

ንዓብዱን ሰፊሕን ቤተሰባት መምርሒ ኣብ ሓደ ገዛ ምንባር

ዕድምኡም ዝደፍኡ ዓባይቲ ሰባትን ሕዱር ናይ ጥዕና ኩነታት ዘለዎም ኣብ ዝኾነ ዕድመ ዘለዉ ሰባት ንከቢድ ብኮሮናቫይረስ ሕማም 2019 (COVID-19) ዝመጽእ ሕማም ተጋለጽቲ እዮም። ኣብ ገዛኹም ኣብዞም ጉጅለ እዚኣም ዘለዉ ኣባል ቤተሰብ እንተልይዎ፣ ኩሎም ናይዚ ቤተሰብ ኣባላት ባዕሎም ኣብ ዓብዱ ሓደጋ ከምዘለዉ ኮይኖም ክንቀሳቐሱ ኣለዎም። ብሓባር ዝነብሩ ዓብዱ ወይ ሰፊሕ ቤተሰባት ዘለዎም ናይ ቦታ ስፍሓት ውሱን እንተኾይኑ እዚ ከቢድ ክኸውን ይኽእል እዩ። እዚ ዝሰዕብ 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፣ ንዝሓመመ ሰባት እውን መግቡ

ካብቲ ገዛ ኣብተወጽኡ ግዜ ብኸመይ ከመይ ቤተሰብኩም ክትከናኸኑ ተኽእሉ

ግድን ክትወጹ እንተዘይሃሊኩምካብ ገዛ ኣይትወጽኡ!

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



1. በዝሒ ሰብ ኣወግዱ፣ በዝሒ ዝኾነ ይኹን ማሕበራዊ ምትእኻኻብ ሓዊሱ።
2. ካብ ካልኣት ሰባት እንተንኢሱ 6 ጫማ ረሓቑ።
3. ኣእዳውኩም ብተደጋጋሚ ተሓጸቡ።
4. ኣብ ናይ ህዝቢ ቦታ ብተደጋጋሚ ዝንክኡ ቦታታት ኣይትንክኡ፣ ከም ናይ ሊፍት መጠወቂታትን ናይ ኢድ መደገፊን።
5. እንተኽኢልኩም፣ ህዝባዊ መጎዓዓዝያ፣ ንኣብነት ባቡር ወይ ኣውቶቡስ ኣይትጠቐሙ። ህዝባዊ መጎዓዓዝያ ግድን ክትጥቀሙ እንተሃሊኩም፡
 - » ብዘተኸኣለኩም መጠን ካብ ካልኣት ተሳፈርቲ 6 ዓማ ርሕቕት ሓልዉ።
 - » ከም ናይ ኢድ መደገፊ ዝኣመሰሉ ብተደጋጋሚ ዝንክኡ ቦታታት ኣወግዱ።
 - » ካብ ህዝባዊ መጎዓዓዝያ ድሕሪ ምውጻእኩም ብቕልጡፍ ኢድኩም ተሓጸቡ ወይ ናይ ኢድ ሳኒታይዘር ተጠቐሙ።
6. ምስ ዝተፈላለዩ ናይ ቤተሰብ ኣባላት መኪና ብሓባር ኣይትጠቐሙ።
7. ናይ **COVID-19** ምልሳዕ ንምቕናስ ገጽ መሸፈኒ ጨርቂ ተጠቐሙ።
 - » ካብ ናይ ገዛ ኣቕሑ ዝተሰርሑ ወይ ካብ ልሙዳት ማቴርያላት ኣብ ገዛ ዝተሰርሑ ናይ ገጽ መሸፈኒ ጨርቂታት ከም ተወሳኺ ወለንታዊ ናይ ህዝባዊ ጥዕና ስጉምቲ ይቐጽር። ብዛዕባ ናይ ገጽ መሸፈኒ ጨርቂ ሓበሬታ ኣብ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html ይርከብ።



cdc.gov/coronavirus

8. ናብ ገዛኹም ምስተመለሰኩም ብቕልጡፍ ኢድኩም ተሓጸቡ።

9. ናብ ገዛኹም ካብ ዘለዉ ንከቢድ ሕማም ተቓላዕቲ ዝኾኑ ሰባት ርሕቓትኩም ሓልዉ።

ነኣብነት፣ ምሕቛፍ፣ ምስዓም ወይ ምግብን ዝስተን ምክፋል ኣወግዱ።

መሰረታዊ ኤራንድ ብዛዕባ ምክፋል ዝበለጸ ሓበሬታ ኣብ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html።

