

መንግስቲ ሓያሎ ስጉምታት ኮሮና ይክልሎም ኣሎ

እዚ ሕጂ ብቐልጠፍ ዘስፋሕፍሕ ዘሎ ቫይረስ ንህዝብና ከቢድ ሕማም የሕድረሉ የለን፡ ኣብ ርእሲኡ ድማ ክታብት ጽቡቕ ጌሩ ይከላኸለልና ኣሎ። ስለዚ ድማ መንግስቲ ንሓያሎ ተኣታትዮም ዝጸንሑ ስጉምታት ኮሮና ይክልሎም ኣሎ። እዞም ምቕይራት ካብ ዕለት 1 የካታቲት ሰዓት 23:00 ኣትሒዞም ኣብ ግብሪ ይውዕሉ።

—እዚ ሕጂ ዘሎ ዓይነት ቫይረስ ምስ ናይ ቅድም ዓይነታት ቫይረስ ኮሮና ክነጻጸር ከሎ ዝፈኸሰ ክብደት ሕማም እዩ ዘስዕብ። ወላ’ኳ ብዙሓት ይልከፉ እንተሃለዉ፡ ኣብ ሆስፒታል ዝዕቁቡ ግን ውሑዳት እዮም። ክታብት ጽቡቕ ጌሩ እዩ ዝከላኸለልና ዘሎ። ስለዚ ኢና ወላ ወሰኽ ለብዒ ናህሪ እናሃለዎ ክንሰኡ ሓያሎ ስጉምታት ከነፋኹሶም ንኸእል ዘለና ይብል ቀደማይ ሚኒስተር ዮናስ ጋር ስተረ።

ማዕረ ማዕሪኡ ድማ መንግስቲ ንገሊኡም ስጉምታት ንገለ እዋን ከይኣለዮም ክጸንሑ እዩ፡ ገለ ካብኡም ርሕቀት ሓደ ሜትር ይተሓሉ ዝብል ምሕጽንታን ምሕላው ርሕቀት ኣጸጋሚ ኣብ ዝኸነሉ እዋናት ከኣ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ናይ ምጥቃም ግዴታታትን ኢዮም።

—ሓያል እዋን እዩ ዝጸበየና ዘሎ። ኣመና ብዙሓት ካባና ክልከፉ እዮም። ትካል ህዝባዊ ጥዕና ክሳብ ወቕቲ ክረምቲ ዘሎ እዋን ምናልባሽ ካብ ሰለስተ ክሳብ ኣርባዕተ ሚልዮን ሰባት ክልከፉ እዮም ዝብል ግምት ኣለዎም። ከምኡ’ውን ብሕማም ምክንያት ዘብኩሩ ክሳብ 20 ሚሊዮን ክበጽሑ ከምዝኸእሉ ኣብ ግምት ኣእቲና ክንምድብ ኣለና። ስለዚ ኢና እምበኣር፡ ዝሓሙ ሰባትን ካብ ስራሕ ዘብኩሩ ሰባትን ኣብ ሓደ እዋን ኣመና ከይበዝሑ ገለ ስጉምታት ከይተኣለዩ ክጸንሑ ወሲንና ዘለና ይብል ስተረ።

እዚ ውሳኔ ኣብ ሞያዊ ፍልጠት ምክርታት ቤት-ጽሕፈት ጉዳያት ጥዕናን ትካል ህዝባዊ ጥዕናን ዝተሞርከሩ ኮይኑ፡ ንሶም ካብዞም ስጉምታት ብዙሓት ይተኣለዩ ክብሉ ኢዮም ተማሕጺኖምና ዘለው። ኩሉንትናዊ ግምገማ ድሕሪ ምግባር መንግስቲ ካብቲ ሰብ-ስልጣናት ጥዕና ዘማኸሩና ብዝሕ ዝበሉ ምፍጂሳት ኢና ከነተኣታቱ ወሲና ዘለና።

—በሰንኪ እዞም ምፍጂሳት ለብዒ ከዛይድ ከም ምጂኑ ክንጽብዮ ዘለና እዩ። ይኹን ደኣ እምበር እዞም ሕጂ ንህዝብናን ንግዳዊ ጽላትን ቀይዶም ዘለዉ ተረርቲ ስጉምታት ተመጣጠንቲ ኣይኮኑን ዝብል ገምጋም ኢና ወሲድና ዘለና፡ ምክንያቱ ኣብዚ ዘለናዮ ህሉው ኩነታት ኣገልግሎታት ሕክምናታት ልዑል ተጽዕኖታት ይወርደን ብዘይምህላውን ብሕማም ምክንያት ዝኸሰት ብኩራት ኣብ ትሕቲ ቁጽጽርና ብምህላውን ኢዩ ይብል ስተረ።

