ብዛዕባ ኮሮና ቫይረስ ምስ ህጻናትና ብኸምዚ ዝስዕብ ከነዛራርቦም ንኽእል፡

ብዙሓት ካብ ህጻናትና ብቫይረስ ኮሮና ዝተሻቐሉን ዝፈርሑን ኣለው፡ ብፍላይ ድማ ብፍላይ ቤት ትምህርትን መውዓሊ ህጻናትን ተዓጽይሉ ኣብ ዚርከብ እዋን። ብዙሓት ሓሳባት ክመላለሶም ይኽእል እዩ፣ ክንሓምም ንኽእል ዲና፣ መወዳትኡ ከ እንታይ ክኸውን እዩ ይብሉ። ስለዚ ድማ ካብ ፍርሒ ንኽገላገሉን ክቐስኑን ብዛዕባ ልኽፈት ኮርኖ ከነዛራርቦም ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።

ብዛዕባ ኮሮና ቫይረስ ምስ ህጻናትና ብኸመይ ክንዛራረብ ንኽእል ብዝብል REDD BARNA ምኽርታቱ ብኸምዚ ዝስዕብ የለግሰልኩም፡-

1 ብዛዕባ ኮሮና ቫይረስ ምስ እንዘራረብ - ናይ ኣደ ቓንቓን ምስ ደረጅኦ ዝከይድ ኣዘራርባን ምጥቃም።

ህጻናትና ከይፈርሁን ኣብ ራዕዲ ከይኣትውን እቲ ዝግባእ ሓበሬታ ክረኽቡ የድሊ። ክርድእዎ ብዝኽእሉ ኣገላልጻ ሓበሬታን ኣፍልጦን ምሃብ ይግባእ። ዓቕሎም ንከይጸበም ካብ ዓቐን ንላዕሊ ሓበሬታ ካብ ምሃብ ንቖጠብ። ብኣድማዕነት ከነረድድኦም መታን፣ በቲ ህጻናትና ዝፈልጥዎ ወይ ብዝመስሎምን ክሓትዎ ዝደልዮ ኣርእስትታትን ወይ ጉዳያትን ተሞርኲስና ዝርርብና ክንፍልመሎም ንኽእል። ነት ዘቕርብዎ ሕቶን ሻቕሎትን ብጽንታ ተገዲስካ ምስማዕ።

2 ህድኣት ክፈጥረሎም ዝኽእል መንገዲ ተጠቂምካ ኣህድኣዮም።

ብዝክኣል መጠን ህድኣትን ቅሳነትን ክህቦም ዚኽእል ሓበሬታ ንሃቦም፣ ግና ካብ ሓቅነት ዘይርሓቐ ሓበሬታ ክኸውን ኣሎዎ። እቶም ዝበዝሑ በዚ ቫይረስ ዝልኽፉ፣ ብዙሕ ኣይሓሙን እዮም። ኣብ ቖልዑን ህጻናትን ዘሎ ስግኣት ድማ ውሑድ እዩ። ኾሮና ቫይረስ ነቶም ዕድመ ዚደፍኡ እዩ ብፍላይ ሓደገኛ። ሕዱር ሕማም ዘሎዎምን ዓበይትን ንኣሽቱን ድማ ከጥቕዕ ይኽእል። በዚ ሕማም ሰብ እንተ ተለኺፉ ወይ ውን ምስ በዚ ሕማም ዝተለኽፈ ሰብ እንተ ተራኪቡ ወይ ውን እዚ ሕማም ገኒኑሉ ዘሎ ሃገር / ቦታ እንተ ጌሹ ኣንተ ኔሩ፣ ንሓደ እኹል ሰብ ብምውካስ ንሓኪም ብምድዋል ምኽሪ ምርካብ የድሊ። ዋላ እኳ ኢድካ ብግቡእ እንተ ተሓጽባካ፣ እቲ ሕማም ንከይላባዕ እቲ ዚግባኣካ እንተ ገበርካ ምሉእ ብምሉእ ካብ ልኽፈት ክንገላገል ንኽእል ኢና ክንብል ኣይከኣልን እዩ። ብሰንኪ ጥፍኣት ቈልዓ እዩ ክንብል እውን ብፍጹም ኣይንኽእልን ኢና። ህጻናትና ብሰንክና እዩ ብምባል ዝበደሉ ኰይኑ ክስምዖም የብሎምን፡ ወላ ንካልኦት ዝተለኽፉ ከናሽው ወይ ከላግጹ እውን የብሎምን።

