



የ COVID-19 መመሪያዎች: ለይቶ ማቆያ

ለአዲሱ የኮሮና ቫይረስ (SARS-CoV-2) ፖዘቲቭ የሆነ ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ከነበረዎት ምን ማድረግ አለብዎት ወይም ደግሞ፣ የበሽታው ተጋላጭነት ስጋት ከፍተኛ ከሆነበት ሃገር ወይም አካባቢ መጥተው ወደ ስዊዘርላንድ ከገቡ።

ከሜይ 12.09.2020 ጀምሮ የሚሰራ

በአዲሱ ኮሮና ቫይረስ መያዙ በላብራቶሪ ከተረጋገጠ ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ከነበረዎት። የቅርብ ንክኪ ማለት፣ በቫይረሱ የተጠቃ ሰው አጠገብ (ከ1.5 ሜትር ባነስ ርቀት ውስጥ) መከላከያ ሳያደርጉ (የንጽህና መከላከያ ጭምብል ወይም እንደ ፕላስቲክ የፊት መከላከያ ያለ አካላዊ ሽፋን) ከ15 ደቂቃ በላይ ቆይተዋል ማለት ነው። ይህ ሰው በሽታ የሚያስተላልፍ¹ ከሆነ፣ ወደ ቤትዎ በመሄድ ለ10 ቀናት ያህል ራስዎን አግልልው መቆየት አለብዎት። የወረዳው አገልግሎት ተጨማሪ መረጃዎችን መመሪያዎችን ይሰጥዎታል።

ያለፉትን 10 ቀናት የበሽታው ተጋላጭነት ስጋት ከፍተኛ በሆነበት ሃገር ወይም አካባቢ አሳልፈው ወደ ስዊዘርላንድ እየገቡ ነው። ወደ ሃገር እንደገቡ ወዲያውኑ በቀጥታ ወደ ቤትዎ ወይም ሌላ ምቹ ማረፊያ ቦታ የመሄድ ግዴታ አለብዎት። ወደ ሃገር ከገቡ በኋላ ለ10 ቀናት በቋሚነት እዚያው መቆየትና (ለይቶ ማቆያ) በሁለት ቀናት ውስጥ ለሚመለከተው የወረዳ ባለስልጣን ሪፖርት ማድረግ አለባቸው (የወረዳ ባለስልጣናትን የአድራሻ ዝርዝር ከዚህ ድረ ገጽ ይመልከቱ፡ www.bag.admin.ch/entry)።

ራስዎን ውሸባ ውስጥ በማስገባትዎ ቫይረሱ በቤተሰብ ውስጥ ወዳሉ ሰዎችና በህዝብ ውስጥ እንዳይሰራጭ ይከላከላሉ። እርስዎ በዚህ ጊዜ ውስጥ በሽታ አስተላላፊ ሊሆኑ ይችላሉ። ውሸባ ውስጥ ሲገቡ፣ በተለይ ተጋላጭ የሆኑ ሰዎችን² ከመጠበቅ የቫይረሱን ስርጭት ከማዘግየት አንጻር ወሳኝ አስተዋጽኦ ያደርጋሉ።

የሚከተሉት መመሪያዎች የቫይረሱን ስርጭት ለመከላከል ውሸባ ውስጥ ባሉበት ወቅት መውሰድ ያለብዎትን ቅድመ ጥንቃቄዎች ያሳያሉ ቫይረሱ እንዳይተላለፍ። እነዚህ የጥንቃቄ እርምጃዎች አስገዳጅ ናቸው ። በዚህ አዲስ ድር ጣቢያ ስለአዲሱ የኮሮና ቫይረስ (በጀርመን ፣ በፈረንሳይ ፣ በጣሊያን እና በእንግሊዝኛ) ሁሉንም ጠቃሚ መረጃዎች ያገኛሉ፡ www.bag.admin.ch/neues-coronavirus።

በቋንቋዎ የእውነታ ወረቀት በ www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads ላይ ማግኘት ይችላሉ ።