እዞም ዝሰዕቡ ስጉምታት ገለ ካብቶም ተቐይሮም ዘለው ኢዮም፡

- ኣብ ገዛ ክንድ'ዚ ኣጋይሽ ይሃልዉ ዝብል ንደረት ብዝሒ ኣጋይሽ ዝምልከት ምሕጽንታ ካብ ሕጂ ንኔው ኣይክህሉን እዩ፡ ኣብ ውሽጣውያን ይኹኑ ኣብ ግዳማውያን እንግዲታት' ውን ቍጽጋ ተሳተፍቲ ዝኹነ ብዝሒ ደረት ኣይክህሉን እዩ።
- ቈወምቲን ዝተመልከተሎምን መናብር ዘለዎም እንግዲታት ከምኒ ሲነማ፡ ትያትር ወይ ቤተ-ክርስትያን ዝኣመሰሉ ተሳተፍቲ ኣብ መንበር ኮፍ ክሳብ ዝበሉ ርሕቀት ሓልዉ ዝብል ቅጥዒ ኣይምልከቶምን። እዚ ማለት ከኣ ኣብ ሓደ ኣዳራሽ ዘለዉ መናብር ብምሉእም ከጥቀሙሎም ይኸእሉ እዮም ማለት ኢዩ። ብዝተረፈ ግን፡ ኣዳላዊ እንግዲት ኣብቲ ኣዳራሽ ወይ እንግዲት ዝካየዱሉ ቦታ ርሕቀት ንምሕላው ባይታ ከጣጥሕ ኣሎዎ።
- መስተ ምስሳይ ኣቐዲሙ ደው ይበልን ኣብ ጣውላ ጥራሕ እዩ ምስሳይ ዝፍቀድን ዝብሉ ቅጥዕታት ይእለዩ ኣለዉ፡ ኮይኑ ከብቕዕ ለብዒ ንምክልኻል ብብቕዕ ሞያዊ ፍልጠት ክካየድ ኣሎዎ ዝብል ቅጥዒ ግን ይቐጽል።
- ኣብ ኣጸደ-ህጻናትን ቤት-ትምህርታትን ብጫ ደረጃ ይሃሉ ዝብል ሃገራዊ ምሕጽንታ ካብ ሕጂ ንኔው ኣይክህሉን እዩ. [Se egen pressemelding om dette/ዚ ዝምልከት ርእሱ ዝኸኣለ ጋዜጣዊ መግለጺ ተመልከት።](#)
- ኮለጃት፡ ዩኒቨርሲታትን ሞያዊ ቤት-ትምህርታትን ኣብ እዋን ምህሮ ብዝተኸእሎም መጠን ተማሃሮ ብኣካል ከምዝርከቡ ክገብሩ ንምሕጸን። ኣብ እዋን ምህሮ 1 ሜትር ርሕቀት ይተሓሎ ዝብል ምሕጽንታ ምኽታል ኣየድልን።
- ጥርኑፍ ስፖርታዊ ንጥፊታትን ንጥፊታት ትርፊ ግዜን ካብ ሕጂ ንኔው [foregå som normalt både innendørs og utendørs for alle aldersgrupper, med kontakt der det er nødvendig/ንኩሎም ክልላት ዕድመ ኣብ ውሽጢ ኮነ ደገ ብንቡር ኣገባብ ክካየድ ተፈቐዱ ኣሎ፡ ማለት ኣድላዩ ኣብ ዝኾነሉ ኣካላዊ ምቕርራብ እናኣካየድካ።](#)
- መናፈሻታት፡ መጻወቲ ቦታታት ለክላንድ፡ መጻወቲ ኣዳራሻትን ተመሳሳልን ሕጂ ክኸፍቱ ተፈቐዱሎም ኣሎ፡ እንተኾነ ግና፡ ለብዒ ብብቕዕ ኣገባብ እናተኸላኸሉ ከካይዱዎ ኣለዎም።
- ወሃብቲ ስራሕ ንሰራሕተኛታቶም ኣብ ገዝኦም ኮይኖም ንክሰርሑ ባይታ ከጣጥሑሎም ኣለዎም ዝብል ቅጥዒ ይእለ። ወሃብቲ ስራሕ ኣብቲ ዝምልከቶም ቦታ ስራሕ ኣብ ገዝኦም ኮይኖም ክሰርሑ ዘለዎም ብዝሒ ሰራሕተኛታት ክንደይ እንተኮኑ ይሓይሽ ዝብል ገምጋም ባዕሎም ከካይዱ ንምሕጸን። ምስ እዚ ኣተሓሓዘም ብዙሓት ሰባት ኣብ ሓደ እዋን ብሓንሳእ ንኸይሓሙ እንታይ ክንገብር ንኸእል ንዝብል ትካላት ክሓስባሉ ኣለዎን።
- ንኖርወይ ዝኣትዉ ገደሾ ኣብ ዶብ ክምርመሩ ኣለዎም ዝብል ቅጥዒ ይእለ ኣሎ።

እዚ ኩነታት ከም ትጽቢትና እንተደኣ ገሰጊሱ፡ መንግስቲ እዞም ተሪፎም ዘለው ደረታት ክሳብ 17 ዩካቲት ዘሎ እዋን ክእለዩ ምጂኖም ከም ዕላማ ሒዙዎ ዘሎ። ኣድላዩ እንተደኣ ኮይኑ ንኡሳን ዘባታታት ከባብያዊ ስጉምትታት ንከተኣታትዎ ክግምግማ ይኸእላ እዩን።

ኣብ ውሽጢ ሃገር ንዝምልከቱ ናይ ክቱባትን ዘይክቱባትን ዝብሃሉ ሃገራውያን ስጉምታት ዘለዎም ፍልልያት መንግስቲ ኣይክውስኹምን እዩ። ኣብ መጻኢ ዝተረፉ ስጉምታት ምትእትታው ኣድላዩ ምስ ዝኸውን ወረቓት ምስክር ኮሮና ኣብ እንግዶታትን ኣብያተ-መግብን መስተን ናይ ምጥቃም ተኸእሎታት ክህሉ ይኸእል እዩ።

—ሸፊነ ክትባት ኣብ ኖርወይ ኣመና ልዑል እዩ ዘሎ። ምስሳይ መስተ ኣቐዲሙ ደው ይበል። ኣብ ጣውላ ጥራሕ ምስሳይን ደረት ብዝሒ ተሳተፍቲ ኣብ እንግዶታትን ካልኣት ስጉምታትን ሕጂ ንኣልዮም ብምህላውና ንዘይክቱባት ናይ ባይኖም ትርር ዝበሉ ሕግታት ምትእትታው ብዙሕ ጥቕሚ ዘለዎ ኣይኮነን። ኣብዚ እዋን እዚ ኣብ ውሽጢ ሃገር ወረቓት ምስክር ኮሮና ምጥቃም ኣድላዩ ኣይኮነን በሃልቲ ኢና ትብል ሚኒስተር ጥዕናን ክንክንን ሻርኮል።

