



**ልዕሊ ኩሉ ንስካትኩም ኢኹም**

**ሰላም ስመይ ዳዊት ይበሃል ኣብ ኣልባትሮስ ድማ ይሰርሕ ንሕና ወሃብቲ ናይ ምኽሪ ኣገልግሎት ኮይና ዕላማና ድማ ናብ ሃገረ ጀርመን ንዝኣትዉ ሓተቲ ዑቅባ ሓገዝ ምሃብ ዩ ዝኮነ ሓገዝ ምስ ትደልዩ ንዓይ ወይ ድማ ንመሳርሕቲይ ተወከሱና ብከመይ ክትረኹብዎም ከም ትክእሉ ኣብ መወዳእታ ክሕብረኩምዮ**

ኮሮና ቫይረስ ኣብመዓልታዊ ሂወት ና ኣሉታዊ ስግኣት ከም ዘለዎ ርዱእ ዩ ንመብዛሕቲና ከምዚ ዝበለ ተለባዒ ሕማም ከጋጥመና ናይ መጀመርያ ተመኩሮና ዩ ከምኡውን ዳርጋ ንኩሉ ኣብ ጀርመን ዝነብርን ኮታስ ንኩሎም ነበርቲ ዘ ምድሪ እምበኣር ሎሚ ነፍሲ ወከፍ ሰብ ግቡእ ሓላፍነት ክወስደሉ ዝግባእ ታሪካዊ ግዜ ኢን ንርከብ ግቡእ ሓላፍነት ምውሳድ ማለት እምበኣር ንገዛእ ርእሰካ ኣብ ትገብሮም ጥንቃቄታት ሂወትካ ኣብ ምሕላው ሓገዝቲ ስለዝኮነዩ ብመንጽፍ ሂወት ፈተውትካ ስድራካ ከምኡውን ትነብረሉ ዘለካ ማሕበረሰብ ትከላከል እዚ ሓድሽን ሓደገኛን ኩነት እዚ እምበኣር ንስሚዒታትካ ክጸሉ ግድን ዩ እንተኮነ ነዚ ሓበሬታ እዚ ተንብቡሉ ኣብ ዘለኻ ህዎት ሓደ ነገር ክትርዳእ ዩድልዩካ ንሱ ድማ ብሰላም ትነብር ከም ዘለኻን ብርግጽ ኣብ ጽቡቕ ኩነት ጥዕና ምህላውካን ኣስተውዕል ብሂወት ምንባር ማለት እምበኣር ናይ ነብስኻ ናይ ምክልካል ዓቅሚ ካብ ዝተወለድካሉ ሰዓት ክሰብ ሎሚ ብግቡእ ይሰርሕ ናይ ምህላው ውጽኢትዩ

ካብታ ዝተወለድካሉ መዓልቲ ክሰብ ሎሚ ናይ ነብስካ ናይ ተፈጥሮ ናይ ምክልካል ወትሃደራት ወይ ሰላት ብግቡእ ምስ ዝተፈላለዩ ግዳማውያን ታህውሳያን ከም ባክተርያን ቫይረስን ኣብ ቀጻሊ ዉግእዮ ም ዝነብር ስለዚ ገለገለ ግዜ ትሓምም እንተኮነ ብሰንኪ ናይተፈጥሮ ናይ ምክልካል መስርሕ ናብ ንቡር ጥዕና ትምለስ

