

ምሕጽንታታት ዕረፍቲ ቅነ ኣፋሲካ ከምዚ ዝሰዕቡ ይኹኑ፡

ዕረፍቲ ቅነ ኣፋሲካ ለብዒ ከየሰፋሕፍሕ ንምክልኻል ሞያዊ ስጉምታታት እናተኸተልና ብቐብሎል ኣገባብ ከመይ ጌርና ከነሕልፎ ከም እንኸእል ዝሕብሩ ምሕጽንታታት መንግስቲ ከምዚ ዝሰዕቡ ይኹኑ፡

ሓፈሻዊ

- ጥዕናኻ ምሉእ እንተዘይኮይኑ ካብ ቤትካ ኣይትውጻእ፡ ብኮቪድ-19 ተለኪፈ እኸውን እየ ዝብል ጥርጠራ ምስ ዝህልወካ ኸኣ ቀልጢፍካ ተመርመር።

ማሕበራዊ መዳያት

- ኣብ ውሽጢ ኮነ ደገ ካብ ካልኣት ሰባት ክልተ ሜትሮ ርሕቀት ሓሉ።
- ብዝተኸለለካ መጠን ኣብ ማሕበራዊ መዳያት ትቐርቦም ብዝሒ ሰባት ደረት ግበረሎም።
- ኣብ ቤትካ ካብ 2 ሰባት ንላዕሊ ዘይበዝሑ ኣጋይሽ ክትቐበል ኣይግባእን። ትነብረሉ ንኡስ-ዘባ ሰብ ክበጽሓካ ኣይግባእን ዝብል ምሕጽንታ ኣመሓላሊፉ እንተደኣ ኮይኑ ነዚ ምኽሪ እዚ ክትክተሎ ይግበእካ።
- ልዑል ለብዕን ተረርቲ ከባብያዊ ስጉምታታትን ካብ ዘለዎ ቦታ እንተኮይንካ ኣብ ቅነ ኣፋሲካ ሓዳሮ ኣጋይሽ ክተኣንግድ ኣይግበእካን ኢልና ንምሕጻነካ። ይኹን ደኣ እምበር ትሕቲ 20 ዓመት ዝዕድሚኦም ቆልዑን መንእሰያትን ባይናም ዝቐመጡ ሰባትን ካብ 1-2 ቀወምቲ መሓዘት ኣብ ቤቶም ክሓድሩ ይኸእሉ እዮም።
- ብዝተኸለለ መጠን ግዳማዊ ንጥፊታት ምረጽ። ብዙሓት ሰባት ዝእከቡሉን ርሕቀት ንምሕላው ኣጸጋሚ ዝኾነሉ ቦታታትን ካብ ምኻድ ተወገድ።

መገሻታት

- ንወጻኢ ሃገር ግድን ዘይተርፉ ዓይነት መገሻታት ክሳብ ዘይኮኑ ንክይትገይሽ ንምሕጻነካ። ኣብ ውሽጢ ኖርወይ እውን ኣድለይቲ ዘይኮኑ መገሻታት ኣወግድ።
- ኮይኑ ከብቐዕ ኣብ መገድን ኣብቲ ትገሸሉ ቦታን ለብዒ ንምክልኻል ፍሉይ ጥንቃቄታት ክሳብ ዝገበርካ ናብ ኣብ ትርፌ ግዜኻ ትጥቀሙሉ ቤት ክትገይሽ ትኸእል ኢኻ።
- ኣብ ድኳናት መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ተጠቐም።

