

ነብስና ብኸምዚ ክንከላኸል ንኸክል

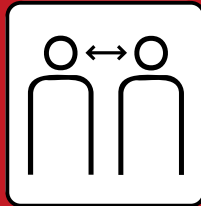


ዝተሓደሰ ኣብ 3.12.2020

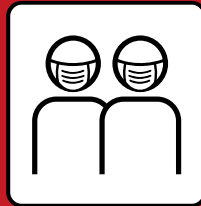
ንኮሮና ጠጠው ምባል



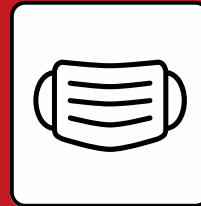
ዝወሓዱ ሰባት ምርኻብ።



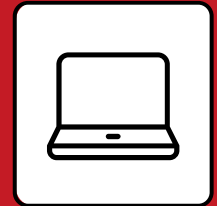
ርስቀት ምባል።



ማስኬራ ምኽዳን ኣድላይ'ዩ እንድሕር ርስቐት ምባል ዘይከኣል ኮይኑ።



ግዴታ ማስኬ ኣብ ብወግዒ ዝርከቡ ህንጻታትን ውሽጢ ክፍልታትን ከምኡ'ውን ኣብ ህዝባዊ መገ-ግዝያ ኣሎ።



ብዝተኸለለ መጠን ኣብ ገዛ ምስራሕ።



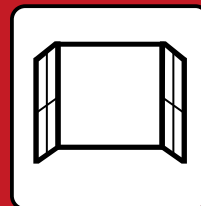
ኣእዳው ብጽኑዕ ምስጻብ።



ኣብ መንዲል ወይ ኣብ ኩርናዕ ምናት ምስዓልን ኢንጥሮ ክግበርን ኣለዎ።



ብኣድ ሰላም ምባል ክውገድ ኣለዎ።



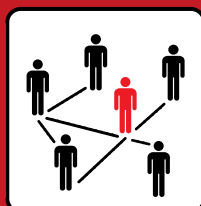
ኩሉ መዓልቲ ብዝተደጋጋሚ ምንፋሳ።



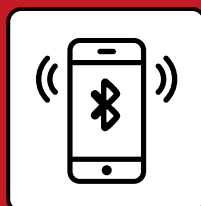
ዝያዳ 15 ሰባት ዝሕዝ ሃንደበታዊ ምርኻብ ኣብ ህዝባዊ ቦታ ክልኩል እዩ።



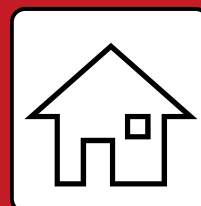
ምልክታት ሕግም ምስተቐልቀሉ ግድን መርመራ ክግበርን ኣብ ገዛ ክትረፍን ኣለዎ።



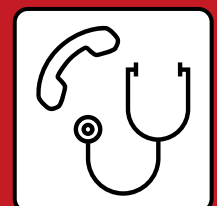
ኣሰራት ካበይ ከምዝመጽኡ መታን ክፍለጥ ኩሉ ግዜ ምሉእ ሓበሬታ ርክብ ክሕበር ኣለዎ።



ሰንሰለታት ልብዓ ጠጠው ምባል፣ ንSwissCovid ኤፕ ዳውንሎድ ምባልን ምውላዕን



ኣብ ኣወንታዊ መርመራ፣ ግለላ፣ ኣብ ርክብ ምስ ኣወንታዊ/ፖሊቲካዊ ዝተመርመረ ሰብ፣ ውሽጢ ንሕመም/ኮራንታይን።



ጥራይ ድሕሪ ብተሌፎን ዝተገብረ ምዝጋብ ኣብ ቤትጽሕፈት ሓኪም ወይ ኣብ ጨንፈር ህጹጽ ኩነታት።

www.foph-coronavirus.ch

ኣብ ገለኣም ክፍለ-ሃገራት (ካንቶናት) ክብኡስ ዝጸገዑ ሕጋዊ ኣለው።

ብዝበዝሕ ዝሕተቱ ሕቶታትን መልሲታትን ብዛዕባቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ	4
1. ልቦዳን ርክሳታትን	5
1.1 እዚአም ናይ ጽሬትን ኣደብን ሕጋጋት ስለምንታይ ክንድቲ ኣገደስቲ እዮም፡	5
1.2 መን ብሕልፊ ተደንጊቱ፡ N	5
1.3 ካብቶም ብፍላይ ዝተደንገቱ ሰባት ዲኹም፡ ከምዚ ክትኸላኸሉ ትኸእሉ። N	5
1.4 ኣብ ጥንሲ ስለዘለኹ ካብ ሕማም ኮቪድ-19 ብብርቱዕ ክትሓምሚ ፍልይ ዝበለ ርክሳ ኣለኪ። እንታይ ከተስተውዕሉ ኣለኩም፡ N	6
1.5 እቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ብኸመይ ይመሓላፍ፡	6
1.6 ካብ ምልካፍ ክሳብ ምሕማም ክንደይ ግዜ እዩ ዝወስድ፡ ሓደ ሰብ ካብ መዓስ ተላጋቢ ይኸውን N ፡	7
2. ምልክታት፣ ምርመራን ሕክምናን	7
2.1 ኣብ ምሕማም ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ኣየኖት ምልክታት ይቐልቀሉ፡	7
2.2 ምልክታት ኮቪድ-19 ምስዝህልዉ እንታይ ክገብር ኣለኒ፡ N	8
2.3 እቲ ኮሮናቫይረስ-ቸክ እንታይ እዩ፡	8
2.4 ትሕቲ ዕድመ 12 ዝገበረ ቆልዓይ ምልክታት ሕማም ኣለዎ። እንታይ ክንገብር ኣለና፣ ናብ ቤት-ትምህርቲ ወይ ናብ መእለዩ ጉጅለ ክኸይድ ይኸእል ዶ፡	9
2.5 ምሕማም ምስቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ብኸመይ እዩ ዝሕከም፡	9
2.6 ምስቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ዘይተሓሰሩ ጸገማት፣ ጸገማት፣ ናይ ሕማም ስምዒት ወይ ምልክታት ኣለውኹም ድዮም፡	10
3. መርመራታት	10
3.1 ሓድሽ ኮሮናቫይረስ እንተሎኒ መዓስ ክምርመር ኣለኒ፡ N	10
3.2 ኣቢይ ክምርመር እኸእል፡ N	10
3.3 መንግስቲ ኣብምንታይ ጉዳይት ክፍሊታት መርመራ PCR ወይ ቅልጡፍ መርመራ ጸረ-ፈርዒ ይኸፍል እዩ፡ N	10
4. ምክትታል ርክብ፣ ምግላልን ምውሻብን	11
4.1 ግለላን ውሽባን እንታይ ማለቶም እዮም፡ እዚአም ክልተአም ስጉምትታት ስለምንታይ ክንድቲ ኣገደስቲ እዮም፡	11
4.2 ምክትታል ርክብ እንታይ እዩ፡ N	11
4.3 ምስ ሓደ ብሓድሽ ኮሮናቫይረስ ዝተለበደ ሰብ ርክብ እንተኔሩኩም እንታይ ክትገብሩ ይግብኣኩም፡ N	12
4.4 ኣብ እዋን ውሽባ ሓደሓደ ግዜ ናብ ደገ ክኸይድ እኸእል፣ ክዛወር ክኸይድ፣ ሓድሽ ኣየር ከስተንፍስ ወይ ገለ ነገር ከሳልጥ እኸእል ዶ፡ N	12

5.	ስዊስ ኮቪድ ኤፕ (SwissCovid App) ^N	13
5.1	አብቲ SwissCovid ኤፕ ምፍላጥ ርክብ ምስ ካልኣት ኣዘውተርቲ ከመይ ይሰርሕ፡ ^N	13
5.2	ናይ ምልካፍ ኣማራጺ ከምዘሎ ብSwissCovid ኤፕ እንተተሓቢረ እንታይ ክገብር ኣለኒ፡ ^N	13
6.	ማስኬራታት	14
6.1	ግዴታ ማስኬራ ኣበይ ብቐዓት ኣለዎ፡	14
6.2	አብ ግዴታ ማስኬ ንንጎሽቱ ቆልዑትን ካልኣት ሰባትን ፍልይ ዝበሉ ኩነታት ኣለው ዶ፡	15
6.3	ማስኬራ እንተዘይብለይ፡ ብሻርባ ገጽን ኣፍንጫን ወይ ብመንዲል/ጨርቂ ክሸፈን እኽእል ዶ፡	15
7.	ፍጻሜታት፣ ኣኼባታት ከምኡ'ውን ንጥፈታት ዕረፍቲ	15
7.1	ኣየኖት ኣኼባታት ተኸልኪሎም፡	15
7.2	ኣየኖት ሕጋዊ ንህዝባውያንን ግላውያንን ፍጻሜታት ብቐዓት እዮም፡	15
7.3	ንስፖርታውያንን ባህላውያንን ንጥፈታት ዕረፍቲ ኣየኖት ሕጋዊ ብቐዓት እዮም፡	15
7.4	ንባራትን ቤት-መግቢታትን ኣየኖት ሕጋዊ ብቐዓት እዮም፡	16
7.5	ኣየኖት ሕጋዊ ንዲስኮታትን ክፍልታት ሳዕሰዲትን ብቐዓት እዮም፡	16
8.	Homeoffice	16
9.	መገሻታት / መእተዊ ኣብ ስዊዘርላንድ	16
9.1	ካብ ወጻኢ ናብ ስዊዘርላንድ እንተዝኣቱ ኮይነ እንታይ ክስተውዕል ኣለኒ፡ ኣብ መእተዊ ናብ ስዊዘርላንድ ኣየኖት ሕጋዊ ይሰርሑ፡	16
10.	ሓገዝ ምርካብ	17
10.1	ቀጻሊ ሓበሬታ ኣብ ኣደ ቋንቋይ ኣበይ ክረክብ እኽእል፡	17
10.2	አብ ሕክምና ቋንቋይ ዘይዛረቡ ወይ ዘይርድኡ እንተኾይኖም እንታይ ክገብር እኽእል፡	17
10.3	አብ ገዛ ክትጸንጡ ትግዲዱ ኣለኹም ዲኹም፡ ኣስፔዛ ወይ መድሃኒት የድልየኩም ድዩ፡ ንኻልኣት ክትሕግዙ ትደልዩ ዶ፡	17
10.4	ትሻቕሉ ዲኹም ወይ ምስ ዝኾነ ሰብ ምዝራብ የድልየኩም ድዩ፡	17
10.5	አብ ገዛ ኣብ ድንገት ዘለኹም ኮይኑ ይስምዓኩም ድዩ፡ ሓገዝ ወይ ምክልኻል ትደልዩ ዲኹም፡	18
11.	ተወሰኽቲ ሓበሬታታት	18

ብዝበዝሕ ዝሕተቱ ሕቶታትን መልሶታትን ብዛዕባቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ

መወዳእታ 2019 ሓድሽን ኣዝዩ ተላጋብን ሕማም ተቐልቂሉ። "ኮቪድ/Covid-19" እዩ ዝጽዋዕ። እዚ ሕማም ቦቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ እዩ ተላዒሉ፣ ኣብ ሓጺር ግዜ ኣብ ምሉእ ዓለም ተዘርጊጡ ኔሩ። ኣብዚ ናይ ጭብጥታት ወረቐት ፈደራላዊ ቤት-ጽሕፈት ጥዕና BAG መልሶታት ኣብ ዝበዝሑ ሕቶታት ብዛዕባ እቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ክትወገቡ ኢኹም።