ምስ ጥዕናካ ምህላውካ ጽቡቕ ኮሺድ - 19 እምበኣር ሓድሽን እዋናዊ ብድሆ ንጥዕና ዩ ንመብብዛሕቲና ኣብ ንቡር ናይ ጥዕና ኩነታት እንርከብ ሰባት መልክፍቲ ኮሮና ቫይረስ ተራ ሕማም ሓሚምና ከም ኩሎም ሕማት ናብ ንቡር ኩነት ጥዕናና ኢና ንምለስ እንተኮነ ንብዕድመ ዝደፍኡ ሰባት ግን ሓደገኛን ከቢድን ዩ ኣብ ብዙሕ ኣጋጣሚታት ኣብ ከባቢኻ ዘለዉ ሰባት ሓደጋ ምስ ዘጋጥሞም ከም ሓዊ ወይ ካልኣት ተመሳሰልቲ ኩነታት ነቲ ግዳይ ንምሕጋዝ ዝተፈላለዩ ግብረመልሲ ክትወስድ ግድን እንተላይ ብኣካል ምስታፍ እዚ እቲ ንቡር ሰብኣዊ ምትሕግጋዝን ናይ ሓድነት ምልክትን ዩ ኣብ ግሑዳይ ኮሮና ግን ሓድነት ማለት ብኣንጻሩ ምርሓቕ ካብ ሰባት ዩ ንምንታይ ግን እዚ ቫይረስ ብዘይዝኮነ ምልክታት ንኣስታት ክልተ ሰሙን ክጸንሕ ስለዝክእል ንካልኣት ሰባት ከተምሓለልፍ ወይ ድማ ካብ ካልኣትኸሓልፈካ ተክእሎ ስለዘሉ

እዚ ማለት ንኩሎም እትገብሮም ነገራት ሓላፍነታዊ ምክንን ካብ ሰባት ዘለካ ርሕቀት ድማ ምሕላው ቀንዲ ዕላማ ናይዚ ኣምር ዚ ንቶም ኣብ ምምዕባል መድሃኒት ክታበትን ተጻሚይም ዘለዉ ክኢላታት ግዜ ንምሃብ ኮይኑ እዚ ምስ ዘይንገብር ሕክምናታት ንብዙሕ ሰብ ኣብ ሓደ እዋን ምሕካም ስለዝጽገማ ብዙሕ ሰብ ናይ ሙማት ተክእሎ ኣሎ እዚ ዝተባህለ ጥንቃቄ ምስ ንወስድ ግን ምልባዕ ናይቲቫይረስ ይጎድል ቁጽሪ ዝልከፉ ድማ ይቅንስ ሕክምናታት ድማ ብዘይ ጭንቅንጭ ሰባትክሕክማ ይክእሉ ኣብ መስርሕ ሰብሞያ ፍታሕ ክረክቡ ንትስፎ ንገራት ድማ ናብ ንቡር ኩነታትክምለሱ ዮም

ኮሺድ--19 ሰዓል መሳሊ ምልክታት ከርኢ ይኸእል ዩ ከም ደረቕ ሰዓል ከምኡውን ረስኒ እዚ ሕማም ንኣስታት 14 መዓልታት ወት ዉን ካብኡ ንላዕሊብዘይ ዝኮነ ምልክታት ክምዕብል ይኸእል ጸብጻባት ከም ዝሕብርዎ ክሰብ ሕጂ ካብ ቀሊል ከምኡውን ከቢድ ክስዕ ሞት ዮስዕብ ምህላው ዝፍለጥ ክልተ ሰሙን ድሕሪ ምልክታት ምርኣዮም ሕጽረት ናይ ምስትንፋስ ከጋጥም ይክእል 20 ሚኢታዊት ካብ ዝተመሙ ሕክምናዊ ረድኤት ዮድልዮም ኣረጋዉያን ከምኡውን ካሊእ ሕዳር ሕማማት ዘለዎም ሰባት ዝያዳ ንሓደጋ ዝተቃልዑ ዮም (ንኣብነት ከም ደም



ብዝሒ ሽኮርያ ሕዳር ናይ ስርዓተ ምስትንፋስ ሽግር ) ኣብዞም ዝተጠቅሱ ሰባት ኣብ ቀዳማይ ምልክታት ኒሞንያ ከምኡውን ቃንዛ ኣፍልቢን ሕጽረት ትንፋስን ከጋጥም ይኸእል ተወሳኺ ኮቪድ --19 ኣብ ገለ ገለ ሳሕቲ ጸረርታ ኣፍንጫ ምህንጻስ ከምኡውን ናይ ጎሮሮ ቁስለት ይረኣዩ እንተኮነ እዚ ዝርአዮም 5 ሚኒሳታዊት ካብ ጠቅላላ ሕሙማት ዮም እዞም ምልክታት እዚኦም ቀንዲ ናይ ኖርማል ሰዓል ምልክታት ዮም

