Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

የፌዴራል የቤት ጉዳዮች መምሪያ ኢ.ኢ.አ. EDI

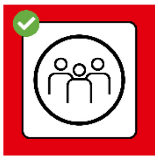
የፌዴራል የህዝብ ጤና ቢሮ BA

Covid-19: አዲሱን የኮሮና ቫይረስና የንጽህና እና ስነ ምግባር ደንቦችንየሚመለከት ጠቃሚ መረጃ

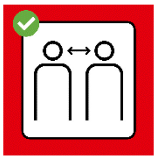
አዲሱ ኮሮና ቫይረስ መጨረሻ የታደሰው 29.10.2020

ራሳችንን የምንጠብቅበት መንገድ ይህ ነው.

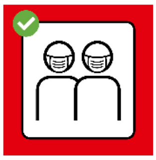
ኮሮናን ያስቁሙ



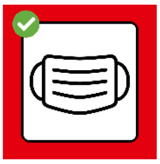
የሚያገኟቸውን ሰዎች ቁጥር ይቀንሱ



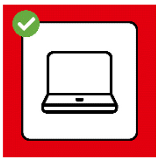
ርቀትዎን ይጠብቁ።



ርቀት መጠበቅ ካልተቻለ፣ ማስክ ማድረግ ግዴታ ነው



ለሕዝብ ክፍት በሆኑ ቦታዎች ውስጥና ውጭ እንደዚሁም በሕዝብ ትራንስፖርት ላይ ማስክ ማድረግ ግዴታ ነው።

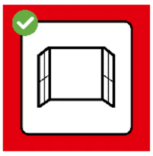


ከተቻለ ስራዎትን ከቤትዎ ሆነው ይስሩ።

እጅዎን በሚገባ ይታጠቡ።

ካሳለዎ ወይም ካስነጠሰዎ ማህረብ ይጠቀሙ ወይም ክንድዎን አጥፈው ይጠቀሙ።

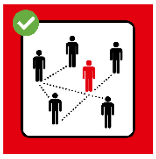
እጅ መጨባበጥን ያስቁሙ።



በቀን ለብዙ ጊዜ ንጸህ አየር ይቀበሉ።

ዝግጅቶች፡ ለሕዝባዊ ዝግጅት ከ50 ሰው ያልበለጠ፤ ለግለሰብ ዝግጅት ከ10 ሰዎች ያልበለጠ። በሕዝባዊ የስብሰባ ቦታዎች ከ15 ሰው ያልበለጠ።

ምልክቶች የሚሳዩ ከሆነ፣ ወዲያውኑ ይመርመሩ እንዲሁም በቤትዎ ይቆዩ።



ለክትትል እንዲመች ሙሉ የአድራሻ ዝርዝርዎን ያቅርቡ።

የመበከል ትስስሮችን ለማስቆም፡ SwissCovid መተግበሪያን አውርደው ያንቁ።

ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ፡ ራስን መለየት። ፖዘቲቭ ውጤት ካለው ሰው ጋር ግንኙነት ያለዎ ከሆነ፡ ተለይቶ መቀመጥ።

ወደ ሀኪም ቢሮ ወይም የድንገተኛ ክፍል መሄድ ያለብዎ መጀመሪያ በስልክ ቀጠሮ ካስያዙ በኋላ ብቻ ነው።

www.foph-coronavirus.ch

ስለ ኖቭል ኮሮና ቫይረስ በተደጋጋሚ የሚጠየቁ ጥያቄዎችና መልሶች።

በ2019 መጨረሻ ላይ አዲስና በከፍተኛ ሁኔታ ተላላፊ የሆነ በሽታ ተከሰተ። በሽታው "Covid-19" ይባላል። የበሽታው መንስኤ አዲሱ ኮሮና ቫይረስ ሲሆን ይህም በአጭር ጊዜ ውስጥ በመላው ዓለም ተሰራጭቷል። ይህ በፌዴራል የማህበረሰብ ጤና ጽ/ቤት (BAG) የተዘጋጀ የመረጃ መስጫ ወረቀት አዲሱን የኮሮና ቫይረስ በተመለከተ በተደጋጋሚ ለሚጠየቁ አብዛኞቹ ጥያቄዎች ምላሽ ይሰጣል።

በአዲሱ የኮሮና ቫይረስ መጠቃት ከባድ አሉታዊ ውጤቶችን ሊያስከትል ይችላል። አንዳንድ ሰዎች በበሽታው ምክንያት ይሞታሉ። ስለዚህ፣ ሁሉም ሰው ራሱን ከአዲሱ ኮሮና ቫይረስ መጠበቁ አስፈላጊ ነው።

የግል ሃላፊነት ወሳኝ እንደሆነ ይቆያል፡ እራስዎን በበሽታው ላለመያዝ የተሻለው የመከላከያ መንገድ በዚህ ሰነድ የፊት ለፊት ገጽ ላይና በፌዴራል የሕብረተሰብ ጤና ጽ/ቤት (BAG) ፖስተሮች ላይ የተቀመጡትን የንጽህና እና የስነ-ምግባር ደንቦችን መከተል ነው። ከእነዚህ መካከል የሚከተሉት ይገኙበታል፡ እጆችዎን ዘወትር በሳሙና መታጠብና ርቀትዎን መጠበቅ።

ከኦክቶበር 29/2020 ጀምሮ ተፈጻሚ የሆኑ ግዴታዎችና ክልከላዎች፡

- ሕዝብ በሚበዛባቸው የከተማ ማዕከላትና የመንደር ማዕከላት፣ ለሕዝብ ተደራሽ የሆኑ የአገልግሎት መስጫዎችና የንግድ ድርጅቶች ውስጥና ውጭ ማስክ ማድረግ ግዴታ ነው
- በሕዝብ ትራንስፖርት ላይ በመላው ስዊዘርላንድ ውስጥ ማስክ ማድረግ ግዴታ ነው፡ በሕዝብ ትራንስፖርት፣ በአውሮፕላኖች፣ በባቡር ጣቢያዎች፣ በአውቶብስ ፌርማታዎችና ኤርፖርቶች
- በሁሉም ሁለተኛ ደረጃና የሙያ ማሰልጠኛ ት/ቤቶች ውስጥ ማስክ ማድረግ ግዴታ ነው
- የሚመከረውን ርቀት መጠበቅ ከሚቻልበት ከራስዎት የስራ ቦታ ውጭ በቤት ውስጥ በሚሰሩበት ጊዜም ማስክ ማድረግ አለብዎት
- በዩኒቨርሲቲዎችና ኮሌጆች ውስጥ የርቀት ትምህርት ይጀመራል
- ከ50 ሰው በላይ የሚሳተፍባቸው ሕዝባዊ ዝግጅቶችና ከ10 ሰው በላይ የሚሳተፍባቸው የግል ዝግጅቶችን ማካሄድ ክልክል ነው
- ቁጥራቸው ከ15 የሚበልጡ ሰዎች በድንገት ተሰባስበው መገኘት ክልክል ነው
- በሬስቶራንቶች ውስጥ በአንድ ጠረጴዛ ዙሪያ ከአራት ሰው በላይ መቀመጥ አይፈቀድም (ወላጆች ከልጆቻቸው ጋር ካለሆነ በስተቀር)
- ሬስቶራንቶችና መጠጥ ቤቶች ከምሽቱ 5.00- 06.00 ድረስ ይዘጋሉ
- በሬስቶራንቶችና መጠጥ ቤቶች ውስጥ መኖር ያለበት አስገዳጅ አቀማመጥ፡ መጠጥና ምግብ መቅረብ ያለበት መቀመጫ ለያዙ ሰዎች ብቻ ነው
- ክለቦች፣ የጭፈራ ቤቶችና የዳንስ ቤቶች ዝግ ናቸው
- የመዝናኛ ስፖርት፡ ከ15 ሰው በላይ ያለባቸው ተግባራት ክልክል ናቸው፣ የሰውነት ንክኪ ያለባቸው የስፖርት ጨዋታዎች ክልክል ናቸው፣ በቤት ውስጥ ማስክ ማድረግና ርቀት መጠበቅ ያስፈልጋል፣ ከቤት ውጭ ደግሞ ማስክ ማድረግ ወይም ርቀት መጠበቅ ግዴታ ነው፤ በአስገዳጅ ት/ቤት ውስጥ ያሉ ልጆች ያለገደብ ስፖርት መጫወታቸውን መቀጠል ይችላሉ።
- ባሕል (ሙዚቃ፣ ቴአትር፣ ዳንስ፣ ወዘተ.) የአማተር ውድድሮች፡ እስከ 15 የሚሆኑ ሰዎችን የሚያሳትፉ እንቅስቃሴዎች የተፈቀዱ ሲሆን፣ ማስክ ማድረግና ርቀት መጠበቅም ያሰፈልጋል። ፕሮፌሽናል መስክ፡ ልምምድ ማድረግና ዝግጅት ማቅረብ የተፈቀደ ነው።
- የሕብረ ዘማሪያን ዝግጅት ማቅረብ ክልክል ነው፣ ልምምድ ማደረግ የሚፈቀደው ለፕሮፌሽናል ሕብረ ዝማሪያን ብቻ ነው
- ከተቻለ ቤትዎ ውስጥ ቢሮ ያደራጁ
- እንግዶች ለይቶ ማቆያ ውስጥ የመግባት ግዴታ አለባቸው