ልቦዓ ምስቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ብርቱዓት ሳዕቤናት ክህሉ ይኸእል። ሓዲሓዲ ሰባት ካብዚ ሕማም ይሞቱ። ስለዚ ኩሎም ሰባት ካብቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ክከላኸሉ ኣገዳሲ እዩ።

ርእሰ ተሓታትነት ወትሩ ኣገዳሲ እዩ። ካብ ልቦዓ ብዝበለጸ ብዝሰዕብ ኣገባብ ክትኸላኸሉ ትኸእሉ፣ ኣብ ኣርእስቲ ገጽ ናይዚ ሰነድ'ዚ ከምኡ'ውን ኣብ ብፈደራላዊ ቤት-ጽሕፈት ጥዕና ዝተሰኣሉ ፖስተራት ዝተሓበሩ ሕጋዊ ጽሕፈትን ኣዲብን ምክታል። ንኣብነት ዝሰዕቡ፣ እኡዳው ኩሉ ግዜ ብሳሙና ምሕጻብን ርሕቕት ምግዳፍን።

ናይ ሕጂ ኣገደስቲ ግዴታታትን እገዳታትን፡

- ዝተዘርዘረ ግዴታ ማስከ
 - ግዴታ ማስከ ኣብ ብዙሕ ትራፊክ ዘለዎም ውሽጢ ከተማታትን ውሽጢ ቁሽታትን ከምኡ ድማ ኣብ ብወግዒ ዝርከቡ ናይ ውሽጥን ደገን ቦታታት ትካላትን ኩባንያታትን
 - ግዴታ ማስከ ኣብ ቦታታት ህዝባዊ መገጫዎታት፣ ኣብ ወግዳዊ መገጫዎታት፣ ነፈርቲ፣ ኣብ መደብራት ባቡር፣ መደብራትን መዓርፊታት ነፈርቲን
 - ግዴታ ማስከ ንኩሎም ኣብ ማእከላይን ሞያውን ቤት-ትምህርቲ ዘለው (ንኣ. ጊምናዝዮም፣ ሞያውያን ቤት-ትምህርትታትን ሞያዊ-ማእከላውያን ቤት-ትምህርትታት)
 - ናይ ማስከራ ግዴታ ኣብ ስራሕ ኣብ ውሽጢ ብቐዕ እዩ፣ ብዘይካ ኣብ ነፍስወከፍ ቦታ ስራሕ እቲ ዝተመኸረ ርሕቕት ክኸተል እንድሕር ኪኢሉ።
- ምድራት ንፍጻሜታትን ኣኼባታትን (ምልክታ፣ ቆልዑት ኣብ መጠን ተሳተፍቲ ውን ክቐጽሩ እዮም)
 - እገዳ ናይ ልዕሊ 10 ሰባት ዝሕዙ ግላውያን ፍጻሜታት
 - እገዳ ናይ ልዕሊ 50 ሰባት ዝሕዙ ህዝባውያን ፍጻሜታት
 - እገዳ ናይ ልዕሊ 15 ሰባት ኣብ ህዝባዊ ቦታ ዝሕዙ ሃንደቢታዊ ፍጻሜታት
- ሕጋዊ ቤት-መግቢታትን ባራትን፡
 - ናይ ኮፍ ምባል ግዴታ ኣብ ቤት-መግቢታትን ባራትን፣ መስተን መግብን ጥራይ ብኮፍ ምባል ክውሰድ ይፍቐድ
 - ኣብ ቤት-መግቢታት ብዝለዓለ ኣርባዕተ ሰባት ኣብ ሓዲ ጣውላ (ብዘይካ ቆልዑት ዘለዎም ወለዲ)
 - ኣከያይዳ ክላባትን ዲስኮታትን ናይ ሳዕስዒት ገዛውትን ተኸልኪሉ እዩ
 - ናይ እገዳ እዋን ካብ ሰዓት 11 ድ.ቀ. ክሳብ 6 ቅ.ቀ. ኣብ ቤት-መግቢታትን ባራትን ብቐዕ እዩ
- ሕጋዊ ስፖርትን ባህልን፡
 - ስፖርት ዕረፍቲ፣ እገዳ ዝያዳ 15 ሰባት ዘለውዎም ንጥፊታት፣ እገዳ ናይ ርክብ ስፖርት፣ ኣብ ውሽጣውያን ክፍልታት ማስከ ክኸደን ኣለዎ፣ ኣብ ደገ ማስከራ ምክዳን ወይ ርሕቕት ምግዳፍ፣ ቆልዑት ኣብ ግድነታዊ ቤት-ትምህርቲ ቀጺሎም ብዘይ ደረት ስፖርት ክገብሩ ይፍቐደሎም።
 - ባህሊ (ሙዚቃ፣ ትያትር፣ ሳዕስዒት ከምኡ'ውን ተመሳሳሊ ነገር)፣ ኣብ ተልመዴን/ ዘይሞያዊ ኩነታት ክሳብ 15 ሰባት ዝሕዙ ንጥፊታት ብምክታል ግዴታ ማስከን ሕጋዊ ርሕቕትን ተፈቐዶም። ኣብ ሞያዊ ኩነታት ምልምማድን ኣቀራርባታትን ፍቕዳት እዮም።
 - ኣቀራርባታት መዘምራን ተኸልኪሎም እዮም፣ ምልምማድ ጥራይ ኣብ ናይ ሞያውያን መዘምራን ይፍቐድ።
- ናይ ርሕቕ ትምህርቲ ኣብ ዩኒቨርስቲታትን ኮለጃትን
- እንተዝከኣል ኣብ ገዛ ምስራሕ
- ግዴታ ኳራንተይን ንኣተውቲ

ምልክታ፣ ኣብ ገሊኡም ክፍለ-ሃገራት (ካንዮናት) ካብኡስ ዝጸንዑ ሕጋዊ ኣለው።

1. ልቦዳን ርክሳታትን

1.1 እዚአም ናይ ጽሬትን ኣደብን ሕጋዎች ስለምንታይ ክንድቲ ኣገደስቲ እዮም፤

እቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ሰብ ገና ጸረ-ኣካል (መከላኸሊ) ዘይረኽቡሉ ሓድሽ ዓይነት ቫይረስ እዩ። ንብዙሕ ዓይነታት ልቦዳን ሕማምን ከሰዕብ ይኸእል። ስለዚ ዝርጋሐ እቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ብዝተኸለለ መጠን ከነጉድሎ ኣለና።

ብሕልፊ ንክሓሙ ልዕል ዝበለ ተኸእሎ ዘለዎም ሰባት ክንሕልዎም ኣለና (ዝመጽእ ዘሎ ሕቶ ረኣ → መን ብሕልፊ ተደንጊቱ፤ N)።

1.2 መን ብሕልፊ ተደንጊቱ፤ N

እቶም ዝስዕቡ ብቀንዲ ተደንጊቶም እዮም፡

- **ዓቢይቲ ሰባት** (ርክሳ ንብርትዕ ዝበለ ኣኮያይዳ ኣብ ልቦዳ ምስቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ምስቲ ዝውስኸ ዘሎ ዕድመ እናወሰኸ ይኸይድ። ካብ ዕድመ 50 ንዮው ናብ ሆስፒታል ዝኸዱ ሰባት እናበዘሉ ይኸዱ። እንተላይ ቅድም ዘለው ሕማማት ነቲ ርክሳ ብተወሳኺ ይውስኸዎ።)
- **ጥኑሳት ኣንስቲ**
- **ዝስዕቡ ቅድመ-ሕማማት ዘለዎም ዓቢይቲ፡**
 - ጸቕጢ ደም
 - መትኒ-ልባዊ ሕማማት
 - ሸኮርያ
 - ሕዳራት ናይ ምስትንፋስ ሕማማት
 - መንሸሮ
 - ንስርዓተ ምክልኻል ብያነ ዘድክሙ ሕማማትን ፍወሳታትን
 - ብርቱዕ ልዕለ-ሚዛን (ህዝርጥና፣ 40ን ዝያዳን BMI ዘለዎም)

ካብቶም ብፍላይ ዝተደንገቱ ሰባት ከምዝኸንኩም ርግጸኛ ተዘይኮይንኩም፣ ብኸብረትኩም ንሓኪምኩም ተወከሱ ኢኹም።

ኩላትና ነቶም ሕጋዎች ኣደብን ጽሬትን እንተ ተኸቲልናዮም ነዚአም ሰባት ውን ብዝሓሸ ክንከላኸሎም ንኸእል። እዚ ክንገብር ከለናሲ ዋላ ብርቱዕ ሕማማት ዘለዎም ሰባት ኣብቶም ጥዕናውያን ትካላት ቀጺሎም ጽቡቕ ንክሕከሙ ውን ሓገዝቲ ክንከውን ንኸእል። ኣብቶም ጨናፍር ጸዕቂ (ኢንተንሲቲቲ) እቶም መሓከሚ ክፍልታትን ናይ ትንፋስ መሳርሒታትን ብወሰን ተቐሪቦም።

1.3 ካብቶም ብፍላይ ዝተደንገቱ ሰባት ዲኹም፤ ከምዚ ክትኸላኸሉ ትኸእሉ። N

ቀጺልኩም ነቶም ናይ ጽሬትን ኣደብን ሕጋዎች እንተ ተኸቲልኩም ካብ ልቦዳ ብዝበለጸ ክትኸላኸሉ ትኸእሉ። ዝስዕቡ ለበዋታት ብቐዓት እዮም፡

- ኩሉ ግዜ ደጋጊምኩም ኣእዳውኩም ጽቡቕ ጌርኩም ብሳሙና ተሓጸቡ።
- ናብ ካልኣት ሰባት ርሕቐት ትገድፉ (ብውሕዱ 1.5 ሜትሮ)።
- ንሕጋዎች ግዴታ ማስክ ተኸተሉ ኢኹም። ብውሕዱ 1.5 ሜትሮ ዝኸውን ርሕቐት ክትኸተሉ ዘይትኸእሉ እንተኸይንኩም ማስክታት ተኸደኑ።
- ዋላ ምስ ኣዕሩኽ ወይ ስድራ እንተትራኸቡ ነቶም ናይ ጽሬትን ኣደብን ሕጋዎች ተኸተሉ ኢኹም። ንኣብነት መግቢ ካብ ዝኸነ ነገር ከተውጽኡ ከለኹም ምስቲ ማዕረ መመታተሪ ዘይምትንካፍ ወይ ካብ ማዕረ ብርጭቕ ዘይምስታይ፣ ወዘተ...
- ዕብይ ዝበለ ምእኽኻብ ሰብ ኣወግዱ ኢኹም። ግዜታት ኣብ ብዙሕ ሰብ ዝግዕዙሉ ቦታታት ክትውግዱ ይሕሸኩም (ንኣብነት ብዙሕ ሰብ ዝኸዱሉ ግዜታት ኣብ ህዝባዊ መጉዳዝያ ወይ ኣብ መደበር ባቡር፣ ምሽማት ኣብ ቀዳም)።

ሓደ ወይ ዝያዳ ምልክታት ሕማም እንተለኩም, (ሕቶ ረኣ → ኣብ ምሕማም ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ኣየኖት ምልክታት ይቐልቀሉ፤) ሽዑ ብዝቐልጠፈ ናብ ሓኪምኩም ወይ ሆስፒታል ደዊልኩም ተመርመሩ ኢኹም። ቀዳም ይኹን ሰንበት ብዘየገድስ፣ ናይ ሕማም ምልክታትኩም ግለጹ ከምኡ ውን ካብቶም ልዑል ናይ ሕማም ተኸእሎ ዘለዎም ሰባት ምኽንኩም ሓብሩ።

