

# አብዚ ናይ ኮቪድ-19 ለበዳ ግዜ ስንክልና ብዝምልከት

## ኮቪድ-19

[www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019](http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)

## ዘይተመሓለፈቲ ሕማማትን ናይ እእምሮ ጥዕናን

[www.who.int/ncds](http://www.who.int/ncds)  
[www.who.int/mental\\_health](http://www.who.int/mental_health)

## ኣካል ጉድእ

[www.who.int/health-topics/disability](http://www.who.int/health-topics/disability)

ውድብ ጥዕና ዓለም(WHO) ብጥሪ 30፣2020 ሕማም ኮርና ቫይረስ -COVID-19 ምስ ዝነበሮ ህፁፅ ምስፍሕፋሕ ተተሓሒዙ ናይ ዓለምና ኣፃዳፊ ናይ ሕብረተሰብ ጥዕና ፀገም ምኒት ኣውጁ እዩ።

WHO ን ናይ ህዝባዊ ጥዕና ሓለዋ ሰበሰልጣናትን ነዚ ናይ ኮቪድ-19 ለበዳ ደው ንምግል ስጉምቲታት ይወስዱ ኣለዉ<sup>1</sup>። ሓደ ሓደ በዝሒ ህዝቢታት፣ ከም ስንክልና ዘለዎም፣ በዚ ኮቪድ-19 ዝገደደ ክጉድኡ ይኽእሉ እዮም። እዚ ጉድኣት ኣግባባዊ ዝኾኑ ተግባራትን ሓገዞቲ ስጉምቲታትን እንተተወሰዱዎም ምክልኻል ይከኣል እዩ።

<sup>1</sup> <https://www.who.int/publications-detail/critical-preparedness-readiness-and-response-actions-for-covid-19>

# ኮቪድ-19

## ተወሰኝቲ ኣብ ግምት ዝኣተዉ ነገራት ንስንክልና ዘለዎም ሰባት ኣብ ናይ ኮቪድ-19 ለበዳ ግዝ ንምንታይ የድልዩ?

ስንክልና ዘለዎም ሰባት ናይ ጥዕና ክንክን ኣገልግሎት፣ ናይ ማይን ጽሬትነን ኣገልግሎታትን ናይ ህዝባዊ ጥዕና ሓበሬታን ክረኽቡ ተግባራት ክውሰዱ ኣለዎም። ኣብዚ ናይ ኮቪድ-19 ለበዳ ግዝ ሓዊሱ

ስንክልና ዘለዎም ሰባት ብኮቪድ-19 ናይ ምቅላዕ ዕድሎም ሰፊሕ እዩ ምኽንያቱ፡

- መሰረታዊ ዝኾኑ ናይ ጽሬት ማህበራዊ ምጥቃም ዘይምኽኣል፡ ንኣብነት ኢድ ምሕጻብ (ንኣብነት፡ ናይ ኢድ ባዚናት፡ ሲንክ ወይ ናይ ማይ ፓምፕታት ምጥቃም ዘይክኽእሉ ይኽእሉ፡ ወይ ኣእዳዎም ንምድራዝ ክጽግሎ ይኽእሉ)፤
- ተወሳኺ ሓገዝ ስለዘድልዮም ወይ ክንቀሳቆሱ ስለዘይኽእሉ ማሕበራዊ ርሕቆት ክሕልዉ ስለዘይኽእሉ፤
- ኣብ ከባኣዎም ዘሎ ነገር ንምዕዛብ ብኢድም ምንካእ ግድን ስለዝተሰሎም ወይ ንኣካላዊ ሓገዝ፤
- ህዝባዊ ጥዕና ሓበሬታታት ናይ ምርካብ ገደብ።

ኣብ ዘለዎም ሕዳር ናይ ጥዕና ጸገም፡ ስንክልና ዘለዎም ሰባት ኣንተተላኺደም ናይ ኮቪድ-19 ከበድቲ ኬዛት ናይ ምምዕባል ዕድሎም ሰፊሕ እዩ። እዚ ድማ በዘም ዝሰዕቡ ምኽንያታት እዩ፡

- ኮቪድ -19 ዘለዉ ሕዳር ሕማማት የጋድድ እዩ፡ ብፍላይ ምስ ስረዓተ ምትንፋስ፡ ድኹም ናየ ሕማም ምክልኻል ዓቕሚ፡ ልቢ ሕማም ወይ ሽኮርያ፤
- ናይ ጥዕና ክንክን ናይ ምርካብ ገደብ።

ስልክልና ዘለዎም ሰባት በዚ ለበዳ እዚ ብተዘዋዋሪ እውን ኣዘዮም ክጥቅጡ ይኽእሉ እዮም ምኽንያቱ ግድን ዘድልይዎም ኣገልግሎታት ክዕጸዉ ስለዝኽእሉ።

# ኮቪድ-19

## ተዋሳኔት ኣብ ግምት ክእትዎዎም ዘለዎም

### ስንክልና ንዘለዎም ሰባትን ቤተ ሰባቶምን ዝውሰዱ ተግባራት

#### ናይ ኮቪድ-19 ተቓላብቶም ምቕናስ

ኩሎም ኣካል ጉድኣትን ስድረኣምን ና ውድብ ጥዕና ዓለም መምርርሒ ብምኽታል መሰረታዊ መከላኸሊ መንገዳታት እዋን ዝርግጹ COVID-19 ክኸተሉ ኣለዎም፤ ከም እድካ ምሕፃብ፣ መሸፈኒ ኣፍን ርሕቕት ምሕላውን፡፡<sup>2</sup> እዚ እም መሰረታዊ ናይ መከላኸሊ መንገዳታት ምትግባር እንተተጠቀም (ንኣብነት ከም መሕፀቢ ኢድን ቡንቧ ማይን ዘምርካብ) ምስ ቤተሰብ፣ ዓርኪ ወይ ሓብሓቢ ብምኳን መከላኸሊ መንገዳታት ምትግባር፡፡

