<u>ከጤና ጥበቃ ሚ/ ር የተሰጠ ማስታዎቂያ ፦ ወደ ሽርሽር ቦታዎች መሄድ ተከልክሏል ፤ ወደ ትልልቅ የገቢያ ቦታዎች (ኬንዮኖች) መሄድ ተከልክሏል ፤ ወደ ባሕር አካባቢ ለሽር ሽር መሄድ ተከልክሏል ።</u>

<u>ከዚህ በታች የተዘረዘሩት መመሪያዎች ከጤና ጥበቃ ሚኒስቴር መ/ቤት የተሰጡ ናቸው ፤</u>

1. ከቤት መውጣት የተከለከለ ነው ፤ ከቤት መውጣት የሚቻለው በጣም አስፈላጊና አንገብጋቢ ለሆኑ ሁኔታዎች ብቻ ነው (አስገዳጅ ሁኔታ ካልሆነ በስተቀር፣ ወደ ስራ ቦታም ቢሆን መሄድ የሚቻለው ፣ በመመሪያው ከተገለጠውው እገዳ ጋር በተጣጣመ ሁኔታና ከዚህ በታች በተሰጠው ዝርዝር መመሪያ መሰረት ብቻ ነው) ።ይህም የመመሪያ ትዕዛዝ የተለየ የሚገለጥ ይሆናል። ምግብና መድሃኒቶችን ለመግዛት ፤ የሕክምና አገልግሎቶችን ለመቀበል ግን መሄድ ይቻላል)።

2. ወደ መዝናኛ ቦታዎች ፤ ወደ መጽሀፍት መደብሮች ፤ ወደ ሙዚየሞች ፤ የመጫዎቻ ሜዳዎች ፤ ወደ ወንዝ ዳርቻዎች ፤ ወደ መዋኛ ገንዳዎች ፤ ወደ ተለያዩ የደን ሽርሽሮችና ወደ ማንኛውም ሕዝብ ወደ ተሰበሰበበት ቦታ መውጣትና መቀላቀል አያስፈልግም ፤ ለመውጣት ከወሰንን ደግሞ ከቤተሰቦቻችንና ከቤት እንሰሶቻችን ::

3. የተሳታፊዎች ብዛት ዝቅተኛ ቢሆንም የተለያዩ የማሕበራዊ ግንኙነቶችን ማድረግ የተከለከለ ነው ፤ ይህም የሚያጠቃልለው ፤ የስፖርት መስሪያ ክበቦች፤ ግለዊና መንግስታዊ የሆኑ እንቅስቃሴዎችን ጭምር ማድረግ አይፈቀድም። እስከ 5 ሰዎች በመሆን ወደ እስፖርት መስሪያ ቦታዎች መውጣት ግን ይቻላል ። ይህ ሲሆን ግን እንዱ ከሌላው ሰው የሁለት ሜትር እርቀትን በመጠበቅ ብቻ መሆን አለበት ።

4. የተለያዩ የማሕበረሰባዊ ግንኙነቶችን በቴክኖሎጅ መሳሪያዎች ግንኙነት ለማድረግ መጠቀም ፤ ከቤተሰብዎ ውጭ ከቤት አብሮ የማይኖርን ቤተሰብ ወይም የተለያዩ ጓደኞችን ወደ ቤት መሰባሰብ አያስፈልግም ።