ንከቢድ ሕማም ተጋለጽቲ ዝኾኑ ናይ ቤተሰብ ኣባላት ከመይ ምክልኻል ይከኣል

ከቢድ ሕዱር 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 ተቓላዕቲ ከምዝኾኑ ክንቀሳቕሱ ኣለዎም።

ናይ ቤተሰብ ኣባላትኩም እትሕሉውሉ ሽውዓተ መገዲታት እዚኦም እዮም።

1. ብዝተኸኣለኩም መጠን ናብ ገዛኹም ጽንሑ።

2. ብተደጋጋሚ ኢድኩም ተሓጸቡ፣ ብፍላይ ኣብ ህዝባዊ ቦታ እንተጸኒሕኩም ወይ ኣፍንጫኹም ምንፋጥኩም፣ ምሳዓልኩም፣ ወይ ምህንግሰኩም። መዓዘን ኣበይን ከምትሕጸቡ ሓበሬታ ኣብዚ ክትረኽቡ ትኽእሉ። 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 ኣፍሲሶኩም ኣእዳውኩም ሕሰይዎ፣ ኩሉ ናይ ኢድኩም፣ ኣጸብዕትኹምን ኣጻፍርኩምን ድረዝዎ ክሳብ ዝደርጅ።

4. ብዘይጸረየ ኣእዳውኩም ንዓይንኹም፣ ንኣፍንጫኹም፣ ከምእውን ንኣፍኩም ካብ ምሓዝ ተቆጠቡ።

5. ኣብ ክትስዕልሉ ወይድማ ሕንጥሽው እትብልሉ ግዜ ተሸፈኑ።

» እንተስዒልኩም ወይ እንተሀንጢሰኩም፣ ኣፍኩምን ኣፍንጫኹምን ብሶፍት ሽፍኑ ወይ ናይ ኢድኩም ኩርናዕ ተጠቐሙ።

» ዝተጠቐምኩምሉ ሶፍት ናብ እንዳ ጎሓፍ ደርብዩ።

» ብቐጥታ ኢድኩም ተሓጸቡ።

6. ገዛኹም ዲስኢንፌክት ግበርዎን ኣጽሪይዎን።

» እንተኸኣልኩም፣ ተጠቂምኩም ትድርብይዎም ጓንቲታት ተጠቐሙ።

» ብተደጋጋሚ ዝንክኡ ቦታታት መዓልታዊ ብሳሙናን ማይን ወይ ካልኣት መጽረይቲ ሕጸቡ።

እዚ ድማ ጠረቤዛታት፣ ናይ በሪ መኽፈቲ፣ ናይ መብራህቲ መብርሂን መጥፍኢን፣ ናይ ኣርማድዮ ላዕሊ፣ መትሐዚታት፣ ዴስክታት፣ ተሌፎን፣ ኪቦርድታት፣ ሽንቲቤት፣ ፋቢኦቶን ሲንክን የካትት።

» ድሕሪኡ፣ ኣብ EPA-ዝተመዘገበ ነዞም ቦታታት ኣግባባዊ ዝኾነ ዲስኢንፌክታንት ተጠቐሙ። እዚ መጽረዪ ምህርቲ ደሕንነቱ ዝተሓለወን ንጡፍን ኣጠቓቕማ ኣብቲ ሌብል ዘሎ መምርሒ ተኸተሉ። ዲስኢንፌክታንት ኣብ ቦታታት ዘለዉ ጀርምታት ዝቐትሉ ኬሚካላት እዮም።

ኣብ EPA-ዝተመዘገቡ ዲስኢንፌክታንትታት ኣብዚ ተዘርዚሮም ኣለዉ። www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2።

ብዛዕባ ምጽራይን ዲስኢንፌክት ምግባርን ዝበለጸ ሓበሬታ ኣብዚ ምርካብ ትኽእሉ። www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html