እንተደኣ ተለኪፎም ልዑል ኣስጋእነት ዘለዎም ዘይክቱባት ሰባት ብዙሓት ሰባት ዝእከቡሉ ቦታታት ከም ቤተ-መግብታትን መስተን እሞ ኸኣ ርሕቀት ምሕላው ኣጸጋሚ ዝኾነሉ ክጥንቀቑሉ ወይ ከወግዱዎ ይግብኡም። ቀወምቲ ተቐማጦ ስቫልባርድን ምሉእ ብምሉእ ክቱባት ወይ ኮቪድ-19 ዘሕለፉ ሰባት ቅድሚ ምብጋስ ገደብ ከምርመሩ ኣለዎም ዝብል ቅጥዒ ሕድገት ይወሃቦም ኣሎ። ከሎም ኣብ ስቫልባርድ ዝኣትዉ ሰባት ጌና ሕጂ ውን ካብቲ ዝኣተዉሉ ኣትሒዙ ዝቐጸር ኣብ ውሽጢ 24 ሰዓታት ከምርመሩ ኣለዎም።

- [Se hele oversikten over hvilke tiltak som gjelder nå/ህሉዎት ስጉምታት ኣየኖት ምጂኖም ዝርዝር ሓበሬታ ብምሉእ ኣብዚ ተመልከት](#)

ለብዒ እናወሰኸ

—ኣብዘን ዝመጸ ሳምንታት ብዙሓት ክልከፉ እዮም። እዚ ከኣ ተዳሊናሉ ክንጸንሕ ዘለና እዩ። ይኹን ደኣ እምበር ሕጂ ወሰኸ ለብዒ ኣብ ክንኣልዮሉ ዘኸእለና ኩነታት ኢና ንርከብ ዘለና። ሕጂ ምስ ህሉው ኩነታት ብምምንጽጻር ዝያዳ ንቡር ህይወት ንነብረሉ ግዜ ኣኹሉ ኣሎ። ንቀረባ ክልተ ዓመታት ኮሮና ኣስጋኢ እዩ ዝብል ሓበሬታ እዩ ክወሃበና ጸኒሑ። ካብ ሕጂ ንኔው ግን ምስ ኮሮና ኢና ክንነብር። ዝቐጸል ኩነታት ካብቲ ንጽቡዮ ኣጸቢቐ እንተደኣ ዘይተፈልዩ፡ ክሳብ 17 ዩካቲት ዘሎ እዋን ብምሉእም ስጉምታት ክንኣልዮም ኢና ዝብል ዕላማ እዩ ዘለና ትብል ሚኒስተር ጥዕናን ክንክንን ኢንግቪልድ ሻርኮል።

ኣብ ሆስፒታል ዝኣትዉ ተሓክምቲ ውን ክበዝሑ እዮም ምኽንያቱ ኣመና ብዙሓት ክልከፉ ስለዝኾኑ፡ ይኹን ደኣ እምበር ምስ ዝሓለፉ እዋናት ለብዒ ክነጸጽሮ ክለና ኣብዚ እዋን እዚ ኣብ ሆስፒታል ናይ ምዑቕብ ተኸእሎ ኣጸቢቐ እዩ ትሒቱ ዘሎ። ተሓክምቲ ኣብ ሆስፒታል ዝጸንሑሉ እዋን እውን ሓጺሩ እዩ ዘሎ። ጽዑቕ ሕክምናዊ ክንክን ዝሓቱ ተሓክምቲ እውን ውሒዶም ኣለዉ።

ኣገልግሎታት ጥዕናን ክንክንን ንኡሳንዞባታት ተጽዕኖታት ከይበዝሑን ግደ ዘለዎም ብርክት ዝበሉ ስጉምታት መንግስቲ ኣተኣታትዩ ከምዘሎ ሻርኮል ተመልክት። ከምኒ ውሸባ ለብዒ ምእላይ፡ ምሕጽንታት መርመራ ምቕያር፡ ንኣገልግሎታት ጥዕና ዝምልከት ርእሶም ዝኸኣሉ ጥርኑፋት ስጉምታት ምትእትታውን ዝኣመሰሉ ይኹኑ ኣለው። ኣብያተ-ጽሕፈት ጉዳያት ጥዕና ከምዘሓበሩዎ እዚ ሕጂ ዝርኣ ዘሎ ብሃገር ደረጃ ኣበርቲዑ ዝውስኸ ዘሎ ለብዒ፡ ክሳብ ሕጂ ኣገልግሎታት ጥዕናን ክንክንን ንኡሳን ዞባታት ዓቕመን ዘፍቅዶ ከምዝኹን እዩ። ብዙሓት ንኡሳን ዞባታት (250) ማዕበል ለብዒ ኣመና

ኣብ ዝብርተዎሉ እዋናት ዝርዝር ሓበሬታ ህሉው ዓቕሙን ውጥን ህጹጻዊ ድሉውነትን ሕጂ ኣዳልዮን ብምህላወን ዓቕምታትን ከዛይዶኦ ይኸእላ እየን። ኣብዚ እዋን እዚ ሆስፒታላትና ተጽዕኖታት ካብ ዓቕሙን ንላዕሊ ክኾነን ዘሎ ተኸእሎ ትሑት እዩ።

—ሕጂ እዚ ቫይረስ ብጣዕሚ ተመሓላላፊ እዩ ዘሎ፡ ለብዒ እውን ገኒኑ እዩ ዘሎ፡ ኣብ ሕክምናታትን መእለዩ ማእከላትን እውን ለብዒ ክመጽእ እዩ። ገሊኡም ከበድቲ ጸገማት ከምጽኣሎም እዩ፡ እዚ ከኣ ክውገድ ዝከኣል ኣይኮነን፡ ይኹን ደኣ እምበር እዚ ቫይረስ እዚ ከም ንቡር ወቕታዊ ኢንፍሉወንግ ንርእየሉ እዋን ኣኺሉ ኣሎ። ለብዒ ጌና ሕጂ'ውን ተሓከምቲ ኣብ ሆስፒታል ከምዝኣትዉን ከም ዝሞቱን ክገብር እዩ ትብል ሻርኮል።

