

# ምቅደያራት ዞባውያን ስጉምትታት ኣብ ንኡሳን- ዞባታት ቪኪን

ኣብ ገሊኡ ክፋላት ዞባታት ቪኪን ለብዒ ዛጊት ልዑል እዩ ዘሎ፡ ኣብ ካልእ ክፋላት ናይቲ ዞባ ግን እንዳ ኣንቆልቆለ ይኸይድ ብምህላዉ እቲ ኩነታት ኣብ ትሕቲ ቁጽጽር እዩ ዘሎ። ቤት-ጽሕፈት ጉዳያት ጥዕና፡ ትካል ህዝባዊ ጥዕናን ኣመሓዳሪ ዞባን ብዘሕለፉሉ ምሕጽንታ መንግስቲ 4 ንኡሳን-ዞባታት ብስጉምታዊ ደረጃ A/ሀ፡ 17 ንኡሳን-ዞባታት ብስጉምታዊ ደረጃ B ከምዘለዎኦ ክቐጽላ ወይ ክተኣታተወለን፡ 18 ንኡሳን-ዞባታት ድማ ካብዚ ምድብ ጽፍሒ እዚ ንክወጻ ወሲኑ ኣሎ። ገሊኡን ካብዘን ብስጉምታዊ ደረጃ B/ለ ዝቐየዱ ንኡሳን-ዞባታት ከም ተወሳኺ ናይ ገዛእ ርእሰን ዝተረሩ ከባብያዊ ስጉምትታት ክተኣታትዎ ይግብኡን። እዞም ስጉምትታት ካብ ፍርቂ ለይቲ ንሰነይ 26 ሚያዝያ ዘውግሑ ለይቲ ይግበሩ። ክሳብ ዕለት 9 ግምቦት ዘሎ እዋን ከኣ ይጸንሑ፡ ይኹን ደኣ እምበር ምስ እዘን ንኡሳን-ዞባታት ድሕሪ ሓደ ሰሙን ከም ብሓድሽ ኣኼባ ብምክያድ እቲ ኩነታት ከም ብሓድሽ ክግምገም እዩ።

- ኣብ ዞባ ቪኪን ዘሎ ቍጽጽ ተለክፍቲ እናኣንቆልቆለ እዩ ክመጽእ ጸኒሑ ዘሎ። እቶም ተረርቲ ስጉምትታት ኣድማዕቲ ከምዝነበሩ ሓደ መርኣያ እዩ። ስለዚ ኢና ሕጂ ኣብ ብዙሓት ንኡሳን-ዞባታት ነዞም ስጉምትታት ከነፋኹሶም ንኸእል። ኮይኑ ከብቅዕ ኣብተን ንምብራቕ ኣሰሎ ዝዳወባ ንኡሳን-ዞባታት ቍጽጽ መልክፍትታት ዛጊት ልዑል እዩ ዘሎ፡ ኣብኡ ድማ እቲ ኩነታት ምሉእ ብምሉእ ኣብ ትሕቲ ቁጽጽር ኣይኣተወን ዘሎ። ስለዚ እዘን ንኡሳን-ዞባታት እዚኡን ብስጉምታዊ ደረጃ A/ሀ ተቐይደን ክቐጽላ ከግደዳ እየን ይብል ሚኒስተር ጥዕናን ክንክንን በንት ሀይዩ። ቤት-ጽሕፈት ጉዳያት ጥዕና፡ ትካል ህዝባዊ ጥዕናን ኣመሓዳሪ ኣብ ዞባታት ኣሰሎን ቪኪንን እተን ዝተጸልዎ ንኡሳን-ዞባታት ብዛዕባ እዚ ጉዳይ ጥቡቕ ክልተኣዊ ዝርርባት ከካይዱ ጸኒሖም ኣለዉ። መብዛሕትኦን ንኡሳን-ዞባታት ነዚ ምሕጽንታ ይድግፎኦ ኢየን።

## ገሊኡን ንኡሳን-ዞባታት ኣብ ርእሲ እቲ ስጉምታዊ ደረጃ B/ለ ናይ ገዛእ ርእሰን ተረርቲ ከባብያውያን ስጉምትታት ክተኣታትዎ ይግብኡን

ትካል ህዝባዊ ጥዕናን ኣብያተ ጽሕፈት ጉዳያት ጥዕናን ነተን ኣብ ስጉምታዊ ደረጃ B ዝርከባ ብብዝሒ ተቓሊዖን ዘለዎ ንኡሳን-ዞባታት ባዕለን ኣብ ከባቢኡን ንዝካየዱ ምንቅስቓሳትን ርክባትን ዝድርት ከባብያዊ ስጉምትታት ንክወሃህዩ ምኽርም ይልግሱ። እዚ ኣብ ርእሲ እቶም ዞባውያን ስጉምታዊ ዝተኣታተው ኮይኑ ኣብ ከባብያውያንን ዞባውያንን ኩነታት ለብዒ ክመርኮስ ዘለዎ ይኸውን።

ነዘን ዝስዕባ ንኡሳን-ዘባታት ድማ ይምልከት፡ እዚኡን ኣብ ውሽጢ ሓደ ዞባ ተጠርኒፊን ተረርቲ ከባብያዊ ስጉምታት ኣወሃሂደን ከተኣታትዎ ይግብኡን፡

### **ዞባ ፎሎ/Region Follo:**

- ኤነባክ/Enebakk
- ፍሮግን/Frogn
- ኢንድረ ኣስትፎልድ/Indre Østfold
- ኑርድረ ፎሎ/Nordre Follo
- ቪስትብይ/Vestby
- ኦስ/Ås

