

መምርሒ ንኣለይቲ መደብ መደባት «ኮሮና»

ዝተፈተኸንን ዝተፈተኹም ኣለይቲ መደብ

ኣብ ነዊሕ ውጥረትን ጭንቀትን ኔርና። ሕጂ እውን ይኹን ብወራር ኮርና ምምጽኡ ሂወት ከም ቀደሙ ኣይኮነን።

ቡዙሕ ከነስተውዕል ኔሩና። ቤተሰብና ብሓንሳብ ተቐራሪብና ወይ ውን ነንሕድ ሕድና ክንርእኦ ኣይካኣልናን። ብሃንደበት ተወሳኺ ስራሕ ኔሩና ወይ ድማ ፈጸሙ ኣይነበረን። ደቅና ትምህርት ቤት ክኸዱ ኣይካኣሉን ገለ መውግሊ ቆልዑ ተዕጽዮ ኔሩ። በዚ ጥዕናንን ደቅናን ንፈርሕ ኣሎና። ስለዚ ኣብ ናይ ኮሮና ሓዲጋ ስጋኣት ኣባላት እውን ስግኣት ነበረና።

ብመዓልታዊ ምቅይያራት ኩሉ ግዜ ምስ ሓደሽቲ ኩነታት ክንላማመድ ኣሎና። ኣብዚ ግዜ እዚ ኩላትና ዘይተለምደ ነገራት ንገብር ኣሎና። በዚ ድማ ክንኮርዕ እግባኣና። ቡዙሓት ሓገዝ ዘድልዮም ሰባት ስለዘለዉ ናይ ገዛእ ርእሰና ድሌት ብምግታእ ቡዝሓት ነንሕድሕዶም ይተሓገዙ ኣለዉ።

ንሕና ኻኣ ክንዛረብ ንደሊ ብዛዕባ ተሞኩሮና ብዛዕባ ጭንቀት ግን ካኣ ጽቡቕ ተመኩሮ ናይ እዚ ግዜ ኣብ ውሽጢ እዚ ዘተ ምስዚ መደብ።

መራሕቲ መደብ ቅድሚ ሕጂ «10 ደረጃ ናይ ኣእምሮ ጥዕና » ዘለዎም ብብቑዕ ተመኩሮ በጃኹም ነዘም ሰነዳት ደጊምኩም ኣንቡዎ። ኣብ ዝርርብ ድማ ብተወሳኺ ነፍስ ወከፍ ተቓውሞን ድጋፍን ናይ ባዓል ሞያ ሓገዝ የድልይ። በዚ ድማ ቡዙሓት ሰብ ሞያ ናይ ምኽሪ ኣገልግሎት ክርከብ ይኸእል። ኣብ ከባቢኹም ውሽጢ ሙቹእ ዝኾነ ኣድራሻ ሓበሬት ክርከብ ስለኸእል ምስ ኣማሓዳርቲ ከባቢ ተራኸቡ ወይ ተዛረቡ።

ኣብ ካንቶን ሶሎቲን ማከል ናይ ደቂ ኣንስትዮ ኣብ ጣውላ(Femmes-Tische) መደባት « ኮሮና » ኣብ ሓጺር ግዜ ኣቕምና። ሓደስቲ ርእስ ነገራት ሓሳባት ሰሙናዊ ይውሰኹ ኔሮም። ብተውሳኺ እቶም ካልኣት ሃንደበት ሓደስቲ ኣይነበሩን። ንምክታተል ሕጂ እውን ኩነታት ተቓያየርቲ እዮም። ስእሊን ጽሑፍን ጌርና። መርሕቲ መደብ ንምትርጋም ይተሓባበሩና ኔሮም። ናይ ሞላ መደብ ብፍጹም ውርጹጽ ሙኻኑ ርግጸኛታት ኣይኮናን። ነገር ግን ሑጉሳት ኢና ድሕሪ ምውዳእ ወራር ኮሮና ኣብ ሓጺር ናይ ሞላና መደብ ክህሉ ዳሓ ኩላትኩም ክትጥቀሙሉ ክትእሉ ብዛዕባ ዘጋጠሙና ተሞኩሮ። ዘጋነፉናን ኣብ እዋን ወራር ኮሮና ዝነበረ ኸንዘረረብ።

ነዚ ኣኼባ ንምዕዋት ዝሰርሑ ቡዙሕ ነመስግን በዚ ድማ መራሕቲ መደብ ዘሕጉስ ምዝርራብ ክገብሩልና ንምነ። ኣብ ካንቶን ሶሎቲን ናይ ሓባር ዘተ ኣባላት ደቀንስትዮ ኣብ ጣውላ(Femmes-Tische)

እዚ ተመልኪቱ ደሎ ኣብ ግዜ ኣኼባ ናይ መእተዊ ዝተጻሕፈ ምንባብ ይካኣል።

ነዚ ናይ ሞላ መደባት ናይ ገንዘብ ደገፍ እኸእሎ።



SWISS CONFEDERATION
Confédération suisse
Confederaziun Svizra
Confederaziun Svizra
Confederaziun Svizra
Confederaziun Svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

www.bag-coronavirus.ch

Bei Symptomen
Anmeldung in Arztpraxis
oder Notklinik.
Nur noch telefonischer
Zuhause bleiben.

Gründlich Hände
waschen.
Hande gründlich
waschen.
Hande gründlich
waschen.

Ein Abstand halten.
Ein Abstand halten.
Ein Abstand halten.

Abstand halten.
Empfehlung: Hände
waschen, wenn Abstand-
halten nicht möglich ist.
Falls möglich weiter im
Homeoffice arbeiten.

WEITERHIN WICHTIG:

Hande gründlich
waschen.
Hande gründlich
waschen.
Hande gründlich
waschen.

Ein Abstand halten.
Ein Abstand halten.
Ein Abstand halten.

SO SCHÜTZEN
WIR UNS.

Neues Coronavirus
Aktualisiert am 25.4.2020



SWISS CONFEDERATION
Confédération suisse
Confederaziun Svizra
Confederaziun Svizra
Confederaziun Svizra
Confederaziun Svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

www.foph-coronavirus.ch

STILL IMPORTANT:

Wash your hands
thoroughly.
Wasch your hands
thoroughly.
Wasch your hands
thoroughly.

Keep your distance.
Keep your distance from others in a queue.
Protect the elderly by keeping a safe distance.
For example:
Protect the elderly by keeping a safe distance.
For example:
Protect the elderly by keeping a safe distance.

NEW

PROTECT YOURSELF
AND OTHERS

Neues Coronavirus
Last update: 5.3.2020

SWISS CONFEDERATION
Confédération suisse
Confederaziun Svizra
Confederaziun Svizra
Confederaziun Svizra
Confederaziun Svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

www.bag-coronavirus.ch
Infoline Coronavirus: +41 58 465 00 00

Gründlich Hände
waschen.
Hande gründlich
waschen.
Hande gründlich
waschen.

Ein Abstand halten.
Ein Abstand halten.
Ein Abstand halten.

SO SCHÜTZEN
WIR UNS.