ይኹን ደኣ እምበር ኣገልግሎታት ጥዕናን ክንክንን ዘሕድረለን ተጽዕኖታት ኣመና እንተደኣ ልዒሉ ተረርቲ ስጉምታት ናይ ምትእትታው ተኸእሎታት ክህሉ ይኸእል እዩ።

ተወሳኺ ምፍቓዕት ኣብ ስርዓተ-TISK (መርመራ፡ ግለላ፡ ምንዳይ ምንጪ ለብዕን ውሽጥን)

ኣብ ኣጸደ-ህጻናት፡ ቤት ትምህርታትን ጽላ ላዕለዎይ ትምህርትን ብብእዎኑ መርመራታት ይካየድ ዝብል ምሕጽንታ ኣቐዲሙ ተኣልዩ ጸኒሑ ኢዩ። እተን ከምርምራ እኹል ዓቕምታት ዘለዉን ንኡሳን ዘባታት ኣድላዩ እንተደኣ ኮይኑ፡ ኣብ ከባቢኡን ንቤት ትምህርታት፡ ዩኒቨርሲታትን ተመሳሳሊ ቦታታትን መርመራታት ክህባ ይኸእላ እየን። እዚ ዝኸነሉ ምኽንያት ንምልክታት ዘማዕብሉ ሰባት ቀረብ ዕድላት መርመራ ንክቃለሉም ዝዓለመ ኢዩ።

ውሽጥ ለብዒ ንኡሉ ሰብ ይእለየሉ ኣሎ፡ ኮይኑ ክብቕዕ ምስ ልቡዕ ኣብ ሓደ ገዛ ዝነበሩን ተመሳሳሊ መቃርብትን ዘለዎም ሰባትን ከምርመሩ ንምሕጻኖም። ምልክታት ዘይብሎም ከም ካልኣት መቃርብቲ ዝምደቡ ሰባት ግን፡ ክምርመሩ ኣየድልዮምን እዩ፡ እንተኾነ ግና ምልክታት ከይህልዎም ፍሉይ ከቃልቡ ይግብኡም። ኣብ ናይ መባእታን ማእከላይ ደረጃን ዕድመ ዝርከቡ ቁልዑ ወይ ካብኡ ዝንእሱ ቁልዑ ምልክታት ምስ ዘርእዩ ጥራሕ ንክምርመሩ ንምሕጻኖም፡ ወላ ኣብ ገዝኡም ዝተሰኸፈ ሰብ ይሃሉ። ኣብ ታሕቲ ኣብ ሓቃዊ ሓበሬታታት ዝብል ንመርመራ፡ ውሽጥን ግለላን ዝምልከት ተወሳኺ ሓበሬታ ኣንብብ።

ዝበዘሐ ክፋል መስርሕ ምንዳይ ምንጪ ለብዒ ነቲ ዝልከፍ ሰብ እዩ ተገዲፉሉ ዘሎ፡ እንተኾነ ግና፡ ኣድላዩ እንተደኣ ኮይኑ ንኡስ-ዘባ ክተሓባበሩ ይኸእሉ እዮም። ልኹፍ ነቶም መቓርብቲ ኔሮም ዝብሎም ሰባት ንክሕብሮም ንላቦ፡ እዚ መታን ናይ ገዳር ርእሶም ምልክትታት ብፍሉይ ቆላሕታ ንክህቡዎ'ዩ።

ስርዓተ-TISK/መርመራ፡ ግለላ፡ ምንዳይ ምንጪ ለብዕን ውሽጥን ምፍቓዕት ይግበረሉ ካብ ሃለወ፡ ኣብ እንግዶታትን ኣብደተ-መግብታትን መስተን ኣጋይሽ/ተሳተፍቲ ናይ ምምዘጋብ ግዴታ ይለዓል ኣሎ። ትካል ህዝባዊ ጥዕና ከምዝበሉዎ ኣብ እዋን እንግዶት ካልኣት ተሳተፍቲ ክበጽሑም ዘለዎ ሓበሬታ ብኣፕሊኬሽን Smittestopp ክሸፈን ከምዝኸእል እዩ።

ግዜ ግለላ ካብ 6 ናብ 4 መዓልታት ወራዳ ኣሎ። ምቕያር ንውሓት ግዜ ግለላ ወላ ነቶም ድሮ ተለኪፎም ሕጂ ኣብ ግለላ ዝርከቡ ሰባት እውን ይምልከቶም እዩ። ከም ተወሳኺ ምልክታት ዘለዎም ሉቡዓት ካብ ግለላ ቅድሚ ምውጻእም እተን ናይ መወዳእታ 24 ሰዓታት ብውሓዱ ብዘይ ረስኒ ከሕልፉዎን ኣለዎም። ቅጥዒ ግለላ ልቡዓን መንግስቲ ብቐጻሊ ገምጋም ይገብረሉ ኣሎ።

ንወጻእ ሃገር ከትገይሽ ከለኻ ንመርመራታት ዝወጽእ ወጻኢታት ገያሻይ ባዕሉ እዩ ክሸፍኖ ዘለዎ። ንኡሳን ዘባታት ዓቕምታት ምስ ዝህልዎን ንወጻኢ ዝገሹ ገያሾ ክምርምራ ይኸእላ እዩን። እንተኹነ ግና፡ ገያሻይ ባዕሉ እዩ ክሸፍሎ ዘለዎ።

ሃገራዊናን ስጉምታትን እዞም ዝሰዕቡ ኢዮም

ሓፈሻውያን ምኽርታት

- ውሕሉል ንጽህና ኣእዳውን ኡሕታን ኣዘውትር
- ተኸተብ
- ክትሓምም ከለኻ ካብ ገዛ ኣይትውጻእ
- ሓደስቲ ምልክታት ሕማም ስርዓተ ምስትንፋስ ኣብ ትርእየሉ እዋን መርመራ ኮቪድ-19 ግበር