ማስታወሻ፡ በተወሰኑ ወረዳዎች ውስጥ ከዚህ የበለጠ ጥብቅ የሆኑ ደንቦች ተፈጻሚ ሊሆኑ ይችላሉ።

ተላላፊ እና ስጋቶች

<u>እነዚህ የንጽህና እና የስነ ምግባር ደንቦች በጣም አስፈላጊ የሆኑት ለምንድን ነው?</u>

ኖቭል ኮሮና ቫይረስ አዲስ የተከሰተ ቫይረስ ሲሆን የሰው ልጅ **እስካሁን ድረስ ተፈጥሯዊ በሽታ የመቋቋም አቅም (የመከላከያ ስርዓት) አልገነባም። በርካታ ኢንፌክሽኖችና በሽታዎችን ሊያስከትል ይችላል።** ስለዚህ፣ በተቻለ መጠን የኖቭል ኮሮና ቫይረስን ስርጭት ማዘግየት አለብን። በተለይ ደግሞ ለከባድ ሕመም የመጋለጥ ስጋት ያለባቸውን ሰዎች መጠበቅ አለብን። እነርሱም፣ ዕድሜያቸው ከ65 ዓመት በላይ የሆኑ እና ነባር በሽታ ያለባቸው ሰዎች ናቸው። ነባር የጤና ችግሮች የሚባሉት እነዚህ ናቸው፡

እነርሱም፡

- ዕድሜያቸው የገፉ ሰዎች (ከዕድሜ መግፋት ጋር ተያይዞ በአዲሱ የኮሮና ቫይረስ የመጠቃት ዕድልም ይጨምራል። ነባር የጤና ችግሮችም የስጋቱን መጠን ይጨምራሉ)።
- ነፍሰ ጡር ሴቶች
- **የሚከተሉት ነባር የጤና ችግሮች ያሉባቸው አዋቂዎች፡**
    - **ከፍተኛ የደም ግፊት፣**
    - **የደም ዝውውር ስርዓት መታወክ፣**

- **የስኳር በሽታ፣**
- **ስር የሰደደ የመተንፈሻ አካል በሽታ፣**
- **ካንሰር እና**
- **የሰውነትን በሽታ የመከላከል ስርዓት የሚያዳክሙ በሽታዎችና ቴራፒዎች።**
- **ከመጠን ያለፈ የሰውነት ውፍረት መጨመር (የሰውነት ክብደት መጨመር፣ BMI 40 ወይም ከዚያ በላይ ሲሆን)**

በተለየ ሁኔታ ተጋላጭ ከሆኑ ሰዎች መካከል መሆን አለመሆንዎትን በተመለከተ እርግጠኛ ካልሆኑ፣ እባክዎ ዶክተርዎን ያነጋግሩ።

ሁላችንም የንጽህና እና የስነ ምግባር ደንቦችን ብንከተል፣ እነዚህን ሰዎችም በተሻለ ሁኔታ መጠበቅ እንችላለን። በዚህ መንገድ፣ ከባድ ሕመም ያለባቸው ሰዎች በጤና ተቋማት ውስጥ የተሻለ ሕክምና ማግኘታቸውን ለማረጋገጥም እናግዛለን። የዚህ ምክንያት ደግሞ የከፍተኛ ክትትል ክፍሎች፣ የሕክምና ክፍሎችና ኢጋዥ የመተንፈሻ መሳሪያዎች ቁጥራቸው ውስን በመሆኑ ነው።

ዕድሜዎ ከ65 ዓመት በላይ ነው ወይም ነፍሰ ጡር ነዎት ወይም ከላይ ከተዘረዘሩት ነባር የጤና ችግሮች መካከል አንደኛው አለብዎት? ራስዎን መጠበቅ የሚችሉባቸው መንገዶች እነዚህ ናቸው:

ራስዎን ከኢንፌክሽን ለመጠበቅ ተመራጩ መንገድ የንጽህና እና ስነ ምግባር ደንቦችን መከተልዎን መቀጠል ነው። የሚከተሉት ምክረ ሃሳቦች ተፈጻሚ ይሆናሉ፡

- *እጆችዎን በደንብና በተደጋጋሚ በውሃና ሳሙና መታጠብ።*
- *ከሌሎች ሰዎች ጋር ያለዎትን ርቀት መጠበቅ (ቢያንስ 1.5 ሜትር)።*
- *በሕዝብ ትራንስፖርት ላይ ማስክ የማድረግ ግዴታን መፈጸም።*
- *ከጓደኞች ወይም ቤተሰብ ጋር ሲገናኙም የንጽህና እና የስነ ምግባር ደንቦችን መከተል አለብዎት። ለምሳሌ፣ ገበታ ሲቀርብ ሹካ ወይም ማንኪያ አለመጋራት፣ በተመሳሳይ ብርጭቆ አለመጠጣት፣ ወዘተ...*
- *ከፍተኛ የሕዝብ እንቅስቃሴ በሚበዛባቸው ቦታዎች ላይ በስራ መግቢያና መውጫ ሰዓት አለመገኘት (ለምሳሌ፡ በሕዝብ ትራንስፖርት ወይም ባቡር ጣቢያ አለመጠቀም፣ በቅዳሜ ቀን ወደ ገበያ አለመውጣት)። ይሁን እንጂ፣ ከፍተኛ የሰው ቁጥር ያለባቸው ቦታዎች አስፈላጊውን ርቀት መጠበቅ ካልቻሉ፣ የንጽህና መጠበቂያ ማስክ እንዲያደርጉ ይመከራል*

እንደ ሳል (አብዛኛውን ጊዜ ደረቅ)፣ የጉሮሮ መከርከር፣ የትንፋሽ ማጠር፣ የደረት ሕመም፣ ትኩሳት ወይም ድንገተኛ የማሽተት እና/ወይም የመቅመስ ችሎታ ማጣትን የመሳሰሉ ምልክቶች መካከል አንዱ ወይም ብዙዎቹ አሉብዎት? ***ካለብዎት፣ ወዲያውኑ ለዶክተር ወይም ለሆስፒታል ይደውሉ። ቅዳሜና እሁድን ጨምሮ።*** *የሚታዩብዎትን ምልክቶች ይግለጹና ለስጋት በጣም ተጋላጭ ከሆኑ ሰዎች መካከል መሆንዎትን ይናገሩ።*

ነፍሰ ጡር ሆነው በከባድ Covid-19 የመያዝ ልዩ ስጋት አለብዎት። ማወቅ ያለብዎት ነገር ምንድን ነው?

ነፍሰ ጡር ከሆኑ፣ በተቻለ መጠን በአዲሱ ኮሮና ቫይረስ እንዳይያዙ ራስዎን መጠበቅ አለብዎት። ስለዚህ፣ የተወሰነ ስጋት ላለባቸው ሰዎች የሰጠነውን ምክረ ሃሳቦች እንዲከተሉ ይመከራሉ (የቀደመውን ምላሽ ይመልከቱ)።

በስራ ቦታ፣ እርስዎ ነፍሰ ጡር በመሆንዎ ምክንያት በተቻለ መጠን ከአዲሱ የኮሮና ቫይረስ እንዲጠበቁ ለማድረግ አሰሪዎ በወላድነት ጥበቃ አዋጅ መሰረት ግዴታ አለበት። ይህ የማይቻል ከሆነ፣ አሰሪዎ አማራጮችን ሊያቀርብልዎ ይገባል። ስራዎን ለመቀጠል የማይቻል ከሆነ፣ የፅንስና ማሕጸን ሐኪምዎ የስራ እገዳ ደብዳቤ ሊሰጥዎ ይችላሉ።

ነፍሰ ጡር ከሆኑ፣ በአዲሶቹ ግኝቶች መሰረት በአዲሱ ኮሮና ቫይረስ መታመም ከባድ በሽታን ሊያስከትል ይችላል፤ በተለይም ደግሞ ከመጠን ያለፈ የሰውነት ክብደት ካለዎት፣ ዕድሜዎ ከገፋ፣ ወይም ነባር ሕመሞች ካሉብዎ። በአሁኑ ጊዜ፣ እርግዝና እና Covid-19 በተመለከተ በርካታ ያልተመለሱ ጥያቄዎች አሉ። ይሁን እንጂ፣ ለጥንቃቄ ሲባል እናትና ልጅ ልዩ ጥበቃ ሊደረግላቸው ይገባል።

የሕመም ምልክቶች ካሉብዎ፣ የፅንስና ማሕጸን ሐኪምዎ ጋር አስፈላጊ ስለሆኑ እርምጃዎች በፍጥነት መመካከር አለብዎት።

ኖቭል ኮሮና ቫይረስ የሚተላለፈው እንዴት ነው?