1.4 ኣብ ጥንሲ ስለዘለኹ ካብ ሕማም ኮቪድ-19 ብብርቱቦ ክትሓምሚ ፍልይ ዝበለ ርክባ ኣለኪ። እንታይ ክተሰተውዕሉ ኣለኩም፤ **N**

እንድሕር ጠኒስኪ ብዝተኻለለ መጠን ካብ ልቦዳ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ክትኸላኸሊ ይግብኣኪ። ስለዚ ምኽርታትና ንብፍላይ ኣብ ድንገት ዘለው ሰባት ክትኸተልዎም ንመኽረኩም (ረእ ኣብ ቅድም ዘሎ ሕቶ → ካብቶም ብፍላይ ዝተደንገቱ ሰባት ዲኹም፤ ከምዚ ክትኸላኸሉ ትኽእሉ። **N**)።

ኣብ ቦታ ስራሕ ኣስራሒኹ ብሕጊ ምክልኻል ኣደ፤ ንስኹ ከም ጥንስቲ ሰበይቲ ካብ ልቦዳ ምስቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ብዝበለጸ ከምተኸላኸልኪ ንክረጋገጽ ግዴታ ኣለዎ። እዚ እንተዘይከኣል ኮይኑ፤ ኣስራሒኹ ኣማራጺታት ክቐርብልኪ ኣለዎ። ቀጻሊ ምክያድ ስራሕ እንተዘይከኣል ኮይኑ፤ ናይ ደቀንስትዮ ሓኪምኪ ናይ ስራሕ እገዳ ክ(ተ)ቐርብልኪ ይኽእል።

እንድሕር ጠኒስኪ ምስቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ምሕማም ክሳብ ከቢድ ጉዳይ ሕማም ክበጽሕ ከምዝኽእል ብሓድሽ መጽናዕትታት ተረጋጊጹ። ብሕልፊ እንድሕር ንኣብነት ልዕሊ-ሚዛን ኣለኪ፤ ልዕሊ ዝበለ ዕድመ ወይ ፍልይ ዝበሉ ሕማማት እንተለውኹ። ሕጂ ገና ብዙሓት ምስ ጥንስን ኮቪድ-19 ዝተሓሳሰሩ ሕቶታት ኣይተመለሹን ኣለው። ኣደን ቆልዓን ግና ካብ ጥንቃቄ ብሕልፊ ምክልኻል ክረኽቡ ኣለዎም።

ናይ ሕማም ምልክታት ኣባኹም እንተተቐልቂሎልዎም ብዝቐልጠፈ ናይ ደቀንስትዮ ሓኪምኪን ደውሊ፤ ዝኾነ ኣድላይ ሰጉሚ መታን ክትማኸሪ ከምኡ'ውን መርመራ ግበሪ።

1.5 እቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ብኸመይ ይመሓላለፍ፤

እቲ ቫይረስ ብዝበዘሕ ኣብ ቀረባን ንውሕ ዝበለን ርክብ ይመሓላለፍ፤ ካብ ዝተለበደ ሰብ 1.5 ሜትሮ ወይ ካብኡ ንታሕቲ ዝኸውን ርክቆት ብዘይ ምክልኻል እንተተገብረ (ምክልኻል፣ ንኣ. ክልተኣም ሰባት ማስኬራ ይኽደኑ)። ምስቲ ዝተለበደ ሰብ ንውሕ ዝበለን ቀረባን ርክብ እንተተገኑ፤ ናይ ልቦዳ ከኣ ብዝያዳ ተኸእሎ ኣሎ።

እቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ከምዝስዕብ ክመሓላለፍ ይኽእል፤

- ብንጣባትን ኣኦሮሶል(Aerosole)፤ እቲ ዝሓመመ ሰብ ኣተንፊሱ፤ እንጥሾ እንተ ኢሉ ወይ እንተ ሲዒሉ እቶም ቫይረሳት ዘለዎም ንጣባት ብቐጥታ ኣብ ልፋጭ ኣፍንጫ፤ ኣፍ ወይ ኣዲንቲ ናይ ኣብ ቀረባ ዘለው ካልኣት ሰባት ክበጽሑ ይኽእሉ (1.5 ሜትሮን ትሕቲኡን)።
- ብተወሰኹቲ ርክቆታት ዝኸውን ምትሕልላፍ ብረቐቐቲ ንጣባት (Aerosole) ብዙሕ ግዜ ኣይፍጸምን እዩ። እዚ ዓይነት ምትሕልላፍ ብሕልፊ ኣብ ብርቱቦ ዝበለ ትንፋስ ዘድልዮም ንጥፈታት ተራ ክጻወት ይኽእል። እዚ ንኣብነት ኣብ ኣካላታዊ ስራሕ፤ ስፖርት፤ ዓው ዝበለ ምዝራብን ምድራፍን ይፍጸም እዩ። እዚ ኣብ ንውሕ ዝበለ ጽንሓት ኣብ ብውሑድ ወይ ፈጻሙ ዘይተናፈሱ ክፍልታት ብቐዕ እዩ፤ ብፍላይ እዚኣም ክፍልታት ንኣሸቱ እንተኾይዮም።
- ብዛዕባ ቦታታትን ኣእዳውን፤ ዝተለበዱ ሰባት እንተ ስዒሎምን እንጥሾ እንተበሉን፤ እቶም ተላገብቲ ንጣባት ኣብ ኣእዳዎም ይበጽሑ ወይ ኣብ ቀረባ ዘለው ቦታታት። ካልእ ሰብ ክልከፍ ይኽእል፤ እዚኣም ንጣባት ብኢዩ እንድሕር ተቐቢሉ ከምኡ'ውን ሽዑ ን ኣፍ፤ ኣፍንጫ ወይ ኣዲንቲ እንድሕር ተንኪፉ።

1.6 ካብ ምልካፍ ከሳብ ምሕማም ከንደይ ግዜ እዩ ዝወስድ፣ ሓደ ሰብ ካብ መዓስ ተላጋቢ ይኸውን **N**።

«ግዜ ምንቋሕ» ናይቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ፣ እዚ ማለት ኣብ መንጎ ግዜ ምልካፍን ምቕልቃል ቀዳሞት ምልክታትን፣ ዝበዝሕ ግዜ 5 መዓልታት ከወስድ ይኸእል። ዋላ ከሳብ 14 መዓልታት ክጸንሕ ይኸእል።

ብሓድሽ ኮሮናቫይረስ ዝሓመመ ሰብ ንነዊሕ እዋን ንካልኣት ሰባት ከልግብ ይኸእል።

- መጀመርያ ተላጋቢ እዋን፣ 2 መዓልታት ቅድሚያ ምልክታት ምቕልቃሎም። ከምዝሓመምካ ከይፈለጥካ ከለኻ ንካልኣት ሰባት ድሮ ከተልግብም ትኸእል ኢኻ ማለት እዩ።
- ምልክታት ክህልውኻ ከለው። ሽዑ ቀንዲ ተላጋቢ ኢኻ።
- መወዳእታ ተላጋቢ እዋን፣ ኣብ ቀለልቲ ኣክያይዳታት «ተኸእሎ ምልካፍ» 10 መዓልታት ድሕሪ መጀመርታ ምልክታት ብብርቱዕ ይጎድል እዩ። ስለዚ እዚ መምርሒ ሕጋዊ ብቑዕ እዩ። እቲ ተላጋቢ እዋን 10 መዓልታት ድሕሪ መጀመርታ ምልክታት ይውድእ እዩ። ኣብ ከበድቲ ኣክያይዳታት ሕማም ግና እቲ ዝሓመመ ሰብ ካብኡ ዝነውሕ ግዜ ተላጋቢ ክኸውን ከምዝኸል ምልክታት ኣለው።

ኣብቲ ምሉእ እዋን እዚ ኣገዳሲ እዩ፣ ካብ ካልኣት ሰባት 1.5 ሜትሮ ዝኸውን ርሕቕት ግደፉ ከምኡ'ውን ኑዩም ሕጋጋት ጽሬትን ኣደብን ተኸተሉ።

2. ምልክታት፣ ምርመራን ሕክምናን

2.1 ኣብ ምሕማም ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ኣየኖት ምልክታት ይቕልቀሉ።

ምልክታት ናይ ኮቪድ-19።

እዞም ዝሰዕቡ ምልክታት ብብዝሒ ይርአዩ።

- ቃንዛ ጉሮሮ
- ሰዓል (መብዛሕትኡ ግዜ ደረቕ ሰዓል)
- ሕጽረት እስትንፋስ
- ኣፍ-ልቢ
- ረስኒ
- ናይ ምሽታትን ናይ ምስትምቓርን ክእለት ብሃንደበት ምጥፋእ

ብዝተረፈ ዝሰዕቡ ምልክታት ክቕልቀሉ ይኸእሉ።

- ቃንዛ ርእሲ
- ሓፊሻዊ ድኻም፣ ቀጨውጨው
- ቃንዛ ጨዋዳታት
- ሰዓል ኣፍንጫ
- ናይ ከብድን መዓንጣን ጸገማት (ስግድግድ፣ ምትፋእ፣ ውጽኣት፣ ቃንዛ ከብዲ)
- ነድሪ ቆርበት

እቶም ምልክታት ናይ ኮቪድ-19 ዝተፈላለዩ ብርታዕ ኣለዎም፣ ቀለልቲ ምልክታት ውን ከረአዩ ይኸእሉ እዮም። እንተላይ ሽግራት ከም ንኣብነት ነድሪ ሳንቡእ ክፈጥሩ ይኸእሉ።

ሓደ ወይ ካብ ሓደ ንላዕሊ ካብቶም ብብዝሒ ዝርአዩ ምልክታት ኮቪድ-19 ምስዝህልዎኩም ብኮሮናቫይረስ ሓሚምኩም ክትኮኑ ትኽእሉ ኢኹም። ኣብ ሽዑ ጉዳይ ብዝቐልጠፈ መርመራ ግበሩ ከምኡ'ውን ነቶም ብዝሰዕቡ ሕቶ ዝርከቡ መምርሒታት ብጽኑዕ ተኸተልዎም ኢኹም (→ ምልክታት ኮቪድ-19 ምስዝህልዉ እንታይ ክገብር ኣለኒ፡ (N))

2.2 ምልክታት ኮቪድ-19 ምስዝህልዉ እንታይ ክገብር ኣለኒ፡ (N)

ሓደ ወይ ካብ ሓደ ንላዕሊ ካብቶም ብብዝሒ ዝርአዩ ምልክታት ኮቪድ-19 ምስዝህልዎኩም ብኮሮናቫይረስ ሓሚምኩም ክትኮኑ ትኽእሉ ኢኹም። ኣብ ሽዑ ጉዳይ ንዝሰዕቡ መምርሒታት ብጽኑዕ ተኸተልዎም፡

- **ንካዩ ርክብ፡** ኣብ ገዛ ክትተርፉን ዝኾኑ ርክባት ማስ ካልኣት ሰባት ክትውግዱ ኣለኩም።
- **ምምርማር፡** ብዝቐልጠፈ ተመርመሩ ኢኹም። (ሕቶ ረእ → ኣበይ ክምርመር እኽእል፡ (N))
- **ክሳብ ውጽኢት መርመራ፡** ኣብ ገዛ ትረፉ ከምኡ'ውን መምርሒታት ናይ ግለላ ተኸተሉ ኢኹም (www.bag.admin.ch/migration-covid-en)። ናይ መርመራ ውጽኢት ክሳብ ዘሎ ዝኾነ ርክብ ምስ ካልኣት ሰባት ኣወግዱ።