Neues Coronavirus
Aktualisiert am 27.3.2020



ኅብሬታ ርክቡ

ፊደራላዊ ቤት ጽሑፊት ናይ ህዝቢ ኅላዋ ጥዕና (BAG)-ብሰሩዕ ኅድሽ ናይ መከላኸሊ ስጉምታት ንኸውሰድ ይመክር፡ ብጫ ግዜ ካብ ለካቲት 27 ጀሚሩ፡ ቀይሕ ግዜ ድማ ካብ መጋቢት 5 ጀሚሩ፡ ምዕጻው መጋቢት 17 ተወሲኑ፡ ሊላ ድማ መጋቢት 29 ጀሚሩ።

ብዙሕ ግዜ ወሲዱ ስጋብ ንኹላትና ዝንጽገልና ኮሮና ቫይረስ እንታይ ማለት ሙኻኑ ትርጉሙ፡ ከምኡ እዉን ከንደይ ዝኣክል ኣብ ሂወትና ለዊጡ፡ ብዙሕ ኅብሬታትን ዜናን ብስእልን ፊልምን የዕለቕሊቑ ኔሩ።

- ብዛዕባ ኮሮና ቫይረስ ኅብሬታ ከመይ ረኺብኩዮኻዮ?
- ናይ መኸርቲ ስጉምታት ምስዓብ ይካኣል' ዶ?
- ኣብ ዚ ግዜ ኅብሬታ ከመይ ትረክብ/ኸቢ?
- ናይ ኣሶት ዜና ከመይ ትፈልጡ/ትፈልጡ?
- ጹቡቕ ኅብሬታ ካቢይ ትረክብ/ትረኸቢ?
- ንመጻኢ ኅብሬታ ካቢይ ትረክብ/ትረኸቢ?



ኩሉ ግዜ ኣብ ቤት ሙኻን



ኩሉ ግዜ ኣብ ቤትካ ሙኻን ጽቡቕ ግን ኣስልቻውን ኣጨናቕን ክኸዊን እኽል እዩ። ኣብ ጸቢብ ናይ መንበሪ ቦታ ፣ ሙሉእ ማዓልቲ ኣብ ኢፓርታማ ዝርከቡ ሰባት፣ እዚ ኣዝዩ ኣድካሚ ክኸወን ይኽል። ካልኣት ሰባት ምስ የዕርኽቶምን ኣዝማዶምን ብሓንሳብ ክራኸቡ ስለዘይክእሉ ብሃንደበት ኩሉ ግዜ በይኖም ኮይኖም ብሕትዉና/ጽምዖ ይስምዖም፣ ምኽንያቱ ፈተውቶምን ኣዝማዶምን ፍጹም ክራኸቡ ስለዘይካኣሉ።

- ኣብ ቤትካ/ኪ ንግዜኻ/ኺ ከመይ ሰሪዕኻ/ሰሪዕኻ?
- ከመይ ተሰሚዒካ/ኪ (ኩሉ ግዜ) ብሓባር ምጽናሕ
- ከመይ ተሰሚዒካ/ኪ (ኩሉ ግዜ) በይንኻ/በይንኺ ሙኻን?
- እዚ ኩነታት ንዓኻ/ኺ (ወይ ስድራኻ) ተጻባኢ ወይ ሓራቕ ንሩካ/ንሩኪ?
- ኣብ ኢፓርታማኻ/ቤትካ/ኺ ንዓኻ/ኺ እንታይ ጥቕሚ ኣለዎ?
- ኣብ ምዕጻው በይንኻ/ኺ ኣብ ዝኾንካሉ/ዝኾንኩሉ ዝሓዘካ/ኪ እንታይ ኔሩ?



መሻርኸቲ/መጻምድቲ



ብሃንደበት ቡዙሕ ግዜ ብሓንሳብ የሕሊፍናን ገና ምናልባት ፉጹም ብሓንሳብ ሓቢርና ኣይንኸውንን። ኣብ ቤት ምስ ቆልዑ ሓድሽ ምክፍፋል ስራሕ፣ ኣብ ገዛኻ ምስራሕን ኣብ ገዛኻ ኮይንካ ምምሃርን ኣብ መዛናግዒ ቦታ ዘይምኻድ፣ ኣብ ናይ ስፖርት ማእኸላት፣ ክለባት ናይ ክዕሶ እግሪ ዘይምኻድ ፣ ፍርሕን ብዛዕባ ኮሮና ፍርሕን ጭንቀትን ንመሻርኸቲ/ መጻምድቲ ዓቢ ብድሆ ኔሩ።

- ኣብ'ዚ እዎን ምስ መጻምድትኻ/ኺ ዝነበረ ርክብ ተቐይሩ?
- በዚ ጉዳይ ነንሕድሕድኩም ክትሃረቡ 'ዶ ኪኢልኩም? ብዛዕባ ኣሸጋሩ እዋን?
- ሓድሽ ኩነት ንኸትጻወሩዎ ዝሓገዘኩም እንታይ እዩ?
- ኣለካ'ዶ ጸቡቕ ተመኩሮ ክተካፍሎ/ልዩ ትደልዩ?



ጸቕጥን ሕርቃንን



ተነጽሎ ኣብ ውሽጢ ገዛ ብፍላይ ቡዛሓት ካባና ኣሸጋሪ ኩነት ኔሩ። ቡዛሓት ስድራቤትን መጻምድትን ሃደበት ተረጊጦም፣ ኣብ ንእሽቶይ ክፍሊ ንሳባታት ብሓንሳብ።

- ከመይ ስድራኻ/ኺ ከመይ እሸኻ/ኺ ኣብዚ ግዜ ግርጭት ተሰማሚዕኹም?
- ኣብ ጸቕቲጢ ወይ ሕርቃን ከለኻ/ኪ እንታይ ሓጊዝካ/ኪ?
- ናይ ዓመጽ ኩነታት (ኣካላዊን፣ ስነ ኣእምራዊን፣ ቃላትን) ኣጋጢሙካ/ኪ ይፈልጥ?
- ንዓኻን /ኪን ካሎኣትን ሓገዝ ክትረክብ ኪኣልካ/ኪ?