አካላዊና ስራ ነክ ፈቀቅታ

- ቤት ውስጥ ወይም ምቹ በሆነ ማረፊያ ቦታ ውስጥ ለ 10 ቀናት ይቆዩ (ቫይረሱን ከሚያስተላልፍ ሰው ጋር ለመጨረሻ ጊዜ ንክኪ ካደረጉበት ወይም ወደ ሃገር ከገቡበት ቀን ጀምሮ)።
- ከሌሎች ሰዎች ጋር ያለዎትን ግንኙነት ያርቁ። ይህ በገለልተኛነት ለሚኖሩ እና በተመሳሳይ ቤት ውስጥ ለሚኖሩ ሰዎች አይመለከትም ።
- የ “እራሳችንን እንዴት እንደምንከላከል” ዘመቻ የንጽህና ደንቦችን እና ባህሪያዊ ምክሮችን መከተልዎን ይቀጥሉ (So schützen wir uns): www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns-uns
- የ PCR ምርመራ ውጤት ነገቲቭ መሆኑ አንድ ሰው በለይቶ ማቆያ ቦታ ውስጥ የሚያሳልፈውን ጊዜ (10 ቀናት) አያሳጥርም።

እርስዎ ከታማሚው ሰው ጋር በአንድ ቤተሰብ ውስጥ የምትኖሩ ከሆነ

- ታማሚው ሰው በሩ በተዘጋ ክፍል ውስጥ ብቻውን በመቀመጥ ምግቡን ክፍሉ ውስጥ ይመገባል (ራስን ማግለልን የተመለከቱ መመሪያዎችን ይመልከቱ)።
- ታማሚው ሰው ከክፍሉ መውጣት ሲኖርበት እርስዎ የ1.5 ሜትር ርቀት መጠበቅ አለብዎት።
- ሁሉንም እንግዶችን ንክኪዎች ያርቁ።
- እንደ ምግብና መድሃኒት ያሉ ሌሎች አስፈላጊ የሆኑ ምርቶችን የቤተሰብዎ አባላት፣ ጓደኞች ወይም የአድራሻ አገልግሎት ሰጪዎች የቤትዎ በር ድረስ እንዲያመጡልዎ ያመቻቹ።
- በተወሰነ ወቅት እጆችዎን ይታጠቡ።
- እንደ ሰሃን፣ ብርጭቆ፣ ኩባያ ወይም የማብሰያ ቤት ዕቃዎችን ከሌሎች ሰዎች ጋር በጋራ አይጠቀሙ። እነዚህን ዕቃዎች ከተጠቀሙ በኋላ በሰሃን ማጠቢያ ማሽን ወይም በውሃና ሳሙና በጥንቃቄ ይጠቡ።

¹ አንድ ሰው በሽታ አስተላላፊ ነው የሚባለው የሕመም ምልክቶች ሲኖርባቸው እነዚህ ምልክቶች ከመታየታቸው ቀድሞውኑ ከ48 ሰዓት በፊት ነው።
² ከ 65 ዓመት በላይ የሆናቸው ሰዎች የደም ግፊት ፣ የስኳር በሽታ ፣ የልብና የደም ቧንቧ በሽታዎች ፣ ሥር የሰደደ የመተንፈሻ አካላት በሽታዎች ፣ ካንሰር ወይም በሽታ የመከላከል ስርዓቱን የሚያዳክሙ የሰውነት ክፍሎች ከመጠን በላይ ውፍረት (ሞራድ ፣ በኤ ኤም ≥40 ኪግ / ሜ 2)

- ፎጣ ወይም አንሶላ ከሌላ ሰው ጋር በጋራ አይጠቀሙ። ልብሶችዎንና አንሶላዎን ይጠቡ።
- ተጋላጭ ሰዎች በውሽባ ቆየታ ወቅት ከተቻለ ከሌሎች ሰዎች ተለይተው መቆመጥና።

ብቻዎትን የሚኖሩ ከሆነ

- የቤተሰብ አባላት፣ ጓደኞች ወይም የዴሌቨሪ አገልግሎት ሰጪዎች ምግብና እንደ መድሃኒት ያሉ ወሳኝ ምርቶችን እበርዎ ድረስ እንዲያመጡልዎ ያድርጉ።

ከታማሚው ጋር ሳይሆን ከሌሎች ሰዎች ጋር በአንድ ቤተሰብ ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ

- ብቻዎትን አንድ ክፍል ውስጥ ሆነው በሮቹን ይዝጉና ምግብዎትን ክፍልዎ ውስጥ ይመገቡ።
- ማናቸውንም እንግዶችና ጠያቂ ሰዎች በማስቀረት አስፈላጊ ሲሆን ብቻ ከክፍልዎ ይውጡ።
- ከክፍልዎ ሲወጡ ቤተሰብዎ ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች ቢያንስ የ2 ሜትር ርቀት ይጠብቁ።
- እጆችዎን በመደበኛነት ይታጠቡ።
- የራስዎን መታጠቢያ ቤት ይጠቀሙ። ይህ ካልተቻለ፣ የጋራ መጠቀሚያ የሆኑ የንጽህና ዕቃዎችን (ሻወር፣ መጻዳጃ ቦታ፣ የእጅ መታጠቢያ) ከተጠቀሙ በኋላ በጸረ ጀርም ኬሚካል ያፅዱ።
- እንደ ሰሃን፣ ብርጭቆ፣ ኩባያ ወይም የማብሰያ ቤት ዕቃዎችን ከሌሎች ሰዎች ጋር በጋራ አይጠቀሙ። እነዚህን ዕቃዎች ከተጠቀሙ በኋላ በሰሃን ማጠቢያ ማሽን ወይም በውሃና ሳሙና በጥንቃቄ ይጠቡ።
- ፎጣ ወይም አንሶላ ከሌላ ሰው ጋር በጋራ አይጠቀሙ። ልብሶችዎን፣ አንሶላዎንና የመታጠቢያ ቤት ፎጣዎን በመደበኛነት በማሽን ይጠቡ።

የግድ ከቤት መውጣት ካለብዎት (ለመመርመር ወይም በደክተር ለመታየት)፡

- የንጽህና መጠበቂያ ማስከ ያድርጉ። ይህ የማይገኝ ከሆነ፣ ከሌሎች ሰዎች ቢያንስ የ 2 ሜትር ርቀት ይጠብቁ።
- በሕዝብ ትራንስፖርት አይጠቀሙ። የጤና ሁኔታዎ ከፈቀደልዎት፣ መኪናዎን ወይም ብስክሌት ይጠቀሙ፣ በእግርዎ ይጓዙ ወይም ታክሲ ይጥሩ።

የመሸፈኛ ማስከ ትክክለኛ አጠቃቀም ³

- ማስከ ከማጥለቅም በፊት፣ እጆችዎን በውሃና ሳሙና ወይም በጸረ ጀርም ፈሳሽ ይታጠቡ።
- ማስከ አፍንጫዎንና አፍዎን በደንብ እንዲሸፍን በማድረግ ከፊትዎ ጋር ጥብቅ አድርገው ይሰሩት።
- ማስከን አንዴ ካደረጉ በላ አይነካኩት። ያገለገለ ማስከ ከነኩ በኋላ፣ ለምሳሌ ማስከን ሲያወልቁት እጆችዎን በውሃና ሳሙና ወይም በጸረ ጀርም ፈሳሽ ይታጠቡ።
- አንድ መሸፈኛ ማስከ ቢረጥብም እንኳን ቢያንስ 4 ሰዓት ሊያገለግል ይችላል። ከዚያም በአዲስ፣ ንጹህና ደረቅ መሸፈኛ ማስከ ይቀይሩት።
- ለአንድ ጊዜ ብቻ የሚያገለግሉ መሸፈኛ ማስኮች ድጋሚ መጠቀም የለብዎትም።
- ለአንድ ጊዜ ብቻ የሚያገለግሉ መሸፈኛ ማስኮችን ከተጠቀሙ በኋላ ወዲያውኑ ያስወግዱ።

የጤና ሁኔታዎን ይከታተሉ

- የጤና ሁኔታዎን ይከታተሉ። ሕመም፣ የድካም ስሜት፣ ትኩሳት፣ የትኩሳት ስሜት፣ ሳል፣ የጉሮሮ ቁስለት እና የትንፋሽ ማጠር ወይም ድንገተኛ የሆነ የማሽተት እና/ወይም የመቅመስ ችሎታ ማጣት ከአዲሱ የኮሮና ቫይረስ ምልክቶች መካከል የተወሰኑት ናቸው።

ምልክቶቹ ሲታዩ

- ራስዎን አግልለው በመቆየት ራስን ከማግለል ጋር የተያያዙ መመሪያዎችን ይከተሉ። አስፈላጊ የሆኑ መረጃዎችን በሙሉ ከዚህ ማግኘት ይችላሉ፡ <http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene>.
- [የኮሮቫይረስ ፍተሻውን ያካሂዱ](https://coronavirus.unisante.ch/evaluation) እና አስፈላጊ ከሆነ እራስዎን ይሞክሩ ። በ Vaud ካንቶን ድርጣቢያ ላይ <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> ላይ በ 8 ሌሎች ቋንቋዎች የኮሮና ፍክ ያገኛሉ ።
- ወዲያውኑ በስልክ ከደክተር ጋር ይነጋገሩ። በወረዳው የሕክምና አገልግሎት መመሪያዎች መሰረት በለይቶ ማቆያ ውስጥ እንደነበሩና የበሽታው ምልክቶች እንዳሉብዎ ይነገሯቸው። ለተለየ ስጋት ተጋላጭ ከሆኑ፣ ለደክተሩ በስልክ ያሳውቁ።