7. ናብ ገዛኹም ክነብሩ ዘለዎም እንተዘይኮይኖም በጻሕቲ ኣይትቀበሉ።

ዝበለጸ ሓበሬታ ኣብ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html ይርከብ።



ህጻናትን ካልጹትን ከይሓሙ ከመይ ትከላኽሉሎም

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

ቆልዑትን ካልጹት ካብዚ ሕማም ንምክልኻል እዞም ዝሰዕቡ ሓሙሽተ ምኽሪታት ተኸተል።

1. ነቶም ቆልዑ እውን ኩሉ ሰብ ጥዕንኡ ንክሕሉ ክገብሮም ብዛዕባ ዘለዎም ነገራት ኣምህርዎም።ቆልዑ ኮኑ ካልጹት ሰባት ናይቲ ሕማም ምልክታት ዘይተረጎሙ እውን ነቲ ቫይረስ ከመሓላልፍዎ ይኽእሉ እዮም። ዝበለጸ ኣብዚ ተመሃሩ 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 መሓዞቶም ምርኻብ ክቕጽሉ ግበርዎም።
5. ቆልዑኹም ኣእዳዎም ክሕጸቡ ኣምህርዎም።ኢድካ ምሕጸብ ጥዕንኡም ሓሊዮም ንክጸንሑን እቲ ቫይረስ ናብ ካልእ ሰብ ንክይመሓላለፍን ከምዝገብር ኣብራህርሁሎም።
 - » ኣእዳውኩምብጽሩይ፣ ዝፈስሰ ማይ ኣተርክሱ (ውዕይ ወይ ዝሓል)፣ መኽፈቲ መዕጸዊኡ ዓዲኹም፣ ሳሙና ግበሩ።
 - » ሳሙናጌርኩም ኣእዳውኩም ብምሕሳይ ፋሕፍሑ። ሕቕ ኢድኩም፣ መንጎ ኣጸብዕትኹምን ውሽጢ ኣጸፍርኩምን ፋሕፍሑ።
 - » እንተንኢሱ ን 20 ሰከንድታት ኣእዳውኩም ድረዙ።
 - » ብጽሩይ ፣ ፈሳሲ ማይ ኣእዳውኩም ኣጽርዩ።
 - » ጽሩይ ሽጎማዮ ወይ ብኣየር መድረቂ ኣድርቑ።



ንቆልዑ ብዛዕባ ምክንኻን ዝበለጸ ሓበሬታ ኣብ 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 ገዛኦም ክጸንሑ ኣለዎም። ኣብ ገዛ ዝግበር ክንክን ናይ COVID-19 ምስርጫው ደው ንምባል ክሕግዝ ይኽእል ብ COVID-19 ከቢድ ሕማም ከጋጥሞም ዝኽእሉ ሰባት እውን ከይሓሙ ንምክልኻል ይሕግዝ። ኣብ ገዛ ንዝሓመመ ሰብ ትብሕቡ እንተሊኹም፣ እዞም ዝሰዕቡ ሽድሽተ ምኽሪታት ተኸተሉ፡

1. እዚ ዝሓመመ ሰብ ኣብ ክፍሉ ክጸንሕ ግበሩ፣ ባዕልኹም እውን፣ ክንድዝክኣለኩም።
2. ዝከኣል እንተኾይኑ፣ ዝተፈለየ ሽንቲ ቤት ክጥቀሙ ግበሩ።
3. ናይ ሃንደበታዊ መጠንቀቕታ ምልክታት ከየጋጥሞዎም ተኸታተልዎም ካብ ዝሰዕቡ ድማ ሃዲኡ እንተጋጢሞዎም ናብ ሕክምና ውሰድዎም፡
 - » ናይ ምትንፋስ ጸገም
 - » ቀጻሊ ቃንዛን ጸቕጢን ኣፍልቢ
 - » ሓድሽ ምድንጋር ወይ ክነቕሉ እንተዘይክኣሎም
 - » ከንፈሮም ወይ ገጸም ሰማያዊ እንተኾይኑ
 - » ካልጹት ከበድቲ ወይ ዘተሓሳስቡ ምልክታት