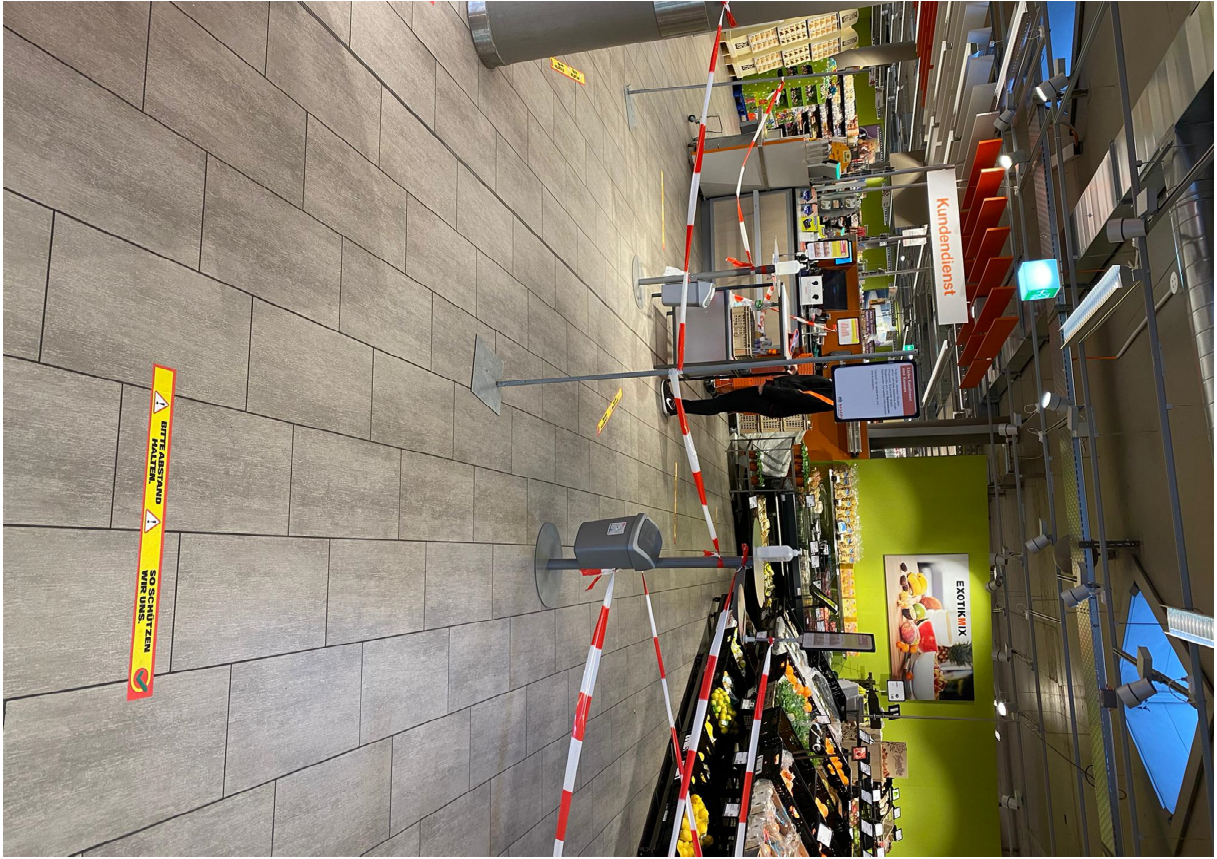


ጽግዕተኛን ወልፍን



ኩሉ ግዜ ኣብ ቤት ሙኻን፣ጸቕጢ ምህላው፣ ዘይወሑስ ሙኻን፣ ፍርሓት ምህላው እዚኩሉ ወልፊ ዘትሕዝ ነገራት ምህላኽ ሓዲጋ ይውሰኽ።ወልፊ ነገራት ንምዝንጋዕ ወይ ንሓጺር ግዜ የርጉኡና።ኣብ ምዕጻው ግዜ ናይ ኣልኮላዊ መስተ፣ ናይ ትንባኽ፣ማሪዋና(ሓሽሽ)፣ ጸወታታትን፣ኣብ መስመር(online)ጸወታታትን ናይ ብዕልግና ስእልታትን ሃልኪ ወሲኹ።

- እዚ ኣብ ከባቢኻ/ኺ ከመይ ረኺብካዮ/ረኺብክዮ?
- እንታይ ከቢድ ኔሩ?ወልፊ(ሃንደበት)ንምታይ ሓዲ ጉዳይ ኮይኑ?
- ትፈልጥ' ዶ ንዓኻን ካሎኡትን ብመስመር(online)ሓገዝ ዘቕርቡ?
- ኣብ'ዚ ኩነት እንታይ ሓጺዙካ እንታይ ደጊፉካ?

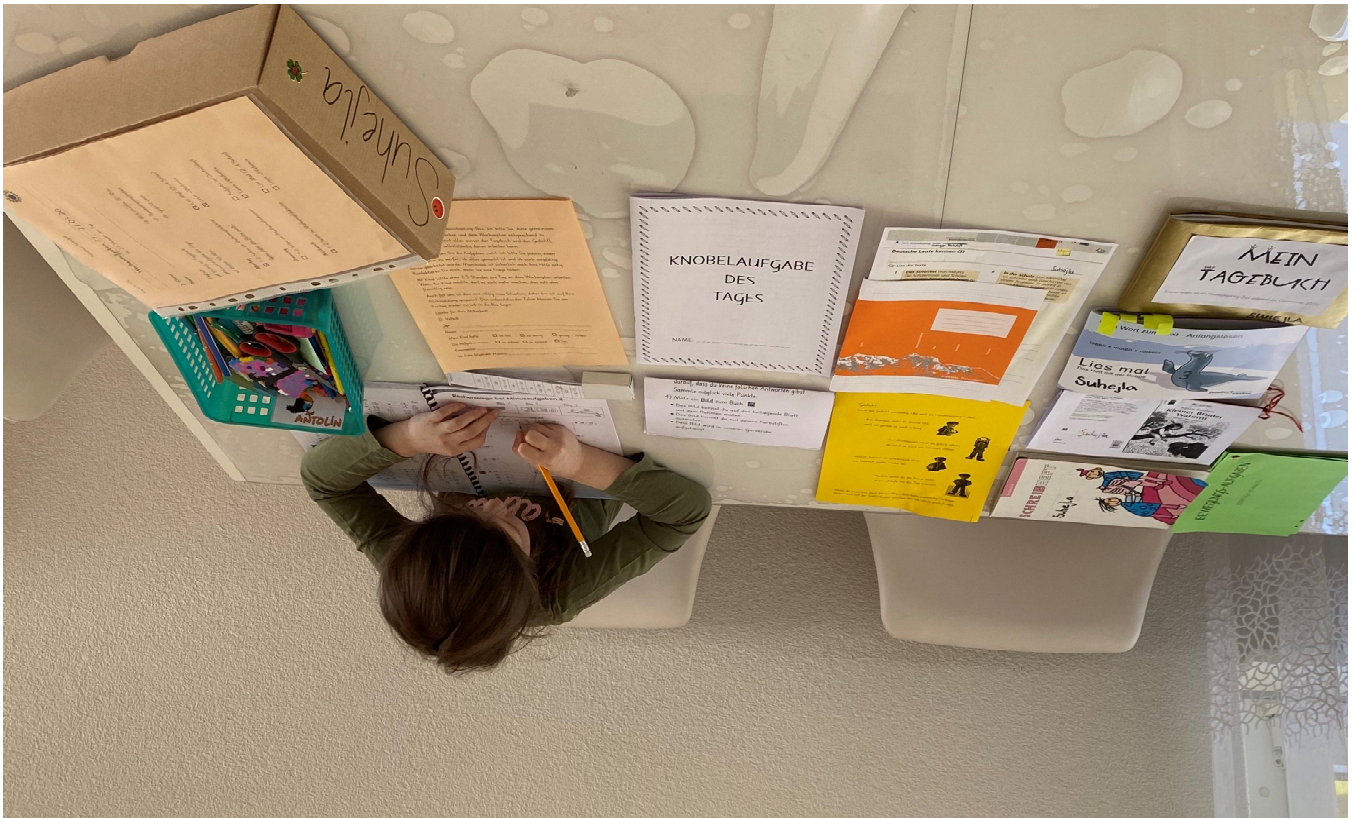


ዕዳጋ



ቅድሚያ ምዕጻው፣ ነገራት ማግለጽባቸው ነፍሱ ካብ ሓደ ማግለጽ ናብ ዝቐጽል ማግለጽ ኣሸጋገሪ ኮይኑ፣ ኣብ ዕዳጋ ምፍንታት ምሕላው፣ ዝተዓጽዉ ደጃኡንን ናይ ነዊሕ ኣቕረብትን ብመስመር(online) ዕዳጋ።