5. በጣም አደጋ ላይ የሚገኙ የማሕበረሰቡ አባላትም ማለት (እንደ አዛውንቶች ፤ በማንኛውም የዕድሜ ክልል የሆኑ ከባድ የስር ሰደድ በሽታ ያለባቸውን ሰዎች ፤ የአስም በሽተኞችን በመጨመር የተለያዩ ለብዙ ጊዜ የቆዩ የመተንፈሻ አካል በሽታዎች ያሉባቸውን ሰዎች ፤ *የኦቶኢሙኒያ ሕመምተኞች* - በአካል ውስጥ በሚፈጠር ግጭት እራስን በእራስ የሚያጠቃ በሽታ ያላቸው ሰዎች በሙሉ ፤ የልብና የደም መተላለፊያ ቧንቧ በሽተኞች ፤ የስኳር ብዛት ሕመምተኞች ፤ በአካልችን ተፈጥሮዊ የበሽታ መከላከያ ችግር ምክንያት የተጎዱ ፤ የነቀርሳ በሽታ ፤ የመተንፈሻ አካል በሽታና የአስም በሽተኞችንም ያጠቃልላል። ፤ ከላይ የተዘረዘሩት በሽተኞች ሁሉ ከቤት ባይወጡና የተለያዩ ሌሎች ሰዎችን ባያስተናግዱ ይመረጣል ፣ በጣም አስፈላጊ ነገሮችን ለማድረግ ከፈፈለጉ በጓደኞችና በቤተሰብ እርዳታ ቢጠቀሙ ይመረጣል ።

Spokesman office
Ministry of Health
P.O.B 1176 Jerusalem 91010
dover@moh.health.gov.il
Tel: 02-5081220/5 Fax: 02-5655965

דוברות
משרד הבריאות
מגדלי הבירה, ת.ד.1176 ירושלים 91010
dover@moh.health.gov.il
טל: 02-5081220/5 פקס: 02-5655965

6. ከቤት ያለመውጣት ሂደቱ የሚያጠቃልለው ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን ነው ፦

ሀ . በርቀት መስራት ፤ የቪዲዮ ስልክ መጠቀምና ከብዙ ተሳታፊዎች ጋር ስልክ መነጋገር ፤
ለ . እያንዳንዱ የስራ ሃላፊ ሰራተኞች በሁለት ሜትር እርቀት መቀመጣቸውንና ግላዊና የአካባቢን ንጽሕና መጠበቃቸውን ማረጋገጥ አለበት ።
ሐ . የተለያዩ መልክተኞች ፤ የሚፈቀደው እስከ ደጃፉ በር መድረስ ብቻ ነው ።
መ . ወደ ጥርስ ሐኪም ስለመሄድ - በጣም አስፈላጊና አንገብጋቢ ካልሆነ በስተቀር ቀጠሮውን መቀየር ያስፈልጋል ።

7. በጣም አስፈላጊ ሆኖ ከቤት ስንወጣም (ዓንቀጽ 1 ተመልከት) ከሰዎች በመራቅ የሁለት ሜትር ዕርቀት መጠበቅ አለብን ።

8. የሕክምና አገልግሎት ካስፈለገን ደግሞ ፤

ሀ . የጤና ችግር ከተፈጠረ በሚያስችለን መጠን ወደ ሕክምና ቤቶች መሄድ አያስፈልግም፣ ማድረግ ያለብን የተለያዩ በርቀት የሚሰጡ የሕክምና ዘዴዎችን መጠቀም ነው ፤ ይህም የሚሆነው የሕክምና ቦታው በድረ ገጽ በኩል በሚሰጠው መመሪያ መሰረት ነው ።
ለ . ወደ ግደባ በምትገቡበት ጊዜ ከሕክምናው ተቋም ጋር በምን መንገድ ግንኙነት እንደምትፈጥሩ አስቀድሞ ማመቻቸት አለባችሁ ፤ የሕክምና እርዳታ የሚያስፈልጋችሁ መሆኑን ካወቃችሁ ደግሞ በሕክምናው ድረ ገጽ ወይም በቤተሰብ አባላት በመረዳት የት ማግኘት እንዳለባችሁና የሚሰጣችሁ መመሪያ እንዴት መፈጸም እንዳለባችሁ ቀድማችሁ ተረዱ ።
ሐ . በሽታ እየጀመራችሁ መሆኑን ከተረዳችሁና ፤የሰውነት ሙቀታችሁ ከጨመረ የመተንፈስ ችሎታችሁ ሲቀንስ ወይም ባይቀንስ ወዲያውኑ ወደ መገለያ ቦታው በመግባት ከቤተሰቦቻችሁ ጋር ያለውን ግንኙነት አቋርጡ ፤ ብዙ የምትጨነቁ ከሆነ ደግሞ የሰውነት ሙቀታችሁን በቀን ሁለት ጊዜ መለካት ያስፈልጋል። በተጨማሪም ከምትታከሙበት የሕክምና ማዕከልና ከሐኪማችሁ ጋር ግንኙነት መፍጠር ያስፈልጋል ።