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

- » ብዙሕ ፈሳሲ ክሰቲ
- » ኣብ ገዛ ዕረፍቲ ክወስድ
- » ምልክታቱ ንምዕጋስ ብዘይ ትእዛዝ ዝግዝኡ መድሓታት ክጥቀም (ምስ ዶክተርዎ ተዘራሪቦም)

ንመብዛሕትኦም ሰባት፡ እዞም ምልክታት ንእሽቲ መዓልቲታት እዮም ዝጸንሑ ድሕሪ ሰሙን ድማ ይሓውዩ።

5. ናይ ዶክተርዎ 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 ከምትኽእሉ ዝበለጸ ሓበሬታ ኣብ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html ይርከብ።

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

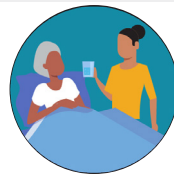
ነቲ ብ COVID-19 ዝተሓዘ ሰብ ናይ ባዕሉ ክፍሊን ሽንቲ ቤትን ክተቐርቡሉ እንተዘይከኣልኩም፡ ካብ ካልኣት ናይ ቤተሰብኩም ኣባል ክተፈልደዎ ፈትኑ። ኣብ ገዛኹም ንዘለዉ ሰባት ብፍላይ ንከቢድ ሕማም ተቓላዕቲ ንዝኾኑ (ልዕሊ 65 ዓመቶምን ሕዳር ናይ ጥዕና ኩነታት ንዘለዎም) ካብቲ ሕማም ንምክልኻል ኣብ ውሽጢ ገዛኹም እኹል ቦታ ክትፈጥሩ ፈትኑ።

ዝሓመመ ናይ ቤተሰብኩም ኣባል ኣብ ትፈልዩሉ ኣዋን እዞም ዓሰርተ ምኽሪታት ተኸተሉ፡

1. ነቲ ዝሓመመ ሰብ ካብ ካልኣት ናይቲ ቤተሰብ ኣባላትን 6 ጫማ ርሕቐቱ ክሕሉ ግበሩ።
2. ከሰዕላኩምን ከሀንጥሰኩምን ከሎ ኣፍኩም ሽፍኑ፤ ኣእዳውኩም ብተደጋጋሚ ተሓጸቡ፤ ዓይኒኹም፡ ኣፍንጫኹምን ኣፍኩምን ኣይተነኻኹ።
3. እቲ ዝሓመመ ሰብ ኣብ ገዛን ደገን ኣብ ካልኣት ሰባት ጥቓ ክኸውን ከሎ ገጽ መሸፈኒ ጨርቂ ይጠቐም (ናብ ናይ ዶክተር ቢሮ ቅድሚ ምእታዉ እውን)።
እዚ ናይ ገጽ መሸፈኒ ጨርቂ ስካርፍ ወይ ሻሽ ክኸውን ይኽእል። ኣብ ትሕቲ 2 ዓመት ዝኾኑ ህጻናት፡ ናይ ምትንፋጽ ጸገም ዘጋጥሞ ዘሎ ሰብ፡ ወይ ሰብ ከይሓገዝ ነዚ መሸፈኒ ከልዕሎ ኣብ ዘይኽእል 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 ይርከብ።

4. ንከቢድ ሕማም ተቓላዕቲ ንዝኾኑ ሰባት ካብ ዝሓመመ ሰብ ፍለይዎም።

5. ነዚ ዝሓመመ ሰብ ካብቲ ቤተሰብ ሓደ ሰብ ጥራሕ ክኸውን ኣለዎ።
እዚ ሓብሓቢ ንከቢድ ሕማም ተቓላዒ ዝኾነ ሰብ ክኸውን የብሉን።