እንታይ ክትገብሩ ከምዘለኩም ርግጽኛ ተዘይኮይንኩም፡

- **ለበዋ መርመራ፡** ነቲ ኮሮናቫይረስ ቸክ/ፈተና (check.bag-coronavirus.ch) ግበሩ ወይ ንሓኪምኩም ደውሉሉ/ላ ኢኹም። ኩሎም ሕቶታት ኣብ መርመራ/ቸክ ኣንላይን ወይ ብተለፎን ብዝከአለኩም ትምልኹ። ኣብ መወዳእታ ናይ ተግባር ምኽርታት ክትወሃቡ ከምኡ'ውን ኣድላይ ተኸይኑ መርመራ ንክትገብሩ መምርሒ ክትወሃቡ ኢኹም። በቲ ኮሮናቫይረስ-ቸክ ወይ ብሓኪምኩም እንተተመኽርኩም ብቐልጠፍ ተመርመሩ ኢኹም ከምኡ'ውን ብድሕሪኡ ውጽኢት መርመራ ክሳብ ዝህሉ ኣብ ዝኾኹም ትረፉ።
- **መርመራ እንተዘይተመኽሩ፡** ዋላ ጸገማትኩምን ምልክታትኩምን ምናልባት ምስቲ ኮሮናቫይረስ ዘይተኣሳሰሮም እንተኸይዩኖም ገና ተጠንቀቐ ኢኹም። ኣድላይ ተኸይኑ ንሓኪምኩም ደውሉሉ/ ደውሉሉ ኢኹም። ክሳብ 24 ሰዓታት ድሕሪ ምጥፋእ ምልክታት ኣብ ዝኾኹም ትረፉ። እዚ ዋላ ንለበዋ ኣብ ሕማማት ምስትንፋስ ከም ጉንፋዕ እዩ ዝምልከት።

ካብቶም ብፍላይ ዝተደንገቱ ሰባት እንተኸይዩንኩም ዝሰዕብ ብቑዕ እዩ። ሓደ ወይ ዝያዳ ካብቶም ምልክታት ኮቪድ-19 እንተለውኹም ብዝቐልጠፈ ሓኪም ወይ ሆስፒታል ደውሉ ኢኹም (ዋላ ኣብ ቀዳመ-ሰንበት) ከምኡ'ውን መርመራ ግበሩ ኢኹም።

2.3 እቲ ኮሮናቫይረስ-ቸክ እንታይ እዩ፡

ውሑዳት ሕቶታት ናይ ኮሮናቫይረስ ቸክ ድሕሪ ምምላስኩም ኣብ <https://check.bag-coronavirus.ch/screening> እንታይ ክትገብሩ ከምትኽእሉ ዝኾነ ምኽሪ ካብ ፈደራላዊ ቤትጽሕፈት ጥዕና ክትወሃቡ ኢኹም (ብቋንቋ ጀርመን፣ ፈረንሳይ፣ ጥልያንን እንግሊዝን)።

ኣብ መርበብ ኢንተርኔት ናይ ክፍለ-ሃገር ቫት (Waadt) ኣብ <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> ናይ ኮሮናቫይረስ ቸክ/መርመራ (Corona-Check) ትረኽቡ።

ምፍታሽ ጥዕናዊ ሕቶታት ናይ ኮሮናቫይረስ (Coronavirus-Check) ንምያዊ ሕክምናዊ ምኽሪ፣ ውጽኢት መርመራን ሕክምናን ኣይትክእን እዩ። ኣብቲ ፍተሻ ዝግለጹ ምልክታት ምስ ካልኣት ሕማማት ዝተኣሳሰሩ፣ ካልእ ዓይነት ስጉምቲ ዘድልዩም ምልክታት ክኾኑ ይኽእሉ እዮም።

እንዳገደዱ ዝኾኑ ወይ ዘሻቕሉኹም ብርቱዓት ምልክታት ሕማም ምስዝህልዉኹም፣ ኩሉ ግዜ ንሓኪም ተወከሱ። ቀዳም ይኹን ሰንበት ብዘየገድሱ።

2.4 ትሕቲ ዕድመ 12 ዝገበረ ቆልዓይ ምልክታት ሕማም ኣለዎ። እንታይ ከንገብር ኣለና፤ ናብ ቤት-ትምህርቲ ወይ ናብ መእለዩ ጉጅለ ከኸይድ ይኸእል ዶ፤

ብናይ ሕጂ ዘለው መጽናዕታት ቆልዑት እንተላይ ብኮርናቫይረስ ክልብዱ ይኸእሉ። ትሕቲ ዕድመ 12 ዘለው ቆልዑት ከምቲ መንእሰያትን ዓባይትን ዘለውዎም ምልክታት ሕማም ብዝወሓደ ኣለዎም። እቲ ቫይረስ ከኣ ናብ ካልኣት ሰባት ሳሕቲ እዮም ዝመሓላለፉ።

ኩነት 1፡ ቆልዓን ከምኡ'ውን ቀረባ ሰብ ርክብ ምልክታት ኣለዎም

ቆልዓኹም ምልክታት ኮቪድ-19 ኣለዎ ከምኡ'ውን ቀረባ ርክብ ምስ ሓደ ምልክታት ኮቪድ-19 ዘለውዎ ሰብ ኔርዎ (ልዕሊ 12 ዘዕደም ሰብ)። ኣብዚ ጉዳይ ሽዑ እቲ ቀጻሊ ኣክያይዳ ካብ ውጽኢት ፈተና ቀረባ ርክብ ሰብ ይምርኮስ እዩ።

- ኣብ ኣወንታዊ ውጽኢት መርመራ ናይቲ ቀረባ ርክብ ሰብ፡ ቆልዓኹም ኣብ ገዛ ክተርፍ ኣለዎ ከምኡ'ውን ብምዝርራብ ምስታ/ምስቲ ሓኪም ቆልዑት ከምርመር እዩ። ካብታ/ካብቲ ሓኪም ቆልዑት ሓበሬታ ብዛዕባ ቀጻሊ ኣክያይዳ ክትወሃቡ ኢኹም።
- ኣብ ኣሉታዊ ውጽኢት ፈተና ናይቲ ቀረባ ርክብ ሰብ፡ ቆልዓኹም ጥራይ 24 ሰዓት ብዘይ ረስኒ እንተጸኒሑኩ ወይ እቲ ሰዓል ብምሓር እንተተመሓይኹ ኣብ ቤት-ትምህርቲ ወይ ኣብ መእለዩ ትካል ከኸይድ ይፍቐድ።

ኩነት 2፡ ምልክታት ዘለውዎ ቆልዓ፣ ብዘይ ርክብ ምስ ዝሓመሙ

ቆልዓኹም ምልክታት ኮቪድ-19 ኣለዎ ግና ቀረባ ርክብ ምስ ሓደ ምልክታት ኮቪድ-19 ዘለውዎ ሰብ (ልዕሊ 12 ዘዕደም ሰብ) ኣይነበርን። ኣብ ሽዑ ጉዳይ እቲ ቀጻሊ ኣክያይዳ ካብቶም ምልክታት ከምኡ'ውን ካብ መርገጽ ጥዕና ቆልዓኹም ይምርኮስ እዩ።

- ቆልዓኹም ቅሩብ ናይ ጉንፋዕ ምልክታት ኣለዎ (ሰዓል ኣፍንጫ ወይ/ውን ቃንዛ ገሮሮ ወይ/ውን ቅሩብ ሰዓል) ከምኡ'ውን ጽቡቕ ሓፈሻዊ መርገጽ ኣለዎ። ቆልዓኹም ንቤት-ትምህርቲ ወይ መእለዩ ትካል ብቀጻሊ ከኸይድ ይፍቐድሉ።
- ቆልዓኹም ረስኒ ከምኡ ድማ ጽቡቕ ሓፈሻዊ መርገጽ ኣለዎ። ቆልዓኹም ኣብ ገዛ ክተርፍ ኣለዎ። 24 ሰዓት ብዘይ ረስኒ ምስጸንሐ ናብ ቤት-ትምህርቲ ወይ ናብ መእለዩ ትካል ከኸይድ ይፍቐድ። እቲ ረስኒ ቆልዓኹም ሰለስተ መዓልታት ወይ ዝያዳ እንድሕር ጸኒሑ፣ ነታ/ነቲ ሓኪም ቆልዑት ርኽብዎ/ዎ ኢኹም። ኣብ ቆልዓኹም ቀጻልቲ ምልክታት (ጸገማት ከስዑ-መዓንጣ፣ ቃንዛ ርእሲ፣ ቃንዛ መሓውር፣ ስእነት ናይ ምሽታትን ምስትምቐርን ህዋሳት) እንተተቐልቁሎም፣ እቲ ቀጻሊ ኣክያይዳ ምስቲ/ምስታ ሓኪም ቆልዑት ተዘራረቡ ኢኹም።
- ቆልዓኹም ብርቱዕ ሰዓል ከምኡ ድማ ጽቡቕ ሓፈሻዊ መርገጽ ኣለዎ። ቆልዓኹም ኣብ ገዛ ክተርፍ ኣለዎ። እቲ ሰዓል ኣብ ውሽጢ ሰለስተ መዓልታት ጥራይ ኣዕርዩ እንድሕር ተመሓይኹ ናብ ቤት-ትምህርቲ ወይ መእለዩ ትካል ከኸይድ ይፍቐድሉ። እቲ ብርቱዕ ሰዓል ቆልዓኹም ሰለስተ መዓልታት ወይ ዝያዳ እንድሕር ጸኒሑ፣ ነታ/ነቲ ሓኪም ቆልዑት ርኽብዎ/ዎ ኢኹም። ኣብ ቆልዓኹም ቀጻልቲ ምልክታት (ጸገማት ከስዑ-መዓንጣ፣ ቃንዛ ርእሲ፣ ቃንዛ መሓውር፣ ስእነት ናይ ምሽታትን ምስትምቐርን ህዋሳት) እንተተቐልቁሎም፣ እቲ ቀጻሊ ኣክያይዳ ምስቲ/ምስታ ሓኪም ቆልዑት ተዘራረቡ ኢኹም።
- ቆልዓኹም ረስኒ ወይ ብርቱዕ ሰዓል ወይ/ውን ሕማቕ ሓፈሻዊ መርገጽ ኣለዎ። ብዛዕባ'ቲ ኣክያይዳ ምእንቲ ክትዘራረቡ ነታ/ነቲ ሓኪም ቆልዑት ርኽብዎ/ ርኽብዎ ኢኹም።

መሓበሪ ሰነድ ንወለዲ ናይ ጀርመንን ስዊዘርላንድን ዋዕላ ህዝባውያን ቤት-ትምህርታት (DVK) ሓፈሻዊ ሓበሬታ ብዛዕባ ኣክያይዳ ኣብ ምልክታት ሕማምን ጉንፋዕን ኣብ መዋእላታት ሕጻናትን መሰረታዊ ቤት-ትምህርትን ዘለው ቆልዑት ይህብ እዩ።

www.migesplus.ch/publikationen/vorgehen-bei-krankheits-und-erkaeltungssymptomen-bei-kindern-in-kindergarten (ኣብ ቋንቋታት ጀርመንኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ጣልያንኛ፣ እንግሊዝኛ፣ ቦስኖኛ/ክርኣትኛ/ሰርብኛ፣ ፖርቱጋልኛ፣ ስፓኛ፣ ኣልባንኛ፣ ዓረብኛ፣ ታሚል፣ ትግርኛን ቱርክኛን)