ርሕቀትን ማሕበራዊ ርክባትን

- ብጀካ ምሳኻ ዝቐመጡን ካልኣት ተመሳሳሊ ምቕርራብ ዘለዎም ሰባትን ካብ ካልኣት 1 ሜትሮ ርሕቀት ሓሉ ዝብል ምሕጽንታ ኣሎ። ነዚ ምሕጽንታ/ቅጥዒ ዝምልከቱ ሕድገታት ኣብ ትሕቲ ላዕለዎይ ደረጃ ትምህርቲ፡ እንግዲታት፡ ምትእኻኻባትን ጥርጉፋት ስፖርታዊ ንጥፊታትን ንጥፊታት ትርፌ ግዜን ተመልከት።
- 1 ሜትሮ ርሕቀት ሓሉ ዝብል ምሕጽንታ ኣብ ኣጻደ-ህጻናትን መባእታን ዝኸዱ ቁልዑ ኣይምልከቶምን እዩ።
- ርሕቀት ሓሉ ዝብል ምሕጽንታ ምስ ቁልዑ፡ ንኣሸቱን ምስ ተነካኢቲ ጉጅለታትን ዝሰርሑ ሰባት ኣይምልከቶምን እዩ።
- ከቢድ ሕማም ክሕዞም ዝተዛየደ ተኸእሎታት ዘለዎም ዘይክቱባት ዓበይቲ ክስተሩ ይግብኦም፡ ክግለሉ ኣሎዎም ማለት ኣይኮነን። ማሕበራዊ ህይወት ክህሉ ኣገዳሲ እዩ።
- እንተደኣ ተለኪፎም ልዑል ኣስጋእነት ዘለዎም ዘይክቱባት ሰባት ብዙሓት ሰባት ዝእከቡሉ ቦታታት ከም ኣብያተ-ምግብን መስተን፡ እም ኸእ ርሕቀት ምሕላው ኣጸጋሚ ዝኾነሉ ክጥንቀቑሉ ወይ ከወግዱዎ ይግብኦም። ከምኡ ውን ናብ ልዑል ለብዒ ዘለዎ ቦታታት ምጋሽ ክጥንቀቑሉ ወይ ከወግዱዎ ይግብኦም።
- ኣብ ገዛ ብዝሒ ቍጽጻ ሰባት ዝድርት ምሕጽንታ የለን።
- እቶም ኣብ ሓደ ክፍሊ ምሳኻ ዘለዉ ሰባት፡ ምሳኻ ኣብ ሓደ ቤት ዘይነብሩን ተመሳሳሊ ምቕርራብ ዘይብሎምን እንተደኣ ኮይኖም፡ እቲ ክፍሊ ጽቡቕ ጌርኩም ንፋስ ከተውቅዑዎን ኣየሩ ከተሓድሱዎን ንምሕጻነኩም።

መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን

- 1 ሜትሮ ርሕቀት ምሕላው ኣብ ዘይከላለሉ እዋናት ኣብ ድኳናት፡ ማእከላት ዕዳጋ ድኳናት፡ኣብያተ-መግብን መስተን፡ ህዝባዊ መጓዳዝያ፡ ታክስን ውሽጣዊ ፌርማታትን መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ናይ ምጥቃም ግዴታ ኣሎ። እዚ ግዴታ'ውን መጋረዲታት ክሳብ ዘይተጠቐሙ ንሰራሕተኛታት'ውን ዝምልከት እዩ።
- ኣብ ኣብያተ-መግብን መስተን ኣብ ጣውላ ኮፍ ኣብ ትብለሉ እዋናት ወይ ኣብ እንግዶታት ኣብ ዝተመልከተሎምን ቀወምቲ ቦታታትን ኮፍ ኣብ ትብለሉ እዋናት መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ክትጥቀም ግዴታ የብልካን።

ጥርኑፋት ስፖርታዊ ንጥፊታትን ንጥፊታት ትርፊግዜን

- ኣብ ኩሉ ክልላት ዕድመ ዝርከቡ ሰባት ኣብ ውሽጢ ኮነ ደገ ጥርኑፋት ስፖርታዊ ንጥፊታትን ንጥፊታት ትርፊግዜን ብንቡር ኣገባብ ከካይዱ ተፈቂዱሎም ኣሎ። ማለት ዘድልዮም ኣካላዊ ምቕርራባት እናኣካየዱ ማለት ኢዮ።
- ብቐዳማይ ደረጃ ዝካየዱ ስፖርት ከኣ ብንቡር ኣገባብ ከካየዱ ይኽእሉ።

ኣጸደ-ህጻናት፡ ቤት-ትምህርታትን መዋዕለ-ህጻናትን/SFO

- ለብዒ ብብቐዕ ኣገባብ እንዳተከላኸለሉ ከካይዱዎ ኣለዎም። እዚ ማለት ኣጸደ-ህጻናት፡ ቤት-ትምህርታትን ትምህርቲ ዓበይትን ብመሰረት ምስሊ ሕብርታት ሰማፎር ብቐጠልያ ደረጃ ይካየዱ።
- ንኣጸደ-ህጻናት፡ ቤት-ትምህርታትን ትምህርቲ ዓበይትን ዝምልከት ሃገራዊ ምሕጽንታታት ይእሉ።
- ብብእዋኑ መርመራታት ከካየዱ ኣለዎ ዝብል ምሕጽንታ ይእሉ።