- ብተወሳኺ ውን ርሕቕቶም ካብ ካልኣት እንተንኣሰ ናይ 1 ሜትር ርሕቕት ክህሉ ምትግባር፡፡
- ሰብ ዝበዘሎም ቦታታት ክንድ ዝከኣሉም ኣወግዱ ምስ ካልኣት ሰባት እውን ኣካላዊ ምንኸኻእ ቀንሱ፡፡ ካብዚ ዋና ግዜ ወጻኢ እትገብርዎም ኣገደስቲ ምብጻጻት ኣብ ግምት ኣእትዉ፡፡ ንስንክልና ዘለዎም ሰባት ናይ ፍሉይ መኸፈቲ ሰዓታት እንተሃለዩም ተጠቐሙሎም፡፡
- ዕድገታትኩም ብኣንላይን ወይ ብተሌፎን ኣካይዱ ወይ ንቤተሰብኩም፣ መሓዛኹም ወይ ሓብሓቢኹም ክዕድጉልኩም ሕተቱ ሰብ ናብ ዝበዘሎ ቦታ ንዘይ ምኻድ፡፡
- ከም መግቢ፣ መጽረፍ ኣቕርቦታት፣ መድሓታት ዝኣመሰሉ ኣገደስቲ ነገራት ክትእክቡ ፈትት ብተደጋጋሚ ናብ ሰብ ዝበዘሎ ቦታ ንዘይምኻድ፡፡
- እንተኸኢልኩም ኣብ ገዛኹም ኮይንኩም ስርሑ፣ ብፍላይ ኣብ ሰብ ዝበዘሎ ወይ ዝተጨናነቐ ቦታ ትሰርሑ እንተኸይንኩም፡፡
- ሓገዝቲ ምህርቲታት፣ እንተተጠቐምኩምሎም ብተደጋጋሚ ዲስኢንፊክት እንዳገበርኩም ተጠቐሙ፣ እዚ እም ድማ ዊልቸይራት፣ ክራንች፣ ዎከራት፣ መተሓላለፊ ቦርድታት፣ ጸዕዳ ኬናት ወይ ካልኣት ብተደጋጋሚ እትጥቀሙሎምን ኣብ ህዝቢ ዝበዘሎ ቦታ እትሕዝዎምን ቦታታት፡፡

#### ክንክን ንምቕዳልን ዘድሊ ሓገዝ ንምሕታትን ዝኸኣል ትልሚ ኣውጽኡ

- ኣብ ሓብሓብቲኹም ትድገፉ እንተኸይንኩም፣ ናይዘም እትድውሉሎም ሰባት በዘሓዙ ወሰኹ፣ ሓደ ወይ ልዕሊ ክሓሙ ወይ ዓርሶም ክፈልዩ ስለዝኸኣሉ፡፡
- ሓብሓብቲ ብኤጀንሲ ኣቢልኩም እንተዳለኹም፣ ናይ ስራሕ ሓይሊ ሰብ ሕጻራት እንተጋጥም ናይ ዝወስድዎ መከሓሓሲ ስጉምቲ ትልሞም ፍለጡ፡፡ ብዛዕባ እንታይ ዓይነት ሓገዝ ክቕርቡልኩም ከምዝኸኣሉ ምስ ቤተ ሰብኩምን መሓዘትኩምን ተዘራረቡ፣ መዓዝ ክትድውሉሎም ከምትኸኣሉ እውን ብዝምልከት፡፡
- ሓገዝ ኣብ ዘድልዩኩም ግዜ ክትረኽብዎም ትኸኣሉዎም ትካላት ርኽቡ፡፡

2 <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

# ኮቪድ-19

## ኮቪድ-19 ክሕዘትም ንዝክእሉ ኣጋጣሚ ቤተ ሰብኡም ድልዎት ክኾኑ ግበሩ

- ኣብ ገዛኹም ዘለዉ ሰባት፣ መሓዘትኩምን እትኣምንዎም ቤተ ሰብኡምን፣ እንተሓሚምኩመ ክወስድዎም ብዛዕባ ዝግብኦም ስጉምቲታት ኣገደስቲ ሓበሬታታት ክፈልጡ ግበሩ<sup>3</sup>። እዚ ድማ ብዛዕባ ናይ ጥዕና መድሕንኩም፣ መድሓኒታትኩም፣ ኣባኹም ናይ ዝጽግዑ ክንክን ዘድልዮም ሰባት (ከም ህጻውንቲ፣ ሸማግላታት ወይ እንስሳት)።
- ኣብ ከባቢኦም ዘሎ ናይ ሰብ ሞያን ምክርን ማዕዳን ብስልኪ ወይ ካሊኦ መስመር ሓበሬታ ምክታል።
- ኣብ ገዛኹም ዘሎ ኩሉ ሰብ ኮቪድ-19 እንተሓዘኩም ወይ ሓገዝ እንተድሊኩም እንታይ ክገብሩ ከምዘለዎም ክፈልጡ ኣለዎም።
- ክሳብ ሕዚ እንተዘይተተሓሒዞም፣ ኣብ ናይ ሓገዝኩም ኔትዎርክ ዘለዉ ሰበት ክላላዩ ግበሩ ምክንያቱ እንተሓሚምኩም ብኣግባቡ ንክረዳድኡ።
- ናይ ዘድልዮኩም telehealth<sup>4</sup> ኣገልግሎታትን ሆትላይናትን ቁጽሪ ተሌፎን ሓዙ፣ ሕቶ እንተሊኩም ወይ ኣጻዳሬ ዘይኮነ ናይ ሕክምና ሓገዝ ዘድልዮኩም እንተኾይኑ።