2.5 ምሕማም ምስቲ ሓድሽ ኮርናቫይረስ ብኸመይ እዩ ዝሕከም፤

ክሳብ ሕጂ ፍሉይ ሕክምና ናይ ሕማማት ምስ ኮርናቫይረሳት የለን። እቲ ሕክምና ኣብ ምህዳሊ/ ምዝሓል ምልክታት ተደራቱ። ሕመማት ንምክልኻል ካልኣት ሰባት ይግለሉ። ብርቱዕ ሕማም ምስዝህሉ ምብዛሕትኡ ግዜ ሕክምና ኣብ ክፍሊ ሓደገኛ ኩነታት (ኢንተንሲቭ-ሽታሰቦን) ኣድላይ እዩ። ብፍልይ ዝበለ ኩነታት ተክኒካዊ ምስትንፋስ የድሊ እዩ።

2.6 ምስቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ዘይተአሳሰሩ ጸገማት፣ ጸገማት፣ ናይ ሕማም ስምዒት ወይ ምልክታት ኣለውኹም ድዮም፣

ምስ ኮሮናቫይረስ ዘይተአሳሰሩ ናይ ጥዕና ጸገማት፣ ሕማማትን ምልክታትን፣ ኢድህቦን ሕክምናን ግድን የድልዮም እዩ። ግዜ ከየጥፋእኩም ቀልጢፍኩም ሓገዝ ድለዩ። ናብ ሓኪም ደውሉ።

3. መርመራታት

3.1 ሓድሽ ኮሮናቫይረስ እንተሎኒ መዓስ ክምርመር ኣለኒ፣ N

ሓደ ወይ ካብ ሓደ ንላዕሊ ካብቶም ብብዝሒ ዝርአዩ ምልክታት ኮቪድ-19 ምስዝህልወኩም ብዝቐልጠፈ ተመርመሩ። ሕጂ ዝሰዕብ ብቐዕ እዩ፣ ኩሎም ምልክታት ሕማም ኮቪድ-19 ዘለውዎም ሰባት ብዝቐልጠፈ ክምርመሩ ኣለዎም። ብዝተኻለለ ዝኾነ መልክፍቲ ምርግጋጽ ዕላማ ናይዚ መደብ እዩ። ጥራይ ብኸምኡ ናይ ልቦዳ ሰንሰለታት ኣዕርዮም ክቋረጹ ይከኣሉ። እዚ ንምቕላስ ኣንጻርቲ ለብዒ ቀንዲ ኣገዳሲ እዩ።

እንታይ ክትገብሩ ክምዘለኩም ርግጸኛ ተዘይኮይንኩም፣ ኣብ ዝ ትረፉ፣ ናይ ኮሮናቫይረስ ቸክ (check.bag-coronavirus.ch) ግበሩ ወይ ንሓኪምኩም ደውሉ ኢኹም። ኩሎም ሕቶታት ኣብ መርመራ/ቸክ ኣንላይን ወይ ብተሌፎን ብዝከኣለኩም ትምልሹ። ኣብ መወዳእታ ናይ ተግባር ምቕርታት ክትወሃቡ ክምኡ'ውን ኣድላይ ተኾይኑ መርመራ ንክትገብሩ መምርሒ ክትወሃቡ ኢኹም። ቦቲ ኮሮናቫይረስ-ቸክ ወይ ብሓኪምኩም እንተተመኹርኩም ብቐልጠፍ ተመርመሩ ኢኹም ክምኡ'ውን ብድሕሪኡ ውጽኢት መርመራ ክሳብ ዝህሉ ኣብ ዝኹም ትረፉ።

3.2 ኣቦይ ክምርመር እኽእል፣ N

ዝመርሑ ሓኻይም፣ ሆስፒታላት ወይ ፍሉይ ዝተሰመዩ ናይ መርመራ ማእከላት ወይ ቤት-መድሃኒታት/ፋርማሲታት ነዮም መርመራታት (ጥራይ ናይ ጸረ-ፈርዒ ቅልጠፋት መርመራታት) የካይዱ እዮም።

ኣብቲ ናይ BAG መርበብ ኢንተርነት «Coronavirus: Testen» መርበባት ኢንተርነት ዘለውዎ ዝርዝር ናይ ቀረባት መርመራ ኣብ ክፍለ-ሃገራት/ካንቶናት ትረኽቡ፣ www.bag.admin.ch/testing

3.3 መንግስቲ ኣብምንታይ ጉዳያት ክፍሊታት መርመራ PCR ወይ ቅልጠፍ መርመራ ጸረ-ፈርዒ ይኸፍል እዩ፣ N

መንግስቲ ክፍሊታት መርመራ PCR (ሞለኩላዊ-ተፈጥሮአዊ መርመራ PCR) ጥራይ ዘይከፍል፣ ዋላ ውን ናይ ቅልጠፍ መርመራታት ጸረ-ፈርዒ ይኸፍሎም እዩ፣ ሓደ ካብቶም ዝሰዕቡ ኩነታት ምስተረኽቡ፡

- ምስ ኮቪድ-19 ዝሰማዓዎ ምልክታት ኣለውኹም።
- ምስ ሓደ ዝተለበደ ሰብ ርክብ ክምዘነበረኩም፣ መልእኽቲ ካብ SwissCovid ኤፕ ክትቐበሉ ኢኹም። ኣብቲ ገጽ ናይ SwissCovid ኤፕ ክምኡ'ውን ኣብ ምክትታል ርክብ (Contact Tracing) ሓበሬታ ብዘዕባኡ ክትወሃቡ ኢኹም፣ www.bag.admin.ch/swisscovid-app-en
- ክፍለሃገራዊ ጩንጩ ወይ ሓደ/ሓንቲ ሓኪም ሓደ መርመራ የቐርበልኩም፣ ብሰንኪ ቀረባ ርክብ ምስ ሓደ ዝተለበደ ሰብ ክትውሸቡ (ኣብ ኳራንታይን) ስለዝነበረኩም።

መንግስቲ ኣብ ዝሰዕብ ኩነታት ክፍሊታት መርመራ ኣይሰከምን እዩ፡

- ንሓደ መገኛ ኣሉታዊ (ቫይረስ ክምዘይብልኩም) ውጽኢት መርመራ የድልየኩም።
- እቲ መርመራ ብድሌት ኣስራሕኹም ይፍጸም።
- እቲ መርመራ ኣብ ወጻኢ ይካየድ እዩ።

እቲም ናይ መርመራ ክፍሊታት ብመንግስቲ እንተዘይተሰኪሞም፣ ኣቐዲምኩም ብዘዕባ ብዝሒ ክፍሊታት ሓበሬታ ክተምጽኡ ንምቕረኩም፣ ዝተፈለለዩ ክኹውን ስለዝኸእል።

4. ምክትታል ርክብ፣ ምግላልን ምውሻብን

4.1 ግለላን ውሸባን እንታይ ማለቶም እዮም፣ እዚአም ክልተአም ስጉምትታት ስለምንታይ ክንድቲ ኣገደስቲ እዮም፣ N

ግለላን ውሸባን ስልሰላታት ልቡዳ ንክቋረጹ ዝሕግዙ ስጉምትታት እዮም ከምኡ'ውን ቀጻሊ ዝርጋሐ ናይቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ መታን ክድረት። ዝተረጋገጸ ልቡዳ ዘለዎ ሰብ ወይ ልቡዳ ዝተገመተሉ ሰብ፡ ኣብ ገዛ ክተርፍ ኣለዎ ከምኡ'ውን ዝኾነ ርክብ ምስ ካልኣት ሰባት ከውግድ ኣለዎ። ብኸምኡ ብዝተኻለል መጠን ብዙሓት ሓድሽቲ ልቡዳታት ከውግዱ ይክኣሉ። ካብኡስ ዝሰዕቡ ሕጋጋት ይወጹ።

ልቡዳ ምስ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ኣብ መርመራ ዝተረጋገጸሎም ሰባት ክግለሉ ኣለዎም።

ተኸእሎ ልቡዳ ምስቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ዘለዎም ሰባት ን10 መዓልታት ክውሸቡ ኣለዎም። ልዕል ዝበለ ተኸእሎ ናይ ምልካፍ ኣብ ዝሰዕቡ ጉዳያት ኣሎ።

- ድሕሪ ቀረባ ርክብ ምስቲ ኮሮናቫይረስ ኣብ መርመራ ዝተረጋገጸሉ ሰብ። እዚ ውሸባ/ ኳራንታይን ድሕሪ ቀረባ ርክብ (ብሓጺሩ ናይ ርክብ ውሸባ) እዩ።
- ድሕሪ ጽንኣት ኣብ ሓደ ልዕል ዝበለ ርክብ ልቡዳ ዘለዎ ሃገር ወይ ቦታ። እዚ ውሸባ ንኣተውቲ እዩ (ብሓጺሩ ውሸባ መገሻ)።

ፊልም፣ ናይ መግለጺ ቪዲዮ ብዛዕባ ግለላ ዝኾነ መርበብ ኢንተርነት (ብቋንቋታት ጀርመንኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ጣልያንኛ፣ እንግሊዝኛ)፣ foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation

ቀጻሊ ሓበሬታ ብዛዕባ ውሸባን ግለላን ኣብ መምርሒታት ግለላ ወይ ኣብ መምርሒታት ውሸባ ክትረኽቡ ኢኹም፣

www.bag.admin.ch/migration-covid-en

4.2 ምክትታል ርክብ እንታይ እዩ፣ N

ምክትታል ርክብ (contact-tracing) ርክብ ዝነበሮም ሰባት ካበይ ከምዝመጹ ምክትታል ማለት'ዩ፣ ኣብ ምክትታል ርክብ ቀረባ ርክባት ናይ ምስቲ ኮሮናቫይረስ ዝተለበዱ ሰባት ክርከቡ እዮም።

እቲ ምክትታል ርክብ ኣብ ኩሎም ብቤት-ምርምር ኮቪድ-19 ዝተረጋገጸሎም ኮቪድ-19 ብምህላዎም ተኸእሎ ዘለዎም ሰባት ተመኺሩ እዩ። እቲ ዝምልከት ክፍለ-ሃገራዊ ጨንፈር ነቲ ቀረባ ሰብ ርክብ ምስፈለጦ ከምኡ'ውን ይረኽቦ/ይሕብሮ እዩ።

ፊልም፣ ናብ መግለጺ ቪዲዮ Contact Tracing ዝመርሓኩም መርበብ ኢንተርነት (ኣብ ቋንቋታት ጀርመንኛ፣ ፍራንሰይኛ፣ ጣልያንኛ፣ ረትሮ-ሮማንሽ፣ እንግሊዝኛ፣ ኣልባንኛ፣ ሰርብኛ፣ ፖርቱግኛ፣ ስፓኛ)፣ www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing

እቲ መርመራ ኮሮናቫይረስ ኣወንታዊ ውጽኢት እንተለዎ እቲ Contact-Tracing ክጅምር እዩ።

- እቶም ክፍለ-ሃገራዊ ቤትጽሕፈታት ብሓንጻብ ምስቲ ዝተለበደ ሰብ ምስ መን ርክብ ከምተገሩ ከረጋግጹ እዮም።
- እቶም ቤትጽሕፈታት ነቶም ሰባት ርክብ ብዛዕባ ክኸውን ዝኸእል ልቡዳ ከምኡ'ውን ብዛዕባ ቀጻሊ ኣክያይዳ ይሕብሩ።
- እዚአም ሰባት ዋላ ምልክታት እንተዘይብሎም ኣብ ኳራንታይን ክህልዉ ኣለዎም። እዚ ካብ ዝሓለፈ ርክብ ምስ ልቡዳ ዝነበሮ ሰብ ዓሰርተ መዓልታት ብቐዓት ኣለዎ።
- ኣብ መንጎ እዚ እዋን ልቡዳ እንተ ዘይተረጋገጹ፣ እቶም ምምሕዳራት ነቲ ኳራንታይን ክስርዙ እዮም።