**ካብ እኩብ ህዝቢ ረሓቅ**

- ሰባት ካብ ዝእኩብሉ ቦታታት ረሓቅ እንተላይ ህዝባዊ ምጎዓዓዚያ
- ምስ ሰባት ምትንኻፍ ኣቃርጽ ብዉሕዱ ካብ 1. 5 -2 ሜትር ርሕቀት ይሃልካ
- ብዝተካእለካ መጠን ካብ ገዛካ ኣይትውጻእ ብጀካ ንሓዲር ምዝዋርን ድካንን

**ኣገዳሲ ናይ ጽሬት ቅድመ መጣንቀቅታታት ክም ዝፍለጥ ኮቪር - 19 ብኣየር ዩ ዝመሓላለፍ ስለዚ ሰባት ክዛረቡ ክስዕሉ ከምኡውን ክህንጥሱ ክለዉ ብመገዲ ምራቅ ቫየረስ ከመሓላልፉ ይክእሉ**

- ኣብ ትህንጥሰሉ ወይ ትስዕለሉ እዋን እድካ ንዉሽጢ ዓዲፍካ ኣፍካ ሸፍን
- ደሕሪ ነፍሲወከፍ ርክብ ምስ ሰባት ኮነ ማሕበራዊ መሳላጥያታት ኣእዳዉካ ንኣስታት 20 ሰከንድ ብሰምና ተሓጸብ
- ኣብ ህዝባዊ ቦታታት ኣብ ትህልዉሉ እዋን ኣፍካን ኣፍንጫኻን ምሸፋን ምትሕልላፍ ንምግታእ

**ኣብ መዳይ ስነልቦና ኣብ ኩሉንትናዊ ጥዕና ዋናን ኣገዳስን እምበኣር ምቁጽጻር ፍርሕን ከምኡውን ምፍጣር ዉሑስ ማሕበራዊ ምትእስሳር ትርጉም ዝህቡ መዓልታዊ ንጥፈታት ምፍጣር**

- ኣብገዛኽ እትገብሮም መዓልታዊ ንጥፋታት ምፍጣር
- ሙዚቃ ደርፍታት ከምኡውን ሰሓቅ መሰረታዊያን ናይ ፍርሒ መቆጶሪ ሜላታት ዮም
- መዘናግዒ ፍጠር ንዓካን ንደቅካን ዝኮኑ ኣዘናጋዕቲ ንጥፈታት ክትፈጥር ፈትን
- ነዚ ዘሎ ግዜ ብከመይ ናብ ረብሓካ ክትልውጡ ትክእል ሕሰብ ድሌታት ካ ምፍታሽን ምምዕባሎምን
- ብመገዲ ማሕበራዊ መራከቢታት ርክብ ምስ ፈተውትካ ስድራካ ኣምዕብል ንኣብነት ብመገዲ ቪድዮ ቻት

- ኣጠቓቕማ ማሕበራዊ መራከቢታት ተቆጻጻር ንምክትታል እዋናዊ ሓበሬታን ምዕባላታትን ዝከውን ግዜ ይሃልካ
- 
- ካብ እሙናይ ማሕበራዊ መራከቢታት ትረክቦም ሓበሬታታት ከከም ቀዳምነታቶም ስርዓዮም ( ምልክት ዝተራእዮም ኣብሓደጋ ዘለዉ ብዝሒ ሞት ከምኡውን ናብ ጥዕንኡም ዝተመልሱ)
- ንዝያዳ ዉሕስነት ክትቆጻጸሮም እትክእልን ዘይትክእልን ፈላልዮም
- ካብ ዘይንቡር ፍርሒ ንምድሓን ንዓካ ደስ ብዝብሉካ ነገራት ተጻምድ ግዜካ ብናይ ገዛእ ርእስኻ ዕዮን ንጥፈታትን ከም ዝትሓዝ ግበር
- ፍሽክታን ምስትምቃር ሂወትን ኣይፈለካ ፍሽክ በል ፍሽክታ ምንጪ ተስፋን ቀጻልነትንዩ ንዉሽጣዊ መንፈስክ ባይታ ክወርድ ኣይተፍቅድ