ቫይረሱ የሚተላለፍባቸው በጣም የተለመዱ መንገዶች የቅርብና ረዘም ያለ ንክኪ፡ በቫይረሱ ከተያዘ ሰው ያለዎት ርቀት ከ 1.5 ሜትር ያነሰ ከሆነና መከላከያ ካላደረጉ (ለምሳሌ ሁለታችሁም ማስክ ካላደረጋችሁ)። ይህ ንክኪ ቆይታውና ቅርርቡ በጨመረ ቁጥር በቫይረሱ የመጠቃት ዕድልም ይጨምራል።

አዲሱ ኮሮና ቫይረስ በሚከተሉት መንገዶች ሊተላለፍ ይችላል፡

- ***በፈሳሽ ጠብታዎችና ብናኞች አማካይነት፡*** *ቫይረሱ ያለበት ሰው ከተነፈሰ፣ ካወራ፣ ካስነጠሰ ወይም ካሳለ፣ ቫይረስ ተሸካሚ ጠብታዎች በቅርብ ርቀት (ከ1.5 ሜትር በታች) ወደሚገኝ ሰው አፍንጫ፣ አፍ ወይም ዓይን ሕብረ ሕዋስ ሊደርሱ ይችላሉ። በጣም ረዥም ርቀት ላይ በጠብታዎች (ብናኞች) አማካይነት ቫይረሱ የመተላለፍ ሁኔታው የተለመደ አይደለም። እንዲህ ዓይነት የቫይረስ መተላለፍ በተለይ የበለጠ የመተንፈስ ሁኔታ ባለባቸው እንቅስቃሴዎች ውስጥ ሚና ሊጫወት ይችላል። ይህ የሚከሰተው ለምሳሌ አካላዊ ስራ ሲሰራ፣ በስፖርት እንቅስቃሴ ወቅት፣ ድምፅን ከፍ አድርገው በሚያወሩበት ወቅትና በሚዘፍኑበት ወቅት ነው። የአየር እንቅስቃሴው ዝቅተኛ በሆነባቸው ወይም በሌለባቸው አነስተኛ ክፍሎች ውስጥ ለረዥም ጊዜ በሚኖር ቆይታ ላይም ይኼው ተግባራዊ ይደረጋል።*
- ***በውጫዊ ገጽታና እጆች ላይ፡*** *በቫይረሱ የተያዙ ሰዎች ሲያስሉና ሲያስነጥሱ፣ ቫይረሱን የያዙ ጠብታዎች እጆቻቸው ወይም ውጫዊ ገጽታዎች ላይ ሊያርፉ ይችላሉ። ሌላ ሰው እነዚህን ጠብታዎች በእጆቹ አንስቶ አፍ፣ አፍንጫ ወይም ዓይኑን ከነካ በቫይረሱ ሊያዝ ይችላል።*

እርስዎ በሽታ የሚያስተላልፉት መቼ ነው?

በኖቨል ኮሮና ቫይረስ የተያዘ ማንኛውም ሰው ለረዥም ጊዜ በሽታ ማስተላለፍ እንደሚችል ይወቁ። ይህም ማለት፡

- ምልክቱ መታየት **ከመጀመሩ ሁለት ቀናትበፊት** - ማለትም፣ በቫይረሱ መያዝዎን ከማወቅዎ በፊት።
- **ምልክቶቹ ከታዩብዎት፣ በተለይ በሽታ አስተላላፊ ነዎት።**
- በድጋሚ ሙሉ ጤንነት ከተሰማዎት በኋላ **ቢያንስ እስከ 48 ሰዓት ድረስ።**
  ስለዚህ ርቀትዎን ይጠብቁና እጅዎን ዘወትር በሳሙና ይታጠቡ።

የሕመም ምልክቶች፣ የበሽታ ልየታ እና ሕክምና

የአዲሱ ኮሮና ቫይረስ በሽታ ምልክቶች ምንድን ናቸው?

የሚከተሉት ምልክቶች በጣም የተለመዱ ናቸው፡

- ሳል (አብዛኛውን ጊዜ ደረቅ)
- የጉሮሮ ቁስለት
- የትንፋሽ ማጠር
- የደረት ሕመም
- ትኩሳት
- የማሽተት እና/ወይም የመቅመስ ስሜት ማጣት

በተጨማሪም፣ የሚከተሉት ምልክቶችም ሊታዩ ይችላሉ፡

- የራስ ምታት
- አጠቃላይ የሰውነት መድከም፣ የምቾት ማጣት ስሜት
- የአንጀትና ሆድ እቃ ሕመም ምልክቶች (ማቅለሽለሽ፣ ማስታወክ፣ ተቅማጥ፣ የሆድ ሕመም)
- የንፍጥ መብዛት
- የጡንቻ ሕመም
- የቆዳ ሽፍታ

ምልክቶቹ የተለያየ የክብደት ደረጃ ያላቸው ሲሆን፣ መጠነኛም ሊሆኑ ይችላሉ። እንደ ሳምባ ምች ያሉ የጤና ችግሮችም ሊከሰቱ ይችላሉ። ከእነዚህ የተለመዱ ምልክቶች መካከል አንድ ወይም ከዚያ በላይ ካለብዎት፣ በአዲሱ የኮሮና ቫይረስ ተጠቅተው ሊሆን ይችላል።

ይህ ሁኔታ ከተከሰተ፡

- **ከቤትዎ አይውጡ፣ ከሌሎች ሰዎች ጋርም ሁሉንም ዓይነት ንክኪ ያስወግዱ።**
- **የኮሮና ቫይረስ ማጣሪያ ያድርጉ (**check.bag-coronavirus.ch**) ወይም ለዶክተርዎ ይደውሉ። በኦንላይን ማጣሪያ ወይም በስልክ ለሚቀርቡልዎ ጥያቄዎች ሁሉ መልስ ይስጡ። ማጣሪያው ሲጠናቀቅ፣ መውሰድ ያለብዎትን እርምጃ በተመለከተ ምክረ ሃሳቦች እና አስፈላጊ ከሆነም ምርመራ እንዲያደርጉ መመሪያዎች ይደርስዎታል።**
- **"ራስን አግልሎ መቆየት" መመሪያዎችን ያንብቡና (**https://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads**) ወጥነት ባለው መልኩ ይተግብሯቸው።**

ዕድሜዎ ከ65 ዓመት በላይ ከሆነ ወይም ነባር ሕመም ካለብዎት፣ የሚከተለውን ይተግብሩ፡ ከተለመዱት ምልክቶች መካከል አንዱ ወይም ከዚያ በላይ ካለብዎት፣ ቅዳሜና እሁድ ቢሆንም እንኳን ወዲያውኑ ለዶክተር ወይም ለሆስፒታል ይደውሉ።

ምን ዓይነት ባህርይ ማሳየት እንዳለብዎት እርግጠኛ አይደሉም?

ስለ ኮሮና ቫይረስ ሁኔታዎ ለማወቅ ወደ check.bag-coronavirus.ch, ይግቡ፣ ጥቂት ጥያቄዎችን ከመለሱ በኋላ ምን ዓይነት እርምጃ መወሰድ እንዳለበት ምክረ ሃሳብ ከፌዴራል የሕዝብ ጤና ጽ/ቤት ይደርስዎታል (በጀርመንኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ጣሊያንኛ እና እንግሊዝኛ)።

በቮድ ወረዳ ድረ ገጽ ላይ፡ coronavirus.unisante.ch/evaluation **በ8 ሌሎች ቋንቋዎች የተዘጋጀ የኮሮና ማጣሪያ** ያገኛሉ።

የኮሮና ቫይረስ ማጣሪያው በባለሙያ የሚሰጥ የሕክምና ምክር፣ የበሽታ ልየታ ወይም ሕክምናን የሚተካ አይደለም። በማጣሪያው ውስጥ የተገለጹት የሕመም ምልክቶች ከሌሎች በሽታዎችም ጋር ሊያያዙ ስለሚችሉ የተለየ ሕክምና ያስፈልጋቸዋል።

እየተባባሰ የሚሄድ ወይም የሚያስጨንቅዎ ነባር የሕመም ምልክቶች ካሉብዎ፣ ምንጊዜም ከዶክተር ጋር ይመካከሩ።

ዕድሜው ከ12 ዓመት በታች የሆነው ልጄ የሕመም ምልክቶች አሉበት። ምን ማድረግ አለብን? ወደ ት/ቤት ወይም ወደ ሕጻናት መንከባከቢያ ቡድን መሄድ ይችላል?