ላዕለዋይ ደረጃ ትምህርቲ

- ምክልኻል ለብዒ ብብቐዕ ሞያዊ ፍልጠት ብምኽታል ንከካየዱ ይጥለብ።
- ተማሃሮ ኣብ እዋን ምህሮ ብኣካል ተረኪቦም ክመሃሩ ክጸዓረሉ ንምሕጽን። ህሉዋት ምሕጽንታታት ብምኽታል ብዝተኻእለ መጠን ተማሃሮ ላዕለዋይ ደረጃ ንቡር ምህሮ ከምዝህልዎምን እወታዊ ሃዋሁው ትምህርቲ ንክህልዎምን ባይታ ይጣጣሓሎም።
- ኣብ እዋን ምህሮ 1 ሜትሮ ርሕቀት ይተሓሎ ዝብል ምሕጽንታ ከይተኸተሉዎ ክተርፉ ይኽእሉ እዮም።
- ብቐጻሊ መርመራታት ከካየዱ ኣሎዎ ዝብል ምሕጽንታ ይእሉ።

ስራሕ ዓለም

- 1 ሜትሮ ርሕቀት ይተሓሎ ዝብል ምሕጽንታ ይህሉ።
- ወሃብቲ ስራሕ ኣብቲ ዝምልከቶም ቦታ ስራሕ ኣብ ገዝኦም ኮይኖም ክሰርሑ ዘለዎም ብዝሒ ሰራሕተኛታት ክንደይ እንተኾኑ ይሓይሽ ዝብል ገምጋም ባዕሎም ከካይዱ ንምሕጽን። ከምዚ ዓይነት ገምጋም ክግበር ከሎ ኣብ ቦታ ስራሕ ለብዒ ክኸሰት ዘሎ ተኽእሎ። ከምኡ'ውን ኣብ ሓደ እዋን ብሕማም ምኽንያት ዘብኩሩ ሰራሕተኛታት ብዙሓት ክኾኑ ዘሎ ተኣፋፍነት ገለ ካብቶም ሚዛን ክወሃቦም ዝኽእሉ ነጥብታት ኢዮም።

- ርሕቀት ናይ ምሕላው ተኸእሎታት ከምዘህሉ ምግባር ኣብ ግምት ክኣቱ ይግብኡ።
- ርሕቀት ምሕላው ዘይከአል እንተደኣ ኮይኑ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ክጥቀሙ ንምሕጻን፡ ማለት መጋረዲታት ከም ነጻላ መንደቕ ወይ ተመሳሳሊ ክሳብ ዘይተጠቐሙ።
- ነቶም ምስ ተነካኢቲ ጉጅለታትን ቁልውን ንኣሸቱን ኣገደስትን ብሕጊ ግድን ክዕመሙ ዘለዎም ኣገልግሎታት ዝዓሙ ኣብ ስርሖም ዘሰናኸሎም እንተደኣ ኮይኑ ኣብ ገዛ ኮይኖም ክሰርሑን መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ምጥቃም ኣይምልከቶምን።

እንግዶታትን ምትእኽኻባትን

- ኣብ ብሕታዊ ምትእኽኻባት ንደረት ቁጽሪ ብዝሒ ሰባት ዝምልከት ዝኾነ ደረት የለን።
- ህዝባዊ እንግዶታት
- ናጻ ደረት ብዝሒ ሰባት
- ምክልኻል ለብዒ ብብቑዕ ሞያዊ ፍልጠጥ ብምክታል ክካየድ ኣሎዎ ዝብል ጠለብ ይማላእ።
- ኣዳለውቲ እንግዶታት ተዛመድቲ መለክዒታት ምክልኻል ለብዒ እንታይ ምዃኖም ክፈልጡዎ ኣለዎም፡ ነዚ ፈሊጦም ከኣ ክኸተሉዎ ይግብኡም።
- እንግዶታት ኣብ ዝካየዱሉ እዋናት ኣዳለውቲ እንግዶታት ተሳተፍቲ ምስኦም ኣብ ሓደ ቤት ዝነበሩን ተመሳሳሊ ምቅርራብ ዘለዎም ሰባትን ገዲፍካ ካብ ካልኣት ብውሑዱ 1 ሜትሮ ርሕቀት ከምዝሕሎ ክገብሩ ኣሎዎም። ተሳተፍቲ ኣብ ቀወምቲ ዝተመልከተሎም ቦታታት ኮፍ ክብሉ ክለዉ ግን ካብዚ ሕድገት ተገሩሎም ኣሎ። ስለዚ ተሳተፍቲ ኣብ ዝተመልከተሎም ቦታታት ኮፍ ክብሉ ክለዉ ኣዳራሻት ምምላእ ይከአል እዩ። ብዝተረፈ ግን፡ ኣዳላዊ እንግዶት ኣብቲ ኣዳራሽ ወይ እንግዶት ዝካየዱሉ ቦታ ርሕቀት ምሕላው ንክከአል ባይታ ክጣጥሕ ኣለዎ። ከም ተወሳኺ 1 ሜትሮ ርሕቀት ከምዝሕሎ ክግበር ክኸእል ኣለዎ ዝብል ጠለብ ንገሊኡም ጉጅለታት ሕድገት ተገሩሎም ኣሎ። ገለ ካብዚኦም ጉጅለታት ስፖርተኛታት/ሞየኛታት ኣብ ባህላውን ስፖርታውን እንግዶታት፡ ኣብ ዝተወሰኑ ኣስተምህሮታት ዝሳተፉ ተሳተፍትን ከምኡ ውን ኣብ ኣጸደ-ህጻናት ወይ መባእታ ቤት-ትምህርቲ ደቂ ሓደ ኣሃዱ-ኮሮና ዝኾኑ ቁልው ሕድገት ይወሃቦም።
- ልዕሊ 200 ሰባት ከኣንግዱ ዝምድቡ ኣዳለውቲ እንግዶት ኣብቲ እንግዶት ዝካየዱሉ ቦታ ለብዒ ብብቑዕ ኣገባብ ከመይ ጌሮም ክከላኸሉዎ ከምዝኸእሉ ዝገልጽ ጽሑፋዊ መደብ ክሕንጽዱ ኣሎዎም። ኣብቶም ተዛመድቲ ዝኾኑ ሓፈሻዊ መለክዒታት ምክልኻል ለብዒ ተገሊጾም ዘለዉ ስጉምትታት ኣብቲ ጽሑፍ ክጠቐሱዎምን ከማልኡዎም ዘይከእሉ እንተኾይኖም ከኣ እቲ ምክንያት ክገልጹዎን ይግብኡም።