### **ዞባ ደቡብ/Region sør:**

- ፍረድሪክስታ/Fredrikstad
- ሃልድን/Halden
- ሞስ/Moss
- ሳርፕስቦርግ/Sarpsborg
- ሮዳ/Råde

### **ዞባ ምዕራብ/Region vest:**

- ኣስከር/Asker
- ባኣሩም/Bærum
- ድራምመን/Drammen
- ሊየር/Lier

### **ኣብዘን ዝስዕባ ንኡሳን-ዘባታት ስጉምታዊ ደረጃ A/ሀ ከም ዘለዎ ይቕጽል፡**

ሊሊስትራም/Lillestrøm, ለ'ረንስኩግ/Lørenskog, ራኣሊንግን/Rælingenን ኡሊንሳከርን/Ullensaker።

**ኣብዚ ትሕዝቶ ሓበሬታ ስጉምታዊ ደረጃ A/ሀ ዘርኢ ኣሎ (ፍሉይ ልዑል ስጉምታዊ ደረጃ፡ ብሕጋዊ ኮቪድ-19 ምዕራፍ 5A/ሀ ይድገግ)፡**

**ኣጸደ-ህጻናት፡ ቤት ትምህርታት፡ ዩኒቨርሲታት፡ ኮሌጃትን ሞያዊ ቤት-ትምህርታትን**

- ምስሊ ሰማፎር ዝኸተል ብጫ ስጉምታዊ ደረጃ ከም ዝተረፉ ከፋላት ሃገርና ንቤት-ትምህርታትን ኣጸደ-ህጻናትን ዝምልከተን እዩ። ኩነታት ለብዒ ኣብ ግምት ብምእታው ከባብያዊ ገምጋማት ክግበሩ ኣሎዎም፡ እዚ ማለት ኣብቲ ዝምልከቶ ንኡስ-ዞባ ዝርከቡ ሰበሰልጣን ምክልኻል ለብዒ ንኩነታት ለብዒ ብሞያዊ ፍልጠት ብምግምጋም ኣድላዩ ምስ ዝኹውን ቀይሕ ደረጃ ንከተኣታቶ ውሳኔ ከሕልፉ ይኸእሉ ኢዮም። ይኹን ደኣ እምበር እቲ ኩነታት ኣድላዩ እዩ ዘብል እንተደኣ ከይኮ መንግስቲ ቀይሕ ስጉምታዊ ደረጃ ከተኣታቶ ምሕጽንታ ትካል ህዝባዊ ጥዕናን ኣብያተ ጽሕፈት ጉዳያት ጥዕናን የሕልፍ።
- ኣዳራሻት ዩኒቨርሲቲታት፡ ኮሌጃትን ሞያዊ-ዎን ቤት ትምህርቲታትን ተማሃሮ ንከይጥቀሙሉ ይዕጸን ምህሮአም ብዲጂታላዊ ኣገባብ ይካየዱን። ሰራሕተኛታት እዞን ዝተጠቐሰ ቤት ትምህርቲታት ላዕለዎይ ደረጃ እቲ ካልእ ዝምልከቶም ሕግታት ስራሕ ይኸተሉ። ቀጻልነት ምህሮ ተማሃሮአን ንምውሓስ ኣድላዩ ንዝኹነን ብዲጂታላዊ ኣገባብ ክካየዱ ዘይከኣል ፈተነታትን ብቐዓታዊ ልምምዳትን ኣብ ኣዳራሻት ቤት ትምህርቲ ንከካይዱ ወሳኒነት ምስ ዝህልዎ ምኸርታት ምክልኻል ለብዒ ሰበሰልጣን ንኡስ-ዞባአም እናተኸታተሉ ብቐጻሊ መርመራ ኮቪድ-19 ከሳብ ዘካየዱ ካብዚ ከዕጸ ኣሎዎ ዝብል ቅጥዒ ሕድገት ከወሃቦም ይኸእል እዩ። ቤተንባባትን ቤተመጻሕፍትን እውን ንብቐጻሊ መርመራታት ኮቪድ-19 ዘካይዱ ተማሃሮ ክኸፈት ይኸእል እዩ።

**እንግዶታት**

- ቀብሪ፡ ስርዓተ ቃል-ኪዳንን ጥምቀትን ገዲፍካ ካብ ቤት ወጻኢ ዝካየዱ ብምሉኡም እንግዶታት ኣብ ውሽጢ ይኹን ደገ እጉዳት እዮም። ኣብ ቀብሪ ዝሳተፉ ቀባሮ ዝተመልከተሎም ቀወምቲ ወናብር ከሳብ ዝሃለዎም ካብ 30 ሰባት ከበዝሑ ኣይፍቀድን እዩ። ኣብ ስርዓተ ቃል-ኪዳን መርዓውቲ፡ ቃል-ኪዳን ዘእስር ኣካልን ክልተ መሰኻኸርን ከሳተፉ ይፍቀዱሎም። ኣብ ስርዓተ ጥምቀት እቲ ቁልዩ፡ ወለዱ፡ ቀሽን ካብ ክልተ ዘይበዝሑ ባሊጋታትን ከሳተፉ ይኸእሉ እዮም።
- ኣብ ርእሲ እቶም ሞየኛታትን ካልኣት ንፍርያት ኣገደስቲ ዝኾኑ ሰራሕተኛታትን ዲጂታላዊ እንግዶታት ካብ ሓመሽተ ሰባት ዘይበዝሑ ከሳተፉ ይኸእሉ እዮም።

**ንጥፈታት ስፖርትን ትርፌ-ግዜን**

- ዓበይትን ንኣሸቱን ጥርኑፍ ስፖርታዊ ንጥፈታት ከካይዱ ኣይፍቀዱሎምን ኢዩ (ሕድገት ዝግበረሎም ክልተ ጉጅለታት ገዲፍካ፡ ኣብ ታሕቲ ተመልከት)። እዚ ውን ኣብ ትርፌ ግዜ ዝካየዱ ንጥፈታት ከም መዘምራን፡ ምረሻ ባንድን ትያትራትን ዘካይዱዎ ልምምዳትን ፈተናታትን ይምልከት።
- ትሕቲ 20 ዓመት ዝዕድሚኦም ቁልዑን ንኣሸቱን ኣብ ደገ ንጥፈታት ስፖርትን ትርፌ ግዜን ከካይዱ ይኸእሉ እዮም። ማለት ኣብ ነፍስ ወከፍ ጉጅለ ካብ 10 ሰባት ምስ ዘይበዝሑን ተሳተፍቲ ብምሉኡም ደቅ ሓደ ንኡስ-ዞባ

ምስ ዝኾኑን። እቶም ንጥፊታት ተሳተፍቲ ኣብ መንጎኦም ብውሑዱ ክልተ ሜትሮ ርሕቀት ክሕልዉሉ ብዝኸእሉሉ ኣገባብ ክፍጸሙ ንምሕጻንኩም።

- ናይ ዕጹፋርሰን መስተን ጸገም ወይ ከቢድ ስነ-ልቦናዊ ሕማም ዘለዎም ሰባትን ኣብ ሓደ ጉጅለ ካብ 5 ሰባት ክሳብ ዘይበዝሑን ደቂ ሓደ ንኡስ-ዘባን ክሳብ ዝኾኑን ኣብ ደገ ጥርኑፍ ንጥፊታት ስፖርትን ትርፌ ግዜን ከካይዱ ይፍቀደሎም እዩ።

**ቦታታት ስራሕ**

- ኩሎም ኣብ ቤቶም ኮይኖም ክሰርሑ ዝኸእሉ ኣብ ገዝኦም ክሰርሑ ግዴታ ኣሎዎም። ዝኾነ ግብራዊ መሰናኸላት ክሳብ ዘይሃለዎ ኣስራሕቲ ሰራሕተኛታቶም ኣብ ገዝኦም ኮይኖም ከምዝሰርሑ ክገብሩ ኣሎዎም። ኣስራሕቲ ንሰራሕተኛታቶም ኣብቲ ትካል እዚ ብኸመይ ከምዝፍጸም ሓበሬታ ከምዝተዋህቦም ክሰንዱ ክኸእሉ ኣሎዎም። ብስራሕ ምኽንያት ዝግደሱ መገሻታት ከም ግድን ዘይተርፉ ምስ ዝቐጸሩ ጥራሕ እዮም ክፍጸሙ ዘለዎም። ወላ ከምኡ ይኹን ኣብ ገዝ ክሰርሑዎ ዝኸእሉ እንተኾይኖም ኣብ ገዝ ኮይኖም ክሰርሑ ዘለዎም ቅጥጧታት እውን ይምልከቶም እዩ።