በጣም የቅርብ ጊዜ በሆነ ግንዛቤ መሰረት፣ ልጆችም በአዲሱ ኮሮና ቫይረስ ሊጠቁ ይችላሉ። ይሁን እንጂ፣ ዕድሜያቸው ከ12 ዓመት በታች የሆኑ ልጆች ከአፍላ ወጣቶችና ከአዋቂዎች ያነሰ የሕመም ምልክቶች የሚያሳዩ ሲሆን፣ ቫይረሱን ወደ ሌሎች ሰዎች የማስተላለፍ ዕድላቸውም አነስተኛ ነው።

ሁኔታ 1፡ ልጁ እና የቅርብ ንክኪ ያለው ሰው የሕመም ምልክቶች አለባቸው

ልጅዎ በአዲሱ የኮሮና ቫይረስ መያዙን የሚያሳዩ ምልክቶች ያሉት ሲሆን የኢንፌክሽን ምልክት ካለበት ሌላ ሰው ጋር (ዕድሜው ከ12 ዓመት በላይ ሰው) የቅርብ ንክኪ ነበረው። በዚህ ሁኔታ፣ ቀጣይ ሒደቶች የሚወሰኑት የቅርብ ንክኪ የነበረው ሰው የምርመራ ውጤቶች ላይ ነው፡

- **የቅርብ ንክኪ የነበረው ሰው የምርመራ ውጤት ፖዘቲቭ ከሆነ፡** ልጅዎ ቤት ውስጥ መቆየት ያለበት ሲሆን ከሕጻናት ሐኪም ጋር

በመመካከር ምርመራ ይደረግለታል። ተጨማሪ አሰራሮችን በተመለከተ ከሕጻናት ሐኪም መረጃ ያገኛሉ።

- **የቅርብ ንክኪ የነበረው ሰው የምርመራ ውጤት ነጌቲቭ ከሆነ፡** ልጅዎ ወደ ት/ቤት ወይም ወደ ሕጻናት መንከባከቢያ ቦታ መሄድ የሚችለው ትኩሳቱ ለ24 ሰዓት ያህል ካልታየ ወይም የሳል ሁኔታ ከፍተኛ መሻሻል ካሳየ ብቻ ነው።

ሁኔታ 2፡ ልጅዎ ከታመመ ሰው ጋር ንክኪ ባያደርግም የሕመም ምልክቶች ሲኖሩበት

ልጅዎ በአዲሱ የኮሮና ቫይረስ መያዙን የሚያሳዩ ምልክቶች አሉበትለ ነገር ግን፣ በበሽታው የመያዝ ምልክቶቭ ካሉበት ሌላ ሰው (ዕድሜው ከ12 ዓመት በላይ ሰው) ጋር የቅርብ ንክኪ አልነበረውም። በዚህ ሁኔታ፣ ቀጣይ ሒደቶች የሚመሰረቱት በልጅዎ የጤና ሁኔታ ላይ ነው፡

- **ልጅዎ መለስተኛ የጉንፋን ምልክቶች አሉት** (ከአፍንጫው የሚወርድ ፈሳሽ እና/ወይም የጉሮሮ መቁሰል እና/ወይም መጠነኛ ሳል) **አጠቃላይ ጤንነቱ ግን በጥሩ ሁኔታ ላይ ነው፡** ልጅዎ ት/ቤት ወይም የሕጻናት ማቆያ ሄዶ መከታተሉን ሊቀጥል ይችላል።
- **ልጅዎ ትኩሳት ቢኖርበትም አጠቃላይ ጤንነቱ ግን ጥሩ ነው፡** ልጅዎ ቤት ውስጥ መቆየት አለበት። ወደ ት/ቤት ወይም ወደ ሕጻናት ማቆያ ለመመለስ የሚችለው ትኩሳቱ ለ24 ሰዓት ያህል ከጠፋ በኋላ ብቻ ነው። የልጅዎ ትኩሳት ለሶስት ቀናት ወይም ከዚያ በላይ ከቆየበት የሕጻናት ሐኪምዎን ያነጋግሩ።
  ምናልባት ልጅዎ ሌሎች የሕመም ምልክቶች ካሉት (የጨጓራ ሕመም፣ የራስ ምታት፣ የእጅና እግር ሕመም፣ የማሽተት እና/ወይም ጣዕም የመለየት ችሎታ ማጣት)፣ ስለ ቀጣዮቹ እርምጃዎች ከሕጻናት ሐኪምዎ ጋር ይመካከሩ።
- **ልጅዎ ከባድ ሳል ቢኖርበትም አጠቃላይ ጤንነቱ ግን ጥሩ ነው፡** ልጅዎ ቤት ውስጥ መቆየት አለበት። ወደ ት/ቤት ወይም ወደ ሕጻናት ማቆያ ለመመለስ የሚችለው ሳሉ በሶስት ቀናት ውስጥ ከፍተኛ መሻሻል ካሳየ ብቻ ነው። የልጅዎ ከባድ ሳል ከሶስት ቀናት በላይ ከቆየ፣ የልጅዎን ሐኪም ያነጋግሩ።
  ልጅዎ ሌሎች የሕመም ምልክቶች ካሉት (የጨጓራ ሕመም፣ የራስ ምታት፣ የእጅና እግር ሕመም፣ የማሽተት እና/ወይም ጣዕም የመለየት ችሎታ ማጣት)፣ ስለ ቀጣዮቹ እርምጃዎች ከሕጻናት ሐኪምዎ ጋር ይመካከሩ።
- **ልጅዎ ትኩሳት ወይም ከባድ ሳል ካለበት እና/ወይም አጠቃላይ ጤንነቱ ጥሩ ካልሆነ፡** በቀጥታ የሕጻናት ሐኪሙን በማነጋገር ስለ ሒደቱ ተነጋገሩ።

<u>የአዲሱ ኮሮና ቫይረስ በሽታ የሚታከመው እንዴት ነው?</u>

ሕክምናው የሕመም ምልክቶችን ማስታገስ ላይ የተገደበ ነው። ታካሚዎች ሌሎች ሰዎችን ለመጠበቅ ሲባል ለብቻቸው እንዲገለሉ ይደረጋሉ። በሽታው የከፋ ከሆነ፣ አብዛኛውን ጊዜ በሆስፒታል የከፍተኛ እንክብካቤ ክፍል ውስጥ ተኝቶ መቆየት ያስፈልጋል። በተወሰኑ ሁኔታዎች ውስጥ፣ ሰው ሰራሽ መተንፈሻ ሊያስፈልግ ይችላል።

<u>ከአዲሱ ኮሮና ቫይረስ ጋር ተያያዥነት የሌላቸው የሕመም ስሜቶች ወይም ምልክቶች አሉዎት?</u>

ከአዲሱ ኮሮና ቫይረስ ጋር ግንኙነት የሌላቸው የጤና ችግሮች፣ ሕመሞች እና ምልክቶች በትኩረት ክትትልና ሕክምና ሊደረግላቸው ይገባል። እርዳታ ያግኙ፣ ረዥም ጊዜም አይጠብቁ፤ ለዶክተር ይደውሉ።

<u>ለአዲሱ የኮሮና ቫይረስ መመርመር ያለብሽ መቼ ነው?</u>

ሕመም አለብዎ ወይም የአዲሱ ኮሮና ቫይረስ የሕመም ምልክቶች አሉብዎ? እቤትዎ ይቆዩ፣ [የኮሮና ቫይረስ ምርመራ ያድርጉ](#) ወይም ለዶክተርዎ ወይም ለጤና እንክብካቤ ባለሙያዎ ይደውሉ። ሁሉንም ጥያቄዎች በኦንላይን ማጣሪያ ወይም በስልክ በተቻለ መጠን ይመልሱ። የማጣሪያ ምርመራው ሲጠናቀቅ፣ ስለሚወስዱት እርምጃ ምክር ይሰጥዎታል፣ አስፈላጊ ከሆነም ደግሞ ምርመራ እንዲያደርጉ መመሪያዎች ይደርሱዎታል። የምርመራ ውጤት እስከሚደርስ ድረስ እቤትዎ ይቆዩ።

<u>መመርመር የምችለው የት ነው?</u>

ምርመራዎቹን የሚያካሂዱት ዶክተሮች፣ ሆስፒታሎች ወይም በተለየ ሁኔታ የተዘጋጁ የምርመራ ማዕከላት ናቸው።

[የኮሮና ቫይረስ ማጣሪያ ማድረግ ይችላሉ](#)። የማጣሪያው ውጤት ምርመራ እንዲያደርጉ የሚመከር ከሆነ፣ ቀጣይ ሂደቱን በተመለከተ መመሪያዎችን ይሰጡዎታል።