- ሓደ አባል ናይታ ስድራቤት ጥራት አሰቤዛ ይሸምት።
- አብቲ ኩሉ ሰብ አሰቤዛ አብ ዘይሸምተሉ ሰዓታት እንተሸመትካ ይሓይሽ።

- አብቲ ትጸንሓሉ ንኡስ-ዘባ አየኖት ስጉምትታት ተኣታትዮም ከምዘለዉ ምጽናዕ አገዳሲ እዩ። ንኡብነት አብ ገጻት መርበብ ሓበሬታታት ናይተን ንኡስ-ዘባታት ብምእታው ወይ እውን አብ helsenorge.no ብምእታው ዝተኣታተው ስጉምቲታት ትረክብ ኢኻ።
- እቲ ትገሾ ንኡስ-ዘባ ካብቲ ትነበረሉ ንኡስ-ዘባ ዝፈኸሱ ስጉምትታት ዘለዎ እንተደኣ ኮይኑ መብዛሕትኡ ግዜ እቶም አብ ዓድኻ ዘለዉ ምሕጽንታታት ክትክተሎም ይግበአካ።
- ተወሺብካ ወይ ውጽኢት መርመራ ትጽብ እንተደኣ ሃሊኻ ኮይንካ አብ ዕረፍቲ ኣፋሲካ ከይገሸካ ክትተርፍ ይግበአካ። ዋላ ናብ ቤት-በረኻ ውን ክትገይሽ ኣይግበአካን።
- አብ ቤት-በረኻ አብ ትርከበሉ እዋን እንተደኣ ሓሚምካ ናብ ዓድኻ ክትምለስ ይግበአካ። እንተደኣ ተደቂሉካ ተወሺብካ ኣለኻ ተባሂልካ ውን ናብ ዓድኻ ክትምለስ ይግበአካ።
- አብ ውሽጢ ሃገር ብምጋሽ አብ ሆቴል ክትሓድር ትክእል ኢኻ። ይኹን ደኣ እምበር ካብ ካልኣት ኣጋይሽ ርሕቀት ሓሉ። ከምኡ ውን አብ ሓባራዊ ቦታታት ትጸንሓሉ ግዜ ደረት ግበረሉ። ካብ ልዑል ለብዕን ተረርቲ ከባብያዊ ስጉምትታትን ዘለዎ ቦታ እንተደኣ መጺኻ ጌሽካ አብ ሆቴል ወይ ካልእ ብዙሕ ሰብ ዝእከበሉ ቦታ ክትሓድር ኣይግበአካን።
- ካብ ሓደ ቤት-በረኻ ናብ ካልእ ቤት-በረኻ ክትንቀሳቐስ ኣይግበአካን ብምባል ንምሕጻነካ። ምክንያቱ ለብዒ ንኸሰፋሕፍሕ ዘሎ ተክእሎ ኣጸቢቐ የዛይዶ ስለ ዝኹን።
- ኣሳሰይቲ ዘይብሉ ቱሪስት ዝጥቀሙሉ ኣባይቲ-በረኻ ክትጥቀሙ እንተኾይንኩም ድማ ኣቐዲምኩም ሓዚእኩም ናይ ምጽናሕ ዕድላት ክህሉ ይግብኡ። መታን ብዙሓት ስድራቤታት/ገያሾ አብ ሓደ እዋን ኣብኡ ከይእከቡ ብዝብል ኢዩ።
- ኣባይቲ በረኻ ዝርከቡ ቦታ ሰንኮፍ ብምጃኑ ክትረኽቡ ኣጸጋሚ እንተደኣ ኮይኑ፡ እም ኸኣ ናይቲ ከባብያዊ ሰብ-ስልጣን ጥዕና ሕክምናዊ ሓገዝ ክህቡን ክውሸቡን/ክምርምሩን ዘለዎም ዕድላት ብድሆታት ዝፈጥረሎም እንተደኣ ኮይኑ ከምዚኣም ዓይነት ኣባይቲ-በረኻታት ኣብቲ ከባቢ ክዕጸዉ ምሕጽንታታት ምሕላፍ ኣድላይነቱ ገምጋም ክግበረሉ ይግብኡ።
- ግድን ዘይተርፉ ንወጻኢ ሃገር ዝገኹ ገያሾ (ንኡብነት አብ ካልእ ሃገር ዝርከቡ ወለዶም ዝበጽሑ ቆልዑ) አብ ጉዕዞኦም ክጥንቀቑን ምስ ተመልሱ ክውሸቡን ክምርምሩን ዘለዎም ግዴታ ከክብሩዎን ብጣዕሚ ኣገዳሲ እዩ።
- አብ ጽላት ቱሪዝም ዝነጥፉ ኣካላት ዓማዊል አብ ሓባራዊ ቦታታት ናይ ምእታው ዕድላት ንምድርራት ክሓስቡ ይግብኡም። ተክእሎታት ምስፍሕፋሕ ለብዒ መታን ክቕንሱዎን ምሕጽንታታት ምክልኻል ለብዒ ድማ ንምክባር ከቃልሉዎን።

ሃይማኖታዊ ጉባኤታትን ካልአት በዓላትን

- ኣብ ቅነ ኣፋሲካ ዝካየዱ ሃይማኖታዊ ጉባኤታትን ካልአት ሃይማኖታዊ በዓላትን እምነታዊ ምትእኽኻባትን ተኣታትዮም ዘሎው ሕግታት፡ መምርሒታትን ምሕጽንታታትን እንግዲታት እዩ ዝምልከቶም። ካብ ንኡስ-ዘባኻ ወጻኢ ኣብ ከምዚኣም ዓይነት ምትእኽኻባት ክትሳተፍ ኣይግበአካን። ግድን ክፍጸሙን ክናውሑን ዘይክእሉ ዓይነት እንግዲታት ገዲፍካ ብምሉኡም እንግዲታት ክሳብ ድሕሪ 12 ሚያዝያ ዘሎ ግዜ ክናውሑ ይግብኦም።