- ኩሉ ግዜ ኡኹል ዝብላዕ ኸትገዝእ ኪኢልካ/ኪ ኔርካ?
- ኡኹል ገንዘብ ኔርካ/ኪ' ዶ ነቲ ሁጹጽ ነገር ክትገዝእ?
- ከመይ ረኺብካዮ/ረኺብካዮ ሃለኸቲ ዘይኮኑ ነገራት(ክዳን፣ ሳእኒ፣ ናይ መሰንዒ ንገራት ወዘተ)?
- ኣብ እዋን ዕዳጋ ፉሉይ ተሞኩሮ ወይ ዘጋጠመካ/ኪ ኣሎ'ዶ?
- ንኣድሽ ምዕጻው ቁሩብ ዲኻ/ኺ?
- ምስ' ዚ ኣድሽ ኩነታት ክትከይድ ዝሓገዘካ/ኺ እንታይ እዩ?



ኣብ ገዛ ትምህርቲ



እዚ ስእሊ ጋላ ናይ ሓንቲ ኣላይት መደብ ናይ ደቂ ኣንስትዮ ኣብ ጣውላ (Femmes-Tische) እንዳ ተማህረት ኣብ ገዛ ዘርኢ። እዞም ቆልዑ ቡዙሕ ዝተፈለለዩ መሳርሕን፣ ዕዮ ገዛ ተዋሂብዎም እዚ ድማ ብሓንደበት ኣብ ገዛ ኽፍጸም ኔሩዎ። ኣብ ክድኡ ቡዙሓት ቆልዑ ካብ ወለዶም ደገፍ ይደልዩ።

ንገለ ሳምንታት ቤት ትምህርቲ ተዓጽዮ። መምህራን ብቁልጡፍ መተካእታ ኣብ ገዛ ትምህርቲ መደብ ኣውጺኦም። ወልዲ ስራሕ ናይ መምህራን ወሲዶም። ብተወሳኺ ነቶም ቆልዑ ፍሉይ ኩነት ኔሩ።

- ናይ ገዛ ትምህርቲ ኣብ'ዚ ግዜ ከመይ ረኺብካዮ/ከዮ?
- ብቤት ትምህርት ጸቡቕ ድጋፍ ከምዝተገበረልካ ተሰማዒካ/ኪ' ዶ?
- እንታይ ኔሩ ኣሸጋሪ?
- ኣብ'ዚ ግዜ ምስ ውላካ/ኪ ደቅኹም ሓቢርካ/ኪ ዝሰራሕካዮ/ከዮ ከመይ ኔሩ?
- ንዓኻን/ኺን ንደቅኻን/ኸን እንታይ ጸቡቕ ነገር ኔሩ? እንታይ የሓጺሱኩም?



ቆልዑ ምእላይን ዕዮ ምክፍፋልን

ማዕረ ትምህርቲ ተወሳኺ መትሓዚ ቆልዑ (KITas) ኣብ ቡዙሕ ቦታታት ተዓጽዮ ከምኡ እዉን ኣቦሓንን ዓብይን ክሕዝዎም ኣይተፈቐደሎምን። እዚ ማለት ካኣ ንወለዲ ኣብ ሓደ ግዜ ቆልዑ ምሓዝ፣ ትምህርቲ ኣብ ገዛ፣ ናይ ገዛ ስራሕን ናይ ባዕሎም ስራሕ ክቐጻጸሩዎ ኔሩዎም።

- ኣብ'ዚ ግዜ ቆልዑ ምሓዝ ከመይ ሰሪዕኻዮ/ሰሪዕክዮ?
- ኣብ ሞንጎ ስድራቤት ምክፍፋል ስራሕ ከመይ ኔሩ?
- ይመስለኻ'ዶ/ይመስለኪ'ዶ ኩሎም ሓደ ዓቕን ዝሰርሑ?
- ቆልዑ ኣብ'ዚ ግዜ ከመይ ተሞኪሮም?
- ኣብ'ዚ ግዜ ገለ ኣዎንታዊ ለውጢ ኣሎ?



ኣብ ስራሕ ቦታ



ኣብ'ዚ ግዜ ናይ ዓለም ስራሕ ቡድን ተለዊጡ፣ ሓደ ሓደ ቡድን ስራሕ ኔሩዎም፣ካልኦት ድማ ዉሕድ ስራሕ ወይ ዝኾነ ስራሕ ኣይነበሮምን ከምኡ ድማ ኣብ ገዛ ቢሮ ክሰርሑ ኔሩዎም።

- ማዓልታዊ ስራሕኻ/ኺ ከመይ እመስል ኔሩ?
- ኣብ ስራሕኻ/ኺ ንጥዕናኻ/ኺ ብጉቡእ ዝተኻላኸሉልካ/ኪ ኮይኑ ተሰሚዕካ/ኪ?
- ትሻቕል'ዶ/ትሻቕሊ'ዶ ብዛዕባ መጻኢ ናይ ስራሕኻ/ኺ?
- ኣብ ናይ ስራሕ ቦታኻ/ኺ ምስ መሳርሕትኻ/ኺ ርክብካ/ኪ ከመይ ተቐይሩ?
- ንስራሕኻ/ኺ ዝምልከት ኩፋት ሕቶ ወይ ጥርጣሬ ኣለካ'ዶ/ኣለኪ'ዶ?
- ኣብ'ዚ ግዜ ናይ ሞያ ድሕነት ዝተሞህባካ/ኪ እንታይ እዩ?