**ድኳናትን ኣገልግሎታትን**

እዞም ዝሰዕቡ ገዲፍካ ኩለን ድኳናትን ብዙሓት ጨፍፍር ዘለዎን ዓቢይቲ ድኳናትን ክዕጸዎ ኣለዎን

- ዱኳናት ኣስፔዛታት፡ ንኣሸቱ ዱኳናት/ኪዮስኪን ዱኳናት ናውቲ ጥዕናን ካልኣት ድኳናት ኣስፔዛታት ከም ቀንዲ ትሕዝቶ መሸጣ ዘለዎምን።
- መሸጣታት መግቢ ጥሪትን ካልእ ኣድላዩ ዝኹን ናውቲ ፍትዊ-እንስሳታትን ጥሪትን ዘሎዎምን።
- ፋርማሲ
- መሸጣ መጀነኒ/ፋሻ/ደረና
- እንዳ መነጽር
- እንዳ ኣልኮላዊ መስተ
- ሓደ ብሓደ ዓማዊል ዘእንግዳ ትካላት ስነጽባቕ ጸጉርን ክንክን ቁርባትን እንዳ ወቃጦን ዝኣመሰሉን ወዘተን።
- ጥዕናውያን ትካላት ከምኒ ኣካላዊ ፍወሳን ፍወሳ ኣእጋርን
- እንዳ ነዳዲ
- ኣብ መዝገብ-ትካላት (Enhetsregisteret) ከም ድኳን ዕንባባን ኣታኸልትን ዝተመዝገባ ቁዋሚ መሸጢ ቦታ ዘለዎን ድኳናት ዕንባባን ስፍሓተን ካብ 250 ትርብዒት ሜተር ዘይዓቢ እንተኾይኑ፡ ከምኡውን መሸጠኡን ዝበዝሐ ትሕዝቶኡ ድሕሪ ሓጺር ግዜ ዝበላሾ ዕንባታት ምስ ዝኸውንን።
- ትካላት ሕርሻን ፍርያት ናውቲ እንስሳን
- መሸጣ ተቓዳዳሪ ንብረትን ጃምላዊ መሸጣን ትካላት ኢደስርሓትን ተመሳሳልቲ ዝሸጣን

ድካናትን ብዙሐት ጨናፍር ዘለዎን ትካላትድካናትን፡ አቕዲሙ ንዝተኣዘዘ ንብረት ንምውጻእ ክኸፍታ ይኸእላ ኢየን፡ እዚ ግና ምክልኻል ለብዒ ብምያዊ አፍልጦ ዝተሰነየን ፍትሓዊ ዝኹን ኣወጻጽ ፍታሕ ብዝተኣታተወ ስርዓትን ምስ ዝካየድን ኢዩ።

### **ቤት መግብታት፡ እንዳ ሻሂታት፡ ባራትን ሆቴላትን**

- ቤት መግብታትን እንዳ ሻሂታትን ይዕጸው፡ ተኣዚዙ ንዝውሰድ ከሳሰያ ግን ይፍቀደን።
- ምስሳይ ኣልኮላዊ መስተ ደው ይብል።
- ኣብ ሆቴላት ዝርከባ ቤት መግብታትን እንዳ ሻሂታትን ንሓደርቲ ኣጋይሾም መግቢ ከሳሰያ ይኸእላ።

### **ዝሰዕቡ ትካላትን ቦታታትን ክዳጽው ኣለዎም፡**

- ማእከላት መወሳወሲ ኣካላት።
- መሐምበሲ ኣዳራሻት፡ መሐምበሲ ማእከላት፡ ቤተምጻታት፡ መሐምበሲታት ሆቴላትን ተመሳሳልትን።
- ቤተመቐደሳት፡ ብጀካ ንቐብርን ኣብ መንጎ ወከልቲ ማሕበረእምነትን ሓደ ውልቀሰብ ንዝካየድ ዝርርብ እንተዘይ ከይኡ።
- ቤተንባባት።
- መዛናግዒ ቀጽሪታት፡ ኣዳራሻት ቢንጎ፡ መጻወቲ ኣዳራሻት፡ መጻወቲ ማእከላት፡ ኣዳራሻት ቦውሊንግን ተመሳሳልን።
- ቤተመዘክር
- ሲነማ፡ ትያትር፡ ማእከላት ምርኢትን ተመሳሳሊ ባህላዊን መዛናግዒ ማእከላትን።
- ካልኣት ህዝባውያን ማእከላትን ባህላውን ምዝንጋዕን ዝካየዱ ወይ እውን ኣብ ውሽጣዊ ኣዳራሽ ብዝሒ ሰባት ዝእኩቡን ንጥፊታት ዕረፍትን ትርፊ ግዜን።

