

ራማዳን 2022: ዝርዝር መዘኻኸሪ ጥዕናን ድሕነትን

ራማዳን መብራክ:-

ኣብ Covid-19 ጸገማት እናሃለወ ኽነሱ እተባረኸት ወርሒ ኽትህልወኩም ንደሊ ኢና። ልክዕ ከምቲ እምነት ምስልምና ዚምዕዶ ንገዛእ ርእሰናን ነቶም እነፍቅሮም ሰባት ከምኡውን ንማሕበረሰብና ድሕንነቶም ናይ ምዕቃብ ግዴታ ኣሎና ። ብፍላይ ኣብ እዋን ራማዳን ነዚ ለብዒ እዚ ክንቆጸጸር ኽለና እውን ከምኡ እዩ ። እቶም ተነቀፍቲ ዝኹኑ ኣባላት ማሕበረሰብና እንተላይ ኣረጋውያን ንኣሸቱ ቈልዑ ከምኡውን እቶም ትሑትዓቕሚ ምክልኻል ሕማም ዘለዎም ኣባና እዮም ዚምርኩሱ ።

ብዛዕባ እቲ ኣብ ራማዳን እትገብሮ ምድላው ዚገልጽ ዝርዝር መዘኻኸሪ እንሆ። ኣብዚ ራማዳን እዚ ምስ ኣሕዋትካን ኣሓትካን ክትእከብ ከለኻ ነዚ ነገራት እዚ ብምጥቃስ ድሕንነትን ኣብ ግብሪ ኸተውዕል ሕሰብ። ባዚ ኽምዚ ንኹሎም እቶም ኣብ ከባቢና ዘለዉ ሰባት ነዕቅዮም ነዛ ቕድስቲ ወርሒ እዚ ድማ ምስ ምሉእ ጥዕና ኽንሕጎሰላ ንኽእል ኢና ።

ናይ COVID-19 መርመራ ግበር

- ምስቶም ካብ ገዛኻ ወጻኢ ዘለዉ ሰባት ንናይ Iftar ድራር ወይስ ናብ መስጊድ ኣብ እትኸደሉ ኣዋን፤ ናይ Covid-19 መርመራ ግበር። ብፍላይ ምልክታት ሕማም የጋጥመኻ እንተሎ ወይ ምስ ሓደ ቫይረስ ዘለዎ ሰብ ተራኺብካ እንተ ኔርካ።
- ናብ ጥቃኻ ዘሎ ናይ መመርመሪ ቦታ፣ ኮማንዳ ማእከል፣ ፋርማሲ ኪድ፣ ቀዲምካ ነጻ መመርመሪ . ኮቪድ ካብ መንግስቲ ጥለብ

ኣብ ግዜ ራማዳንን ዒድን ኣብ መስጊድ ውሑስ ዝኮነ ምትእክካብ ተለማመድ።

- ካብ ክልተ ዓመትን ካብኡ ንላዕልን ዝዕድሚኦም ንዝኮኑ ናይ ኣፍ መሸፈኒ ክገብሩ ተመራጺ እዩ ማሕበራዊ ርሕቀት ተለማመድ።
- ዝከኣል እንተ ኹይኑ ናይ ገዛእ ርእሰኻ ምንጻፍ ንጸሎት ኣምጽእ።
- ኣብቲ መስጊድ ምስ ብዙሓት ሰባት ቅድሚ ምእካብካ ኣብ ቤትካ ከሎኻ ዉዱ ግበር።

ክታብት ውሰድ ተኸተብ

- Covid-19 ንክባላዕ ዕድል ኣይትሃቦ፣ ከምኡውን ከቢድ ሕማም ክሳብ እትሓምም ኣይትጸቦ ቆጻራ ክታብት ግበር። እቲ ተኸታታሊ ኽፋላት ናይ Covid-19 ግዜ ስለ ዝወስድ ቀልጢፍካ ኣብ ዝሓጸረ ኣዋን ምጅማሩ ይበልጽ።
- ምሉእ ክታብት ወሲድካዶ? ዝያዳ ዕቕዒ ምእንቲ ኽትረክብ መበርቲዒ ናይ Covid-19 ውሰድ።

ብደሓን ተጎዓዝ መገዲ ሰላም ይኸነልካ

- ኣህጉራዊ መገሻ ንምግባር ትዳሎ ኣንተ ደኣ ሃሊካ ብዛዓባ ክታብት ተማልኦ ዘለካ ነገራት ኣረጋግጽ። ናብ ሕቡራት መንግስትታት ኣመሪካ ንምእታው ኣሉታዊ(ነጻ ውጽኢት ምርመራ Covid-19 የድልየካ።
- ኣብ ሕቡራት መንግስትታት ኣመሪካ ትጎዓዝ እንተ ዳኣ ሃሊካ ኣሞ ከኣ ኣንተ ሓሚምካ ተመርመር።

ክትሓምም ከለኻ ኣብ ቤትካ ።

- እንተ ሓሚምካ ኣዕርፍ ኣብ ቤትካ ድማ ኩን።
- ሕቶታት እንተ ኣልዩካ ንሓኪም ወይ ድማ ኣለይቲ ሕሙማትን ንሰብ ሞያ ሕክምና ሕተት።

በዓል ዒድ:- ኣብ ወጻኢ ንምብዓል

- ጽፋይ ኣየር ዝሓሸ ዕቕዒ ስለ ዚኹነካ ንዒድ ዚኸውን ኣብ ደገ ቦታ መድብ።