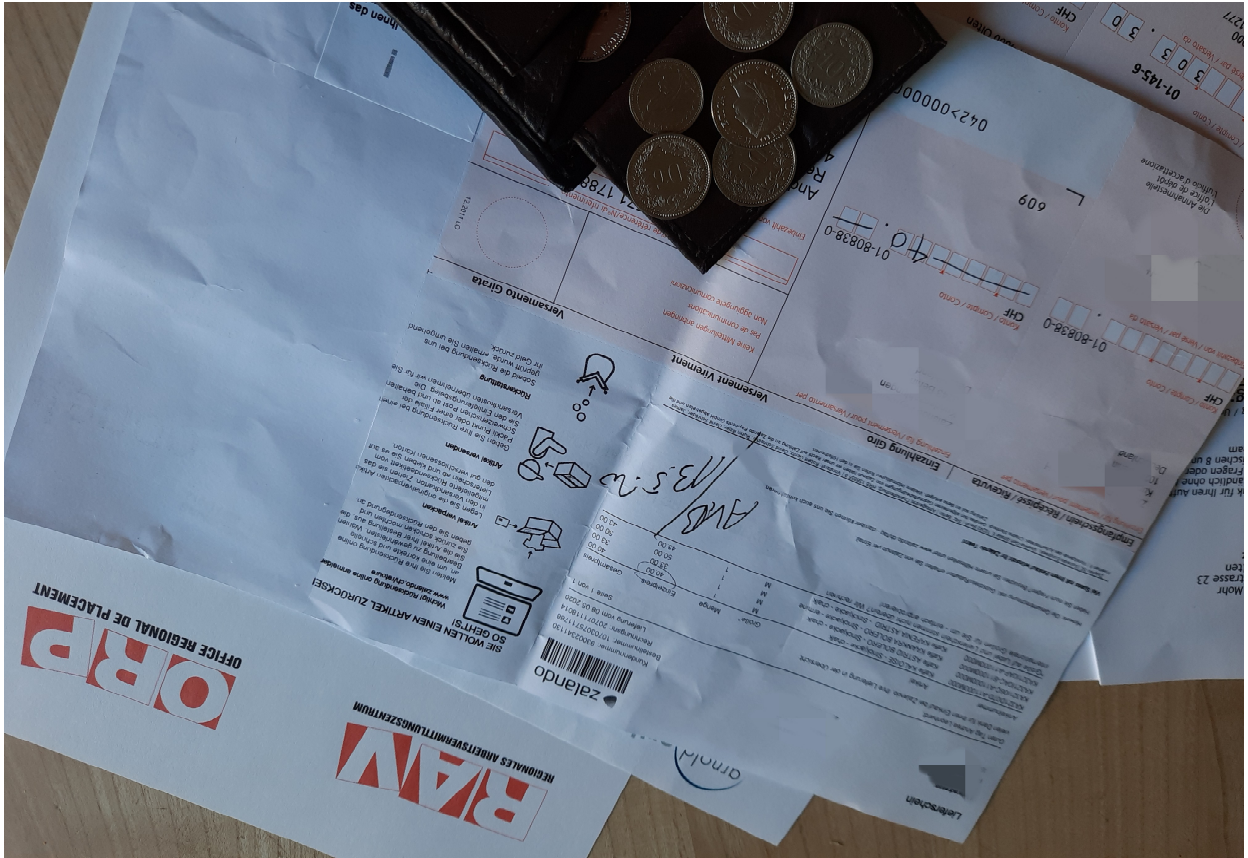
ሰራሕ ኣብ ናይ ጥዕና ቦታ



ቡዛሓት ኣለይቲ መድረኽ ኣብ እንዳ ኣርግቶት፡ኣብ ናይ ጥዕና ኸፍሊ፣ ወይ ድማ ኣብ ጽሬት ይሰርሓ እዛ ስእሊ ዘርኢ ካብ እንዳ መእለዩ ቦታ ዝተወሰደት እያ።

ኣብቲ ግዜ፡ ናይ ጥዕና ሰራሕ ቦታ ብጣዕሚ ኣገዳሲ ኔሩ።ኣብ መጀመታ ምዕጻው ናይ ሕክምናን ኣለይቲ ሑሙማት ሰሞያ ኣዝዩ ናይ ሰራሕ ጽዕነት ተጸብዮም። ካብ ናይ ኮሮና ቁሉውላው ከባቢ (ንኣብነት ጣልያን)ስእልን ዜናን ኣብ ኩሉ መራኽቢ ቡዙሃን ተራእዩ።

- ኣብ ሕክምና ወይ ኣብ ኣለዩ ሑሙማት ትሰርሕ ዲኻ/ኺ?
- ኣብ'ዚ ግዜ እንታይ ኣጋጢሙካ/ኪ?
- ማዓልታዊ «ንኹፉእ» ድሉው ንሙኻን ኣንታይ ትገብር ኔርካ/ኪ?
- ለቡዳ ኣብ ዘጋጠመሉ ኣብ ስራኻ/ኪ ከመይ ትካላኸል ኔርካ/ኪ?
- ኣብ'ዚ ግዜ ንዓኻ/ኺ እንታይ ጸቡቕ ኔሩ?



ናይ ገንዘብ ጭንቀትን ስራሕ

ምዕጻው ናይ ኮሮና ስራሕ ዓለም ቡዙሕ ለዊጥዎ፡ ብዙሓት ሰርሕተኛታት ናይ ሓጺ ግዜ ስራሕ ክሰርሑ ኔሩዎም ወይ ንስርሖም ይፈርሑ። ቡዙሓት ሰባት ሕጂ ዉሑድ ደምዘ ይረኽቡ፡ ገለ ሰባትን ቤተሰባትን ማዓልታዊ ዘድልዮም ኡኹል ገንዘብ የብሎምን፡ ስለዚ ናይ ገንዘብ ሽግር ኣሎዎም።

- ቁጠባዊ ኩነታት ንዓኻ/ኺ ከመይ እዩ?
- ንዓኻን/ኺን ስድራቤትካን/ክን ንምእላይ ዘኸእል ኡኹል ገንዘብ ኣለካ/ኪ 'ዶ?
- ስራሕኻን/ክን ደምዘካን/ክን ስጋብ ክንደይ ዉሕስ እዩ?
- ንምታይ ኢኻ/ኺ ትጭነቕ/ቂ ስለዚ ኣበይ ሓገዝ የድልየካ/ኪ?
- ናይ ምኽሪ ማእከላት ወይ ረዲኤት ኣቕረብቲ ትፈልጥ/ጢ 'ዶ?
- ኣየናይ ደገፍ ሓጊዙካ/ኪ?



መገኛን ደብን



ምግፋት እዚ ሓድሽ ኮሮና ቫይረስ ፡ ፍርሒ ናብ ቡዝሓት ሃገራት አምራሑ፡ ዝተፈለለዩ ሱጉምትታት ተወሲዱ፡ ቡዝሓት ሃገራት ናይ ጉዕዞ ገደብ ወይ ምእታው ምኽልካል ወሲነን፡ በዚ መገዲ መቐርብ፡ መጻምድቲ፡ከምኡ ውን አዝማድ ኣብ ቡዝሓት ሃገራት ዝነቡሩ ብሃንደበት ፈጸምም ክበጽሑ ኣይካኣሉን፡፡ስደትኛታት ናይ ዑቕባ ሑቶአም ክቐርቡ ኣይካኣሉን፡ ጥርናፈ ስድራቤት ዘይካኣል ኮይኑ፡፡

- ብምወድዳር ምስ ካሎኦት ሃገራት ኣብ ስዊትዘርላንድ ዘሎ ኩነትታት ከመይ ረኪብካዮ?
- ነፍሲ ወከፍ ሃገር ናታ ህዝባ ክትከላኸል ትደሊ፡ ከምኡ ድማ ገደብ «ኣደጋ» ከምዝኸኑ ትሓስብ እስኻ/ኺ ከመይ ትርኦ/እዮ እዚ?
- ከፍርሕ ይኸእል'ዶ ኮሮና ናብ ዓሌትነት ከምኡ ድማ ዱፉን ጽልኢ ከየምርሕ?
- እንታይ ማለት እዩ ንዓኻን/ኸን ስድራቤትካን/ክን ምግዳብ ግዕዞ?
- ኣየናይ ስጉምቲ ጸቡቕ ኣየናይ ሕማቕ ኢልካ ትረኽቦ?



