይክኽእልን ኢዩ ።

ስለምንታይ ኢዩ መዋእለ ህጻናትን ቤት ትምህርታትን ተዓጽዩ?

ቤት ትምህርታትን መዋእለ ህጻናትን ብዙሓት ሰባት ኣብ ሓደ ንኡሽቶ ቦታ ብሓንሳብ ከይኮኑ ንምውጋድ ኢዩ ተዓጽዩ ። ብዙሓት ሰባት ኣብ ሓደ ቦታ ምእካብ ነቲ ናይ ምልባዕ ሓደጋ ክብ የብሎ ኢዩ ።

ለበዳ ንምውጋድ እንታይ ክትገብር ትኽእል?

- ብቐጥታ ናብ ሰባት ገጽካ ምህንጣስን ምስዓልን ምውጋድ ።
- ካብ ካለኦት ሰባት እንተወሓደ ናይ ሓደ ሜትሮ ርሕቀት ሓሉ ።
- ክትስዕል ወይ ክትህንጥስ ከለኻ ተጠቒምካ ትድርብዮ መንዲል ወይ ሶፍት ግበር ፣ ብድሕሪኡ ኣእዳውካ ብግቡእ ተሓጸብ።
- መንዲል ወይ ሶፍቲ እንተዘይብልካ ብውሽጢ ኩርናዕ ኢድካ ክትስዕል ኣለካ ወይ ይግባእ ።
- ደጋጊምካን ኣጸቢቕካን ብሳምናን ልቡጥ ማይን ኣእዳውካ ተሓጸብ ፣ ብፍላይ ኣብ ደገ ምስ ካልኦት ሰባት እንተጸኒሕካ ።
- ኣእዳውካ ክትሕጸብ ዕድል እንተዘይብልካ ጸረ ባክተርያ ክትጥቀም ትኽእል ኢኻ ።
- እንተደኣ ኣእዳውካ ብርኡይ ረሲሑን ጠልቅዩን ሃልዩ ፣ ብማይን ሳምናን ጌርካ ክትሕጸብ ኣለካ ። ኣብ ድረሰሐን ድጠልቀየን ኣዳው ጸረ ባክተርያ ትሑት ውጽኢት ወይ ጽልዋ ኢዩ ደለዎ ።

ቆልዑት ምስ ካለኦት ቆልዑ ብሓንሳብ ክኾኑ ይኽእሉ ዶ?

ቆልዑ ብድተኻእለ መጠን ኣብ ገዛ ክኾኑ ኣለዎም ። ኣብዚ ጊዜ'ዚ ሓደ ወይ ክልተ መጻዉቲ መሓዙት ክህልዎም ይኽእል ኢዩ ። ክጻወቱ እንተኾይኖም ኣብ ደገ ክራኸቡ ኣለዎም ብዙሓት ቆልዑ ደለውዎ መጻወቲ ቦታ ግን ክውገድ ኣለዎ ። ኩሉ ከም ምኽባር ዕለተ ልደትን ካልእ ሰባት ድእከቡሉ ኣጋጣሚታትን ክናዋሕ ኣለዎ ።

Nasjonalt senter for flerkulturell opplæring (Mars 2020)
Teksten er basert på informasjon fra Folkehelseinstituttet og Redd Barna

ምስ ቆልዑ ብዛዕባ ኮሮና ከመይ ጌርካ ትዛረብ?

ብዙሓት ቆልዑ ንኮሮና ድፈርሕዎን ድሻቐሉን ክኾኑ ይኽእሉ ኢዮም ። ውሕስነት ንምፍጣር ግን ምስ ቆልዑ ብዛዕባ ኮሮና ምዝራብ ኣገዳሲ ኢዩ ። ቆልዑ ኣድሕን ብዛዕባ ለበዳ ኮሮና ምስ ቆልዑ ከመይ ጌርካ ከም ተዕልል ድሕግዙ ሽዱሽተ ምኽርታት ሂቡ ኣሎ ። እቲ ምኽርታት ኣብዞም ድስዕቡ ተጠቓሊሉ ኣሎ:

1. ብዛዕባ ኮሮና ቫይረስ ክትዛረብ ከለኻ ቋንቋ ናይቲ ቆልዓ ተጠቐም

ነቶም ቆልዑ ብዝርደኦም ኣገባብ ሓቅታትን ሓበሬታን ሃብ ። ኣዝዩ ብዙሕ ሓበሬታ ብሓንሳብ ኣይትሃብ ። ካብቲ ድፈልጥዎ ፣ ድመስሎም ወይ ሕቶ ድኾኖም ጀምር ።

2. ምስኦም ኩን ውሑሳት ከኣ ግበሮም

ነቶም ቆልዑ ብዝተኻእለ መጠን ውሕስነት ከምድስመዖም ድገብር ሓበሬታታት ሃብ ግን ቅኑዕ ግልጺ ኩን ። ዋላኳ ኣእዳው ብግቡእ ድሕጸብ እንተኾነ ፣ ድኾነ ሰብ ክልከፍ ይኽእል ኢዩ ። ቆልዑ በቲ ቫይረስ ብምልካፎም ነብሰወቐሳ ክስመዖም የብሉን ። ንኻልኦት ድተለኽፉውን ከሽግሩ ከሰክፉ የብሎምን ።

3. ብዛዕባ እቲ ደጋጥም ደሎ ምስ ቆልዑ ቅኑዕን ግሉጽን ኩን

ብዛዕባ ኮሮና ቫይረስ ብዙሕ ዘይምርግጋእ ፣ ሓበሬታን ግጉይ ሓበሬታን ኣሎ ። ቆልዑ ምስ ንጹር ሓበሬታ ክህቡ ድኽእሉ ከዕልሉ ኣድላዪ ኢዩ ። ሓደ ሰብ እንተሓሚሙ እንታይ ኪጋጥም ከምድኽእል ግልጺ ከኣኩን ።

4. ኣብ ቅድሚ ቆልዑ ብኸመይ ብቓላት ከምትገጾም ሕሰብ

ዓበይቲ ነንሓድሕዶም ኣብ ጥቓ ቆልዑ ክዛረቡ ከለዉ እንታይ ክብሉ ከምደለዎም ክጥንቀቑ ይግባእ ። ንቖልዑ ገለ ደይተረደኦም ነገር ክህሉ ኸሎ ቆልዑ ብቐሊሉ ኢዩ ደህውትቶም ፣ ፍርሒ ክስመዖም ከኣ ክገብር ይኽእል ኢዩ ።

5. ንቖልዑ ተስፋ ሃብ

ቆልዑ ነቲ ቫይረስ ንምጥፋእን ንምሕጋዝን እንታይ ክግበር ከምደለዎ ክሰምዑ ኣድላዪ ኢዩ ። እቶም ቆልዑ ንምእላይን ንኽይ ሓሙን ንስኹም ወለድን ካለኦት ዓበይትን ሰባትን ኩሉ ድከኣለኩም ትገብሩ ከምደለኹም ንገርዎም ። ነቶም ድሓመሙ ሰባት ድሕግዙ ኣሽሓት ንፋዓት ዶክተራትን ኣለይቲ ሕሙማትን ኣለዉ ።.

6. እቶ ቆልዑ ንባዕሎም እንታይ ክገብሩ ከምደለዎም የዕልሉ

ቆልዑ ኣእዳዎም ብግቡእ እንተተሓጺቦምን ዝበዝሕ ግዜ ኣብ ገዛ እንተኾይኖምን ኣብ ምግታእ ዝርገሐ ናይቲ ኮሮና ቫይረስ ክሕግዙ ይኽእሉ ኢዮም ።

ሓበሬታ ብዛዕባ ኣብ ገዛ ውሸባን ምግላል ወይ ምንጻልን ብዝተፈላለየ ቋንቋታት

https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-til-personer-som-er-smittet-eller-har-vart-utsatt-for-smitte/informasjon-om-hjemmekarantene-og-isolasjon-pa-ulike-sprak/

Nasjonalt senter for flerkulturell opplæring (Mars 2020)
Teksten er basert på informasjon fra Folkehelseinstituttet og Redd Barna