

ከመይ ጌርካ ኢኻ ጉልባብ (ማስክ) ብትኸኸክል ትጥቀም

ካብ ወርሒ ማይ 2020 ኣትሂዙ ኣብ ስዊዘርላንድ ሹቓት፣ ዕዳጋታት፣ ቤተ-መዘክራት፣ ቢት-መጻሕፍቲ ከምኡውን ስሩዕ ቤት-ትምህርቲ (መውኣሊ ሕጻናት + ቀዳማይን ካልኣይ ደረጃ ቤት-ትምህርቲታት) ደጊም ይኸፈት። ኣብ ወርሒ ጁን 2020 ድማ ዝተረፉ ቦታት ደጊም ይኸፈቱ። ዝኾንኩይኑ ግና ሕይወት ከምት ናይ ቀድሞ ኣይክውንን።

ንሕና ኩላህና ሕጂ ኣብቲ ሓድሽ ክውነት ንነብር ኣለና፣ ናይ ኮሮና ቫይረስ ድማ ብብዝሂ ክበዝሕ (ክመሃላለፍ) የብሉን። ስለዚ ድማ ኩሉ ነባሪ ስዊዘርላንድ በቐጻሊ ዝወጹ ሕግጋት ከኸብር ኣለው።

- ኩሉ ሰብ ምስ ካልእ ሰብ ርሕቀት ክርእይ ኣለዎ። ብዝተኸከል ካብ 2 ሜትር ዝበለጸ። እዚ ዝኸውን ዋለ 2 ሰባት ባይነን ከለዎ እውን እዮ።

ብተፈላለዩ ኩነታት ጉልባብ (ማስክ) ተትግብሩ ይምረጽ፣ ኣፍንጫን ኣፍን ምሽፋን።

- ምስ ካልኣት ሰባት ዘለካ ናይ 2 ሜትር ርሕቀት ክትገብር ዘይትኸእለሎ ኩነት ይህልው። ንኣብነኣ ኣብ ናይ ሕዝቢ መጓዳዚ (ኣውተብስ፣ ናይ ከተማ ባቡር (ትራም)፣ ባቡር)።
- ናይ ፊት ጉልባብ (ማስክ) ምግባር ግድ ዝኾንሎ ቦታ ኢኻ ዘለኻ። ንኣብነት እንዳ ቀምቃማይ።

ብዛእባ ጉልባብ (ማስክ) ሓበሬታታት

- ጉልባብ (ማስክ) በናይ ኮሮና ቫይረስ ካብ ምርካስ ኣይካላከልን።
- ጉልባብ (ማስክ) ግና ብቫይረስ ዘታሓዘ ሰብ ንካልኣት ከይልክም ይካላከል። (ካብ ናይ ቫይረስ ምልካም ክሳብ በትሕማም ምትሓዝ ካብ 5 ክሳብ 14 መዓእልቲ ይወስድ። ሃደ ጥዑይ ዝምስል ከምኡውን ጥዕና ዝስምኡ ሰብ፣ በቲ ሕማም ዝተተሃዘ ክኸውን ይክእል)።
- ጭህሚ ዘለዎ ሰብ ጉልባብ (ማስክ) ምግባር ይኸእል። ኣገዳሲ ዝኾነ ነገር ኣፍን ኣፍንጫ ክሸፈን ኣለዎ።
- ውኪያልያ ዝገብር ሰብ ጉልባብ (ማስክ) ክገብር ይኸእል። ኣብዚ እቲ ጉልባብ (ማስክ) ምስ ናይ ናይ ኣፍንጫ ዓጽሚ ተጸጋጊኡ ይግበር። እቲ ውኪያልያ ኣብ ልዕሊ ጉልባብ (ማስክ) ክኸውን ኣለዎ።
- ቁልፖ ጉልባብ (ማስክ) ክገብሩ ኣይግደዱን።

ነቲ ጉልባብ (ማስክ) ብትኸከል ምግባር ኣገዳሲ ኢዮ

1. ኩል ግዜ ጉልባብ (ማስክ) ቅድም ምግባርን ምውጻእ ኢድና ብትኸከል ኸንህጸብ ኣሎና።



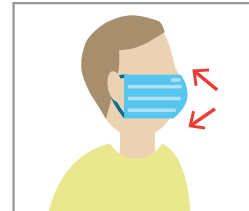
2. ጉልባብ (ማስክ) ካብ ወሰን ወይ በቲ ዝሰሃብ ላስቲክ ወይ ድማ ኣብ ኣፍንጫ ዘሎ መትሃዚን (ኣብ ኣፍን ኣፍንጫ) ዘሎ ምሃዝ። ናይቲ ጉልባብ (ማስክ) ውሽቱ መብዛሕቲኡ ጻዕዳ ኢዮ፣ ብወጻ ድማ ሕብራዊ (ንኣብነት፡ ቕጠልያ ወይ ሰማያዊ)። ዘለዎ እንትኮይኑ ናይ ኣፍንጫ መትሃዚኡ ትዓጻፊ ኣንጎሎ፣ ብላዕሊ ኢዮ ዝኸውን።



3. ብድህሪት ዘሎ መእሰሪ ምስሃብ ወይ ድሕር ርእሲ ዘሎ መልጎሚ ምእሳር። ጉልባብ (ማስክ) ናብ ገጽ ብትኽክል ክጽጋዕ ኣለዎ።



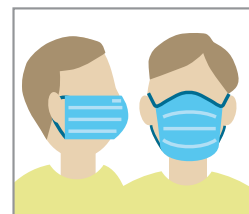
4. እቲ ጉልባብ (ማስክ) በላዕሊ ናብ ኣፍንጫ ብታሕቲ ናብ መንከስ ምስሃብ



5. ናይ ኣፍንጫ መትሃዚ ብስሩዕ ምጽቓጥ (ምትሃዝ) (ተሎ)።



6. እቲ ጉልባብ (ማስክ) ከምዚ ኢዮ ብትኽክል ዝቐመጥ ንተጠቀምቲ ውኪያላ ኣድላይ፡ ኣቐዲምካ ነቲ ጉልባብ (ማስክ)፣ ድሓር ውኪያላ። ናይ መንከስ ወይ ሙሉዕ ጭሕም ናይቲ ጉልባብ (ማስክ) ጥቕሚ ይቕንሶ።



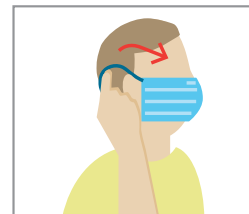
7. ጉልባብ (ማስክ) ኣብ ትጥቀመሎ ግዜ ንኣፍ ወይ ንፍንጫ መሸፈኒ ዘይምትንካፍ።



8. እቲ ጉልባብ (ማስክ) ብትንፋስ እንተድኣ ጠሊቁ፣ ክቅየር ኣልዎ።



9. ድሕር ምጥቃም ብጥንቃቄ ምልጋስ። በቲ ዝሰሃብ ጎማ፣ ወይ ብመእሰሪኡ ጥራህ ምትንካፍ።



10. እቲ ጉልባብ (ማስክ) ብቐልጡፍ ኣብ ጉሓፍ ምጉሓፍ። ተጠቐሙ ጉልባባት (ማስክታት) ኣብ ዝኾን ቦታ ምግዳፍ ኣይፍቀድን።