ካብ ሕጂ ንዳሓር ብነጻነት ምንቅስቃስ ኣይካኣልን



ምልባዕ ስጉምቲ ናይ ምንቅስቃስና ነጻነት ብሓያል ገዲቡዎ፡ ኣብ ስዊትዘርላንድ ኣብ ዝኮነ ግዜ ካብ ገዛ ክንወጽእ እፍቀደና፡ ግን ንህጹጽ ጉዳይ ጥራይ ክንገብር ይምከር። ቆልዑ ኣብ መጻወቲ ሜዳ ኣይፍቆዶምን፣ ጉጂላ ክራኸቡ ኣይፍቆዶምን፣ ናይ ህዝቢ መጋዓዝያ ናይ ሰሌዳ ግዜ ብምቕናስ ጥራይ ይመርሑ።

- ከምዚ ዓይነት ኩነታት ኣጋጣሚካ/ኪ እፈልጥ?
- ካብ ዝመደብካዮ መገሻ ወይ ምዝንጋዕ ከተቋርጽ/ጺ ተገዲድካ/ኪ?
- ኣብዚ ኩነታት ንዓኻ/ኺ እንታይ ኔሩ ኣሸጋሪ?
- እንታይ ሓጺዙካ/ኪ ነዚ ኩነታት ክትጸዎሮ/ርዮ?



ኣብ ርክብ ንምጽናሕ



ሓንቲ ኣላይት መደብ ኣብ ዘባ ሶሎቲን ናይ ደቀንስትዮ ኣብ ጣውላ (Femmes-Tische) ኣብ ርክብ ንምጽናሕ ብዘይተሓሰበ ብ ዋትስአፕ(Whatsapp) መሪሓቶ።

ሕማም ንኸይባዛሕ ንምክልካል፡ ተኸእሎ ምርኻብ መቐርብ፡ ኣባላት ስድራቤት ኣብ ሓደ ገዛ ዘይነበሩ ብሃንደበት ቀሊል ኣይነበረን።

- ምስ ማሓዙትካ/ኪ ወይ የዕሩኸትኻ/ኺ ከመይ ትራኽብ/ቢ ጸኒሕካ/ኪ?
- ምስ ቤትሰብካ/ኪ ከመይ ክትራኽብ/ቢ ጸኒሕካ/ኪ?
- ኣብ ርክብ ንምጽናሕ ዝፈተንካ/ኸኹ ሓድሽ መልክዕ ኣሎ?
- ብዝያዳ ዝፈተኻ/ኸኹ እንታይ ኔሩ?
- በየናይ ሓድሽ መራኽኢ ዓይነታት እንታይ ዓይነት ጸቡቕ ተመኩሮ ኔርካ/ኪ?



ናይ ሓዲጋ ሰግኣት ጉጅለ



መጋቢት 21 ኣብ ሊባኖስ መዓልቲ ኣዴታት ክኸበር ኣዩ፡ኣብዚ ስእሊ ንርእያ ዘሎና ፡ዓባይ፣ ሓንቲ ጋላን ሓዲ ወዲ ውላዳን ብርሕቕት ኣብ ገበላ ይራኸቡ ንመዓልቲ ኣዴታት ሓቢሮም ከብዕሉ።

ሰብ ዕድመ ጸጋ ከምኡ ድማ ሓዲጋ ሕመም ዘለዎም ሰባትን ናይ ኮሮና ናይ ሓዲጋ ሰግኣት ጉጅለ እዮም።እዚ ማለት ኩሎም ልዕሊ 65 ዕድመ ኣባል ስድራቤት ካብዚ ተላጋቢ ሕመም ብፍላይ ክካላኸሉ ኣለዎም።

- ብዛዕባ ሓበሬታ ሓዲጋ ናይ ኮሮና ካብይ ረኺብካ/ኪ?
- ናትካን/ክን ናይ ቤተሰብካን/ክን ኣባላት ሰግኣት ጉጅለ ኮሮና እንታይ ጌርካ/ኪ?
- ሓዲጋ ዝወደቐ ሰባት ሓገዝ ይደልዩ/ወይ ሓገዝ ተቐቢሎም?
- ሕመም ከይለግበካ/ኪ ፍርሒ ናትካ/ኪ ከመይ ኔሩ?
- እንታይ ኔሩ ንሓዲጋ ዝተቐሉሉ ሰባት ዝሓገዝምን ዘሓጎሶምን?



ሕመምን ሞትን

ኣብ እዋን ምልባዕ ከይንልከፍ፣ከይንሓምን ከይንመውትን ንጋደል ኔርና።ኣብ ሙሉእ ዓለም ዘለዉ ሰባት ብዝተፍላለዩ ሓይሊ ብኮርና ተተንኪፎም።ሓንሳብ ሓንሳብ ናይ ቫይረስ ዝመጽእ ሓደጋን መፋራርሕን ቅርበት ኔሩዎ፣ሓደ ሓደ ግዜ ድማ ኣዝዩ ራሕቂ ኔሩዎ። ዝሓመሙን ክሞቱ ዝደለዩ ሰባት ክብጽሑ ኣይፍቀድን ኔሩ። ዝሞተ ምፍናው ኣይካኣንል ኔሩ። ምኽንያቱ ካብ 5 ንላዕሊ ሰባት ምእካብ ተኸልኪሉ ኔሩ።

- ፍርሓት ሕመምን ሞትን ከመይ ኔርካዮ/ዮ?
- ትፈልጥ/ጢ'ዶ ብ ኮሮና ቫይረስ ዝተለኸፉ?
- ኣብ'ዚ ግዜ እዚ ናይ ጥዕና ሓልዮት ኣወንታዊ'ዶ ኔሩ?
- ኣየናይ ተኸእሎ ረኪብካ/ኪ ንዓኻ/ኺ ዝሕብረካን/ክን ዝካላኸለልካን/ክን?