## ናይ ቤተሰብ ኣባልኩምን ሓብሐብቲኹምን ስነ ኣእምሮኣዊን ኣካላዊን ጥዕና

- ኩሎም ናይ ቤተ ሰብኡም ኣባላትን ሓብሐብቲኹምን ኣንጻር ኮቪድ-19 ዘለዉ መሰረታዊ መከላኸሊ መገዳታት ኣብ ተግባር ከውዕሉ ግበሩ።
- ነዚ ናይ WHO ናይ ስነ ኣእምሮ ጥዕና መምርሒ ኣብ ግምት ኣእትዉ ከምኡውን ናይ ሕዳራት ዘይላብዑ ሕማማት ኣብዚ ናይ ኮቪድ-19 ለበዳ ግዜ ከመይ ምቁጽጻር ከምዝከኣል።<sup>5 6</sup>
- ስንክልና ዘለዎም ህጻናት ምጽዋት፣ ምንባብ፣ ምምሃርን ምስ መሓዘቶም ብተሌፎን፣ ብጽሑፍ ወይ ማሕበራዊ ሚዲያ ምርኻቦም ክቕጽሉ ኣበረታትዕዎም።
- ካብ ቤተ ሰብኡም ሓደ ሰብ ናይዚ ቫይረስ ምልክት እንተርእዮ፣ እቲ ሰብ ክፍለ ኣለዎ፣ ማስክ ክገብር፣ ብዝተኸኣሎ ፍጥነት ድማ ምርመራ ክገብር ኣለዎ። ኩሎም ዝንክኡ ቦታታት ዲስኢንፊክት ክግበሩ ኣለዎም፣ ኣብቲ ገዛ ዘሎ ኩሉ ሰብ ድማ ምልክታት ከየርኢ ክትትል ክግበር ኣለዎ። ዝከኣል እንተኾይኑ፣ ሕዳር ናይ ጥዕና ከነታት ዘለዎ ወይ ድኹም ሕማም ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘለዎ ሰብ እዚ ናይ ዓርሰኻ ምፍላይ ግዜ ክሳብ ዝውዳእ ናብ ካልእ ቦታ ክሰደድ ኣለዎ።

3 [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/330987/WHO-nCov-IPC\\_Masks-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/330987/WHO-nCov-IPC_Masks-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

4 Telehealth ናይ ተሌኮሚኒኬሽን ጥቕሚታትን ሸርቲዎል ቴክኖሎጂን ዝሓዘ እዩ ካብቲ ባህላዊ ናይ ጥዕና ክንክን መሳሪታዎ ወጻኢ ናይ ጥዕና ክንክን ንክቕርብ

5 [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2)

6 <https://www.who.int/who-documents-detail/covid-19-and-ncds>

7 [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/330987/WHO-nCov-IPC\\_Masks-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/330987/WHO-nCov-IPC_Masks-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

# ኮቪድ-19

## ናይ መንግስቲ ስጉምቲታት

### ናይ ህዝባዊ ጥዕና ሓበሬታን ምርድዳን ምርካብ ከምትክእሉ ኣረጋግጹ

- ናይ ኩሎም ብቐጥታ ዝመመሓለፉ ወይ ዝተቐደሱ ምድላዎትን መረዳኢታትን ተኸታተሉ። እዚ ድማ ናይ ብሄራዊ ኣድራሻ፣ ናይ ጋዜጠኛታት መግለጺን ብቐጥታ ብማህበራዊ ሚዲያ ዝመመሓለፉን የካትት።
- ህዝባዊ ማቴርያላት ናብ “ብቐሊሉ ዝንበቡ” ፎርማት ቀይርዎም ናይ ትምህርቲ ስንክልና ወይ ናይ ኮግኒቲቭ ጸገም ዘለዎም ሰባት ምእንታይ ክርድእዎም።
- ኣግባባዊ ናይ ሰነድ ርማት ብምጥቃል ብቐሊሉ ምርካብ ዝከኣል ጽሑፍቲ ሓበሬታ ኣዳልዉ። (ከም “Word”)፣ ቅርጽም ምስ ዝሓዙ ኣርእስቲታት፣ ዓበይቲ ሕታማት፣ ብሬል ዘለዎምን ንምርእይን ምስማዕን ዘይክእሉ ሰባት ዝምቓዉ ፎርማታት እውን።
- ኣብ ሰነዳት ወይ ማሕበራዊ ሚዲያ ንዘለዉ ስእሊታት ካፕሽን ኣካትቱ። ሓወስቲ ዝኾኑ ስእሊታትን ስንክልና ዘየግልሉን ምጥቃም።
- ምስ ናይ ስንክልና ድርጅታት፣ ምስ ናይ ጥብቅና ኣካላትን ናይ ስንክልና ኣገልግሎት ኣቕረብቲን ብሓባር ብምስራሕ ህዝባዊ ናይ ጥዕና ሓበሬታታት ኣሰራጭዉ።

### ንስንክልና ዘለዎም ሰባትን ናይ ሓገዝ ኔትዎርቲምን ዘድልዩ ሓገዛት ምግባር

ምስ ስንክልና ዘለዎም ሰባትን ተወካይቲ ደድርጅታቶምን ብሓባር ብምስራሕ ብቐልጠኡ ክውሰዱ ዘለዎም ምምሕዳራዊ ስጉምቲታት ምፍላይ፣ ንኣብነት፡