### **ምሕጽንታታት**

- ኣብ በቤትና ኣጋይሽ ካብ ምቕባልን ምትእኽኻብን ንወገድ። ነዞም ዝሰዕቡ ግና ሕድገት ይወሃቦም።

- ዘይተርፍ ኣገልግሎት ቤትን ክንክንን ኣብ ኣፍደገ ሞት ንዘለው ምብጻሕን።
- ሓደ ኣስኩፕሊ ዝኾነ፡ ሓደ ሰብ ወይ ክልተ ሰባት ከም ቁወምቲ ተባጻጻሕቲ መሓዙት ወይ ከኣ ሓደ ቤት ኣብ መንገዱም ከም ቁወምቲ ተባጻጻሕቲ ክኾኑ ይኽእሉ።
- ኣጻደ-ህጻናት ዝኾዱ ህጻናትን፡ መምስ ናይ ዝላ ርእሶም ጉጅለ-ኮሮና ደቂ ኣጻደ-ህጻናቶምን፡ ካልኣት ቁልዑን ብተወሰኹ በቤቶም ክበጻጽሉ ዝኽእሉ እንተ ከም ሓደ ቁወምቲ መሓዛ ወይ ክልተ ቁወምቲ ክበጻጽሉዎም ዝኽእሉ መሓዙትን ክህልዎም ይኽእል ኢዩ።
- ብጀካ ምስ መቃምጥኻ ምስ እዞም እቐዲማ ዘላ ነጥቢ ዝተጠቐሱ ሰባት እንተዘይኮይኑ ምስ ካልኣት ሰባት ኣብ ትራኸቡሉ እዋን ናይ 2 ሜትሮ ርሕቀት ክትሕሉ ይግባእ። ብፍላይ ኣብ ውሽጢ ኣብ ትህልወሉ ምኽርታት ርሕቀት ክትሕልዎም ይግባእካ።
- ኩላትና ካብ ዘየድሊ መገሻ ክንውገድ ይግብኣና። ንስራሕ ምውፋር ዝምልከት ጉዕዞ ከም ኣድላዩ ኢዩ ዝቐጻጸር። ንመብዛሕቲኡም ግና ኣብ በቤቶም ኮይኖም ንክሰርሑ ኢዩ ዝጥለብ ዘሎ።
- ናብ ጎደቦታት ንኡሳን ዞባታት ዝርከቡ ማእከል ዕዳጋታት ወይ ብዙሕ ጨናፍር ዘለዎም ዓቢይቲ ድኳናት ካብ ምኻድ ንክንውገድ ንምሕጻን።
- ኣብ እዋን ዕረፍቲን ትርፊ ግዜን ንዝኸየዱ ቤት ምኻድ ክኸየዱ ይከኣል ኢዩ። እንተኾነ መምስ መቃምጥኻ ጥራሕ። ቅድሚ ምብጋስ ግና፡ ኣብ ንኡስ ዞባኻ ኩሉ ኦቲ ዘድልየካ ዘብኡ ትሸማምት። ኣብቲ ትኸዶ ቦታ ዘለው ድኳናት፡ ቤት መግቢታት ወይ እውን ብዝሒ ሰባት ዝእከቡሉ ቦታታት ዘይምኻድ። ብሺ ኣብ ትንሽራታተሉ እዋን ኣብቲ መስመር ዘጋጥሙኻ ካልኣት ሰባትን ኣብ ቴለፈሪካ ሺን ኣብ ግዳም ንዝዛወሩን ሰባትን ርሕቀትካ ምሕላው። ኣብቲ እትኸዶ መዛወሪ ንኡስ ዞባ ዝምልከት ሕግታትን ምኽራታትን ኣስተውዒልካ ተኸታተሎም። ኣጋይሽ ኣይትቀበል። [Se FHIs råd for bruk av alpinanlegg./ንቦታታት ኣልፒን ዝምልከቱ ምኽርታት ትካል ህዝባዊ ጥዕና ተመልከት](#)
- ኣብ ህዝባዊ መጓዳዝያ ብዝምልከት ንኡሳን ዞባታት ይኹና ዞባውያን ንኡሳን ምምሕዳራት ትርር ዝበሉ ስጉምታት ከተኣታትዎ ይግብኣን። ከም ንኡብነት መጓዳዝያታት ፍርቂ ዓቕሙን ጥራሕ መሊእን ንክኸዳ ዝብል ስጉምቲ ክኸውን ይኽእል።
- ብሰንኪ ለብዒ ኮሮና ከቢድ ሕማም ንክሓሙ ወይ እውን ንክሞቱ ዘስግኡም ሰባት፡ ዝያዳ ጥንቃቕታት ከርእዩ ይግብኡም።
- እተን ሓደ ብሓደ ዓማዊል ዘእንግዳ ትካላት ከምኒ ስነጽባቕ ጸጉሪ፡ ትርር ዝበለ ስጉምቲታት ከተኣታትዎ ይግብኣን። ማለት ከም ኣብቲ 1 ሜትሮ ንምሕላው ዘሸግረሉ ኩነታት መሸፈን ኣፍን ኣፍንጫን ምጥቃም ወይ ከኣ ገጽ ንገጽ ምቅርራብ ዘለዎ ኣገልግሎት ከነክይዎ ወይ ከኣ ንግዚኡ ከወግድዎ ይግባእ።
- መቃርብትን ኣባላት መቃምጥቲ ሓደ ቤትን ምምርማርን ምክትታልን፡
  - ብሰንኪ ከም ዝተለብዑ ዝተረጋገጹ መቃርብቲ ዝተወሸቡ ሰባት ካብ 7ይ ክሳብ 10ይ ዝተወሸቡሉ ምዕልቶም ንክምርመሩ ንምሕጻን።

- ምስ ዝተባርጠ ተቐያይሪ ባህሪ ኮሮና ቫይረስ ዝተኣሳሰሩ መቃርብቲ፡ ኣብ ምፍላምን (ብውዑዩ ከም መቃርብቲ ተባሂሉም ምስ ተነግሮም) ኣብ ምዝዛም ውሸባኦም (እንተ ቐልጠፈ ኣብ 7ይ ምዓልቶም) መረመራ-PCR ይምርመሩ።
- ኣባላት መቃምጥቲ እቶም መቃርብቲ ዝኹኑ ከሳብ ቀዳማይ መርመራ-PCR ዝካየዱ ክውሸቡ ይግብኦም። እዚ ምስቲ ዝተባርጠ ተቐያይሪ ባህሪ ዘሎዎ ዓይነት ቫይረስ እንግሊዝ ምትእስሳር ንዘሎዎ ኢዩ።

**ግዴታ ምጥቃም መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን**

- እንተወሓደ ናይ ሓደ ሜትሮ ርሕቀት ምሕላው ምስ ዘይከኣል፡ ብጀካ ኣብ መንጎ ኣባላት መቃምጥቲ ዝምልከት ግዜ ዘይወስድ ምትሕልላፍ እንተዘይከኣይኑ፡ ኣብ ዱኳናት፡ ኣብ ሓባራዊ ቦታታት ኣብ ማእከል ዕዳጋታት፡ ቤት መግቢታትን እንዳ ሻሂታት፡ ቤተመቐደሳት፡ ህዝባዊ መገዳዘያ፡ ውሸጣዊ መቐጫ ነቐጣታት/ፌርማታትን ኣብ ባህላውን፡ ስፖርታውያን ንጥፈታት ዕረፍትን ትርፊ ግዜን ዝካየዱሉ ኣዳራሻትን መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ግድን ክልበስ ኣለዎ።
  - ተሳፊርቲ ታክሲ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ክጥቀሙ ኣለዎም። ተሳፋሪ ቅድሚያ ታክሲ ምድያቡ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ክለብስ ኣለዎ። ጉዕዞ ከይተጨረሸን ካብ ታክሲ ከይወጽኡን ድማ እቲ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ክኣልዮ የብሉን። መራሕ ታክሲ እውን ብተመሳሳሊ ተሳፊርቲ ምስ ዝህልውዎ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ንክጥቀም ግዴታኡ ኢዩ።
  - እንተወሓደ ካብ በጻሕቶም ናይ ሓደ ሜትሮ ርሕቀት ኣብ ክሕልዉሉ ዘይከእሉ ቦታታት ንዝሰርሑ ሰራሕተኛታት መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ንክጥቀሙ ግዴታኦም ኢዩ። ብመሰረት ምኽሪታት ትካል ህዝባዊ ጥዕና ኖርወይ ካብ ለብዒ ንምክልኻል ካልእ ስጉምታት ንዝተኣታተዉ ሰራሕተኛታት ከምኒ ንከውሊ ገጽ/ቪዥዮ፡ መፈላለዩ መናድቕን ተመሳሳሊን ዝኣመሰሉ ንዘለዎም መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ንክጥቀሙ ግዴታኦም ኣይኮነን።
  - ትሕቲ 12 ዝዕድሚኦም ቁልጡ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ንክጥቀሙ ግዴታኦም ኣይኮነን። ወይ እውን ነቶም እንተ ብሕክምናዊ ወይ ካልእ ምኽንያታት መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ክጥቀሙ ዘይከእሉ እውን ኣይምልከትን ኢዩ።
- ኩለን ንኡሳን ዘባታት ኣብ ከከም ኩነታት ለብዒታት ከባቢኡን ብምሙርኳስ ተረርቲ ምኽሪታትን ሕግታትን ከተኣኣትትዎ ይኸእሉ ኢዮን። ስለዚ ድማ ኣኣብ ንኡስ ዘባኻ ዝምልከተካ ንምፍላጥ ምክትታል ኣገዳሲ ኢዩ።