3 ብዛዕባ እዚ ህልው ኩነታት ብዝተኻለ መጠን ብግሉጽነት ነዘራርቦም።

ህጻናት ገለ ዘገድሶም ወይ ዘሻቕሎም ነገር ምስ ዝህሉ መልስን መብርሂታትን ንከናድዩ ህርድግ ኢዮም ዝብሉ። ንኮሮና ቫይረስ ብዝምልከት ድማ ብዙሕ ዘይተጻፈፈን ርጉጽ ዘይኰነ ሓበሬታታትን ገሊኡ ውን ግጉይ ዝኾነ ሓበሬታታትን ኣሎ፡ ስለዚ ድማ እዩ ህጻናትና ምስ ብሩህን ግሁድን ሓበሬታታት ከስንቖም ዝኽእል ሓደ ዓቢ ሰብ ምዝርራብ ዘድልዮም። ሕማም እንተኣጋጢሙ ብግሉጽነት ሓቂ ምክፋሎም። እቶም ብኮሮና ቫይረስ ዝተለኽፉ መታን ንካልኦት ከይላኽፉ ኣብ ቤትኹም ንዓሰርተ ኣርባዕተ (14) መዓልታት ተወሸቡ ይብሃሉ ኢዮም። እቶም ኣመና ዝሓመሙ ወይ ዝኸፍኦም ከኣ ኣብ ሆስፒታል ብምእታው ይድቅሱን ሕክምናዊ ምክትታል ይካየደሎምን።

ህጻናትን መንእሰያትን ሓበሬታታት ካብ ዝተፈላለዩ ምንጭታት ክረኽቡ ይኽእሉ፣ እንተኾነ ኩሎም እቶም ምንጭታት ሓበሬታ ተኣማምነቶም ዝሓለው ከንይኮኑ ይኽእሉ። መብዛሕቲኡ ግዜ ህጻናት ናይ ገዛእ ርእሶም መብርሂታት ቀሪጾም ንገዛእ ርእሶምን ንካልኦት ህጻናት ከሰንብዱ ይኽእሉ ኢዮም። ንህጻናት ዝኸውን ምንጪ ሓበሬታታት ኣብ ትካል ህዝባዊ ጥዕናን/Folkehelseinstituttetን ወይ ኣብ NRK Supernyttን ዘሎ መርበብ ሓብሬታታት ንጠቐም። ዕብይ ዝበሉ ቅለውዕ ዜና ኪከታተሉ እንተ ደልዮም ምስ ወልዶም ብሓንሳብ ኮይኖም ክርእዩ ይምረጽ፣ እዚ ድማ ሕቶታቶም ንምምላስን ነቲ ህልው ኩነታት ብዝያዳ ንምርዳእን እዩ።

4 ኣብ ቅድሚ ህጻናት ኣዘራርባናን እንጥቀመሎም ቓላትን ነስተውዕለሉ።

ህጻናትና ነቲ እንዛረቦ ዘረባ ወሲኦም ኣብ ውሽጦም ብምእታው ናቶም መደምደምታ ይግብሩሉን፣ በዚ ድማ ክደሃሉ ከም ዝኽእሉ ክንዝንግዕ የብልናን። ኣብ ቅድሚ ቖልዑ ክንዛረብ ከሎና እንጥቀመሎም ቓላት ክንጥንቀቐሎም ይግባእ። ንእብነት ቃላት ከም ውሸባ ፣ ለበዳ -pandemi - ንህጻናት ከይርድኦም ይኽእልን ካልእ ዘይተደልየ ራዕዲን ኣብ ናይ ገዛእ ርእሶም ህውተታ ክወስዶም ይኽእል።