እቲ SwissCovid ኤፕ ንምክትታል ርክብ ይድግፍ እዩ፣ ርክብ ምስ ሓደ ዝተለበደ ሰብ እንተ ዝነበረኛ ይረጋገጽ እዩ። ብእኡ ናይ ምምሕልላፍ ሰንሰለታት ክነቋርጹም ንኸእል። ረእ ዓንቀጽ → [ስዊስ ኮቪድ ኤፕ \(SwissCovid App\)](#) N

ምልክታ ብዛዕባ ናይ ሕጂ ዘሎ መርገጽ፣ ምክትታል ርክብ ኣብ ተሓታትነት ክፍለ-ሃገራት ኣሎ። እቶም ክፍለ-ሃገራት ብዙሕ ልቡዳታት እንተለው ናውትታቶም ከመይ ጌሮም ከምዝጥቐሙ ባዕሎም ይውሰኑ። ስለዚ እቲ ዝምልከት ክፍለ-ሃገራዊ ጨንፈር

ብእዋን ኣይረኽቡኩምን ይኸውን ከምኡ'ውን ግለላ ወይ ውሽጣ ይእዘዝ ይኸውን። ስለዚ ባዕልኹም ብዝተኸለለ መጠን ክትግለሉ ወይ ክትውሸቡ ኣገዳሲ እዩ። ኮቪድ-19 ኣብ መርመራ እንድሕር ተረጋገጹልኩም ቀረባ ቀረብትኹም ባዕልኹም ክትሕብርዎም ኣለኩም።

4.3 ምስ ሓደ ብሓድሽ ኮሮናቫይረስ ዝተለበደ ሰብ ርክብ እንተኣኩም እንታይ ክትገብሩ ይግብኣኩም፤ N

ምስ ሓደ ኮሮናቫይረስ ኣብ መርመራ ዝተረጋገጸሉ ሰብ ርክብ ኣኣኩም ዶ፣ ሽዑ ኣብ ዝመጹ ዘለው መዓልታታት ዋላ ከይፈለጥኩም ተላጋቢ ክትኮኑ ትኸእሉ። ገለ ነገር ቅድሚያ ምግባርኩም፣ እቲ ፖሊቲክ ዝተመርመረ ሰብ ኣብ ግዜ እቲ ርክብ ተላጋቢ ከምዝነበረ ከምኡ'ውን እቲ ርክብ ቀረባ ኣኣ እንተዝኸውን ክፍለጥ ኣለዎ። ሽዑ እንታይ ከም ትገብሩ ክትፈልጡ ትኸእሉ። ነዚ ከኣ ዝሰዕቡ ሕቶታት መልሱ፡

ቀዳማይ ሕቶ፡ እቲ ሰብ ኣብ ሽዑ ግዜ ተላጋቢ ድዩ ኣኣ፡

ወሳኒ እዋን፡ ሓደ ሰብ 2 መዓልታታት ቅድሚያ መጀመርታ ምልክታት ክሳብ 10 መዓልታታት ድሕሪ መጀመርታ ምልክታት ተላጋቢ እዩ። እቲ ዝሓመመ ሰብ ኣብ ብርቱዓት ኣክያይዳታት ሕማም ዋላ ካብኡ ዝነውሐ ግዜ ተላጋቢ ክኸውን ይኸእል።

- ምስዚ ሰብ ቅድሚያ'ዚ እዋን ርክብ እንተ ኣኣኩም፣ ናይ ምልካፍ ተኸእሎ የለን ከምኡ'ውን ክትውሸቡ ኣይገብኩምን።
- ምስቲ ኮሮናቫይረስ ዝተረጋገጸሉ ኣብ ሽዑ ግዜ ተላጋቢ ዝነበረ ሰብ ርክብ እንድሕር ኣኣኩም፣ እቲ ዝሰዕብ ካልኣይ ሕቶ መልሱ፡

ካልኣይ ሕቶ፡ እቲ ርክብ «ቀረባ» ድዩ ኣኣ፡

ብሓደ ግላዊ ርክብ እንድሕር ተለቢድኩም ከም «ቀረባ ርክብ» እዩ ዝቐጸር። ምስዚ ኮሮናቫይረስ ዝተረጋገጸሉ ሰብ ነዊሕ ግዜ ርክብ እንድሕር ኣኣኩም፣ ምልካፍ ከኣኒ ብዝያዳ ተኸእሎ ኣሎ። መከላኸሊ እንተነበረ፣ ንኣብነት ብመዕገቲ መንደቕ ወይ ክልተኣም ማስክ እንተ ተኸዲኖም ኣሮም፣ ከም ቀረባ ርክብ ኣይቐጸርን እዩ።

ኣብ ዝሰዕብ መሰረታዊ ሕጋዊ ኣድህቡ፡ ካብ ካልእ ሰብ ብንውሕ ዝበለ ግዜ እኹል ርክባት እንተዘይነበረኩም፣ መለካኸሊ ድማ እንተዘይነበረ፣ እዚ ርክብ ከም ቀረባ እዩ ዝቐጸር። «ንውሕ ዝበለ ግዜ» ማለት ብጥቕላላ ዝያዳ 15 ደቓይቕ ኣብ መዓልቲ ማለት'ዩ (ተደማሪ)። «ዘይእኹል ርክባት» ትሕቲ 1.5 ሜትር ርክባት ማለት እዩ።

ኣስተውዕሉ፡ እቲ ቫይረስ ጠጠው መበሊ ሰዓት ደኣ ዮብሉን። እዚኣም 15 ደቓይቕ ስለዚ መምዘኒ ጥራይ እዩ። ኣብ ጸቢብ ቦታ (ንኣ ኣብ መኪና) ዋላ ሕጻር ዝበለ ግዜ እንተኸይኑ እቲ ርክብ «ጸቢብ/ቀረባ» ክኸውን ውን ይኸእል።

4.4 ኣብ እዋን ውሽጣ ሓደሓደ ግዜ ናብ ደገ ክኸይድ እኸእል፣ ከዛወር ክኸይድ፣ ሓድሽ ኣየር ክሰተንፍስ ወይ ገለ ነገር ክሳልጥ እኸእል ዶ፤ N

ኣይፋል፡ እቲ ዕላማ ናይ ውሽጣ፣ ሰንሰለታት ምምሕልላፍ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ንክቋረጹ እዩ። ስለዚ ኣካላታዊ ርክብ ምስ ካልኣት ሰባት ኣብ መንጎ እዋን ውሽጣ ከተውግዱ ኣለኩም። እዚ ግን ማሕበራዊ ምርኽኻብ ብተሌፎን ወይ ብተሌፎን-ቪድዮ ክልኩል ከምዝኸነ ማለት እዩ ኣይኮነን።

ንቆልዑት ዝሰዕቡ ፍልይ ዝበለ ኩነት ብቐዕ እዩ። ቆልዓኹም ኣብ መንጎ ግዜ ውሽጣ ንሕጻር ዝበለ ግዜ ናብ ደገ ክኸይድ ይፍቐደሉ። ሽዑ ግን ቆልዓኹም ርክብ ምስ ሰባት ወጻኢ ስድራ ክህልዎ ክልኩል እዩ።

5. ስዊስ ኮቪድ ኤፕ (SwissCovid App) N



ናይ ስዊስ ኮቪድ ኤፕ ንምባይላት (Android/iPhone) ወግዳዊ Tracing-App ናይ መንግስቲ እዩ ንምክትታል ርክብ ኣብ ልብዓታት ምስቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ።

እዚ ኤፕ ንምድራት እቲ ሓድሽ ኮሮናቫይረስ ይሕግዝ እዩ። ከም ተወሳኺ ናይቲ ንቡር ክትሪ «Contact Tracing» የገልግል። እዚ ማለት ብደረጃ ክፍለ-ሃገር ዝካየድ ተመሊስካ ንዝግበር ምክትታል ናይ ሓድሽ መልክፍቲ፣ ይጠቅም። ብኸምዚ መንገዲ እቲ ሰንሰለት ለብዓ ንክቋረጽ ይሕግዝ።

ስዊስ ኮቪድ ኤፕ (SwissCovid App) ኣብ ኤፕ-ስቶር (App-Store) ከምኡ'ውን ካብ ጉግል ፕላይ ስቶር (Google Play Store) ይርከብ።

- [Google Play Store ን Android](#)
- [Apple Store ን iOS](#)

ፊልም፣ ምትኻልን ምውላዕን መርቡብ ኢንተርነት ንቪድዮ SwissCovid App (ኣብ ቋንቋታት ጀርመንኛ፣ ፍራንስኛ፣ ጣልያንኛ፣ ረትሮ-ሮማንሽ፣ እንግሊዝኛ፣ ኣልባንኛ፣ ሰርብኛ፣ ፖርቱግኛ፣ ስፓኛ)፣ www.foph-coronavirus.ch/swisscovid-app/#activate

5.1 ኣብቲ SwissCovid ኤፕ ምፍላጥ ርክብ ምስ ካልኣት ኣዘውተርቲ ከመይ ይሰርሕ። N

እቲ ኤፕ ምስተወልዕ፣ እቲ ሞባይል ብBluetooth ናይ መፍለጢ ኮድ (አይ.ዲ./IDs) ብሃውሪ ጌሩ ይሰድድ። እዚ ኣም ኮዳት ንውሕ ዝበሉን ብሃውሪ ዝተፈጠሩን ኣሃዛት እዮም። ብእኡ ዝኾነ ናብቲ ሰብ ወይ ናብቲ መሳርሒ ዝመርሕ ኣሰር ክፍለጥ ኣይክእልን።

ዝተወልዕ SwissCovid ኤፕ ዘለዎም ሞባይላት ወይ ProximityTracing-App (ናይ ቀረባነት ምክትታል ኤፕ) ዘለዎ ሞባይላት ኣብ ጥቓኡም ኣብ ቀረባ ምስዝህልዉ፣ እዚ ኣም መሳርሒታት እቶም ብሃውሪ ዝተፈጠሩ IDታቶም ይለዋወጡ እዮም።

ተወሳኺ ሓበሬታ ብዛዕባዚ ኣብቲ ሰነድ ጭብጥታት ናይ SwissCovid ኤፕ ትወሃቡ፣ www.bag.admin.ch/migration-covid-en

ፊልም፣ ናብ መግለጺ ቪድዮ SwissCovid App ዝመርሓኩም መርቡብ ኢንተርነት (ኣብ ቋንቋታት ጀርመንኛ፣ ፍራንስኛ፣ ጣልያንኛ፣ ረትሮ-ሮማንሽ፣ እንግሊዝኛ፣ ኣልባንኛ፣ ሰርብኛ፣ ፖርቱግኛ፣ ስፓኛ)፣ www.foph-coronavirus.ch/downloads/#swisscovid