**ኣብዘን ዝሰዕባ ንኡሳን-ዘባታት ስጉምታዊ ደረጃን ካብ A/ሀ ናብ B/ለ ይወርድ ወይ ከኣ ኣብ ዘለዎ ይቐጽል፡**

ኤነባክ/Enebakk, ፍሮግን/Frogn, ኢንድሪ ኣስትፎልድ/Indre Østfold, ኑርድሪ ፎሎ/Nordre Follo, ቪስትብይ/Vestby, ኦስ/Ås, ፍሪድሪክስታ/Fredrikstad, ሃልድን/Halden, ሞስ/Moss, ሮደ/Råde, ሳርፕስቦርግ/Sarpsborg, ኣስክር/Asker, ባ'ሩም/Bærum, ድራምመን/Drammen, ሊየር/Lier, ኣይድስቮል/Eidsvollን ናንነስታን/Nannestad.

# ደረጃ ስጉምቲታት B/ለ - (ፍሉይ ልዑል ደረጃ ስጉምቲታት ከዐይኑ፡ ብመምርሒ ኮቪድ-19 ምዕራፍ 5B/5ለ ይድንገግ)፡

## አጻጻፍ ህጻናት፡ ቤት ትምህርታት፡ ዩኒቨርሲታት፡ ኮለጃትን ሞያውያን ቤት ትምህርታትን።

- ደረጃ ስጉምቲታት ብጫ ምስ ብተምሳሌ ሰማፎር ዝኸይድ ከዐይኑ ከምቲ ንመላእ ሃገር ቤት ትምህርቲታትን አጻጻፍ-ህጻናትን ዝምልከት ይኸውን። ዝምልከቶ ከባቢ ድማ ግድን መምስ ኩነታት ለብዒ ከባቢኡ ዝቃደው ገምጋማት የካይደሉ፡ እዚ ማለት ከአ እቲ ንኡስ ዞባ ከም ላዕለዋይ ብዓል ስልጣን ጉዳይ ምክልኻል ለብዒ መጠን ኣብ ዓቕሚ ሞያዊ ግምገማኡ ብምሙርኳስ ከከም ኣድላይነቱ ደረጃ ቀይሕ ንክኸውን ክውስን ይኸእል። ይኸውን ድኣ እምበር እንተድኣ ኩነታት ለብዒ ብምክፋኡ ናብ ቀይሕ ደረጃ ክቕየር ዘገድድ ከዐይኑ ብመሰረት ሃገራውያን ስጉምቲታት ናብ ቀይሕ ደረጃ ንምእታው መንግስቲ ምሕጽንታታት ክቕርብ ይኸእል ኢዩ።
- ኣዳራሻት ዩኒቨርሲታት፡ ኮለጃትን ሞያውያን ቤት ትምህርታትን ትምህርቲ ዓበይቲ መባእታን ማእከላይን ደረጃ፡ ትምህርቲ ዓበይቲ ካልኣይ ደረጃን ብመሰረት ሕጊ ኢንትርዳክሽንን ሕጊ ምውህሃድ ሕብረተሰብ ዝመሃሩ፡ ከምኡውን ብማሕበር ላዕለዋይ ደረጃ ትምህርትን ኩምፕታንሰ ፕሉስ ኣብ ኮርስ ዝሳተፉ ብምሉኡም እዞም ተማሃሩ ንከይጥቀሙሉ ይዕጸ። ስራሕተኛታት እዞን ዝተጠቐሰ ቤት ትምህርቲታት ላዕለዋይ ደረጃ እቲ ካልእ ዝምልከቶም ሕግታት ስራሕ ይኸተሉ። ምህሮኦም ብዲጂታላዊ ኣገባብ ይካየዱ።
- ቀጻልነት ምህር ተማሃሮኦን ንምውሓስ ኣድላይ ንዝኹነን ብዲጂታላዊ ኣገባብ ክካየድ ዘይከኣል ፈተነታትን ብቕዓታዊ ልምምዳትን ኣብ ኣዳራሻት ቤት ትምህርቲ ንክካይዱ ወሳኝነት ምስ ዝህልዎ ዩኒቨርሲታት፡ ኮለጃትን ሞያውያን ቤት ትምህርታትን ንተማሃሮኦን ኣዳራሻተን ንኸይዳጽዎሎም ሕድገት ይወሃቡን።
- ኣዳራሻት ቤት ትምህርቲ ብመሰረት ሕጊ ናጻ ምህር ምዕራፍ 6A ብዝድንገጎ ንማዕላ ዝጸደቐ ንዝምልከቶም ተማሃሮ ኣይከዕጸዉሎምን ኢዩ። ኣሕዳሪ ቤት ትምህርቲ ንዝኹና ቤት ትምህርቲታት ሕግታትን ምሕጽንታትን ናይ ፎልክ-ህይስኩለ ይኸተሉ፡ ኣሕዳሪ ቤት ትምህርቲ ዘይብለን ግና ምሕጽንታታትን ሕግታትን ትምህርቲ ካልኣይ ደረጃ ይኸተላ።
- እዞን ኣቕዲመን ዝተጠቐሰ ትካላት ቀጻልነት ምህር ተማሃሮኦን ንምውሓስ ኣድላይ ንዝኹነን ብዲጂታላዊ ኣገባብ ክካየድ ዘይከኣል ፈተነታትን ብቕዓታዊ ልምምዳትን ኣብ ኣዳራሻት ቤት ትምህርቲ ንክካይዱ ወሳኝነት ምስ ዝህልዎን ግስጋስ ምህሮኦም ንከይዕንቀፍ ኣድላይ ምስ ዝኸውን ንተማሃሮኦን ኣዳራሻተን ንኸይዳጽዎሎም ሕድገት ይወሃቡን።

## እንግዶታት

- ብጀካ ሃይማኖታውን እምነታውን ጽምብላት ቀብሪን መርዓን ጥምቀትን ቅዱስ ቀረባንን ዘማለእ እንተዘይከብሩ ካልእ ኩሉ ዓይነት እንግዶት ካብ ቤት ወጻኢ ንዝእንግዱ ይኸልከሉ፡ ኣብ ግዳም ይኹኑ ኣብ ውሽጢ ኣዳራሽ ብዘየገድሱ።
- ኣብ ሃይማኖታውን እምነታውን ጽምብላት ዝሳተፉ ካብ 20 ንላዕሊ ክበዝሉ የብሎምን፡ እዚ እውን ኩሎም ነባር/ተሳተፍቲ ቀዋምን ዝተመልከተሎምን መናብር ምስ ዝህልው ኢዮም። ንብዝሒ ተሳተፍቲ ቐብሪ ዝምልከት ተኣታትዮም ዘለው ሃገራውያን ሕግታት ይምልከቱ።
- ዲጂታላዊ እንግዶታት እንተበዝሉ ሓሙሽተ ሰባት ዝሳተፍዎ ይፍቀድ፡ ኣብ ልዕሊ እቶም ሓሙሽተ ተሳተፍቲ፡ ተዋሳኒቲ ጉዳይን ኣድላይቲ ኣባላት ኣፍሪይቲ እቲ ትካልን ክህልው ይፍቀዶም።