ኣብያተ-መግባታትን መስተን

- ምስሳይ መስተ ሰዓት 23:00 ደው ክብልን ኣብ ጣውላ ምስሳይን ዝብሉ ቅጥዕታት ይእለዩ ኣለዉ።

- ኢብያተ-መግቢታትን መስተን ደቂ ሓደ ቤትን ተመሳሳሊ ምቅርራብ ዘለዎምን ገዲፍካ ኩሉ ሰብ 1 ሜትር ርሕቀት ክሕሉ ከምዝኸእል ክገብሩ ኣለዎም።
- ኢብያተ-መግቢታትን መስተን ኣብ መንጎ ዓማዊል ካብ 1 ሜትር ዝሓጸር ርሕቀት ዘጠቓልል ንጥፊታት ከካይዱ የብሎምን። ከም ንኣብነት ሳዕስዲት ክስዕሳዕ የብሉን።
- ዓማዊል ይመዝገቡ ዝብል ጠለብ ይእለ።

መርመራ፡ ውሽባን ግለላን

- ብኮሮና ቫይረስ ዝተለኸፉ ሰባት ን4 መዓልታት [isolere/hygiene](https://www.isolere/hygiene) ኣለዎም። ኣብ ርእሲኡ ምልክታት ዘለዎም ልቡዓት ድማ መገሲ ረስኒ ከይወሰዱ ብውሑዱ ን24 ሰዓታት ብዘይ ረስኒ ከሕልፉዎ ኣለዎም። እዚ ንኩሎም ዓይነታት ቫይረስ ኮሮና ዝምልከት ይኸውን። እዞም ንንውሓት እዋን ግለላ ዝምልከቱ ሓደስቲ ሕግታት ኣብ ግብሪ ምስ ወዓሉ ነቶም ኣብ ግለላ ዝርከቡ ሰባት እውን ይምልከቶም።
- ብሕጋዊት ዝተደንገገ ውሽባ ንኩሎም ከም መቃርብቲ ዝምደቡ ይእለ ኣሎ። እዚ ከኣ ወላ ምስቲ ልቡዕ ኣብ ሓደ ገዛ ዝነብሩ ወይ ተመሳሳሊ ምቅርራብ ንዘለዎም ይምልከት።
- ምስቲ ልቡዕ ኣብ ሓደ ገዛ ዝነብሩን ተመሳሳሊ ምቅርራብ ዘለዎም ሰባትን ካብቲ ምስቲ ልቡዕ መወዳእታ ዝተራኸቡሉ ኣትሒዙ ዝቁጸር፡ መዓልታዊ ንሓሙሽተ መዓልታት ክምርመሩ ንምሕጻኖም።
- ኣብ እዋን ግለላ ምስቲ ልቡዕ ምቅርራብ ከወግዱ ዘይክእሉ ሰባት፡ ኣብ እዋን ግለላ መዓልታዊ ክምርመሩ ይግብኦም። ድሕሪኡ ድማ ግለላ ምስ ተወደኦ መዓልታዊ ንሓሙሽተ መዓልታት ክምርመሩ ይግብኦም። ጠቕላላ ትሽዓተ መዓልታት።
- እዚ መርመራ ብባዕለመርመራ ክትምርመር ይግበኣካ፡ ይኹን ደኣ እምበር ሰራሕተኛታት ጥዕና ኣንቲጂን ፍጡን መርመራ ወይ መርመራ-PCR ከካይዱልካ ይኸእሉ እዮም።
- ካብዚ ሓሊፉ ምልክታት ዘለዎም ሰባት ጥራሕ ክምርመሩ ንምሕጻኖም። ካልኣት ምልክታት ዘይብሎም ከም ካልኣት መቃርብቲ ዝቆጸሩ ሰባት ግን እንተዘይተመርመሩ ይሓይሽ ዝብል ምሕጽንታ ኣሎ። እንተኾነ ግና ምልክትታት ከይህልዎም ብፍሉይ ከቃልቡሉ ይግብኦም።
- ኣብ ናይ መባእታን ማእከላይ ደረጃን ዕድመ ዝርከቡ ቁልው ወይ ካብኡ ዝንእሉ ምልክታት ከርእዩ ከለዉ ጥራሕ ክምርመሩ ንምሕጻኖም። እዚ ምሕጽንታ እዚ ነቶም ኣብ ገዝኦም ለብዒ ንዝኸሰት እውን ዝምልከት ይኸውን።
- ምስ ዝተለኸፈ ሰብ ኣብ ሓደ ገዛ ዝነብሩን ተመሳሳሊ ምቅርራብ ዘለዎም ሰባትን ኣብ ህዝባዊ ቦታታት ኣብ ውሽጢ ክህልዉ ከለዉ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ክጥቀሙ፡ ከምኡ'ውን ዓቢይቲ ምትእኽኻባትን እንግዲታትን ከወግዱ ንምሕጻኖም። እዚ ምሕጽንታ ካብቲ ምስቲ ልኹፍ ዝቐረቡሉ ኣትሒዙ ዝቆጸር ን10 መዓልታት እዩ ዝምልከቶም። ከም ተወሳኺ ኣብ እዋን ግለላ ብምሉኡ ምልክትታት ብፍሉይ ከቃልቡሉ ኣለዎም። ምልክታት እንተደኣ ርኢኻ ኸኣ ካብ ገዛ ከይወጻኻ ክትምርመር እውን ይግበኣካ።