5.2 ናይ ምልካፍ ኣማራጺ ከምዘሎ ብSwissCovid ኤፕ እንተተሓቢረ እንታይ ክገብር ኣለኒ። N

- ነቶም ለበዎታት ኣብቲ ኤፕ ስዓብዎም ብኸብረትኩም።
- ግላውያን ርክባት ክሳብ 10 መዓልታት ድሕሪ ክኸውን ዝኸእል ምልካፍ ብምውጋድኩም ንከባብኹም ተኸላኸሉ። SwissCovid ኤፕ እዚ ንክንደይ መዓልታት ገና ክትገብሩ ከምዘለኹም ይሕብረኩም እዩ።
 - ናብ ስልኪ ሓበሬታ SwissCovid ደዊልኩም ብዛዕባ ኣማራጺ ነጻ ዝኾነ መርመራ ከምኡ'ውን ብዛዕባ ሕቶታት ናይ ምውጋድ ርክባት ምኽሪ ኣምጽኡ ኢኹም። ክትሕብሩ እንተደሊኹም ቁጽሪ ተሌፎን ኣብቲ ኤፕ ክትረኽቡ ኢኹም።

አባቱም ምልክታት ኮቪድ-19 ምስተቐልቀሉ ቀልጢፍኩም ተመርመሩ ኢኹም (እዚ ሕቶ ረአ → አብ ምሕማም ሓድሽ ኮርናቫይረስ አይኖት ምልክታት ይቐልቀሉ።)።

6. ማስኬራታት

አብ ስዊዘርላንድ አብ ብዙሓት ቦታታት ግዴታ ማስኬ ብቐዓት አለዎ። (ዝመጽእ ዘሎ ሕቶ ረአ → ግዴታ ማስኬራ አብይ ብቐዓት አለዎ።)።

ብሓፈሽኡ ዝስዕብ ይብቐዕ፡ አብ ዝኹም እንተዘይኮይንኩም ካብ ካልኣት ሰባት ርሕቀት ንቀጻሊ ክትኸተሉ እንተዘይከኢልኩም፡ ማስኬ ተኸደኑ ኢኹም። እቲ ማስኬራ ንኣፍንጫን ኣፍን ኩሉ ግዜ ክሸፍን አለዎ።

ምኽዳን ማስኬራ አብ ህዝባዊ ቦታ ብቀዳምነት ንመከላኸሊ ካልኣት ሰባት እዩ ዝኸውን። ሓደ ዝተለበደ ሰብ ድሮ ክልተ መዓልታት ቅድሚ ምቕልቃል ምልክታት ከይፈለጠ ተላጋቢ ክኸውን ይኸእል። አብ ጸቢብ ቦታ ኩሎም ማስኬ እንተዝኸደኑ፡ ኩሉ ሰብ ካብቶም ካልኣት ተኸላኺሉ። ብምኽዳን ማስኬ 100 ሚእታዊት መከላኸሊ ኣይተወሃበን ግን ምዝርጋሕ ሓድሽ ኮርናቫይረስ ብኸምኡ ይዝሕል።

6.1 ግዴታ ማስኬራ አብይ ብቐዓት አለዎ።

- ግዴታ ማስኬ አብ ህዝባዊ መገዳወሪ ከምኡ ድማ አብ ነፋሪት፡ አብ ዝስዕቡ መገዳወሪታት ከምኡውን አብ ዝስዕቡ ቦታታት ህዝባዊ ትራፊክ ማስኬ ክትኸደኑ አለኩም።
 - ባቡር፡ ትራም፡ ኣውቶቡስ
 - ባቡራ ገመድን ጎቦን
 - መርከብ
 - ነፋሪት (ኩሎም አብ ስዊዘርላንድ ዝብገሱን ዝዓልቡን ናይ መስመርን ቻርተርን በረራታት)
 - አብ ፕሮጎስ፡ መደበራት ትራምን ኣውቶቡስን፡ ዋላ አብ ደገ እንድሕር ኮይኖም
 - አብ መደበራት ባቡር፡ መዓርፎታት ነፈርቲ ከምኡውን ካልኣት መእተዊ ቦታታት ናይ ህዝባዊ መገዳወሪ፡ እዚአም ቦታታት ዋላ አብ ደገ ይሃልዉ
- **ግዴታ ማስኬ አብ ምሉእ ስዊዘርላንድ አብ ብወግዒ ዝርከቡ ቦታታት፡** አብ ኩሎም ብወግዒ ዝርከቡ ቦታታት ትካላትን ኩባንያታትን ማስኬ ክኸደን አለዎ። እዚ ዋላ ውሽጣዊ ዋላ ግዳማዊ ቦታታት ይምልከት እዩ። እዚአም ንኣብነት ዝስዕቡ እዮም፡
 - ድኳውንቲ፡ ናይ ምሽማት ማእከላት፡ ባንክታትን ናይ ቡስጣ ጨናፍርን
 - ቤተ-መዘከራት፡ ቤት-መጻሕፍትታት፡ ሲነማታት፡ ትያትርን ናይ መድረኽ ዘለዎም
 - ናይ ቤት-ገርድሽን ቦታኒካውን ጀርዲናት ከምኡውን ናይ እንሰሳታት መናፈሻታት
 - ቤት-መግብታት፡ ቤት-መስተታት/ባራት፡ ናይ ጣላዕ ሳሎናትን ሆተላትን (ብዘይካ ናይ ጋሻ ክፍልታት)
 - ናይ መእተውን ባይታን ክፍልታት ናይ መሓምበሲታት፡ ቀጽርታት ስፖርት ከምኡውን ናይ ስፖርት ማእከላት
 - ትካላት ጥዕና፡ ቤትጽሕፈታት ሓኪም ከምኡውን ብወግዒ ክርከቡ ዝኸእሉ ቦታታት ሆስፒታልን ዐቕባታት ክንክንን
 - ቤተ-ክርስትያናትን ሃይማኖታውያን ትካላትን
 - ማሕበራዊ ትካላት፡ ጨናፍር ኣገልግሎት ምኽሪ ከምኡውን ክፍልታት ኣውራጃ
 - ንተዓዘብቲ ዝርከቡ ቦታታት ህዝባዊ ምምሕዳር፡ ከም ንኣብነት ማሕበራውያን ኣገልግሎታት፡ ቤት-ፍርድታት ከምኡውን ንተዓዘብቲ ዝርከቡ ፓርላመንት ወይ ከተማዊ ኣኼባታት ዘካየዱ ውሽጣውያን ክፍልታት
 - ዕዳጋታት፡ እንተላይ ናይ ልደት ዕዳጋታት
- **ግዴታ ማስኬ አብ ህዝባዊ ቦታ፡** አብ ህዝባዊ ቦታ፡ ከም ንኣብነት ጎደናታት፡ ትሮትዋር፡ መናፈሻታት፡ መጻወቲ ቦታታት፡ ናይ ማስኬ ግዴታ ከምቲ ዝስዕብ ብቐዓት አለዎ።
 - አብ ብዙሕ ትራፊክ ዘለዎም ቦታታት እግረኛ ናይ ማእከላት ከምኡውን ውሽጢ ቁሽታት።
 - ብዙሓት ሰባት ዘለዎ 1.5 ሜትሮ ካብ ካልኣት ሰባት ክኸተል ዘይከእሉ ዝኸነ ቦታ። እዚ ውን ኣዕሩኽን ኣዝማድን አብ መንገድኹም እንተትራኸቡ ከምኡውን ርሕቐት ክትኸተሉ እንተዘይትኸእሉ ኮይንኩም ብቐዕ እዩ።

- ግዴታ ማስከ አብ ውሽጢ ክፍልታት አብ ስራሕ፡ አብ ስራሕ አብ ኩሎም ውሽጣውያን ክፍልታት ማስከ ክትኸደኑ ኣለኩም። አብ ሓደ ዝተገለለ ክፍሊ እንተትሰርሑ ወይ 1.5 ሜትር ዝኸውን ርሕቕት ካብ ካልኣት ሰባት ክትኸተሉ እንተትኸእሉ፣ እዚ እም ሕጋዊት ኣይምልከቱኩምን። እነላይ ብምኽንያት ውሕስነት ማስኬራ ክትኸደኑ እንተዘይትኸእሉ።
- ግዴታ ማስከ አብ ካልኣይ ደረጃ II፣ አብ ካልኣይ ደረጃ II፣ ከም ንኡብነት አብ ጊምናዝዩማት (ላዕለዎት ቤት-ትምህርትታት)፣ ሞያውያን ቤት-ትምህርትታት ከምኡ'ውን ናይ ኪኢላ ቤት-ትምህርትታት ግዴታ ማስከ ብቐዕ እዩ። መንእሰያት፣ መምሃራን ከምኡ'ውን ቀጻልቲ ስራሕተኛታት ማስከ ክኸደኑ ኣለዎም። ግዴታ ማስከ አብ መንጎ ትምህርቲ ከምኡ'ውን አብ ውሽጥን አብ ልዕልን ቀጻሪ ቤት-ትምህርቲ ብቐዕ እዩ።

6.2 አብ ግዴታ ማስከ ንንኣሽቱ ቆልዑትን ካልኣት ሰባትን ፍልይ ዝበሉ ኩነታት ኣለው ዶ።

ትሕቲ ዓሰርተክልተ ዝገበሩ ቆልዑት ማስከ ክኸደኑ ኣየድልዮምን። ብዝተረፈ ብፍልይ ዝበሉ ምኽንያታት፣ ብሕልፊ ብሕክምናዊ ምኽንያት፣ ማስከ ክኸደኑ እንተዘይከእሉ ግዴታ ማስከ ውን የብሎምን።

6.3 ማስኬራ እንተዘይብለይ፣ ብሻርባ ገጽን ኣፍንጫን ወይ ብመንዲል/ጨርቂ ክሸፈን እኽእል ዶ።

ኣይፋል፣ ብሻርባ ወይ ብጨርቂ ግዴታ ማስኬራ ክርከብ ኣይክእልን። ሻርባ ብእኹል ካብ ልብዓ ኣይከላኸልን እዩ ከምኡ'ውን ንካልኣት ሰባት ውን ብእኹል ኣይከላኸልን። ናይ ጽሬት ማስኬራ ወይ ብኢንዱስትሪ ዝተሰርሐ ማስኬራ ዓለባ ክኸደን ኣለዎ።

7. ፍጻሜታት፣ ኣኼባታት ከምኡ'ውን ንጥፈታት ዕረፍቲ

እቶም ኣብዚ ተገሊጾም ዘለው ግዴታታትን እገዳታትን ኣብ ምሉእ ስዊዘርላንድ ይሰርሑ። አብ ገሊጻም ክፍለ-ሃገራት (ካንቶናት) ካብኡስ ዝጸንዑ ሕጋዊት ኣለው።

7.1 ኣየኖት ኣኼባታት ተኸልኪሎም።

አብ ዝኾነ ህዝባዊ ቦታ ዝያዳ 15 ሰባት ዝሕዙ ሃንደብታውያን ናይ ሰብ መራኽቢታት ተኸልኪሎም እዮም። ህዝባውያን ቦታታት ንኡብነት ወግዓውያን ቦታታት፣ ናይ እግረኛ መንገድታት ከምኡ ድማ ቦታታት ፓርኪንግ እዮም።

7.2 ኣየኖት ሕጋዊት ንህዝባውያንን ግላውያንን ፍጻሜታት ብቐዓት እዮም።

ግላውያን ፍጻሜታት ምስ ኣዕሩኽትን ኣዝማድን/ስድራን (አብ ብወግዒ ዝርከቡ ቦታታት ዘይካየዱ፣ ንኡ አብ ገዛ) ልዕሊ **10 ሰባት** እንተለዎም ክካየዱ ኣይፍቐደሎምን። ግላውያን ፍጻሜታት ብዝተኸእለኩም መጠን ክትውግዱ ኣለኩም።