መ . የሙቀት ከፍታ ካላችሁ ፤ ወዲያውኑ በመገለል ሙቀታችሁ እስኪበርድ ድረስ ሁለት ቀን መጠበቅ አለባችሁ ፤ ሌሎች የቤተሰብ አባሎች ግን ኮሮና ቫይረስ ካለባቸው ብቻ ወደ መገለያ ቦታ ይገባሉ።

ተጨማሪ ማሳሰቢያዎች ፤

- ከአካላዊ ግንኙነት ወይም መነካካት ተገደቡ ፤ ይህም የእጅ መጨባበጥንና መተቃቀፍን ያጠቃልላል
- የቤት በር ስትከፍቱ በእጃችሁ መዳፍ አትጠቀሙ
- ፊታችሁ በእጃችሁ ከመንካት ተቆጠቡ
- እጃችሁን ወዲያው ወዲያው መታጠብ ይመከራል
- በቤታችሁ ውስጥ በተቻለ መጠን አየር ማስገባት ያስፈልጋል
- የደጃፍ መዝጊያዎችንና መስኮቶችን ማጽዳት አለበን
- ምዙዛንና ሌላ ሃይማኖታዊ የሆኑ ነገሮችን ከመሳም መቆጠብ
- **ሲጋሪያን ፤ ናርጊሎትን እና የኤሌክትሮኒክ ሲጋራዎችን ማጨስን ማቋረጥ ፤ ይህ አጋጣሚ ሲጋራ ማጨስን ለማቋረጥ ጥሩ አጋጣሚ ይሆናል**
- በአንድ የመመገቢያ ዕቃ አብሮ ከመብላትና ከአንድ አፍ ወደሌላ አፍ ምግብምን ከመካፈል መቆጠብ
- ከቤት በምትቀመጡበት ጊዜ የስፖርት እንቅስቃሴዎች ማድረግና መልካም የአማጋገብ ስራዓትን መጠበቅ ያስፈልጋል (ለዚህ ጉዳይ የተለየ መመሪያ አለው)

ከቤት ውጭ ስለሚደረጉ ኡኔታዎች ተጨማሪ ማሳሰቢያ

1. **መቸ ከቤት መውጣት ይቻላል ?**

   ሀ . በጣም አስቸኳየ የሆነ የህክምና ጉዳይ ካስፈለገዎ - የሙቀት ከፍታና የመተንፈስ ከባድ ችግር ያለባቸው ሰዎች ከቤት መውጣት የተከለከለ ነው ፤ መውጣት የሚቻለው በጣም አደገኛ በሆኑ ሁኔታ ዎች ብቻ ነው ።

   ለ . ሰራተኞች - በተለየ መንገድ የሚዘረዘሩትን መመሪያዎች ይከተሉ ።

   ሐ . በቤተሰብ በኩል ወይም በተላላኪ አማካኝነት ምግብ ማግኘት ካልተቻለ ብቻ ወደ ምግብ መግዣ በታዎች መሄድ ይቻላል (ይህም ስር ሰደድ በሽታ ያላቸውንና ሽማግሌዎችን የሚመለከት ነው)

   መ . ስለ ቀብር ስነ-ስራዓቶችን - የቀብር ስነ-ስራዓቶችን በተቻለው መጠን ቤተሰብ ብቻ የሚሳተፉበት መሆን አለበት ይህም ከአንድ ሰው ወደ ሌላኛው ሰው የ 2 ሜትር እርቀትን መጠበቅ አስፈላጊ ነው ።

   ሰ . ከቤታችሁ አጥር ግቢ ወይም ወደ ውጭ ለ 10 ደቂቃ ያህል ብቻችሁን መውጣት ትችላላችሁ ፤ በሊፍት ስትወጡና ስትወርዱ ብቻችሁንና ከሌሎች ሰዎች መራቅ አለባችሁ ።