- ፋይናንሳዊ ካሕሳን ንዘፈትውዎም ሰባት ክከናኹኑ ካብ ስራሕ ዕረፍቲ ንዘወሰዱ ቤተሰባቶምን ሓብሐብቶምን። እዚ ድማ ንዝተወሰነ ግዜ ኣብ ንቡር ናይ ስራሕቲ ሰዓታት ዝረኽቡዎ ዝነበሩ ገንዘብ ነዘም ናይ ቤተ ሰብ ኣባላት ምክፍል ክኸውን ይክእል።
- ንናይ ቀሊልን ናይ ዓርሶም ስራሕ ዝነበሮምን ቤተ ሰባትን ክንክን ወሃብቲን፣ ናብ ስራሕ ምምጽኦም ንስንክልና ዘለዎም ሰባት በቲ ሕማም ናይ ምትሃዝ ዕድልከስፍኡ ስለዝክእል ዓርሶም እንዳፈለዩ ዝርከቡ ፋይናንሳዊ ካሕሳን የድልዮም እዩ።
- ተዓጻጻፋይ፣ ኣበ ገዛኻ ኮይነካ ናይ ምስራሕ ፖሊሲ ኣብ ተግባር ምውጻል፣ ነዚ ንምግባር ንዘድሊ ቴክኖሎጂ ድማ ፋይናንሳዊ ካሕሳን ይወሃቦም።
- ፋይናንሳዊ ስጉምቲታት (ብፍላይ ኣብ ሰፊሕ መሰረት ዘለዎ ኢኮኖሚክ መነቓቓሒ ፓኬጅ) ንስንክልና ዘለዎም ሰባት የካትት፣ ከም ናይ ተኣኪቡ ዝወሃብ ክፍሊት ንብቐዓተ ውልቀ ሰባት፣ ናይ ግብረ ቅናሽ፣ ናይ ሓደ ሓደ ኣቐሑ ቅናሽ/ወይ ክራይ ንሓደ ሓደ ወጻኢታት ድማ ቀስ ኣልካ ንምክፍል ምፍቃድ። ኣግባባዊ ተግባራት ብቤት ትምህርቲታትን ካልኣት ናይ ትምህርቲ መሳሌጢያታትን ንስንክልና ዘለዎም ተመሃሮ ንንውሕ ዝበለ ግዜ ኣብ ገዛኦም ኮይኖም ክመሃሩ ክግደዱ ስለዝክእሉ ክውሰዱ ኣለዎም።
- ናይ ሆትላይን ኣቕርቦት ብብዙሓት ፎርማታት (ንኣብነት፡ ተሌፎን፣ ኢመይልን SMS ን) ስንክልና ዘለዎም ሰባት ምስ መንግስቲ ንክዘረረቡ፣ ሕቶ ንክሓቱ፣ ስግኣታቶም ክቕርቡ።

# ኮቪድ-19

## ንስንክልና ክንክን ወሃብቲ ዘቕርቡ ኤጀንሲታት ናይ ዘለዉ ክንክን ወሃብቲ ሕጻናት ኣንተጋጥም ኣገልግሎቶም ክቕጽሉሉ ዝኸእሉሉ ትልሚ ከምዘለዎም ኣረጋግጹ።

ኣገልግሎታት ንምቕጻልን ንመከላኸሊ መሳርሒታት ቅድሚያ ንምውሃብን ምስ ናይ ስንክልና ኣገልግሎት ዘቕርቡ ብሓባር ስርሑ።

- ናይ ስንክልና ክንክን ወሃብቲ ዘቕርቡ ኤጀንሲታት ናይ ዘለዉ ክንክን ወሃብቲ ሕጻናት ኣንተጋጥም ኣገልግሎቶም ክቕጽሉሉ ዝኸእሉሉ ትልሚ ከምዘለዎም ኣረጋግጹ።
- ቢሮክራቲክ ምልመላታት ገደባት ንምቕናስ ምስ ናይ ስንክልና ኣገልግሎት ዘቕርቡ ስርሑ መከላኸሊ ስንክልና ብምቕጻል፣ ከም ናይ ፖሊስ ምርመራታ ንክንክን ወሃብቲ።
- ናይ ሓጺር ግዜ ናይ ስንክልና ኣገልግሎት ፋይናንሳዊ ሓገዝ ኣብ ግምት ኣእትዎ ፋይናንሶም ብጽቡቕ ንክጸንኽ ኣብ ስርሖም ውድቀት ኣንተጋጠጊዎም።
- ንናይ ስንክልና ኣገልግሎት ሆት ላይን ኣቕርቡ ምስ መንግስቲን ንክዘረረቡሉን ስግኣታቶም ንክቕርቡን።
- ናይ ስንክልና ክንክን ወሃብቲ ኤጀንሲታት ንናይ ነጻ መከላኸሊ ናውቲታት ንክረኽቡ ቅድሚያ ክወሃቡም ኣለዎ፣ ከም ማስክታት፣ ግርምቢያለ፣ ጓንቲታትን ናይ ኢድ ሳኒታይዘራትን።
- ስንክልና ዘለዎም ሰባት ናይ ኮቪድ-19 መመርመሪ ምስ ካልኣት ቅድሚያ ዝወሃቡም ነገራት ክቕርቡሎም ይግበር።

## ኣብ ዝለዓለ ናይ ምቕላዕ ኩነታት ዘለው ኣካለ ጉድኣት ትኹረት ምሃብ

ምስ ስንክልና ዘለዎም ሰባትን ተወከልቲ ድርጅታቶምን ብምስራሕ ኣብ ልዑል ሓደጋ ናይ ምቕላዕ ዕድል ዘለዎም ሰባት ንምሓላው።

- ንኣብ ትካላዊ መሰንድኦ ዘለዉ ስንክልና ዘለዎም ሰባት ኣገልግሎት ዘቕርቡ ኤጀንሲታት<sup>8</sup> ቀጻሊነት ትልሚ ዘለዎም ኣገልግሎታት ኣብ ተግባ ከውዕሉ ኣለዎም።
- ኣብ ቤት ማእሰርቲ፣ ፖሊስጣብያን መእረምታን ዘለዉ ስንክልና ዘለዎም ሰባት ፈሊኹም፣ ናይ ረኽሲ ቁጽጽር ስንክልና ንምውሳድን ናይ ምልባድ ኣጋጣሚታትን ንምፍላይ።
- ገዛ ዘይብሎም ስንኩላት ሰባት ማየ፣ መግቢ፣ መጽለሊን ናይ ጥዕና ክንክንን ምስ ካልኣት ብማእረ ክረኽቡ መሰረታዊ ናይ ኮቪድ-19 መከላኸሊ መገዲታት ድማ ኣብ ተግባር ክውዕሉሎም ኣለዎ።
- ናይ ስንክልና ዘለዎም ሰባት ድሌታት ንናይ ኮቪድ-19 ለበዳ ኣብ ዝግበር ናይ ሂማኒቲናን መሰንድኦ ምላሽ ኣብ ግምት ክእትዎ ኣለዎም፣ ኣብ ኣገዲድኻ መንበሪ ቦታ ዘነብሩ እውን፣ ኣብ ናይ ስደተናታት ካፕ ዝነብሩ፣ ዘይስሩዕ ስምምዕነታትን ናይ ከተማ ስላማትን ንዝነብሩ እውን የካትት።