ጽንብል ምጽባል ዕረፍቲ ምግባር

እዘም ህንዳውያን ተጻመድቲ ኣብ ሚያዝያ 2020 መርዐም ጸንቢሎም፡ ሕማቕ ኣጋታሚ ኮይኑ ሓትኖ ናይ መርዓት ኣላይት ጉጅለ ኣብ ሶልቱርን ክትካፈል እይካኣለትን ምኽንያት በረራ ጠተው ስለዝበለ።

መርዓ፣ናይ ቤተሰብ ክብሪ ባዓል ከይባዓል ተቋሪጹ።መደብ ከነውጽእ ኣይንኸልን ማዓስ ናትና መገሻና ናብ ወጻኢ ሃገር ክንገብር ንኸእል፡ክንፈልጥ ኣይንኸእልን ክንደይ ግዜ ከምዘወስድ እዚ ኩነት ወይ ድማ እዚ ኩነታት ኣብ ሓጺር እዋን ዝቐየር ይኸውን። ርጉጽ ኣይኮነን ማዓስ ኣብ ውሽጢ ቤተሰብ ምስ ማሓዙትናን የዕሩኽትናን ዳግማይ ክንጽብል ንኸእል።

- ተገዲድካ/ኪ'ዶ ምእካብ ወይ ጽንብል ከተቋርጽ/ጺ?
- እንታይ ስሚዒት ተሰሚዒካ/ኪ ነሩ?
- ከምዚ ዓይነት ፍጻሜ ምቁራጽ ቁኑዕ ኢልካ/ኪ ትኣምን/ኒ ወይ ይከብደካ/ኪ እዚ ሕጊ ንምርዳእ?
- እዚ ዘሎ ናይ ጉዕዞ ሕጊ ከመይ ምፍላጥ ይካኣል?
- ኣበይ ዝያዳ የሓጉሰካ/ኪ? እንተዳኣ ሰባት ደጊሞም ክእከቡ ክኢሎም?



ምምላስ ናብ ማዓልታዊ ናብራ



እዚ ስእሊኡብ ግንቦት 11. 2020 ኣብ ናይ ቀደም ከተማ ናይ ሶሎቲርን ስተሳእለ እዩ።ኣብ'ዚ ማዓልቲ ደኳኩን ድሕሪ ምዕጻው ደጊሞም ክኸፍቱ ዝተፈቐደሎም እዩ ።ንሳቶም ቡዙሕ መክላኸለ ስጉምቲ ከጽንዑ እግቦኦም።

ኮርና ናይ ማዓልታዊ ሂወትና ገላቢጥዎ ። ዝተኣዘዘ ስጉምቲ ቀልጢፉ ተቐይሩ። ቡዙሕ መደብ ምውጻእ ኣሸጋሪ እዩ። ዝኾነ ሰብ ብልክዕ ክነግር ኣይክእልን እዩ ማዓስ እዩ መወዳእታ።ናብ ማዓልታዊ ሂወትና ዝመልስ መገዲ ክንረክብ እግባእ፡ግን ማዕረ ማዕረ ካኣ ጥዕናና ንኻላኸል። መቐርብናን ኣዝማድናን ደጊምና ክንራኸብ ደለና፡ግን ዝኾነ ከይልከፍ። ባዕልና ክንካላኸል ደለና፡ ግን ንቁጠባ ክንሰርሕ ኣለና ጉያ ምቕጻልን ናብራ ምውሓስ።ቆልዑ ትምህርቲ ክኸዱ

- ንስሩዕ ማዓልታዊ ናብራ ኣየናይ ስጉምቲ ወሲድካ/ኪ?
- ንዕኻ/ኺ እንታይ ከቢድ ኔሩ?
- ብዛዕባ እንታይ ትሻቐል/ሊ?
- እንታይ ኔሩ ዝበዝሐ ዘሓጎሰካ/ኪ ድሕሪ ምዕጻው?
- ብዛዕባ እንታይ ኢኻ/ኺ ትሕጎስ/ሲ እንተዳኣ እስኻ/ኺ ብዛዕባ ዝመጽእ ሰሙን ሓሲብካ?

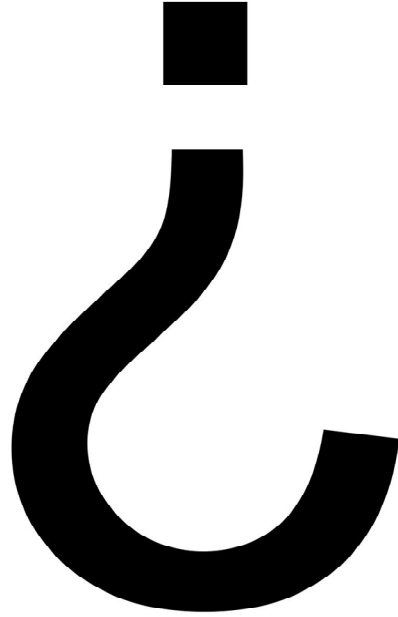


ተስፋ ምህላው

እዚ ስእሊ ካብ ዘባ ኣልተን ዝተወሰደ ኣብ ቀዳማይ ማዓልቲ ናይ ዝተምርቲ ኔሩ፡-እቶም ቆልዑ ቀስተ ደበና ክስእሉን ኣብ ሞስኮት ክልጥፍዎ ብመምህሮም ተኣዚዞም፡፡ስምዚ ንእሽተይ ምልክት ናብ ደገ ብምግባር ንሕና ኣብዚ ፍሉይ ግዜ በይንና ኣይኮናን ኢና፡፡

ኣብ እዋን ናይ ሓድሽ ኮሮና ቫይረስ ንኹላትና በዳሂ ነሩ፡፡ ግን ሓድሽ ሓሳብ መጸኢ፣ ብዙሕ ምትሕብባርን ሓድሽ ናይ ፍቕሪ ዓይነትን ተቀልቂሉ፡፡ቡዙሓት ሰባት ኣብ ውሽጢ ሂወቶም ኣዝዩ ብሓቂ ኣገዳሲ ዝኮነ ነገር ይሓሰቡ፡፡

- እዚ ሓዲሽ ኩነታት ንምጽዋር ድሓዝዘካ/ኪ እንታይ እዩ?
- ብዛዕባ እንታይ ተሓጺስካ/ኪ?
- ኣባኻን ኣብ ካልኣትን ሓድሽ ገጽ ወይ ድሌት ረኺብካ/ኪ?
- ንድሕሪት ተመሊስካ/ኪ እንታይ ኔሩ ብፍላይ ጽቡቕ ኣጋጣሚ?
- ናትካ/ኪ ናይ መጻኢ ተሳፋ እታይ እዩ?



ኩፋት ሕቶ

- ብዛዕባ ሕሉፍ እንታይ ክትዛረብ/ቢ ተደሊ?
- ዘይተመለሰ ሕቶ ኣለካ/ኪ ዶ ብዛዕባ ኮሮና?
- ንሓድሽ ምዕጻው ከመይ ተዳሊኻ/ኺ?
- ብምክንያት ኮሮና ቅልውላው ተቐይርካ/ኪ ኣለኻ/ኺ
- ዝቐጽል ምስ ኮሮና እንታይ እዩ?
- እንታይ ክትፈልጥ ትደሊ ካብ ካሎኦት ተሳተፍቲ?
- ኣሎዶ ገለ ነገር ንኻልኦት ክትነግሮም ትደዮ?

So schützen wir uns seelisch.