ይህ ድረ ገጽ www.ch.ch/fr/coronavirus ከወረዳ ድረ ገጾች ጋር የተሳሰረ ነው። ስለ አዲሱ ኮሮና ቫይረስ መረጃ እና አድራሻዎችን ከዚህ ድረ ገጽ ማግኘት ይችላሉ።

<u>መንግስት የምርመራ PCR ወጪ የሚሸፍንባቸው ሁኔታዎች የትኞቹ ናቸው?</u>

ከጁን 25/2020 ጀምሮ፣ ኮንፌዴሬሽኑ የ BAG መስፈርቶችን የሚያሟሉ ምርመራዎችን ወጪ (ሞለኪዩላር ባዮሎጂካል ፒሲአር ምርመራ) መሸፈን ጀምሯል። ለምሳሌ የ Covid-19 ምልክቶች ካሉብዎትና ዶክተርዎም ለአዲሱ ኮሮና ቫይረስ ምርመራ እንዲያደርጉ ካዘዘ ማለት ነው። በቫይረሱ የተጠቃ ሰው ጋር የነበረ ንክኪን በተመለከተ ከ SwissCovid መተግበሪያ መልእክት ከደረሰዎትም መስፈርቱን እንደማሟላት ይቆጠራል።

የ BAG የምርመራ መስፈርቶች ካልተሟሉ፣ መንግስት የምርመራውን ወጪ አይሸፍንም። ለምሳሌ፣ የምርመራ ውጤት ያስፈለገዎት

ጉዞ ለማድረግ ስለፈለጉ ለሆነ ወይም ምርመራው የሚደረገው በአሰሪዎ ጥያቄ ብቻ ከሆነ።

ስብሰባዎች፣ ዝግጅቶችና የመዝናኛ ተግባራት

የተከለከሉ ስብሰባዎች የትኞቹ ናቸው?

በሕዝባዊ ቦታዎች ላይ ከ15 በላይ የሆኑ ሰዎች በድንገት ተሰባስቦ መገኘትም ክልክል **ነው። ከ15 ሰዎች በላይ** የሚሳተፉባቸው ዝግጅቶች ላይ ጥብቅ የሆኑ መመሪያዎች ተግባራዊ ይደረጋሉ። ሕዝባዊ ቦታዎች ከሚባሉት መካከል ሕዝባዊ አደባባዮች፣ የእግረኛ መንገዶችና ፓርኮች ይገኙበታል።

በሕዝባዊና የግል ዝግጅቶች ላይ ተፈጻሚ የሚሆኑ ደንቦች ምንድን ናቸው?

ቁጥራቸው ከ10 የማይበልጡ ሰዎች ከጓደኞቻቸውና ከቤተሰቦቻቸው ጋር በሚዘጋጁ የግል ዝግጅቶች ላይ መሳተፍ ይችላሉ (ዝግጅቱ ለምሳሌ ቤትን በመሳሰሉ ሕዝባዊ ቦታዎች የማይካሄድ)። ከተቻለ ከግል ዝግጅቶች መራቅ አለብዎት።

ከ50 በላይ ተሳታፊዎች ያሉባቸውን ዝግጅቶች ማካሄድ ክልክል ነው። ይህ ክልከላ በሁሉም የስፖርት፣ የባህልና ሌሎች ዝግጅቶች ላይ ተፈጻሚ ሲሆን፣ የፓርላማ ወይም የማዘጋጃ ቤት ስብሰባዎች ግን ክልከላው አይመለከታቸውም። ፖለቲካዊ ሰላማዊ ሰልፎችን ማካሄድና ለሪፈረንደምና የተለያዩ ጅማሮዎች ፊርማ ማሰባሰብም እንደቀድሞው ሁሉ ተገቢው ጥንቃቄ ተደርጎባቸው ሊካሄዱ ይችላሉ።

ስፖርታዊና ባሕላዊ የመዝናኛ ተግባራት ላይ ተፈጻሚ የሚሆኑ ደንቦች የትኞቹ ናቸው?

የስፖርትና ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን በቤት ውስጥ እስከ 15 ሰዎች ባሉበት ማካሄድ የሚቻል ሲሆን፣ በቂ ርቀት መጠበቅና ማስክ ማድረግ ያስፈልጋል። በቂ ቦታ ካለ ግን ማስክ ማድረግ ግዴታ አይደለም፤ ለምሳሌ የቤት ውስጥ ቴኒስ ሜዳ ወይም ሰፋፊ አዳራሾች። በውጫዊ አካባቢ፣ ርቀት መጠበቅ ብቻ ነው የሚያስፈልገው። ንክኪ ያላቸው የስፖርት እንቅስቃሴዎች ማድረግ ክልክል ነው። ዕድሜያቸው ከ16 ዓመት በታች የሆኑ ልጆች ከደንቡ ነጻ ናቸው።

በስፖርትና ባህል ፕሮፌናል ዘርፍ፣ ስልጠና እና ውድድሮች እንደዚሁም ልምምድ ማድረግና ዝግጅት ማቅረብ ይፈቀዳል። አንድ ሰው ሲዘፍን ከፍተኛ ቁጥር ያላቸው ጠብታዎችን ስለሚያመነጭ፣ አማተር ሕብረ ዘማሪያን የሚያቀርቡት ዝግጅት የተከለከለ ነው፤ ፕሮፌሽናል የመዘምራን አባላት ልምምድ ማድረግ ይችላሉ።

መጠጥ ቤቶችና ሬስቶራንቶች ላይ ተፈጻሚ የሚሆኑ ደንቦች ምንድን ናቸው?

- የእንግዶች ቁጥር በአንድ ጠረጴዛ ከ4 ሰዎች መብለጥ የለበትም። ልጆች የያዙ ወላጆች ከዚህ ነጻ ናቸው።
- ምሽት ላይ የሚዘጉበት ሰዓት ከ05.00 እስከ 06.00 ሰዓት ነው።
- በሬስቶራንቶችና መጠጥ ቤቶች ውስጥ መቀመጫ የመያዝ ግዴታ፡ መጠጥና ምግብ መቅረብ ያለበት መቀመጫ ለያዙ ሰዎች ብቻ ነው።

ዳንስ ቤቶችና ጭፈራ ቤቶች ላይ ተፈጻሚ የሚሆኑ ደንቦች ምንድን ናቸው?

ዳንስ ቤቶችና ጭፈራ ቤቶችን ለአገልግሎት ክፍት ማድረግና የዳንስ ዝግጅቶችን ማካሄድ ክልክል ነው።

የቤት ውስጥ ቢሮ

ከተቻለ ስራዎትን ከቤትዎ ሆነው ይስሩ። ይህን ማድረግዎ ከሌላ ሰው ጋር የሚኖር ንክኪን እና የቫይረሱን ስርጭት ይቀንሳል።

ከቤታቸው ሆነው መስራት ለማይችሉ ሰራተኞች፣ የአሰሪና ሰራተኛ ሕግ ተፈጻሚ ይሆናል፡ አሰሪው የሰራተኞቹን ጤንነት ለመጠበቅ አግባብነት ያላቸውን እርምጃዎች የመውሰድ ግዴታ አለበት።

ተጨማሪ መረጃ

በአፍ መፍቻ ቋንቋዬ ተጨማሪ መረጃ ማግኘት የምችለው የት ነው?

migesplus.ch የተባለው ድረ ገጽ ላይ ስለ Covid-19 እና ሌሎች ጤና ነክ አርእስት ተአማኒ መረጃዎችን ያገኛሉ፡ https://www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19

እገዛ ማግኘት።

የምሄድበት ሆስፒታል እኔ የምናገረውን ቋንቋ የማይናገር ወይም የማይረዳ ከሆነ ምን ማድረግ እችላለሁ?

ገና ከመጀመሪያው አስተርጓሚ እንዲመደብልዎት ይጠይቁ። በስልክ አማካይነት የሚሰጡ የማስተርጎም አገልግሎቶችም አሉ። ፕሮፌሽናል አስተርጓሚዎች ከተጠሩ፣ እርስዎ ዘመዶችዎን ለአስተርጓሚነት ይዘው መሄድ አያስፈልግዎትም፤ ይህን በማድረግዎ እነርሱንም ከቫይረሱ ስርጭት መከላከል ይችላሉ። የሕክምና አገልግሎት በሚሰጥበት ጊዜ ምን እየተካሄደ እንደሆነ የመረዳትና ሌሎች እንዲረዱዎ የማድረግ መብት አለዎት። በኮሮና ቀውስ ምክንያት የአስተርጓሚ አገልግሎት ወጪ የሚሐፈነው በጤና ኢንሹራንስ መሆኑን የሆስፒታሉ ሰራተኞች ያሳውቁ።

ቤት ውስጥ መቆየትና ምግብ ወይም መድኃኒት መፈለግ አለብዎት?
ወይም ሌላን ሰው ማገዝ ይፈልጋሉ?