8 ናይ ስንክልና ኣገልግሎት ኣቕርብቲ ናይ ክንክን ወሃብቲ ኣገልግሎታት፣ ፍሉጻት ናይ ስራሕ ቆጶራ ዕድላት ወይ ፍሉጻት ቴሪታትን ምኽራታትን ንስንክልና ዘለዎም ሰባት ከካትቱ ይኸእሉ።

9 ትካላዊ መሰንድኦታት ቤት ማእሰርቲ፣ ሳይካትሪክ ሆስፒታላት ናይ ክንክን ገዛውቲን የካትቱ።

# ኮቪድ-19

## ናይ ኢመርጀንሲ ስጉምቲታት ናይ ስንክልና ዘለዎም ሰባት ድሌታት እውን ኣብ ግምት ከእትዉ ኣለዎም

ናይ ኮቪድ-19 ለበዳ ብዝምልከት ኣብ ዝወጹ ኣዋጅት ናይ ስንክልና ዘለዎም ድሌታት ንምምላእ ምስ ስንክልና ዘለዎም ሰባትን ተወከልቲ ድርጅታቶምን ብሓባር ስርሑ:

- ናይ ስንክልና ክንክን ወሃብቲ ሰባት ከም ወንቲ ሰራሕተኛታት ተሓሲቦም ካብ እቶ እቶን ካልኣት ዕጽዋት ስጉምቲታትን ክግደፉ ክግበረሎም ኣለዎ ቀጻላይ ዘኸርቡዎ ክንክን ከይጽሎ ምእንታይ።
- ፈቓድ ይወሃቦም፡ ስንክልና ዘለዎም ሰባት ኣብ ገዛ ተዓጽዮም ምውጻሉ ዓብዱ ንቀት ከስዕበሎም ስለ ዝኸእል ንሓጺር ግዜ ካብ ገዝኦም ክወጹ ዝሕግዞም ሰብ የድልዮም እዩ ደሕንነቱ ብዝተሓለወ መገዲ ኣበብ እዋን እቶ እቶን ናይ ምዕጻው ስጉምቲታትን።
- ናይ ኢመርጀንሲ ስጉምቲታት ናይ ስንክልና መሰረታዊ ነገራት ምምላእም ኣረጋግጹ። ናይ ሰብኣዊ መሰላት ሓለዎ ሜላታት ንኣብ ትካላዊ መሰንድኦ ዘለዉ ስንክልና ዘለዎም ሰባት ብሰንኪ እዚ ናይ ኢመርጀንሲ ስጉምቲ ክቕነስ የብሉን።

# ኮቪድ-19

## ንጥዕና ክንክን ዝወሰዱ ስጉምታት

### ኮቪድ-19 ናይ ጥዕና ክንክን ምርካብ ዝከኣል፣ ሞገኡ ተመጣጣኒን ንኩሉ ዘካተተን ከምዝኾነ ኣረጋግጹ

- ናይ WHO ናይ ጥዕና ሰራሕተኛታት መምርሒ ኣነብቡ ኣብዚ ናይ ኮቪድ-19 ለበዳ ግዘ።
- ምስ ኮቪድ-19 ብዝተተሓሓዘ ምርመራን ኣገልግሎትን ዘቕርቡ ክሊኒካት ምርካብ ከምዝከኣሉ ኣረጋግጹ። ኣካላዊ ገደባት ክረኣዩ ኣለዎም (ከም ዘይማዕረ መገዲታት፣ ኣስካላታት፣ ምርካብ ምዃን ዝኾኑ ቦታታት ወይ ምጥቃሞም ዘይምችዉ መሳርሒታት)፣ ናይ ኣተሓሳስ ገደባት (ከም ማሕበብራዊ ኣድልዎ ኣንጻር ስንክልናን ናይ ወሰንቲ ኣገልግሎታት ምንጻግ)፣ ፋይናንሳዊ ገደባት (ከም ልዑል ወጻኢ ዘለዎ ምስ ምርመራ ዝተተሓሓዙ ወይ መሳሌጫታት ዝጥቀሙ)። ብዛዕባ ናይ ኮቪድ-19 ናይ ጥዕና ኣገልግሎታት ዘለዉ ሓበሬታታት ንስንክልና ዘለዎም ሰባትን ክንክን ወሃብቶምን ክሰራጩ ኣለዎም።
- ሓበሬታታት ብምርዳእ ዝከኣልን ፍሉይን ፎርማት ናይ ዝተፈለሉ ሰባት ድሌት ብዝምቹ ኣቕርቡ። ኣብ ዝኾኑ ደኹኑ ናይ ቃል ወይ ጽሑፍ ሓበሬታታት ኣይትደገፉ፣ ንናይ ትምህርቲ፣ ፍልጠትን ሳይኮሎጂካል ጸገማትን ዘለዎም ሰባት ክርድኦም ዝክእሉ ነገራት ክኾኑ ኣለዎም።
- ንስንክልና ዘለዎም ሰባት ናብ ገዛኦም ዝበጽሑም ናይ ምኽሪ ኣገልግሎት ክረኽቡ ኣለዎም፣ ሓፈሻዊ ናይ ጥዕና ድሌቶም ሓዊሱ፣ ኣብ ዝምልከተሉ ግዘ፣ ን ኮቪድ-19 ዝተተሓሓዙ ድሌታት።
- ብዛዕባ ኮቪድ-19 ኣብ ስንክልና ዘለዎም ሰባት ዘምጽኡ ማሕበራዊ ሳዕቤንን ናይ ጥዕና ጸገምን ንክፈልጡ ንጥዕና ሰራሕተኛታት ሓበሬታ ኣሰራጩዎ።
- ዝተወሳሰበ ድሌት ዘለዎም ስንክልና ዘለዎም ሰባት እኹል ሓገዝ ኣቕርቡሎም ብፍላይ ኣብ ውሽጢ እንተሃልዮም ወይ ተፈልዮም እንተሃሊዮም። ኣድላዪ ክኾን ከሎ፣ ኣብ መንጎ ጥዕናን ማሕበራዊ ኣገልግሎትን፣ ቤተሰባትን፣ ክንክን ወሃብቲን ዘሎ ክንክን ኣዳልዎ።
- ናይ ሕጽረት ዘለዎም ሪሶርስታት ምደባ ዝግበር ውሳኔ (ንኣብነት ከም ሽንቲሌተራት) ኣብ ሕዳር ኩነታት፣ ልዑል ናይ ሓገዝ ድሌታት፣ ናይ ህይወት ጸፈት ክትትል፣ ወይ ናይ ሕክምና ኣድልዎ መሰረት ዝገበሩ ከምዘይኮኑ ኣረጋግጹ። ኣ ልዑል ናይ ምቕላዕ ሓደጋ ዘለዉ ሰባት ንምፍላይ ናይ WHO መምርሒ ተኸተሉ።<sup>10</sup>