ለይቶ ማቆያ ውስጥ በሚሆኑበት ወቅት የሚኖር ማህበራዊ ግንኙነት

- አሁን ወደ ለይቶ ማቆያ መግባት ቢኖርብዎትም፣ ሁሉንም ማህበራዊ ግንኙነትዎን ማቆም አለብዎት ማለት አይደለም። ከጓደኞችዎና ቤተሰብዎ ጋር በስልክ፣ በ Skype፣ ወዘተ.. ይገናኙ። ስለጋጠሙዎት ሁኔታዎች፣ ስለ ሃሳብዎትና ስሜቶችዎ ያጋሩ።
- ይህ ለእርስዎ በቂ ካልሆነ፣ ወይም የማይቻል ከሆነብዎት፣ የሚያስጨንቅዎት፣ የሚያስፈራዎት ነገር ካለ ወይም ችግር ካለብዎት፣ በስልክ ቁጥር 143 ("Dargebotene Hand") ይደውሉ። ይህ ስልክ ቁጥር በማንኛውም ሰዓት የነጻ አገልግሎት ይሰጣል እና ለ 24 ሰዓታት ከሰዎች ጋር መገናኘት ይችላሉ።
- ተጨማሪ መረጃ ከዚህ ድረ ገጽ ላይ ማግኘት ይችላሉ፡ www.dureschnufe.ch / <http://www.santepsy.ch> / www.salutepsi.ch

³ ቪድዮ "የንጽህና መጠበቂያ ማስከ በአግባቡ የመጠቀሚያ መንገድ"፡ <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

እጆችን መታጠብ⁴

- እርስዎ እና በዙሪያዎ ያሉ ሰዎች ቢያንስ ለ20 ሰከንድ ያህል እጆችህን በውሃና ሳሙና መታጠብ አለባችሁ። ውሃና ሳሙና ማግኘት ካልተቻለ፣ ጸረ ጀርም ፈሳሽ እጆችዎ ላይ አድርገው እስከሚደርቅ ድረስ ይፈትጉት። በተለይም እጆች መቆሽሻቸው በግልጽ ከታየ ውሃና ሳሙና መጠቀም የግድ ነው።
- በተለይ ደግሞ ምግብ ከማዘጋጀት በፊትና በኋላ፣ ከመመገብ በፊትና በኋላ፣ መጸዳጃ ቤት ከተጠቀሙ በኋላና እጆችዎ መቆሽሻቸው በግልጽ በሚታይበት ወቅት።

ከራስ ራስን ውሸባ መጨረሻ

- ከ10 ቀናት ቆይታ በኋላ የሕመም ምልክቶች ከሌሉብዎ፣ ከወረዳው አገልግሎት ጋር ከተመካከሩ በኋላ ወደ ማህበረሰቡ መቀላቀል ይችላሉ።
- "ራሳችንን እንዴት እንጠብቅ " የሚለውን ዘመቻ (So schützen wir uns): www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns የንጽህና ደንቦችና የባህርይ ምክረ ሃሳቦች መከተልዎን ይቀጥሉ።
- የጤና ሁኔታዎን መከታተልዎን ይቀጥሉ። የመጀመሪያዎቹ የሕመሙ ምልክቶች የሚታዩት ዘግይተው ሊሆንም ይችላል።

በ Coronavirus ላይ በተደረጉት እርምጃዎች የተነሳ የገቢ ማነስ

- በዚህ ጉዳይ ላይ መረጃ በፌደራል ማህበራዊ መድን ቢሮ BSV ድህረ ገጽ ላይ ሊገኝ ይችላል (www.bsv.admin.ch > Coronavirus: እርምጃዎች ለኩባንያዎች ፣ ለሠራተኞች ፣ ለግል ሠራተኞች እና ዋስትና ለሌላቸው ሰዎች> ለገቢ ማጣት ካላ > ጥያቄዎች እና መልሶች> በገለልተኛ እርምጃዎች ምክንያት ለሰዎች ካላ) ።

⁴ ትክክለኛ የእጅ አስተጣጠብን የሚያሳይ ቪዲዮ: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>