የአቅራቢያዎን መኖሪያ አካባቢ ይመልከቱ፡

- ከሌላ ሰው እርዳታ መጠየቅ ይችላሉ?
- ወይም እርዳታ ሊሰጡት የሚችሉት ሰው አለ?

ተጨማሪ አማራጮች፡

- በአቅራቢያዎ ያለ ባለስልጣን ያነጋግሩ
- App «Five up» የተባለውን መተግበሪያ ይጠቀሙ
- በቀጣዩ ድረ ገጽ ይመልከቱ፡ www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

ቀጣዩ ሁኔታ በዚህ አውድ ላይም ተፈጻሚ ይሆናል፡ የንጽህና እና የስነ ምግባር ደንቦች ምንጊዜም መከበር አለባቸው።

ልጆች አሉዎት?

ልጆች በአያቶቻቸው ወይም ሌሎች ተጋላጭ በሆኑ ሰዎች መጠበቅ አለባቸው። ልጆች ሲጫወቱ ቁጥራቸው **ከአምስት** አለመብለጡን ያረጋግጡ። የልጆች ስብስብ አንድ ላይ መሆን አለባቸው፤ ለምሳሌ፡ ተመሳሳይ ልጆች ምንጊዜም አንድ ላይ መጫወት አለባቸው። ልጆቹ በሚጫወቱበት ወቅት አዋቂዎች በቡድን መሰባሰብ የለባቸውም።

ጭንቀት ይሰማዎታል ወይም ሊያወሩት የሚፈልጉት ሰው አለ?
መረጃዎችን እዚህ ያገኛሉ፡

- ኢንተርኔት ላይ፡ www.dureschnufe.ch / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch
- በስልክ ሐኪም ለማናገር 143 (Die Dargebotene Hand)

ቤት ውስጥ ስጋት አለብዎት? እርዳታ ወይም ጥበቃ ያስፈልግዎታል?

- ወደዚህ ድረ ገጽ ገብተው www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch በመላው ስዊዘርላንድ ውስጥ ማንነታቸው ሳይገለጽ የምክርና የጥበቃ አገልግሎት ሰጪዎች የስልክ ቁጥሮችና የኢሜይል አድራሻ ማግኘት ይችላሉ።
- **አጣዳፊ ሁኔታ ሲከሰት፣** ወደ ፖሊስ ይደውሉ፡ ስልክ ቁጥር **117**

ሌሎች ጠቃሚ የስልክ ቁጥሮች፡

- **የድንገተኛ ጊዜ አምቡላንስ ስልክ** (Sanitätsnotruf) **144**፡ ይህ አገልግሎት በመላው ስዊዘርላንድ ውስጥ ለድንገተኛ ሕክምና አገልግሎት ዘወትር ክፍት ነው።
- የቤተሰብ ዶክተር ከሌለዎ፣ Medgate ዘወትር ቀንና ማታ በስልክ ቁጥር 0844 844 911 አገልግሎት ይሰጣል።
- **የቤተሰብ ዶክተር ከሌለዎት፡ Medgate** በስልክ ቁጥር **0844 844 911** በቀን 24 ሰዓት፣ በሳምንት 7 ቀናትና በዓመት 365 ቀናት አገልግሎት ይሰጣል።

ማስኮች

ስዊዘርላንድ ውስጥ በብዙ ቦታዎች ማስክ ማድረግ ግዴታ ነው። ባጠቃላይ፡ ቤት ውስጥ በማይሆኑበት ወቅትና ከሌሎች ሰዎች ያለዎትን ርቀት መጠበቅ ካልቻሉ፣ ምንጊዜም ማስክ ያድርጉ። ማስኩ ምንጊዜም አፍና አፍንጫን መሸፈን አለበት።

ከቤት ውጭ በሚሆኑበት ጊዜ ማስክ የማድረግ ዋና ዓላማ ሌሎች ሰዎችን ለመጠበቅ ነው። በቫይረሱ የተጠቃ ሰው የበሽታውን ምልክቶች ማሳየት ከመጀመሩ ከሁለት ቀናት በፊት በሽታውን የማስተላለፍ ዕድል አለው። ስለዚህ፣ አነስተኛ በሆነ ቦታ ላይ ሁሉም ሰው ማስክ ካደረገ፣ እያንዳንዱ ሰው በሌሎች ሰዎች ጥበቃ ይደረግለታል። ማስክ ማድረግ 100% በሽታውን ባይከላከልም የአዲሱን ኮሮና ቫይረስ ስርጭት ለመቀነስ ያግዛል።

መስክ ማድረግ ግዴታ የሆነባቸው ቦታዎች የትኞቹ ናቸው?

- **በመላው ስዊዘርላንድ ውስጥ በሚገኙ ሕዝባዊ ቦታዎች፡** በሁሉም ሕዝባዊ ቦታዎችና ብቶች ውስጥ ማስክ ማድረግ ግዴታ ነው። እነዚህ ውስጥ ከሚካተቱት መካከልም የሚከተሉት ይገኙበታል፡
  - ሱቆች፣ የገበያ ማዕከላት፣ ባንኮችና ፖስታ ቤቶች
  - ሙዚዬሞች፣ አብያተ መጻሕፍት፣ ሲኒማ ቤቶች፣ ቴአትር ቤቶችና የኮንሰርት ማሳያ አዳራሾች
  - የመካነ እንስሳትና መካነ እጽዋት ውስጥዊ ክፍሎችና የእንስሳት ፓርኮች
  - ሬስቶራንቶች፣ መጠጥ ቤቶች፣ ጭፈራ ቤቶች፣ የቁማር ቤቶችና ሆቴሎች (ከእንግዳ መቆያ ክፍሎች በስተቀር)
  - የመዋኛ ገንዳዎች፣ የስፖርት ተቋማትና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማዕከላት መግቢያና የልብስ መቀየሪያ ክፍሎች
  - የጤና እንክብካቤ ተቋማት፣ የዶክተሮች የቀዶ ጥገና ክፍሎችና ለሕዝብ ተደራሽ የሆኑ የሆስፒታሎች ወይም የእንክብካቤ ማዕከላት
  - አብያተ ክርስቲያን እና ሃይማኖታዊ ተቋማት
  - ማሕበራዊ ተቋማትኘ የምክር መስጫ ማዕከላትና የአጎራባች አካባቢ ክፍሎች
  - ለሕዝብ ክፍት የሆኑ የሕዝብ አስተዳደር ቦታዎች፤ ለምሳሌ ማህበራዊ አገልግሎቶች፣ ፍርድ ቤቶች፣ እና ፓርላማዎች ወይም የአካባቢ ጉባኤዎች መሰብሰቢያ ቦታዎች
  - የገና ገበያዎችን ጨምሮ ሌሎች ገበያዎች

- **በሕዝባዊ ቦታዎች ላይ ማስክ የማድረግ ግዴታ፡** መንገዶች፣ የእግረኛ መነገዶች፣ ፓርኮችና የመጫወቻ ቦታዎች ላይ ማስክ የማድረግ ግዴታ እንደሚከተለው ተግባራዊ ይደረጋል፡
  - የእግረኛ ቁጥር በሚበዛባቸው ማዕከላዊ ዞኖችና የመንደር ማዕከላት።
  - ከሌሎች ሰዎች የ1.5 ሜትር ርቀት ለመጠበቅ በማያስችልዎት መንገድ በርካታ ሰዎች ባሉበት ቦታ ላይ ሁሉ። በመንገድዎ ላይ ጓደኞችዎንና የሚያውቋቸውን ሰዎች አግኝተው ርቀትን መጠበቅ በማይችሉበት ወቅትም ይኼው ግዴታ ተፈጻሚ ይሆናል።

- **በቤት ውስጥ ሲሰሩ ማስክ የማድረግ ግዴታ፡** በሁሉም የቤት ውስጥ ስራ ቦታ ላይ ሁሉ ማስክ ማድረግ አለብዎት። ለብቻዎ ባለ ክፍል የሚሰሩ ከሆነ ወይም ከሌሎች ሰዎች የ 1.5 ሜትር ርቀት መጠበቅ ከቻሉ ይህ ግዴታ ተፈጻሚ አይሆንም። በደህንነት ምክንያት ማስክ ማድረግ ካልቻሉም ይኸው ሁኔታ ተፈጻሚነት ይኖረዋል።