5 ንህጻናትና ተስፋ ዝህብ ዘረባ ንዛረቦም።

ነዚ ሕማም ንምፍዋስን ፣ ከይላባዕ ንምክልኻልን ደው ንምባል ነቲ ዚግበር ዘሎ ጻዕርታት ንህጻናትና ብግቡእ ምሕባር የድሊ። እቲ ቫይረስ ከየስፋሕፍሕ ዓለም ምሉእ እያ ዝከኣላ ትጽዕር ዘላ፡ በዚ ምኽንያት እዚ እዩ ድማ ቤት ትምህርትታት ዝዕጾን ካልእ ስፖርታዊን ሓፈሻዊ ንጥፈታትን ደው ኢሉ ዘሎን። ብብዝሒ ሰብ እንተሓሚሙ ብዙሓት ብቑዓት ሓካይምን ኣለይቲ ተሓከምትን/ነርስታትን ክኣልዩን ክሕክሙን ድሉዋት ኣለው። ንሕና ከም ወለድኹም መጠን ንኹን ወላ

ካልኦት ዓበይቲ ሰባት እውን ንከይትሓሙና ብወገና ንክንኣልየኩምን ክንሕብሕበኩምን ዝከኣለና ኢና ንጽዕር ብምባል ንህጻናትና ከነረድኦም ኣለና።

6 እቶም ህጻናት ባዕሎም ክገብርዎ ዝኽእሉ ኸ እንታይ ኰን ይህሉ ብምባል ምስኦም ንዛራረብ

ህጻናት ብወገኖም ከበርክትዎ ዝክእሉ ነገራት ምስ ዝፈልጡ ንኣሸጋሪ ኩነታት ኩነታት ብኣወንታዊ ስምዒት ክገጥምዎን ክምክትዎን ይኽእሉ። ነቲ ሕማም ንኸይላባዕ ብዓቕሞም እንታይ ክገብሩ ከም ዘለዎም ምዝርራብ የድልየና። ኮሮና ቫይረስ ክመሓላለፍ እንተኺዩኑ ብነጠብታታት ህንጠሳን እሑእታን ሰዓልን እዩ ዝመሓላለፍ። ልኽፈት ክነውግድ እንተኺይና ንጽህና/ጽሬት ኣእዳውና ብጥቡቕ ምስ እንሕሉ እዩ፡ ማለት ኣእዳውና ብሳምና ንዒስራ ካልኢታት ኣጸቢቕና ክንሓጽቦ ኣለና። ኣእዳውና ክንሓጽብ እንከለና መታን እቲ ግዜ ከይተፈለጠና ክኸደልና እንፈትወን ደርፍታት ወይ መዛሙር ብምድግጋም እንተደረፍናን እንተዘመርናን ኸ ከምይ ይመስለኩም፧ ክትህንጥስ፡ እሑእ ክትብል ወይ ክትስዕል እንከለኻ መንዲል ወረቐት ምጥቃም ኣይትሕመቕ፡ ምስ ተጠቐምካ ኸኣ እቲ መንዲል ወረቐት ግብቡእ ጉሓፎ። መንዲል ወረቐት ኣብ ቀረባ ምስ ዘይህልወካ፡ ብርኪ ምናትካ- አድካ- ከም ኣማራጺ ኣብ ኣፍካ ብምቕራብ ክትጥቀመሉ ትኽእል ኢኻ። እንተተጸሊኡካ ኣብ ቤትካ ኰፍ ምባል ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ንነብስኻ ሓሊኻ ጥራይ ዘይኰነስ፡ ነቶም ከቢድ ሕማም ከስዕበሎም ዝኽእል ኣብ ቀረባ ዘለውን ብቐሊል ክጥቅዑ ዝኽእሉን ንምክልኻል ካብ ዝብል ዝተላዕለ ሓልዮት እዩ። ኩላትና በብወገና በብዝከኣለና ግድን እጃምና ከነበርክት ኣለና፡ ህጻናትና እውን ብወገኖም ዝከኣሎም ከበርክቱ ኣለዎም። እዚ ዘለናዮ እዋን ነንሓድሕድና እንደናገጸሉን እንሓባሓበሉን እውን እዩ።

ዝያዳ ሓበሬታ ንምርካብ ኣብዚ ዝስዕብ ቦታ ከድኩም ረኣዩ።

ቪደዮ - ሓፈሻዊ ሓበሬታን ምኽርን ብዛዕባ ኮሮና ቫይረስ: https://youtu.be/LMNlZdBqMfY

ሓበሬታን ብዛዕባ ኮሮና ቫይረስ ብዝተፈላለየ ቓንቓ : https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/generell-informasjon-koronavirus-pa-flere-sprak/