### ንስንክልና ዘለዎም ሰባት telehealth ኣቕርቡ

- ንስንክልና ዘለዎም ሰባት ናይ ጥዕና ክንክን ሳይኮሎጂካል ሓገዝ ብዛዕባ ምቕራብ ናይ ተሌድን ምይይጥ፣ ናይ ጽሑፍ መልእኽቲታትን ቪድዮ ኮንፈረንስን ኣቕርቡ። እዚ ድማ ንሓፈሻዊ ጥዕናኦም እዩ፣ ናይ ምግጋም ድሌታ ድማ የማልእ፣ ኣድላዪ ኣብ ዝኾነሉ፣ ምስ ኮቪድ-19 ምስ ዝተተሓሓዙ ድሌታት።

10 <https://www.who.int/ethics/publications/infectious-disease-outbreaks/en/>



# ኮቪድ-19

## ንናይ ስንክልና ኣገልግሎት ኣቕረብቲ ኣብ ከባቢ

### ናይ ኣገልግሎት ምቕጻል ትልሚ ኣማዕብሉን ኣብ ተግባር ኣውዕሉን

- ናይ ስራሕ ሓይሊ ሰብ እንተውሒዱ፣ ናይ ምምሕዳርን ቴክኒካል ስታፍን ሰራሕተኛታት፣ ናይ ክንክን ወሃብቲን ንምብዛሕ ትልሚ ክህሉ ይግባእ።
- መከላኸሊ ስጉምቲታት እንዳቐጸሉ እንከለዉ ናይ ቢሮክራቲክ ምልመላ ገደባት ንምቕናስ፣ ተግባራት ፈሊኹም ምስ መንስ መንግስቲ ምስራሕ፣ ከም ናይ ክንክን ወሃብቲ ፖሊሲ ምርመራ።
- እንተኸኢልኩም ተተወሰኸቲ ስልጠናታት ኣካይዱ፣ ዝተናወሑ ግደታት ንዝወሰዱ ሓድሽ ናይ ስራሕ ሓይሊ ንምድላው ናይ ኣንላይን ሞጽላት ኣማዕብሉ።
- ምስ ከባቢያዊ ናይ ስንክልናን ክንክን ወሃብቲን ኤጀንሲታት ብሓባር ብምስራሕ ናይ ኣዘዮም ኣገደስቲ ዝኾኑ ናይ ስንክልና ዘለዎም ሰባት ኣገልግሎታትን ክፍቲ ኮይኖም ንክጸንሑ ወሰንቲ ዝኾኑ ነገራት ጭብጫ ሃቡ። ንናይ ኣገልግሎት ምቕናስ ኣዘዮም ክጋለጹ ዝኸኣሉ ዓማዊል ፍለዩ።

### ስንክልና ምስ ዘለዎም ሰባትን ናይ ሓገዝ ኔትዎርክታትን ብተደጋጋሚ ተዘራረቡ።

- ናይ ኮቪድ-19 ተወሰኸቲ ሓበሬታታት ኣቕርቡ፣ ንስንክልና ዘለዎም ሰባትን ናይ ሃገዝ ኔትዎርክታትን ዝምልከቱ ሓበሬታታት ድማ ብፍላይ። እዚ ቀጻላይ ብዝኾነ ትልሚ ሓበሬታታት ከካትት ይኸእል፣ telehealth ን ሆትላይ ቁጽሪ ተሌፎኖን፣ ክረኽብዎም ናይ ዝኸእል ናይ ጥዕና ኣገልግሎታት ቦታታት፣ ከምኡውን ናይ ኢድ ሳኒታይዘር ወይ ስተራላይዝ ዝገብር መሳርሒ ኣቕርቦት ክበዝሕ ከሎ ሞገእም ይሓሰሩ፣ ወይ ዓርሰኻ ንምፍላይ ኣገደስቲ ኣብ ዝኾኑሎም ግዘታት ኣድላይቲ ክኾኑ ይኸእሉ።
- ናይ ዝተፈለላዩ መራኽቢታት መድረኻት ከም ተሌፎን፣ ጽሑፍዊ መልእኽቲን ማሕበራዊ ሚዲያን ሓበሬታታት ንምስርጫውን ዘለዉ ሓበሬታታት ናብ ምርካብ ዝከኣል ፎርማትን ንምቕያርን ተጠቐሙ።

### ኣብ ከባቢኹም ናይ ስንክልና ኣገልግሎት ኣብ ዝወሃቡ ገዛ ናይ ኮቪድ-19 ምቕላዕ ዕድል ቀንሱ

- ስልጠና ኣቕርቡ፣ ናይ ስንክልና ክንክን ናይ ስራሕ ሓይሊ ድማ ነዚ ረኽሲ ብዛዕባ ምቕጻር ብኸልጡፍ ክእለት ከማዕብሉ ግበሩ<sup>11</sup>።
- ናይ ስንክልና ክንክን ወሃብቲን ናይ ኣገልግሎት ኣቕረብቲን ናይ ውልቃዊ መከላኸሊ ናይ-ቲታትኩም ማስክ፣ ጓንቲታትን ናይ ኢድ ሳኒታይዘራትን ክህልዎም ግበሩ፣ ናይዞም ምህርታት እዚኦም ትእዛዝ ክበዝሕ ግበሩ<sup>12</sup>።
- ኣግባባዊ ናይ ስንክልና ኣገልግሎት ብናይ ገዛ ምኽሪ ወይ ብተመሳሳሊ መድረኽ ከም telehealth ኣቢልኩም ኣቕርቡ።