- **በሀለተኛ ደረጃ ቦታዎች ማስክ የማድረገ ግዴታ፡** ሁለተኛ ደረጃ በሚባሉ እንደ ሁለተኛ ደረጃ ት/ቶች፣ የሙያ ማሰልጠኛ ት/ቤቶችና የቴክኒክና ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤቶች ውስጥ ማስክ ማድረግ ግዴታ ነው። ወጣቶች፣ መምህራንና ሌሎች ሰራተኞች ማስክ ማድረግ አለባቸው። ትምህርት በሚሰጥበት ወቅትና በት/ቤት ቅጥር ግቢ ውስጥ ማስክ ማድረግ ግዴታ ነው።

ለሕጻናት ልጆችና ሌሎች ሰዎች የሚፈቀዱ ልዩ ሁኔታዎች አሉ?
ዕድሜያቸው ከ12 ዓመት በታች የሆኑ ልጆች ማስክ ከማድረግ ግዴታ ነጻ ናቸው። በተጨማሪም፣ በልዩ ምክንያት በተለይም በጤና ምክንያት ማስክ ማድረግ የማይችሉ ሰዎችም ከዚህ ግዴታ ነጻ ናቸው።

ማስክ ከሌለኝ፡ ፊቴንና አፍንጫዬን በስካርፍ ወይም በሌላ ዓይነት ጨርቅ መሸፈን እችላለሁ?
የለም፤ ስካርፍ ማድረግ ማስክ የማድረግ ግዴታን አያሟላም። ስካርፍ ኢንፌክሽንን በበቂ ሁኔታ ለመከላከል የማያስችል ሲሆን፣ ሌሎች ሰዎችንም በበቂ ሁኔታ አይከላከልም። የንጽህና ማስክ ወይም በኢንዱስትሪ የተመረተ የጨርቅ ማስክ መደረግ አለበት።

ወደ ስዊዘርላን ጉዞ ማድረግ / መግባት

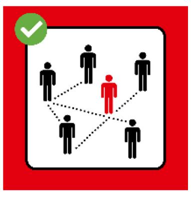
ከጁላይ 6/2020 ጀምሮ፣ ከተወሰኑ አካባቢዎች ወደ ስዊዘርላንድ የሚገቡ ሰዎች ለ 10 ቀን ለይቶ ማቆያ ውስጥ የመግባት ግዴታ አለባቸው።

ይህ እርምጃ የተወሰደው፣ አዲሱን የኮሮና ቫይረስ (Covid-19) በዓለም አቀፍ መንገደኞች ትራፊክ ላይ ለመከላከል በወጣው የእርምጃዎች ትእዛዝ መሰረት ሲሆን፣ የኮሮና ቫይረስ የስርጭት መጠን ከጨመረባቸው ሃገራት ወይም አካባቢዎች በሚገቡ መንገደኞች ላይ ተፈጻሚ ይሆናል።

ወደ ሃገር ውስጥ መግባትዎን በሁለት ቀናት ውስጥ ለሚመለከተው የወረዳ ባለስልጣን ሪፖርት ያድርጉና ከባለስልጣኑ የሚሰጡዎትን መመሪያዎች ይከተሉ።

ለይቶ ማቆያ ውስጥ ያልገባ ወይም ሪፖርት የማድረግ ግዴታን የማያከብር ማንኛውም ሰው የወረርሽኝ በሽታን በሚመለከተው ሕግ መሰረት ጥፋተኛ ሆኖ እስከ CHF 10,000 በሚደርስ ገንዘብ ሊቀጣ ይችላል።

በኮሮና ቫይረስ የመያዝ ስጋት የጨመረባቸወ ግዛቶች ወይም አካባቢዎች፣ የወረዳ መ/ቤቶች አድራሻዎችና ለይቶ ማቆያ ውስጥ የመቆየት ግዴታ የማይሸፍናቸው ልዩ ሁኔታዎችን እዚህ ማግኘት ይችላሉ፡ www.bag.admin.ch/entry



የኮሮና ቫይረስ ምርመራዎችና ንክኪ ያለባቸውን ሰዎች ተከታትሎ ማግኘት የኢንፌክሽኑን ሰንሰለት ያስቆመዋል።

እነዚህ ሁለት እርምጃዎች በጣም አስፈላጊ የሆኑበት ምክንያት።

ወደ "መደበኛ"ሕይወት ለመመለስ፣ የበሽታ ምልክት ያለባቸው ሁሉም ሰዎች፣ ምልክታቸው ቀላል ቢሆንም እንኳን

ለአዲሱ የኮሮና ቫይረስ በቶሎ መመርመር አለባቸው። ከምርመራው በተጨማሪ፣ ሁሉም ሰዎች ለክትትል እንዲያመች ሲባል ለምሳሌ ሬስቶራንት ውስጥ የመገኛ አድራሻቸውን መስጠት አለባቸው። ምክንያቱም በቫይረሱ የተያዙ ሰዎች የጤናማነት ስሜት እየተሰማቸውም ቢሆን በሽታውን ማስተላለፍ ጀምረው ሊሆን ይችላል። ስለዚህ፣ ምርመራዎችና ንክኪዎችን መከታተል የኢንፌክሽኑን ሰንሰለት ለማስቆም ያስችላል።

የኮሮና ቫይረስ ምርመራ ውጤት ፖዘቲቭ ከሆነ፣ ቫይረሱ ካለበት ሰው ጋር ንክኪ ያላቸውን ሰዎች መከታተል ይጀመራል..

- የወረዳው ባለስልጣናት በቫይረሱ ከተጠቃ ሰው ጋር በመመካከር ከማን ጋር ንክኪ እንደነበረው/ራት ያረጋግጣሉ።
- ባለስልጣናት ንክኪ ለነበራቸው ሰዎች ተከስቶ ስለሚሆን ኢንፌክሽንና እንዴት መቀጠል እንደሚቻል ያሳውቃሉ።
- እነዚህ ሰዎች ምንም ዓይነት የሕመም ምልክት ባይኖራቸውም እንኳን፣ ለይቶ ማቆያ ውስጥ መግባት አለባቸው። ይህ ግዴታ በቫይረሱ ከተጠቃ ሰው ጋር የመጨረሻ ንክኪ ከተደረገበት ጊዜ አንስቶ ለአስር ቀናት ተፈጻሚ ይሆናል።
- በዚህ ጊዜ ውስጥ ኢንፌክሽን ካልተገኘ፣ ባለስልጣናት አስገዳጅ ለይቶ ማቆያውን እንደገና ያስቀራሉ።

SwissCovid መተግበሪያ

ለሞባይል ስልኮች በተዘጋጀው የ SwissCovid መተግበሪያ አማካይነት፣ የአዲሱ ኮሮና ቫይረስን ከቁጥጥር ውጭ የሆነ ስርጭት ለመቀነስ እንፈልጋለን። የ SwissCovid መተግበሪያ ተጣሚዎች ቁጥር በጨመረ ቁጥር፣ ተጽእኗቸውም በዚያው መጠን ይጨምራል። የአዲሱ ኮሮና ቫይረስ የምርመራ ውጤቱ ፖዘቲቭ ከሆነ ቢያንስ አንድ ሰው አቅራቢያ ረዘም ያለ ጊዜ የቆየ ማንኛውም ሰው በቫይረሱ ሊጠቃ ስለመቻሉና ስለተጨማሪ ሒደቶች በመተግበሪያው በኩል መረጃ ይደርሰዋል። ግላዊነትዎ የተጠበቀ ይሆናል። መተግበሪያውን የሚጠቀሙት በፈቃደኝነት ሲሆን ከክፍያም ነጻ ነው። መተግበሪያውን ከ Apple's App Store እና ከ Google Play Store ማውረድ ይቻላል።

SwissCovid መተግበሪያ የበሽታውን የስርጭት ሰንሰለት በፍጥነት ለማስቆም ያግዛል

ለሞባይል ስልኮች (Android/iPhone) የተዘጋጀው SwissCovid መተግበሪያ አዲሱነ የኮሮና ቫይረስ ባለበት ቦታ ይዞ ለማስቀረት ያግዛል። መተግበሪያው ዘመናዊውን "ንክኪ መከታተያ" በአጋዥነት ይረዳል፤ ማለትም ወረዳዎች አዳዲስ ኢንፌክሽኖችን እንዲከታተሉ ስለሚያስችል የስርጭት ሰንሰለቶችን ለማስቆም ያግዛል።

የ SwissCovid መተግበሪያ ከ Apple Store እና Google Play Store ማግኘት ይቻላል (በሚከተሉት ቋንቋዎች ይገኛል፡ ጀርመንኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ጣሊያንኛ፣ ሮማኒያ፣ አልባኒያ፣ ቦስኒያ፣ እንግሊዝኛ፣ ክሮኤሺያ፣ ፖርቱጊዝ፣ ሰርቢያ እና ስፓኒሽ፣ ተርኪሽ እና ትግርኛም ይከተላል።)

- Google Play Store for Android
- Apple Store for iOS

የ SwissCovid መተግበሪያን የሚጠቀሙት በፈቃደኝነት ላይ ተመስርቶ ሲሆን፣ ከክፍያም ነጻ ነው። መተግበሪያውን የሚጭኑና የሚጠቀሙ ሰዎች ቁጥር ሲበዛ፣ አዲሱን የኮሮና ቫይረስ ለመቆጣጠር ይበልጥ ውጤታማ በሆነ መንገድ ያግዛል።

SwissCovid መተግበሪያ የሚሰራው እንዴት ነው?