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

6. ቦታታት፡ ናይ በሪ መኽፈቲን ካልኣት ብተደጋጋሚ ዝንክኡ ቦታታትን ብናይኣብ EPA-ዝተመዘገቡ ዲስኢንፌክታንትን መዓልታዊ ኣጽርዩ። እዚ ዝርዝር ኣብዚ ርኽብዎ፡ 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 እንተደሊኹም እዞም ዝስዕቡ ግበሩ፡
 - » እቲ ክፍሊ ጽቡቕ ናይ ኣየር ዋሕዚ ከምዘለዎ ኣረጋግጹ። ፍሬሽ ኣየር ንምእታው መስኮት ክፈት ፋን ኣብራዕ።
 - » ዓራታትኩም በቢ 6 ጫማ ኣራሒቓኩም ኣቐምጡ፣ እንተኸኢልኩም።
 - » ርእሲን እግሪን ኮይንኩም ደቅሱ።
 - » ናይቲ ዝሓመመ ሰብ ዓራት ካብቲ ካልእ ዓራት ንምፍላይ መጋረጃ ወይ ካልእ ኣካላዊ መፍለጻ ተጠቐሙ። ንኣብነት፣ ናይ ሻወር መጋረጃ፣ ናይ ክፍሊ ስክሪን ከፋፋሊ፣ ዓብዪ ናይ ኣርማድዮ ፖስተር ቦርድ፣ ኣንሶላ፣ ወይ ዓብዪ ናይ ዓራት መሸፈኒ ምጥቃም ትኽእሉ።
10. እቲ ዝሓመመ ሰብ ብተደጋጋሚ ዝንክኡ ቦታታት ብሓባር ናይ ትጥቀሙሉ ሽንቲ ቤት ከጽሪን ዲስኢንፌክት ክገብርን ግበርዎ።



ከምዚ ምግባር ዘይከኣል እንተኾይኑ፣ እቲ ዝሓመመ ሰብ ሽንቲ ቤት ድሕሪ ምጥቃሙ ካልእ ሰብ ቅድሚ ከጽሪ፣ ዲስኢንፌክት ክገብር ወይ ክጥቀም ምእታዉ ክንድዝኽእሎ ክጽበ ኣለዎ። እቲ ክፍሊ ጽቡቕ ናይ ኣየር ዋሕዚ ከምዘለዎ ኣረጋግጹ። ሓድሽ ኣየር ክኣቱን ክዘዋወርን ምእንታይ መስኮት ክፈቱን ፋን ኣብራዕ (ዝከኣል እንተኾይኑ)።

ምግቢ ከመይ ብሓባር ክትምገቡ ትኽእሉ 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 በይዮም ክፍሊ ኮይኖም ክምገቡ ዘይከኣሉ እንተኾይኖም፣ ምግቢ ኣብትምገቡሉ እዋን ካብ ካልእ ናይ ቤተሰብኩም ኣባል እንተንኢሱ 6 ጫማ ርሒቓም ይመገቡ። ወይ፣ ምስ ካልኣት ናይ ቤተሰብ ኣባላት ብተመሳሳሊ ግዜ ኣይብልዑ። እዞም ዝስዕቡ ሽውዓት ምኽሪታት እውን ተኸታተልዎም፡

1. እንተሓሟምኩም፣ ምግቢ ኣብ ምስራሕ ኣይትሓግዙ።
2. ኣእዳውኩም መመሊስኩም እንተወሓደ 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 ጽፋይ መመገቢ ተጠቐሙ።
4. ናይ ቤተሰብኩም ኣባል ኣብ ዝተመገበሉ መመገቢ ተጠቐምኩም ኣይትመገቡ።
5. ሸሓነ፣ መስተዪ ብርጭቆታትን መመገቢታት ኣብትሕዙሉ እዋን ጓንቲ ተጠቐሙ (ናይ ምግቢ ኣገልግሎት ኣቕሑት)፣ እንተኸኢልኩም። ተጠቂምካ ዘይድርበዩ ኣቕሑትኩም ድሕሪ ምጥቃምኩም ድማ ብውዑይ ማይ ሳሙናን ጌርኩም ሕጸቡ ወይ ብዲሽ ዋሽር ሕጸቡ።
6. ናብቲ ዝሓመመ ሰብ ምግቢ ዘብጽሕን ናይቲ ዝሓመመ ሰብ ናይ ምግቢ ኣገልግሎት ኣቕሑት ዘጽሪ ሓደ ሰብ ጥራሕ ተጠቐሙ። እዚ ድማ ንከቢድ ሕማም ተቓላዒ ዝኾነ ሰብ ክኾን የብሉን።
7. ናይ ምግቢ ኣገልግሎት ኣቕሑት ድሕሪ ምሓዝኩም ኣእዳውኩም ተሓጸቡ።