<p>Akzeptieren, was man nicht ändern kann.</p>	<p>Normalität und Routine schaffen.</p>	<p>Dosierte Fakten statt Informationsflut und rotierende Gedanken.</p>
<p>Bewusst Auszeit und Rückzugsmöglichkeiten schaffen.</p>	<p>Grosszügigkeit bei Unterstützung, Konflikten und Hilfe.</p>	<p>Kontakte und Nähe kreativ und herzlich pflegen.</p>

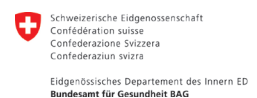
አእምሮና ከምኡ ክንከላኸል ኢና

እዚ ቅልውላው እናቅጸለ ይኸይድ ከሎ፣ ሰባት ብዝያዳ ውን አእምሮአውያን ጸገማት ክህልዎም ከም ሳዕቤናት ጥርጣረ፣ ፈኸራ፣ ዝያዳ ስኽፍታ ከምኡ ድማ እዚ ቅልውላው መዓስ ከምዝውዳእ ጭንቀት ይገብሩ...።

- አብዘይ ቅልውላው'ዚ ከመይ ትህሉ/ትህልዩ፣
- እዚአም ስኽፍታታትን ጥርጣረታትን ንክትጻወሮም እንታይ ይሕግዘካ፣
- ካብዘም 6 ምኽርታት ኣየናይ ብዝያዳ ይምልከተካ፣
- ካብዘም 6 ምኽርታት ኣየናይ ኣብ ተግባር ንክተውዕሎ ብቀንዲ ጻዕሪ ይገብረካ፣



Mit finanzieller Unterstützung von:





femmestISCHE
männerTISCHE

ምክልኻል ብያነ ምድልዳል

ብዛዕባ ምትሕልላፍ ቫይረስ ከምኡ'ውን ኩሉ እንታይ ከንገብር ከምዘይግብኣና ይዝረበሉ ኣሎ። ምእንቲ ጥዑይ ምትራፍ ግና ንሕናን ኣባላት ስድራናን ዘሕይሉ ነገራት ምግባር ውን ኣገዳሲ እዩ።

ኣብ ዱር ምዝዋር፣ ኣብ ናይ ዝርርብ ኣኼባ ምስታፍ፣ ምስ ሓደ ዓርኪ ኣብ ኮፍ መበሊ መናፊሻ ምርኽኻብ... እዚ ኩሉ ንናትና ምክልኻል ብያነ (ኢ.ሙ.ን-ሲ.ስተም) የሕይል— ምንቅስቃስ፣ ምልውዋጥ፣ ምዕራፍ፣ ቀረባነት ከምኡ'ውን ትርጉም ዘሎዎ መረጋገጺ ስለዘድልየና።

- ኣብ ምርኽኻብን ምንቅስቃስን እንታይ ገና ትገብር/ሪ ዲኻ/ኺ፣
- ደቅኻ/ኺ ገና እንታይ ከገብሩ ይፍቐደሎም፣
- ንመንእሰያት ደቅኻ ወሰናት ከትገብረሎም ከለኻ (ብሰንኪ ኮሮና) እንታይ ይቐለካ እንታይ ይኸብደካ፣

Mit finanzieller Unterstützung von:



Eidgenössisches Departement des Innern ED
Bundesamt für Gesundheit BAG



femmestISCHE
männertISCHE

ምኽታብ

ምኽታብ ኣንጻር ኮቪድ-19 ፍቓድ ብብዓል መዚ ስዊዘርላንድ ተዋሂቡ ኣሎ። ንኩሎም 16 ወይ ካብኡ ንላዕሊ ዘዕደሙ ዓበይቲ ብቑዕ እዩ። እቲ ክታቦት ነጻ እዩ። እቲ ክታቦት ወለንታዊ እዩ። ብBAG ተመኺሩ እዩ።

ካብ ጥሪ 2021 ናይ ርክሳ ጉጅለ ከምኡ'ውን ሰራሕተኛታት ክንክን ይኸተቡ እዮም። ምስቲ ግዜ እንተላይ ኩሎም ካልኣት ሰባት እንድሕር ደልዮም ክታቦት ክወሃቡ እዮም።

- ብዛዕባ'ቲ ክታቦት ሕቶታት ኣለውኻ ዶ፤
- ኣበይ ክትምዘግብ ከምትኸእል ትፈልጥ ዲኻ፤
- ክትኸተብ ዲኻ፤
- እንተዘይኮይኑ፡ ስለምንታይ፤

Mit finanzieller Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern ED
Bundesamt für Gesundheit BAG



femmestISCHE
männertISCHE

መርመራታት ኮሮና፥ አየኖትን መዓስን፥

ዝተፈለለዩ መርመራታት ኣለው፤ ናይ ኣፍንጫን ዳሕረዋይ ክፍሊ ኣፍን ቅዳሕ ከውሰድ ወይ ጥራይ ናይ ዳሕረዋይ ኣፍ-ክልተኣም ኣገባባት ብማዕረ ጽቡቕ እዮም። እቲ ውጽኢት ድሕሪ 24-28 ሰዓታት ክትወሃብ ኢኻ። ካብ ሕዳር 2020 እንተላይ ናይ ቅልጡፍ መርመራ ኣሎ። እዚ ዋላ ኣብ ቤት-መድሃኒት ክትገብር ትኽእል፤ እቲ ውጽኢት ሽዑ ድሕሪ 15 ደቓይቕ ክወሃበካ እዩ። እዚ ግና ክንድቲ ዘተኣማምን ኣይኮነን። ብዝኾነ ግን ኣብ ፍሉፆት ኩነታት ጠቓሚ ክኸውን ይኽእል።

- ብዛዕባ ምምርማር ሕቶታት ኣለውኻ ዶ፥
- መርመራ መግባር መዓስ ብቑዕ ምስዝኸውን ውሑስ ይስምዓካ ዶ፥
- ደቓኻ መዓስ ከተመርምሮም ርግጸኛ ዲኻ፥

ኣገዳሲ ሓበሬታ ኣብዚ ክትረከብ፥ <https://bag-coronavirus.ch/check/>

Mit finanzieller Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern ED
Bundesamt für Gesundheit BAG



femme**stISCHE**
männer**tISCHE**

እንታይ ጽቡቕ ይስምዓኒ

እዚ ኩነት ዕቲብ እዩ ከምኡ'ውን ንቀጻሊ ግዜ ከጸንሕ እዩ። «ጥዑይ ምትራፍ» ገና ኣገዳሲ እዩ። ኣወንታዊ ምሕሳብ፣ ኣካላታዊ ምንቅስቃስ ምቕጻል ከምኡ'ውን ቁሪ ሽሕ'ኳ እንተሃለወ ኣብ ደገ ምንቅስቃስ፣ ብጥዕናን ሚዛንን መታን ከትተርፍ ኣገደሰቲ ነገራት እዮም።

- እንታይ ጽቡቕ ይስምዓካ፣ እንታይ ጽቡቕ ይስምዓኒ፣
- እብ ዝሓለፉ ሰሙናት ኣየናይ ዋላ ንካልኣት ምናልባት ቅስቀሳ ዝኾነሎም ሓድሽ ተግባር ጌርካ፣
- ኣነ ሓዲሓዲ ግዜ ኣብ ከባብየይ ክዛወር ከለኹ ሓድሽ ቦታታት እረክብ ድዮ፣

Mit finanzieller Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern ED
Bundesamt für Gesundheit BAG