11 [https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected-20200125](https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected-20200125)  
12 [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331695/WHO-2019-nCov-IPC\\_PPE\\_use-2020.3-eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331695/WHO-2019-nCov-IPC_PPE_use-2020.3-eng.pdf)

# ኮቪድ-19

## ንውስብስብ ድሌት ዘለዎም ስንክልና ዘለዎም ሰባት እኹል ሓገዝ ኣቕርቡሎም

- ውስብስብ ድሌት ዘለዎም ስንክልና ዘለዎም ሰባት ፍለዩ፣ ምስኡም፣ ምስ ቤተ ሰባቶም፣ ምስ ማእከላዊ ሓገዝ ኤጀንሲታቶምን ድማ ስርሑ፣ ናይ ክንክን ወሃብቲ ሰራሕተኛታት ሕጻረት ክህሉ ከሎ ወይ ካልእ መማረጺ ዘይክህሉ ከሎ ብዛዕባ ክትገብርዎም ዘለኩም ነገራት ንምውሳኔ።
- ስንክልና ዘለዎም ሰባት ብማእከላዊ ምፍላይን ናይ መዓልታዊ ልምዲ ምዝባዕን ምክንያት ክበጽሑዎም ዝኸእሉ ልዑል ግጭት፣ ጥቕዓትን ኣድልዎን ፍለዩ፣ እዞም ሓደጋታ እዚኡም ደው ኣብ ምባል ሓገዝ ኣቕርቡ፣ ንኣብነት ተጠቓሚነት ዘለዎ ሆትላን ብምቕራብ።

# ኮቪድ-19

## ናይ ትካላዊ መሰንድኦ ተግባራት

### ናይ ኮቪድ-19 ተቃልዖ ቀንሱ

ኣብ ትካላዊ መሰንድኦ ናይ ኮቪድ -19 ተቃልዖ ንምቕናስ ቀጥታዊ ተግባር ውሰዱ<sup>13</sup>::

- ኣብ ልዑል ናይ ተቃላቂነት ሓደጋ ዘለዉ ሰባት፣ ቤተ ሰባምን ሰታፍን ፈሊኹም፣ ናይዚ ረኽሲ ቁጽጽር ስጉምቲታት ውሰዱ::
- መሳለጢያታት ጽናዕትን ጽሬት መሐለዊ ዘለዎም ክኾኑ ግበሩ፣ ናይ መሕጸቢ መሳለጢያታት ክህልዉን ኣቕርቦታት እኹል ክኾንን ድማ ስርሑ::
- ናይ ክፍቲ ቦታ ስርጭት ክህሉ ብምግባር ኣብ ሓደ ቦታ ብዘኸ ሰብ ከይእከብ ግበሩ::
- ኣብ ሳይካትሪክ ሆስፒታል፣ ዘለዉ ሰባት ቁጽሪ ምቕናስ ኣብ ዝከኣሉ እዋን ቀንስዎም፣ ናይ ብግዝ ምብራር ምድላዎት ብምትግባር፣ ነቲ ዝነበሩሉ ከባቢ ምስ እኹል ሓዘ ኣቕርቡት::
- ነበርቲ ብዛዕባ ኮቪድ-19 ሓበሬታ ከምዘእክቡ ግበሩ እዞም መሰረታዊ ስጉምቲታት ድማ ከመይ ምኽል ከምዘኽእሉ ኣረጋግጹ<sup>14</sup>::
- ኣብ መብጽሒ ግዘታት ናይዚ ረኽሲ ስርጭት ደው ንምባልን፣ ምስ ቤተ ሰባትን ምስ ደገ ዘለዉ ሰባትን ንምዝርራብ ዝኽእሉ ዝተፈለገ ማህተት ኣብ ተግባር ንምውጻልን መከላኸሊ ስጉምቲታት ውሰዱ (ንኣብነት፡ ብተሌፎን፣ ኢንተርኔት፣ ቪድዮ መረዳኣታ)።

### ንኮቪድ 19 ረኽሲ ኣብ ትካላት ተዳለዉ<sup>15</sup>

- ናይ መመርመሪን ናይ ሕክምና ክንክን ንነበርቲ ኣድላዩ ክኸውን ከሎ ሃቡ፣ ንነበርቲ ከም ኣድላይነቱ ናብ ካልእ ናይ ሕክምና መሳለጢያ ሪፈር በልዎም::
- ብኮቪድ-19 ተታሒዞም ሆስፒታል ዘይኣተዉ ግን ቀለልቲ ምልክታት ዝተረጎሙዎም ሰባት ንምክንኻን ልዑል ናይ ሓዘ ስታፍ ኣዳልዉ::
- ስንክልና ዘለዎም ሰባትን ስታፍን ከድልዮም ከሎ ኣግባባዊ ናይ ውልቃዊ መከላኸሊ ናውቲ ኣቕርቡ::
- ብኮቪድ-19 ዝተተሓዙ ግን ሆስፒታል ምእታው ዘየድልዮም ሰባት ናይ ረኽሲ ቁጽጽር ስጉምቲታት ውሰዱ (ንኣብነት፡ ማስክ ክገብሩን ምስ ካልኣት ነበርቲ ዘለዎም ንኽክእ ክቕንሱን ንገርዎም)::

### ስንክልና ንዘለዎም ነበርቲ እኹል ሓዘ ኣቕርቡሎም

- ነዞም ነበርቲ ቀጻላይ ዝኾነ ሓዘ ንምቕራብ እኹል ስታፍን ኣቕርቦታትን ምህላዎም ኣረጋግጹ::
- ኣብዚ ናይዚ ለበዳ ግዘ ጭንቀት ንዘጋጥሞም ዘሎ ነበርቲ ናይ ሳይኮሶሻል ሓዘ ኣቕርቡሎም፣ ናይ ተሌፎንን ኣንላይንን ሳይኮሶሻል ሓዘን ናይ መንዛታት ሓዘን እውን የካትት::