**ስፖርትን- ንጥፊታት ዕረፍትን ትርፌ ግዜን**

- ንትሕቲ 20 ዝዕድሚኦም ቁልውን መንእሰያትን ስፖርትን ንጥፊታት ዕረፍትን ትርፌ ግዜን ከካይዱ ክኸፈት ይከኣል ኢዮ። ንልዕሊ 20 ዝዕድሚኦም ወይ ካብኡ ንላዕሊ ዝዕድሚኦም ሰባት ውሽጣዊ ስፖርታዊ ንጥፊታት ከካይዱ ኣይፍቀዶምን ኢዮ። ከምኡ እውን ጥርኑፍ ንጥፊታት ዕረፍትን ትርፌ ግዜን እውን ኣይፍቀድን፡ ማለት ከምኒ ልምምዳትን ፈተነታት መዛምራን፡ ማርሺን ባንድን ትያትርን ኣይፍቀድን። ቀዳማይ ደረጃ ሞያውያን ስፖርተኛታት ግና ጥርኑፍ ውሽጣዊ ልምምዳት ንከካይዱ ይፍቀዶም ኢዮ።
  - ንትምህርቲ ምሕምባስን ጥርኑፍ ስልጠና ምሕምባስን ዝተፈለለዩ ዓይነታት ልምምዳትን ንትሕቲ 20 ዝዕድሚኦምን ንቀዳማይ ደረጃ ሞያውያን ስፖርተኛታትን ንዳግሙ-ሕውየትን ልምምዳትን ውልቃዊ ሕክምናዊ ምክትታላትን ንዘካይዱ መሓምበሲ ኣዳራሻት፡ መሓምበሲ ማእከላት፡ ቤተምጽታት፡ መሓምበሲታት ሆቴላትን ተመሳሰልትን ይኸፈተሎም።

**ቦታታት ስራሕ**

- እቶም ኣብ በቤቶም ክሰርሑ ዝኸእሉ ኣብ በቶም ይሰርሑ። ስራሕተኛታቶም ኣብ በቶም ክሰርሑ ክሰብ ዝኸእሉ ወሃብ ስራሕ ብምትሕብባር ክሰጡሎም ኢዮ ዘለዎ። እቲ ትካል ንኣገባብ ኣሳላልጥኡ ዝምልከት ንስራሕተኛታቱ ከም ዝሓበሮም ክሰንድ ክኸእል ኣለዎ። ስራሕ ንምኻድ ዝካየድ ጉዕዞ ከም ግድን ምስ ዝቐጻጸር ኢዮ። ከብቅዕ ግና እቲ ኣብ በቶም ክሰርሑ ኣለዎም ዝብል ጠለብ ነቶም ከማልእዎ ዝኸእሉ ጥራሕ ኢዮ ዝምልከት።

**ድኳናትን ኣገልግሎትን**

- ድኳናት ክኸፍቱ ይኸእሉ ኢዮም።
- እተን ሓደ ብሓደ ዓማዊል ዘእንግዳ ትካላት ከምኒ እንዳ ስነጽባቕ ጸገራ፡ ክኸፍታ ይኸእላ ኢዮን።

ቤት መግብታት፡ እንዳ ሻሂታት፡ ባራትን ሆቴላትን

- ምስሳይ ኣልኮላዊ መስተ ደው ይብል።

**ዝስዕቡ ትካላትን ቦታታትን ክዳጸው ኣለዎም፡**

- ማእከላት መወሳወሲ ኣካላት፡ ይኹን እምበር ነዘም ዝስዕቡ ዕድላት ንምሃብ ይኸፍቱ፡
  - ብኣኣንጋዲ ንዝዳለው እንተ ብውልቁ ወይ ብንኡሳን ጉጅለታት ዝካየዱ ንጥፊታት ከምኒ ዳግመ-ሕውየትን ልምምዳትን።
  - ብቕጽራ ተኣዚዙ ዝካየድ ውልቀ ልምምድን ፍወሳዊ ኣገልግሎትን።
- መሐምበሲ ኣዳራሻት፡ መሐምበሲ ማእከላት፡ ቤተምጽታት፡ መሐምበሲታት ሆቴላትን ተመሳሳልትን ይዕጸው። ይኹን እምበር ነዘም ዝስዕቡ ዕድላት ንምሃብ ይኸፍቱ፡
  - ንትምህርቲ ምሕብባስን ጥርኑፍ ስልጠና ምሕምባስን ዝተፈላለዩ ዓይነታት ልምምዳትን ንትሕቲ 20 ዝዕድሚኦምን ንቀዳማይ ደረጃ ሞያውያን ስፖርተኛታትን።
  - ብኣኣንጋዲ ንዝዳለው እንተ ብውልቁ ወይ ብንኡሳን ጉጅለታት ዝካየዱ ንጥፊታት ከምኒ ዳግመ-ሕውየትን ልምምዳትን።
  - ብቕጽራ ተኣዚዙ ዝካየድ ውልቀ ልምምድን ፍወሳዊ ኣገልግሎትን፡ ምሕንባስ ከም ፍወሳ ምስ ዝኸውን።
- መዛናግዲ ቀጻሪታት፡ ኣዳራሻት ቢንጎ፡ መጻውቲ ኣዳራሻት፡ መጻውቲ ማእከላት፡ ኣዳራሻት ቦውሊንን ተመሳሳልቲ ቦታታትን።
- ቤተመዘክር።
- ሲነማ፡ ትያትር፡ ማእከላት ምርኢትን ተመሳሳሊ ባህላዊን መዛናግዲ ቦታታትን።
- ካልኣት ህዝባውያን ማእከላትን ባህላውን ምዝንጋዕን ዝካየዱሉ ወይ እውን ኣብ ውሽጣዊ ኣዳራሽ ብዝሒ ሰባት ዝእክቡን ንጥፊታት ዕረፍትን ትርፌ ግዜን።
- ጥርኑፍ ባህላውን ስፖርታውን ንጥፊታት፡ ከምኡውን ንጥፊታት ትርፌ ግዜ ዝካየዱሎም ህዝባዊ ቦታታትን ትካላትን ንትሕቲ 20 ዓመት ዝዕድሚኦም ቆልዑን ንኣሸቱን፡ ዓበይቲ ኣብ ደገ ንዘካይዱዎም ንጥፊታትን ኣብ ላዕለዎይ ደረጃ ዝነጥፉ ስፖርተኛታት ኣብ ውሽጥን ደገን ንዘካይዱዎም ንጥፊታትን ክኸፍቱ ይፍቀዱሎም እዩ፡ ይኹን ደኣ እምበር ነዚኦም ጥራሕ ደኣ እዩ ክኸፈት ዘለዎ እምበር ካልኣት ንጥፊታት ትርፌ-ግዜ ኣብኡ ከካይዱ የብሎምን።