Spokesman office
Ministry of Health
P.O.B 1176 Jerusalem 91010
dover@moh.health.gov.il
Tel: 02-5081220/5 Fax: 02-5655965

דוברות
משרד הבריאות
מגדלי הבירה, ת.ד.1176 ירושלים 91010
dover@moh.health.gov.il
טל: 02-5081220/5 פקס: 02-5655965

ረ . ልጆቻችሁን መጠበቅ - ሕጻናቶችን ሁለት ቤተሰቦች በአንድ ላይ በመሆን ለሁልጊዜ መጠበቅ ይቻላል ።

2. **ከቤታችሁ ስትወጡ ምን ማድረግ አለባችሁ ?**

ሀ . በቤተስብ መኪና መጓጓዝ - ከመኪናው ውስጥ ገብቶ መጓጓዝ የሚችለው አንድ ሰው ብቻ ወይንም የራሱን ቤተሰብ ይዞ ብቻ ነው ፤ ሆኖም ግን ለአስፈላጊ ሕክም መውጣት ካስፈልገ ለምሳሌ አስቸኳይ ላልሆነ የህክምና አገልግሎት ለመቀበል ብቻ መሆን አለበት ።

ለ . በሕዝባዊ መጓጓዣ መንገዶች ከመጠቀም ተቆጠቡ - ለዚህም ልዩ መግለጫ ይቀርባል ።

ሐ . ሰው ከተሰበሰበበት ቦታ በምንደርስበት ጊዜ ፤ ከማንኛውም ሰው የ 2 ሜትር እርቀትን መጠበቅ ።

መ . የእጃችሁንና የመተንፈሻ አካላችሁን ንጽህና ጠብቁ ።

3. **ለሥራ ቦታዎች የተሰጠ መመሪያ**

ሀ . እያንዳንዱ ሰራተኛ ከሌሎች ሰራተኛዎች ጋር ያለውን የ 2 ሜትር እርቀትን መጠበቅ አለበት ።

ለ . ወደ ስራ ከመውጣታችሁ በፊት የሰውነታችሁን ሙቀት ለኩ ፤ **ሙቀት ካላችሁ ወይም የመተንፈስ ችግር ከተፈጠረ ወደ መገለያ ቦታ በመግባት እንጅ ወደ ስራ መሄድ አያስፈልግም** ፤ የአካል ሙቀታችሁን እየለካች በሰንጠርዥ በመመዝገብ ክትትል ያድርጉ (ጠዋትና ማታ) ።

ሐ . ከስራ በምትገቡበት ሰዓትና በምትወጡበት ሰዓት ቢያንስ ቢያንስ በየሶስት ሰዓቱ እጃችሁን በሳሙና ታጠቡ ።

መ . አፍንና አፍንጫን በተቻለ መጠን ከመንካት ተቆጠቡ ፤ ከነካችሁ ደግሞ እጃችሁን ታጠቡ

ሰ . ለሰራተኞች ምቹ እንዲሆን ሶፍትንና የአፍንጫና አፍ ማበሻዎችን በየቦተው መስቀመጥ ይገባል ።

ረ . ከላይ የተዘረዘሩትን ጥንቃቄዎች ማድረግ በጣም ያስፈልጋል ።

4. ከ 22 ሶስተኛው ወር ጀምሮ በሆስፒታሎች የሚሰጡ የተመረጡ አገልግሎቶች ይቋረጣሉ ፤ ለዚህም ዝርዝር መመርያም ይሰጣል ።

5 . በትዕዛዙ መሰረት በጣም አስፈላጊ ከሆኑት ንግድ ቤቶች በስተቀር (በተሰጠው መመሪያ መሰረት) ሌሎች ዝግ መሆን አለባቸው ።

Spokesman office
Ministry of Health
P.O.B 1176 Jerusalem 91010
dover@moh.health.gov.il
Tel: 02-5081220/5 Fax: 02-5655965

דוברות
משרד הבריאות
מגדלי הבירה, ת.ד.1176 ירושלים 91010
dover@moh.health.gov.il
טל: 02-5081220/5 פקס: 02-5655965