- ኣብ ኣጸደ-ህጻናት፡ ቤት-ትምህርትን ትምህርቲ ላዕለዋይ ደረጃን ብብእዋኑ መርመራ ይገበር ዝብሉ ምኽርታት ይእለዩ ኣለዉ።
- እተን ከምርምራ እኹል ዓቕምታት ዘለዉን ንኡሳን ዘባታት ኣድላዩ እንተደኣ ኮይኑ ኣብ ከባቢኡን ንቤት-ትምህርታት፡ ዩኒቨርሲታትን ተመሳሳሊ ቦታታትን መርመራታት ክህባ ይኸእላ እየን። እዚ መታን ንምልክታት ዘርእዩ ሰባት ቀረብ መርመራታት ንክቃለሎም ዝግለጹዎ።

ምንዳይ ምንጫ ለብዒ

- መርመራ ውጽኢቱ እወታዊ ኣብ ዝኾነሉ እዋን እቶም ልቡዓት ባዕሎም ኢዮም ንመቃርብቶም ዝሕብሩዎም፡ እንተኾነ ግና፡ ኣድላዩ እንተደኣ ኮይኑ ንኡስ ዘባ እውን ክተሓባበሮም ይኸእል እዩ።
- ንኡሳን ዘባታት ልቡዓት ባዕለመርመራታት ባዕሎም ከምዝግቡሉ ዝኸእሉሉ ስርዓተ መዝገባት ክጥቀማ ተሓቲተን ኣለዋ፡ ኣብኡ እቲ ዝምልከቶ ልቡዕ እወታዊ ውጽኢት ባዕለመርመራ ባዕሉ ከምዝግቦ ይኸእል ኢዩ።
- ልቡዓት እወታዊ ውጽኢት መርመራ ኣብ ኣፕሊኬሽን Smittestopp ከምዝግቡዎ ንምሕጻኖም።

ብብቑዕ ፍልጠታዊ ኣገባብ ለብዒ ትከላኸለሉ ክየዳ ትካላት

- ምክልኻል ለብዒ ብብቑዕ ሞያዊ ፍልጠጥ ይካየድ ከበሃል ከሎ፡ ደቂ ሓደ ገዛ ዘይኮኑ ወይ ተመሳሳሊ ምቕርራብ ዘይብሎም ሰባት ኣብ መንጎኦም 1 ሜትር ርሕቀት ምሕላው ከምዝከኣል ከግበር ኣለዎ፡ ከምኡ'ውን እቲ ትካል ንብቑዕ ውልቃዊ ጽሬት፡ ሕጽቦን ንፋስ ምውቃዕን ዝምልከት ተደጋጋሚ ኣሰራርሓ/ስርዓት ክሕንጽጽ ኣለዎ ማለት እዩ።
- ኣጸደ-ህጻናት፡ ቤት-ትምህርታትን ካልኣት ትካላት ትምህርትን ምህሮን ላዕለዋይ ደረጃ ትምህርቲ ዘጠቓለለ ምክልኻል ለብዒ ብብቑዕ ሞያዊ ፍልጠጥ እናተከላኸለ ክካየዳ ኣለዉን ዝብል ጠለብ ኣሎ።
- እዞም ዝስዕቡ ትካላት ክኸፍቱ እንተደኣ ኮይኖም፡ ምክልኻል ለብዒ ብብቑዕ ሞያዊ ፍልጠጥ እናተኸተሉ ካብ ለብዒ ክከላኸሉ ኣለዎም፡ ቤት-ንባብ፡ ኣዳራሻት ቦውሊንግ፡ ኣዳራሻት ቢንጎ፡ መሓንበሲ ኣዳራሻትን፡ መሓንበሲ ባደላንድ፡ ትካል ጽባቕን ምቕትን ፡መሓንበሲ ኣዳራሻት፡ኣካላዊ መወሳወሲ ማእከላት፡ ድኳናት፡ ማእከላት ዕዳጋ ድኳናት፡ ምርኢት ንብረታት ዝካየዱሉ እንግዶታት፡ ግዝያዊ ዕዳጋታት፡ መናፈሻታት፡ መጻወቲ ቁልዑ ለክላንድ፡ መጻወቲ ኣዳራሻትን ተመሳሳልቲን።

ስኻልባርድ

- ቀወምቲ ተቐማጦ ስኻልባርድን ምሉእ ክቱባት ወይ ኮቪድ-19 ዘሕለፉ ምዃኖም ብሰነድ ከረጋግጹ ዝኸእሉ ሰባት ቅድሚ ናብኡ ምኻድ ገደብ ከምርመሩ ኣለዎም ዝብል ጠለብ ሕድገት ተጌሩሎም ኣሎ።
- ኩሎም ኣብ ስኻልባርድ ዝኣትዉ ሰባት ጌና ሕጂ ውን ካብቲ ዝኣተዉሉ ኣትሒዙ ዝቐጸር ኣብ ውሽጢ 24 ሰዓታት ከምርመሩ ኣለዎም።

ንኖርወይ ዝኣትዉ ገደብ-ንኖርወይ ምእታው

- ብምሉኡም ናብ ኖርወይ ዝኣትዉ ገደብ ቅድሚኡ ናብ ኖርወይ ምእታዎም ክምዝገቡ ኣለዎም፡ እዚ ንዜጋታት ኖርወይ እውን ዝምልከት ይኹውን።

- ምሉእ ብምሉእ ክቱባት ምዃኖም ወይ ኮቪድ-19 ክምዘሕለፉ ብሰነድ ክረጋግጹ ዘይክእሉ ሰባት ቅድሚኡ ንኖርወይ ምእታዎም ኣሉታዊ ዝውጽኡቱ መርመራ ዘርኢ ወረቐት ምስክር ወረት ክህልዎም ኣለዎ ዝብል ቅጥዒ ኣሎ።

- ገደብ ኣብ ዶብ መርመራ ክምርመሩ ኣለዎም ዝብል ጠለብ ይእለ።

- **Les mer om innreiseregler på helsenorge.no/ኣብ መርቡብ ኣበሬታ helsenorge.no ብምእታው ዝያዳ ኣበሬታታት ብዛዕባ ንኖርወይ ምእታው ዝምልከት ሕግታት መገሻ ተመልከት**