

ከሮናን ለመከላከል መከተል ያለብን የስነምግባር መመሪያ

1. በየጊዜው ከባለስልጣናት የሚሰጡ ምክሮችን ተከታተሉ

እንደዚሁም የሚሰጡ ምክሮች ባጭር ጊዜ ሊቀያየሩ እንደሚችሉ አስታውሱ። ስለቫይረሱና ስለሚያስከትለው በሽታ መረጃን ካስተማማኝ ምንጭ ተጠቀሙ፣ helsenorge.no “ን ተመልከቱ።

2. የምናሳየው ስነምግባር ህይወትን ሊያድን ይችላል

በሽታው እንዳይስፋፋ ለማድረግ ሃላፊነት ውሰዱ። የእጃችሁን ንጽህና በመጠበቅና ከሌሎች ሰዎች የሚኖራችሁንም ርቀት ቢያንስ አንድ ሜትር እንዲሆን በማድረግ የጥንቃቄ እርምጃ ውሰዱ። ተለይቶ የመቆየት መመሪያዎችን አክብሩ።

3. የራሳችሁንና የሌሎችን ስሜቶች ተረዱ

ጫና /ስትሬስ/ በሚኖርብን ጊዜ የተለያዩ ባህርያትን እናንጸባርቃለን። በቀውስ ጊዜ የሃዘን፣ ድንጋጤ፣ መረበሽ፣ ስጋት፣ ወይም ቁጣ ስሜቶችን ማሳየት የተለመዱ ናቸው።

4. ጫና /ስትሬስ/ ቢሰማችሁ የአልኮል መጠጦች ወይም ሌሎች የሚያሰክሩና የሚያደንዘዙ ነገሮችን አትጠቀሙ

ስሜታችሁን ጤነኛ በሆነ መንገድ ለመግራት ሞክሩ።

5. ከጓደኞችና ከቤተሰብ ጋር ተገናኙ

በአካል መገናኘት ባትችሉ እንኳ በስልክ፣ በኢሜይል ወይም በማህበራዊ ሚዲያ ተገናኙ።

6. ለሌሎች እንደምታስቡ አሳዩ

በተለይ በብቸኝነት ሁኔታ እንዳሉ የምታስቧቸውን ሰዎች አግኙዎቸው። ከበሽታው ጋር በተያያዘ ራሳቸውን እቤት ውስጥ ለይተው የተቀመጡ ሰዎችን ግን በአካል አትጎብኙ።

7. ቫይረሱ ሁሉንም ሊያጠቃ ይችላል

ከቫይረሱ ፍርሃት የተነሳ በግለሰቦችና በቡድኖች ላይ ጠባሳ ወይም ነውር ሆኖ እንዲታይ በሚያደርግ ማንኛውም ነገር ላይ አተዋጽኦ አታድርጉ።

8. ለራሳችሁ ጥንቃቄ አድርጉ

እቤት ውስጥ ሆናችሁ በምትሰሩበት ጊዜም ሆነ ራሳችሁን ከሌሎች በምትለዩበት ወቅት፣ ጤነኛ አመጋገብ ተመገቡ፣ እንቅስቃሴ አድርጉ፣ በቂ እንቅልፍ ይኑራችሁ። ራሳችሁን ከሃሳብ ለማራቅ ፊልም እዩ፣ መጻሕፍት አንብቡ፣ እንዲሁም ሌሎች ተመሳሳይ ነገሮች አድርጉ። ሁሉንም ጊዜያችሁ የበሽታውን ዜና በመከታተል አታሳልፉ።

9. ራሳችሁንም ሆነ ሌሎች ሰዎችን የሌላን እገዛ ወደምትፈልጉበት ሁኔታ አትጣሉ

ይህ ማለት ከቤታችሁ ውጪ፣ ራሳችሁንም ሆነ ሌሎችን ከጤና ወይም ከጤና ዝግጁነት እገዛ ወደምትፈልጉበት ሁኔታ አትውደቁ ማለት ነው። ወደ ሂታ /hytta/ ወይም ወደ ሌሎች ጉዞዎች አትሂዱ። በሽታውን ሊያስፋፋና ባካባቢው የጤና አገልግሎት ላይ ተጨማሪ ጫና ፈጥሮ አገልግሎቱ እንዲወሰን ስለሚዳርግ።