የ SwissCovid መተግበሪያን በ Apple ወይም Android ሞባይል ስልክዎ ላይ ይጫኑ። እርስዎ ማድረግ ያለብዎት የሞባይል ስልኩን ይዘው ብሉቱዝ ማብራት ብቻ ነው። ከዚያም የሞባይል ስልኩ checksums ተብለው የሚጠሩ የተመሰጠሩ መለያ ቁጥሮችን በብሉቱዝ አማካይነት ይልካል። እነዚህ ረዣዥም ቁምፊዎች ናቸው። ከሁለት ሳምንት በኋላ፣ ሁሉም checksums መሳሪያው በራሱ ጊዜ ያጠፋቸዋል።

መተግበሪያው ከሌሎች የሞባይል ስልኮች ጋር ያለን ቆይታና ርቀት ስም አልባ በሆነ መንገድ ይለካል። **የቅርብ ንክኪ** (ከ1.5 ሜትር በታች የሆነ ቅርበትና በአንድ ቀን ውስጥ ከ15 ደቂቃ በላይ ቆይታ) ሲኖር ይመዘግባል። ይህም ቫይረሱ ሊተላለፍ የሚችልበት ዕድል ሲፈጠር ማለት ነው።

የመልእክት ማሳወቂያው የሚሰራው በሚከተለው መንገድ ነው

የ SwissCovid መተግበሪያ ተጠቃሚው የኮሮና ቫይረስ የምርመራ ውጤቱ ፖዘቲቭ ከሆነ፣ ግለሰቡ ከወረዳ ባለስልጣናት ኮድ (ኮቪድ ኮድ) ይላክለታል። ግለሰቡም በመተግበሪያው ውስጥ ያለውን የማሳወቂያ ተግባር ማሰራት የሚችለው ይህን በመጠቀም ብቻ ነው። በዚህ መንገድ፣ በኢንፌክሽኑ ምዕራፍ ወቅት (ምልክቶች ከመታየታቸው ሁለት ቀናት በፊት) የቅርብ ንክኪ የነበራቸውን ሌሎች የመተግበሪያ ተጠቃሚዎች ያስጠነቅቃሉ። ኮዱ ሲገባ፣ ወደ እነርሱ የሚላከው ማሳወቂያ በራስ ሰር መንገድና ስም አልባ ሆኖ ነው።

ማሳወቂያ የደረሳቸው ሰዎች በመተግበሪያው ላይ ወደሚገኝ የመረጃ መስጫ ስልክ መስመር በመደወል ተጨማሪ እርምጃዎችን በተመለከተ ማብራሪያ ማግኘት ይችላሉ። የግል መብትዎ ምንጊዜም የተጠበቀ ነው። ማሳወቂያ የደረሰው ሰው አስቀድሞ የሕመም ምልክቶች የሚታዩበት ከሆነ፣ እቤት ውስጥ መቆየት፣ ከሌሎች ሰዎች ጋር ንክኪ አለማድረግ፣ የኮሮና ቫይረስ ምርመራ ማድረግ ወይም ለዶክተራቸው ስልክ መደወል አለባቸው።

በጋራ ሆነን ከተንቀሳቀስን፣ ሁላችንም የኢንፌክሽኑን ሰንሰለቶች ለመስበር ማገዝ እንችላለን።

የግላዊ መብት ጥበቃ

በ SwissCovid መተግበሪያ የሚሰበሰብ መረጃ በእርስዎ ሞባይል ስልክ ላይ ይከማቻል። ወደ ማዕከላዊ የማከማቻ ቦታዎች ወይም ሰርቨሮች ማንኛውንም የግል ወይም የአድራሻ ነክ መረጃ አይልክም። ስለዚህ፣ እርስዎ ከየትኛው ሰው ጋር ንክኪ እምደነበረዎትና ንክኪው የት እንደተከሰተ ማንም ሰው መረጃውን ማደራጀት አይችልም። የኮሮና ቫይረስ ችግር ሲያበቃ፣ ወይም መተግበሪያው የማይሰራ ከሆነ፣ ሲስተሙ ይዘጋል።

ኢንፌክሽን ሊከሰት የሚችልበት ዕድል ስለመኖሩ ከ SwissCovid መተግበሪያ መልእክት ደርሶኛል። ምርመራ የማድረግ መብት አለኝ?

አዎ፣ ሊከሰት ስለሚችል ኢንፌክሽን መልእክት እንደደረሰዎ፣ ነጻ ምርመራ የማግኘት መብት አለዎት።

የዚህ ምርመራ ዓላማ ቀደም ሲል በቫይረሱ ቢያዙም እስካሁን ምልክት ማሳየት ያልጀመሩ ሰዎችን ለይቶ ለማወቅ ነው። በጣም ከፈጠነም ኢንፌክሽኑ ከተከሰተበት ቀን አንስቶ በኋላ ባሉት 5 ቀናት ውስጥ መደረግ አለበት።

የምርመራ ውጤቱ ፖዘቲቭ ከሆነ፣ የሚመለከተው የወረዳ ባለስልጣን ይደውልልዎትና መወሰድ ስላለባቸው ተጨማሪ ሒደቶች መረጃ ይሰጥዎታል። ይህም የቫይረሱን ስርጭት ባለበት ለመቆጣጠር ያግዛል።

ኢንፌክሽን መከሰቱን ሪፖርት ካደርግኩ በኋላ ቤት ውስጥ ለመቆየት ከወሰንኩ ክፍያዬን ማግኘቴን እቀጥላለሁ?
ኢንፌክሽን ስለመከሰቱ ሪፖርት ከደረሰዎት፣ እባክዎ ለ SwissCovid የመረጃ መስጫ ስልክ ይደውሉ (ሪፖርት ሲደረግ በመተግበሪያው ላይ የስልክ ቁጥር ይታያል)። በእነዚህ ጥያቄዎች ላይ ተገቢውን ምክር ሊሰጡዎት ይችላሉ።

በመርህ ደረጃ፣ በኢንፌክሽን ሪፖርት ምክንያት ቤትዎ ውስጥ የሚቆዩ ከሆነ፣ አሰሪዎ ደመወዝ መክፈሉን የመቀጠል ግዴታ የለበትም።

የደመወዝ ክፍያዎ ሊቀጥል የሚችለው ስልጣን ያላቸው የወረዳ ባለስልጣናት በሚሰጡት ትእዛዝ መሰረት ለይቶ ማቆያ ውስጥ ከገቡ ብቻ ነው።

አዲሱ ኮሮና ቫይረስ ምንድን ነው?
SARS-CoV-2 እና Covid-19 ምንድን ነው?

አዲሱ ኮሮና ቫይረስ ቻይና ውስጥ በ2019 መጨረሻ ላይ የተገኘ ሲሆን በማዕከላዊ ቻይና የምትገኘው ውሃን ከተማ ውስጥ ታይቶ በማይታወቅ መጠን የሳምባ ምች ወረርሽኝ ተቀስቅሶ ነበር። ቫይረሱ SARS-CoV-2 የሚል ስያሜ የተሰጠው ሲሆን ይህ ቫይረስ Middle-East Respiratory Syndrome» MERS እና Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) ከሚባሉት ቫይረሶች ጋር በተመሳሳይ ቤተሰብ ውስጥ የሚገኝ ነው።

በአዲሱ የኮሮና ቫይረስ ምክንያት የሚከሰተው በሽታ ፌብሩዋሪ 11/2020 በዓለም የጤና ድርጅት ስያሜ አግኝቷል፡ Covid-19፣ «የኮሮና ቫይረስ በሽታ 2019» ወይም በጀርመንኛ Coronavirus-Krankheit 2019 በአጭሩ ሲጻፍ ማለት ነው።

በአሁኑ ጊዜ ያለው መረጃ እንደሚጠቁመው፣ እንስሳት በሽታውን ወደ ሰዎች ያስተላለፉት ሲሆን አሁን ደግሞ ከሰው ወደ ሰው እየተሰራጨ ነው። በሽታው የተነሳው ከዓሳ ሆኖ በውሃን ከተማ ውስጥ ከሚገኝ የእንስሳት ገበያ የተጀመረ ነው፣ ይህ ገበያ በአሁኑ ጊዜ በቻይና ባለስልጣናት እንዲዘጋ ተደርጓል።

ተጨማሪ መረጃ፡

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus

(ጀርመንኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ጣሊያንኛ፣ እንግሊዝኛ)