**ምሕጽንታታት፡**

- ኣብ ናይ ገዝእ ርእሰኻ ቤት ካብ ሓሙሽተ ንላዕሊ ኣጋይሽ ክህልውኻ ኣይግባእን። ርክባት ኣብ ግዳም ንክካየድ ንምሕጻን።
- ኣብ ውሽጢ ሓደ ሰሙን እትራኽብም ሰባት ካብ 10 ዘይበዝሑ ኮይኖም ካብ ኣጋጣሚ ጉዳይ ስራሕ እትረኽብምን ካብ መቃምጥቲ ዝኹኑን፡ ካብ ብጉጅለ-ኮሮና ኣጸደ ህጻናትን ትምህርትን ዝኹኑን ድማ ክሓልፉ የብሎምን።
- ኣብ ንክትላባዓሉ ኣስጋኢ ዝኹነ ኩነታት ምስ ካልኣት ሰባት ዘራኽበካ ኣጋጣሚታትን (ኣብ ከምኒ ጽዑቕ ኣካላዊ ንጥፊታት ዝካየዱሉ፡ ምዝማርን ምድራፍን ወይ እውን ዝጭደረሉ ኣጋጣሚታት መሳሊን) ካብ ተነካእቲ ንዝኹኑ ሰባትን ዝርከቡሉን ናይ 2 ሜትሮ ርሕቀት ሓሉ።
- ኩሉ ሰብ ካብ ኣድላይነት ዘይብሉ መገሻ ይወገድ። ስራሕ ንምኻድ ዝካየድ ጉዕዞ ከም ግድን ምስ ዝቕደጸ ኢዩ። ንምብዛሕቲኦም ግና ኣብ በቤቶም ኮይኖም ንክሰርሑ ኢዮም ዝጥሉብ ዘሎ።
- ነፍስ ወከፍ ኣብ ከከባቢ ንኡስ ዘባኡ ዘሎ ማእከል ዕዳጋን/ዱኳን ናውትን ትካላትን ንክጥቀም መንግስቲ ይምሕጻን።
- ኣብ እዋን ዕረፍትን ትርፊ ግዜን ንዝኸየደ ቤት ምኻድ ክኸየድ ይከኣል ኢዩ። እንተኹን መምስ መቃምጥትኻ ጥራሕ። ቅድሚ ምብጋስ ግና፡ ኣብ ንኡስ ዘባኻ ኩሉ እቲ ዘድልየካ ዘበለ ትሽማምት። ኣብቲ ትኸዶ ቦታ ዘለው ድኳናት፡ ቤት መግቢታት ወይ እውን ብዝሒ ሰባት ዝእኩብሉ ቦታታት ዘይምኻድ። ብሺ ኣብ ትንሽራታተሉ እዋን ካብ ኣብቲ መስመር እትረኽብም ካልኣት ሰባት፡ ኣብ ቴሌፈሪካ ሺን ኣብ ግዳም ንዝዛወሩን ሰባት ርሕቀትካ ምሕላው። ኣብቲ እትኸዶ መዛወሪ ንኡስ ዘባ ዝምልከት ሕግታትን ምኽሪታትን ኣስተውዒልካ ተኸታተሎም። ኣጋይሽ ኣይትቀበል። [Se FHIs råd for bruk av alpinanlegg./ንቦታታት ኣልፒን ዝምልከቱ ምኽርታት ትካል ህዝባዊ ጥዕና ተመልከት](#)
- ኣብ ህዝባዊ መጓዳዝያ ብዝምልከት ንኡሳን ዘባታት ይኹና ዘባውያን ንኡሳን ምምሕዳራት ትርር ዝበሉ ስጉምቲታት ከተኣታትዎ ይግብኡን፡ ከም ንኡብነት መጓዳዝያታት ፍርቂ ዓቕሙን ጥራሕ መሊእን ንክኸዳ ዝብል ስጉምቲ ክኸውን ይኸእል።
- ብሰንኪ ለብዒ ኮሮና ከቢድ ሕማም ንክሓሙ ወይ እውን ንክሞቱ ዘስግኡም ሰባት፡ ዝያዳ ጥንቃቕታት ከርእዩ ይግብኡም።
- እተን ሓደ ብሓደ ዓሚል ዘእንግዳ ትካላት ከምኒ ስነጽባቕ ጸገራ፡ ትርር ዝበለ ስጉምቲታት ከተኣታትዎ ይግብኡን፡ ማለት ኣብቲ 1 ሜትሮ ንምሕላው ዘሽግረሉ ኩነታት መሸፈን ኣፍን ኣፍንጫን ምጥቃም ወይ ከኣ ገጽ ንገጽ ምቅርራብ ዘለዎ ኣገልግሎት ከነክይዎ ወይ ከኣ ንግዚኡ ከወግድዎ ይግባእ።
- መቃርብትን ኣባላት መቃምጥቲ ሓደ ቤትን ምምርማርን ምክትታልን፡
  - በቶም ከም ዝተለብዑ ዝተረጋገጹ መቃርብቲ ዝተወሸቡ ሰባት ካብ 7ይ ክሳብ 10ይ ዝተወሸቡሉ ምዓልቶም ንክምርመሩ ንምሕጻን።
  - ምስ ዝተባርሐ ተቐያይሪ ባህሪ ኮሮና ቫይረስ ዝተኣሳሰሩ መቃርብቲ፡ ኣብ ምፍላምን (ብውዑይ ከም መቃርብቲ ተባሂሉም ምስ ተነግሮም) ኣብ ምዝዛም ውሸባኦምን (እንተ ቐልጠፈ ኣብ 7ይ ምዓልቶም) መረመራ-PCR ይምርመሩ።

- አባላት መቃምጥቲ እቶም መቃርብቲ ዝኸኑ ክሳብ ቀዳማይ መርመራ-PCR ዝካየዱሎም ክውሸቡ ይግብኡም። እዚ ምስቲ ዝተባርጠ ተቐያይሪ ባህሪ ዘሎዎ ዓይነት ቫይረስ እንግሊዝ ምትእስሳር ንዘሎዎ ኢዩ።

