

መምርሒታት ከንክተሎ ዝግባኡና ባህሪያት ኣብ ምክልኻል ኮሮና

1. ኣብ ሕድሕዲኡ እዋን ካብ ዝምልከቶም ሰበሰልጣናት ዝዋሃቡም ምኽሪ ተኸታተሉ

ከምኡውን እቶም ዝዋሃቡ ምኽሪታት ኣብ ሓጺር እዋን ክቐየሩ ከምዝኸሉ ዘክሩ። ብዛዕባ እቲ ቫይረስን ዘስዕባ እቲ ዘስዕቦ ሕማምን ዘታኣማምኑ ፍልፍላት ሓበሬታ ተጠቐሙ፣ helsenorge.no ዝብል ፍልፍል ሓበሬታ ራኣዩ።

2. ናትና ኣደብ ሂወት ከድሕን ይኸእልዮ

እዚ ተላባዲ ሕማም ከይጋፋሕ ሓላፍነት ውሰዱ። ጽሬት ኣእዳውኩም ብጥብቂ ሓልዉ ከምኡውን ምስካልኣት ሰባት ዘለኩም ርሕቀት ብውሕድ ሓደ ሜትሮ ክኸውን ግበሩ። ንገዛርእስኹም ካብ ካልኣት ሰባት ናይ ምእላይ ሕጊታት ኣኸብሩ።

3. ናይ ገዛርእስኹምን ናይ ካልኣትን ስምዒታት ተረድኡ

ኣብ እዋን ጸቕጢ ዝተፋላልዩ ግብረመልሲ ኢና እነርኢ። ኣብ ኣጸጋሚ እዋን ስምዒታት ሓዘን፣ ድንጋጽ፣ ምርባሽ፣ ስክፍታ ወይ ሕርቃን ምርኣይ ዝተለመደ እዩ።

4. ናይ ጸቕጢ ኩነታት መታን ክትጻወሩ ኢልኩም ኣልኮላዊ መስተ ወይ ካልኣት ዘስክሩ ይኹኑ ዘዕውኑ ነገራት ኣይትጠቐሙ

ስሚዒትኩም ብጸብቐ መንገዲ ጥራሕ ኣዕግስዎ።

5. ምስ ኣዕርትኹም ወይ ሰድራኹም ረኽቢ ኣይተቋርጹ

ብኣካልኳ ክትራኽቡ እንተዘይኪኢልኩም ብቴሌፎን፣ ብኢሜይል ወይ ብማሕበራዊ ሚዲያ ተራኽቡ።

6. ሓልዮት ኣርእዩ

ብፍላይ ገሊኡም ጽመዋ የጥቀሩም እዩ ኢልኩም ንትሓስብዎም ርኽብዎም ኢኹም። ብምኽንያት እዚ ሕማምዚ ንባዕሎም ኣልዮም ንዘለዉ ሰባት ብኣካል ኣይትብጽሑዎም።

7. እዚ ቫይረስ ንኹሉ ሰብ ከጥቕዕ ዝኸእል እዩ

ናይቲ ቫይረስ ፍርሃ፣ ንገሊኡም ውልቀሰባት ወይ ጉጅለታት ኣበር /መጸለምታ/ ኮይኑ ንኸራኣይ ኣብ ዝገብር ዘይቅኑዕ ኣታሓሳስባ ኣበርክቶ ኣይትግበሩ።

8. ንገዛ ርእሰኹም ጥንቃቄ ግበሩ

ጉብኢ /ጥዑይ/ አማጋግባ ተመገቡ፤ እንተስ ኣብ ገዛኹም እናሰራሕኩም ሃልዉ እንተስ ንገዛርእስኹም ካብ ካልኣት ኣብዝታኣለኹሙሉ ኩነታት ሃልዉ፤ ኣካላዊ ንጥፊታት ግበሩ ከምኡውን እኹል ድቃስ ደቅሱ። ካብ ሓሳባት ንምንጋፍ ፊልም፣ መጻሕፍቲ ወይ ዝኣምሰሉ ነገራት ብምርኣይ ተዛናግዑ። ኩሉ ጊዜኹም ናይ ሕማም ዜናታት ኣብምስማዕ ኣይተሕልፍዎ።

9. ንገዛርእስኹም ይኹን ንኻልኣት፣ ናይ ካልኣት ሓገዝ ናብዘጥልብ ኩነታት ኣይተውድቑ

ንኣብነት ካብ ገዛኹም ወጻኢ ናብዝኾነ፣ ከም ናይ ጥዕና ወይ ናይ ድልውነት ሓገዝ ዝጠልብ ኩነታት ንኸይትወድቁ ፈትኑ። ናብ ሂታ /hytta/ ወይካፍ ናብካልኣት መገሻታት ኣይትኺዱ። ኮምዙይ ዝኣምሰለ ነገር እቲ ሕማም ከጋፍሖን ነቲ ናይቲ ከባቢ ክፍሊ ሓለዎ ጥዕናን ድልውነትን ዓብዪ ጸውራ ኸይኑ ዓቕሙ ከዳኸሞ ይገብርዩ።