13 [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331508/WHO-2019-nCoV-IPC\\_long\\_term\\_care-2020.1-eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331508/WHO-2019-nCoV-IPC_long_term_care-2020.1-eng.pdf)

14 <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

15 [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0019/434026/Preparedness-prevention-and-control-of-COVID-19-in-prisons.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/434026/Preparedness-prevention-and-control-of-COVID-19-in-prisons.pdf?ua=1)

# ኮቪድ-19

## አብዚ ናይ ኮቪድ-19 ለበዳ ግዜ ናይ ነበርቲ መሰል ክሕሎ ግበሩ

- እዞም ነበርቲ ከምዘይጥቓዎን ኣድልዎ ዘይበጽሖም ምህላውን ከምኡውን ኣብዚ ናይ ለበዳ ግዜ ብፍላይ ሓይሊ ስተመልኦም ስጉምቲታት ይውሰድዎም ዘይምህላዎም ኣረጋግጹ።
- ዘለዉ ናይ ቁጽጽርን ናይ ጥርዓን መቐረቢ መገዲታተን ኣብ ተግባር ኣለዉ ይሰርሑ ደድማ እዮም።

# ኮቪድ-19

## ናይቲ ከባቢ ተግባራት

### መሰረታዊ መከላከሊ ስጉምቲታት ብሓፈሻዊ ህዝቢ ተቐባሊነት ኣለዎም

- ብ WHO ዝቐርቡ ናይ መሰረታዊ ኣንጻር ኮቪድ-19 መከላከሊ ስጉምቲታት ዝሓዙ መምርሒታት ተኸታተሉ<sup>16</sup>:: ናይ ኮቪድ-19 ምቕላዕ ሓደጋ ብቐሊሉ ከይትሪእዎ; ንስኹም ባዕልኹም፣ ንከበድቲ ምልክታት ናይ ምቕላዕ ዕድልኩም ትሑት እንተኾነንኩም ዋላ፣ ንካልእ ኣዘዩ ክጥቃዕ ዝኽእል ሰብ ክተመሓላልፉ ትኽእሉ ኢኹም::

### ተዓጻጻፍቲ ናይ ስራሕ ምድላዎትን ናይዚ ረኽሲ ቁጽጽረ ስጉምቲታትን ብሓለፍቲ ክሕገዙ ኣለዎም

- ንናይ [WHO መምርሒታት ናይ ስራሕ ቦታኹም](#) ነዚ ናይ ኮቪድ-19 ለበዳ ድልው ንምግባር ተኸተልዎ::<sup>17</sup>
- ዝከኣል እንተኾይኑ፣ ተዓጻጻፍቲ ናይ ስራሕ ምድላዎት ኣብ ተግባር ብምውጻል ስንክልና ዘለዎም ሰባት telework ክገብሩ ምፍቃድ:: ዘድልዮም ቴክኖሎጂ ምህላዎም ኣረጋግጹ፣ ሓገዘቲ ዝኾኑ ምህርቲታት ኣብ ስራሕ ቦታ ክህልዉ ምግባር::
- teleworking ዘይከኣል እንተኾይኑ፣ ናይዚ ረኽሲ ሓደጋ ክሰብ ዝኽንስ ስንክልና ዘለዎም ሰባትን ንከቢድ ሕጻን ሕጻናት ተቐላቐሎት ዝኾኑ ሰባትን ካብ ስራሕ ዕረፍቲ ክወጹ (እንዳተኸፈሎም ንክወጹ) ክፍቀደሎም ኣለዎም:: እዞም ስጉምቲታት እዚኦም ሓለፍቲ ኣብ ተግባር ከውዕሉሎም ዝኽእሉሎም ናይ መንግስቲ ፖሊሲታትን ሓገዛትን ረኣዩ::
- ናይ ስራሕ ቦታ ናይ ረኽሲ ቁጽጽር ስጉምቲታት ኣቐርቦት ኣረጋግጹ፣ ከም ናይ ኢድ መሕጸቢ ጣቢያታት ሓዊሱ::

### ናይ መደበራት ልዑል ኣቐርቦታት ብመደብር ወገንቲ ንተጠቓዕቲ ሰባት ንክቐርቡ ምግባር

- ስንክልና ንዘለዎም ሰባት ወይ ካልኣት ተቐላቐሎት ሰባት መደብር ክጥቀሙሉ ዝኽእሉሉ ፍሉይነት ሰዓታት ምቕራብ; ወይ ስንክልና ዘለዎም ሰባት ክዕድጉሎም ዝኽእሉሎም መማረጺ መገዲታት ምቕራብ (ንኣብነት፣ ናብ ገዛኻ ምብጻጽ፣ ኣንላይን)::

### ንናይ ስንክልና ዘለዎ ሰብ በቤተ ሰባት፣ መሓዘትን ጎረቤቲን ተወሳኺ ሓገዝ ክወሃቦም

- ነዘቲ ስንክልና ዘለዎ ሰብ ናይ ስነ ልቦናዊን ኣካላዊን ሓገዝ ዘድልዮ ኣእንተኾይኑ ንምፍላጥ ብተደጋጋሚ ምሕታት፣ናይ ማሕበራዊ ምፍላይ ገደባት ብምኽባር::
- ሓቁ ምፍላጥ፣ ትኽክለኛ ሓበሬታ ምርካብን ከምኡ ውን ዝተዛብዐ ሓበሬታ COVID-19 ካብ ምስፍሕፍሕ ምቕጣብ<sup>18</sup>::

© Light for the World International 2020

This translation was not created by the World Health Organization (WHO). WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English edition Disability considerations during the COVID-19 outbreak Geneva: World Health Organization; 2020.

Licence: [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](#) shall be the binding and authentic edition.

This translated work is available under the [CC BY-NC-SA 3.0](#)

16 <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>  
 17 [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf?sfvrsn=359a81e7\\_6](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf?sfvrsn=359a81e7_6)  
 18 <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>