**ግዴታ ምጥቃም መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን**

- ንካልኣት መናበርትኻ ዘይኮኑ ሰባት ንሕጽር ዝበለ እዎን ኣብ ትሰግረሉ ኣጋጣሚታት ገዲፍካ ሓደ ሜትሮ ርሕቀት ክትሕልወሉ ኣብ ዘይትኸእለሉ ቦታታት ከም ድኳናት፡ሓባራዊ ቦታታት ማእከላት ዕዳጋ፡ኣብ ኣባይቲ-መግብን መስተን፡ ኣባይቲ-ሃይማኖትን እምነትን፡ህዝባዊ መጓዓዝያን ኣብ ውሽጢ ፊርማታታት ህዝባዊ መጓዓዝያን ኣዳራሻት ባህሊ፡ ስፖርትን ንጥፊታትን መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ክትጥቀም ኣለካ።
- ተሳፊርቲ ታክሲ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ክጥቀሙ ኣለዎም። ተሳፋሪ ቅድሚ ታክሲ ምድያቡ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ክለብስ ኣለዎ። ጉዕዞ ከይተጨረሸን ካብ ታክሲ ከይወጽኦን ድማ እቲ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ክኣልዮ የብሉን። መራሕ ታክሲ እውን ብተመሳሳሊ ተሳፊርቲ ምስ ዝህልውዎ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ንክጥቀም ግዴታኡ ኢዩ።
- እንተወሓደ ካብ በጻሕቶም ናይ ሓደ ሜትሮ ርሕቀት ኣብ ክሕልወሉ ዘይክእሉ ቦታታት ንዝሰርሑ ሰራሕተኛታት መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ንክጥቀሙ ግዴታኡም ኢዩ። ብመሰረት ምኽሪታት ትካል ህዝባዊ ጥዕና ኖርወይ ካብ ለብዒ ንምክልኻል ካልእ ስጉምቲታት ንዝተኣታተዉ ሰራሕተኛታት ከምኒ ንከውሊ ገጽ/ቪዥዮ፡ መፈላለዩ መናድቕን ተመሳሳሊን ዝኣመሰሉ ንዝተኣታተዉ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ንክጥቀም ግዴታኡም ኣይኮነን።
- ትሕቲ 12 ዝዕድሚኦም ቁልፀ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ንክጥቀም ግዴታኡም ኣይኮነን። ወይ እውን ነቶም እንተ ብሕክምናዊ ወይ ካልእ ምኽንያታት መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ክጥቀሙ ዘይክእሉ እውን ኣይምልከትን ኢዩ።

ኩለን ንኡሳን ዞባታት ኣብ ከከም ኩነታት ለብዒታት ከባቢኦን ብምሙርኳስ ተረርቲ ምኽሪታትን ሕግታትን ከተኣታትዎ ይኸእሉ ኢዮን። ስለዚ ድማ ኣኣብ ንኡስ ዞባኻ ዝምልከተካ ንምፍላጥ ምክትታል ኣገድሲ ኢዩ።

**ኣብዘን ዝሰዕባ ንኡሳን-ዞባታት ዞባዊ ስጉምቲታት ክቋረጹ ኢዮም፡**

ኣውሽኩግ-ሀላንድ/Aurskog-Høland, ያርድፋም/Gjerdrum, ሁለ/Hole, ሁርዳል/Hurdal, ቫለር/Hvaler, የቭንኣክር/Jevnaker, ኮንግስባርግ/Kongsberg, ሉንነር/Lunner, ማርከር/Marker, ሙዱም/Modum, ኔስ/Nes, ኔሱድደን/Nesodden, ኔትተዳል/Nittedal, ራክስታ/Rakkestad, ሪንገሪክ/Ringerike, ሺፕትቫት/Skiptvet, ቮለርንቫላር ኡቫሪ ኣይከርን/Øvre Eiker.

እዘን ካብ ስጉምታዊ ደረጃ A/ሀ (ፍሉይ ልዑል ስጉምታዊ ደረጃ) ናብ ስጉምታዊ ደረጃ B/ለ (ልዑል ስጉምታዊ ደረጃ B/ለ) ዝወርዳ ዘለዎ ንኡሳን ዞባታት ገለ ካብቶም ምቅይያራት ኣብዚ ዝሰዕብ ተዘርዚሮም ኣሎዉ።

- ትሕቲ 20 ዓመት ዝዕድሚኦም ቆልዑን መንእሰያትን ንጥፊታት ስፖርትን ትርፎ-ግዜን ኣብ ውሽጢ ከካይዱ ክፍቀዱሎም እዩ። ከምኡ ውን ልዕሊ 20 ዓመት ዝዕድሚኦም ሰባት ኣብ ደገ ጥርኑፍ ንጥፊታት ንክየካይዱ ተኣታትዮ ዝነበረ እገዳ ይለዓለሎም።
- ድኳናት፡ ማእከላት ዕዳጋን ድኳናት ናውቲ ኣባይትን ትካላትን ክኸፍታ ይኸእላ እየን። ተቐማጦ ኣብ ከባቢኦም ዝርከባ ማእከላት ዕዳጋን ድኳናት ናውቲ ኣባይትን ትካላትን ክጥቀሙ ምሕጽንታ ይወሃቦም።
- ቤት-መግብታትን መስተን ክኸፍታ ይኸእላ እየን፡ ግን ምስሳይ መስተ ኣይፍቀድን እዩ።
- መሓንበሲ ሆል፡ መሓንበሲ ባደላንድ፡ ምቛታዊ ኣገልግሎታት፡ መሓንበሲ ሆቴላትን ተመሳሳልን ንጥርኑፍ ትምህርቲ ምሕንባስ፡ ጥርኑፍ ልምምድ ምሕንባስ ንጥሕቲ 20 ዓመት ዝዕድሚኦም ሰባት፡ ከምኡውን ንጥዕናዊ ጽገና፡ጥዕናዊ ምውስዋስን ውልቃዊ ሕክምናን ክኸፍታ ክፍቀደሉን እዩ።  
 ዘባዊ ስጉምታት ዝእለየሉን ንኡሳን-ዘባታት ሃገራዊ ስጉምታት ክኸተላ ክግደዳ እየን።

**ተወሳኺ ሓበሬታ ብዛዕባ ዘባዊ ስጉምታት**

ለብዒ ንክየሰፋሕፍሕ ስጉምታት ብቕልጡፍ ምትእትታውን ምውህሃድን ወሳኒ ተራ ኣብ ዝጻወተሉ እዋን መንግስቲ ኣብ ሓንቲ ንኡስ-ዘባን ጎደቦታታን ኣየኖት ስጉምታት ክተኣታተዉ ከምዘለዎም መንግስቲ ባዕሉ ክውስኖ ይኸእል እዩ።

ነዘን ንኡሳን-ዘባታት ኣየናይ ስጉምታዊ ደረጃ ይምረጸለን ክብደት ምብራዕ ለብዒ እዩ ዝውስኖ። ሰለስተ ስጉምታዊ ደረጃታት ኣለዉ። እዚኦም ስጉምታዊ ደረጃ A (ፍሉይ ልዑል ስጉምታዊ ደረጃ)፡ ስጉምታዊ ደረጃ B/ለ ትካል ህዝባዊ ጥዕናን ኣብያተ ጽሕፈት ጉዳያት ጥዕናን (ልዑል ስጉምታዊ ደረጃ)፡ ከምኡ'ውን ስጉምታዊ ደረጃ C/ሐ (ፍኹስ ዝበለ ስጉምታዊ ደረጃ)።

[Her finner du en oversikt over hvilke tiltak som gjelder for de ulike nivåene/ነቲም ዝተፈላለዩ ደረጃታት ዝምልከትዎም ስጉምታት ዝምልከቱ ሓበሬታታት ኣብዚ ይርከቡ።.](#)