ምክያድ **ዝያዳ 50 ተሳተፍቲ** ዝሕዙ ፍጻሜታት ተኸልኪሉ እዩ። እዚ ዝኾኑ ስፖርታውያን፣ ባህላውያን ከምኡ'ውን ካልኣት ፍጻሜታት ይምልከት፣ ብዘይባ ናይ ፓርላመንትን ከተማን ኣኼባታት ብእኡ ኣይተተንከፉን። ብቀጻሊ ዋላ ፖሊቲካውያን ሰላማዊ ሰልፍታት ከምኡ'ውን ምእካብ ክታማት ንምርጫታትን ተበግሶታትን ይከእሉ እዮም - ከም ቅድሚኡ ምስቲ ዘድልዩ ናይ ምክልኻል መጠንቀቕታታት።

7.3 ንስፖርታውያንን ባህላውያንን ንጥፈታት ዕረፍቲ ኣየኖት ሕጋዊት ብቐዓት እዮም።

ናይ ስፖርትን ባህልን ንጥፈታት ዕረፍቲ ኣብ ውሽጢ ክፍልታት ክሳብ 15 ሰባት ፍቐዳት እዮም። ጥራይ እኹል ርሕቕት እንተተገብረ ከምኡ'ውን ማስኬራታት እንተተኸዲኖም። ዕብይ ዝበሉ ቦታውያን ኩነታት እንተለው፣ ከም ንኡ ኣዳራሻ ተኒስ ወይ ሰፋሕቲ

ባይታታት፣ ማስኬራ ግድነታዊ ኣይኮነን። ኣብ ደገ ጥራይ እቲ ርሕቕት ክኸተል ኣለዎ። ርክብ ዘለዎ ስፖርት ክልኩል እዩ። ካብዞም ሕጋዊት ዘይተተንከፉ ቆልዑት ትሕቲ 16 ዓመት እዮም።

ኣብ ሞያዊ ዓውዲ ስፖርትን ባህልን መላመዲታትን ውድድራትን ከምኡ'ውን ምልምማድን ኣቀራርባታትን ፍቕዳት እዮም። ኣብ ምድራፍ ብፍላይ ብዙሓት ንጣባት ስለዝወጹ ናይ ተልመዴን መዘምራናት ክልኩላት እዮም፤ ሞያውያን መዘምራናት ክላመዱ ግና ይፍቕዱሎም።

7.4 ንባራትን ቤት-መግብታትን ኣየኖት ሕጋዊት ብቕዳት እዮም፤

- እቲ ናይ ኣጋይሽ ጉጅለ ብዝለዓለ 4 ሰባት ንሓደ ጣውላ ክጠልብ ይፍቕሉ። ቆልዑት ዘለዎም ወለዲ ብእኡ ኣይተተንከፉን።
- ናይ እገዳ እዋን ካብ ሰዓት 11 ድ.ቀ. ክሳብ 6 ቅ.ቀ. ኣሎ።
- ናይ ኮፍ ምባል ግዴታ ኣብ ቤት-መግብታትን ባራትን፣ መስተን መግብን ጥራይ ብኮፍ ምባል ክውሰድ ይፍቕድ።

7.5 ኣየኖት ሕጋዊት ንዲስኮታትን ክፍልታት ሳዕስዒትን ብቕዳት እዮም፤

መስርሕ ዲስኮታትን ናይ ሳዕስዒት ድካውንትን ከምኡ'ውን ምክያድ ፍጻሜታት ሳዕስዒት ተኸልኪሉ።

8. Homeoffice

ብዝተኻእለኩም ካብ ገዛኹም ስርሑ ኢኹም። ሽዑ ርክባት ከምኡ'ውን ምዝርጋሕ እቲ ቫይረስ እናወሓዱ ይኹዱ።

ንካብ ገዝኣም ክሰርሑ ዘይክእሉ ሰራሕተኛታት ዝስዕብ ሕጊ ስራሕ ብቕዕ እዩ፤ እቲ ኣስራሒ ንጥዕና ሰራሕተኛታት ብዝምልከቱ ስጉምትታት ክከላኸል ግዴታ ኣለዎ።

9. መገሻታት / መእተዊ ኣብ ስዊዘርላንድ

9.1 ካብ ወጻኢ ናብ ስዊዘርላንድ እንተዝኣቱ ኮይነ እንታይ ክስተውዕል ኣለኒ፤ ኣብ መእተዊ ናብ ስዊዘርላንድ ኣየኖት ሕጋዊት ይሰርሑ፤

ካብ 6 ሓምሌ 2020 ንዮው ካብ ፍልይ ዝበሉ ቦታታት ምስ ኣተኹም ኣብ ስዊዘርላንድ 10 መዓልታት ኣብ ኳራንታይን ክትከዱ ግዴታ ኣለኩም።

ልዕል ዝበለ ርክሳ ልብዳ ናይ ኮሮናቫይረስ ዝሕዝ ዝርዝር ሃገራትን ቦታታትን፣ እንተላይ ክፍለሃገራውያን ርክባት ከምኡ'ውን ፍሉይ ውሳኔታት ግዴታ ኳራንታይን ኣብዚ ክትረኽቡ፣ www.bag.admin.ch/einreise

ብሰንኪ እቲ መርገጽ ሃገር-ከተት እዚ ዝርዝር ብዝተደጋጋሚ ይሕደስ እዩ። ኣሉታዊ ዝኾነ ውጽኢት መርመራ ነቲ ውሸባ ኣይስርዞን እዩ።

መእተውኹም ኣብ ውሸጢ ክልተ መዓልታት ነቲ [ዝምልከት ክፍለሃገራዊ ብዓል መዚ](http://www.bag.admin.ch/einreise) ሓብርዎ ከምኡ'ውን መምርሒታት ናይዚ ብዓል መዚ ተኸተሉ፣ www.bag.admin.ch/einreise#1759131064

እቲ ንውሸባ ዝኣቢ ወይ ናይ ምሕባር ግዴታ ዘይኸተል ኮይኑ ብሕጊ ሃገር-ከተት ጥሕሰት እዩ ዝገብር፤ እዚ ከኣ ብመቐጻዕቲ ክሳብ 10 000 CHF ክቕጻዕ ይክእል።

ብዛዕባ ውሽባ/ኳራንተይን ሕቶታት እንተለውኹም ንስልኪ ሓበሬታ ኣተውቲ ናይ BAG ተወከሱ ኢኹም፣ +41 58 464 44 88 (ኩሉ መዓልቲ ካብ ሰዓት 6 ቅ.ቀ. ክሳብ 11 ድ.ቀ.)።



ነዚ QR-ኮድ ብሞባይልኩም ከተንብብዎ (ስከን ክትገብርዎ) ትክእሉ፣ ብቐጥታ ናብዚ መርብብ ኢንተርነት www.bag.admin.ch/einreise ንክትበጽሑ።

10. ሓገዝ ምርካብ

10.1 ቀጻሊ ሓበሬታ ኣብ ኣደ ቋንቋይ ኣባይ ክረከብ እኽእል፤

ኣብቲ ሓበሬታ መርብብ ኢንተርነት migesplus.ch ብዙሕ ተወሳኺ ተአማሚ ሓበሬታ ብዛዕባ ኮቪድ-19 ዋላ ውን ብዛዕባ ካልኣት ናይ ጥዕና ኣርእስታት ክትረኽቡ ኢኹም።

www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19

10.2 ኣብ ሕክምና ቋንቋይ ዘይዛረቡ ወይ ዘይርድኡ እንተኾይኖም እንታይ ክገብር እኽእል፤

ካብ መጀመርታ ኣትሒዝኩም ተራጓማይ ወይ ተርጓሚት ክግበረልኩም ሕተቱ። ብተለፎን ውን ናይ ምትርጓም ኣገልግሎት ኣሎ። ሞያውያን ተርጓሚቲ ክጽውዑ እንተኾይኖም፣ ንቤተሰብኩም ንክትርጉምልኩም ናብ ሕክምና ክትሕዝዎም ኣይድልየኩምን። ብኸምዚ ካብ ልቦዓ ክድሕኑ ይኽእሉ። ኣብ መሰርሕ ሕክምና ንክርድኣኩምን ንክልኣት ከተረድኡን መሰል ኣለኩም።

10.3 ኣብ ዝ ክትጸንሑ ትግደዱ ኣለኹም ዲኹም፣ ኣስፔዛ ወይ መድሃኒት የድልየኩም ድዩ፣ ንክልኣት ክትሕግዙ ትደልዩ ዶ፣

ኣብ ከባብኹም ተግዘቡ ወይ ረኣዩ፡

- ሓገዝ ክገብሩልካ ዝኽእሉ ሰባት ክትሓትት ምኽኣልኩም፣
- ወይ ንክልኣት ሰባት ሓገዝኩም ከተበርክቱ ምኽኣልኩም፣

ካልኣት ተኽእሎታት፡

- ንምምሕዳር ከተማኹም(ገማይንደ) ወይ ንከተማዊ ምምሕዳር ተወከሱ
- «Five up» ዝብሃል ኤፕ ተጠቐሙ
- ኣብ ዝስዕብ ሓበሬታ ረኣዩ www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

ብዝቐጸለ ብቐጻት ዘለው፣ ናይ ጽሬትን ኣደብን ሕጋዊት ኩሉ ግዜ ክኸተሉ ኣለዎም።

10.4 ትሻቕሉ ዲኹም ወይ ምስ ዝኾነ ሰብ ምዝራብ የድልየኩም ድዩ፤

ኣብዚ ሓበሬታ ክትረኽቡ ትኽእሉ፡

- ኣብ ኢንተርነት ኣብ ትሕቲ www.dureschnufe.ch (ጀርመንኛ) / www.santepsy.ch (ፈረንሳኛ) / www.santepsy.ch (ጣልያንኛ)
- ኣገልግሎት ምኽሪ ብተለፎን ብቐጽሪ 143 (Die Dargebotene Hand)

10.5 ኣብ ገዛ ኣብ ድንገት ዘለኹም ኮይኑ ይስምዓኩም ድዩ፤ ሓገዝ ወይ ምክልኻል ትደልዩ ዲኹም፤

- ቁጽርታት ተሌፎንን ኢመይላትን ንስም-ስውር ኣገልግሎት ምኽሪ ከምኡ'ውን ሓለዎ ኣብ ምሉእ ስዊዘርላንድ ኣብዚ ትረኽቡ፤ www.opferhilfe-schweiz.ch (ጀርመንኛ) / www.aide-aux-victimes.ch (ፈረንሳይኛ) / www.aiuto-alle-vittime.ch። (ጣልያንኛ)
- ኣብ **ህጹጽ እዋን** ናብ ፖሊስ ደውሉ፤ ቁጽሪ ተሌፎን **117**

ተወሰኹቲ ኣገደስቲ ቁጽርታት ተሌፎን፡

- ቁጽሪ **ህጹጽ እዋን** ኣምቡላንስ **144**፤ እዚ ቐጽሪ ኣብ ሙሉእ ስዊዘርላንድ ንኹሉ ህጹጽ ሕክምናዊ ጉዳያት ለይትን መዓልትን ይሰርሕ።
- **መስመር ሓበሬታ** ሓድሽ ኮሮናቫይረስ፡ ብቐጽሪ ተሌፎን **058 463 00 00** ንሓድሽ ኮሮናቫይረስ ዝምልከቱ ሕቶታት ይምለሱ።
- ናይ **ገዛ ሓኪም እንተዘይብልኩም፡ Medgate** ብቁጽሪ **0844 844 911** ኩሉ መዓልትን ለይትን ንዓኹም ይርከብ እዩ።

11. ተወሰኹቲ ሓበሬታታት

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (ጀርመንኛ፣ ፍራንሰኛ፣ ጣልያንኛ፣ እንግሊዝኛ)