



PHYSICIANS FOR **אֲطִיבָּאִים לְחֻקּוֹת הָאִינְסָאן**
אֲטִיבָּאִים לְחֻקּוֹת הָאִינְסָאן

ISRAEL **אֲטִיבָּאִים לְחֻקּוֹת הָאִינְסָאן**

08/17/2020

ምኒስትሪ ጥዕና ናብ ፓርክታት:ኬንዮናትን ባሕርን ምኽድ ክልኩል ምኽኒ ይሕብር።

: ሓደስቲ መምርሒታት
ስዒቡ ተዘርዚሩ ኣሎ፤

1. ካብ ገዛ ምውጻእ የለን ብዘይካ ኣዞም ስዒቦም ተጠቂሶም ዘለዉ ነገራት ከም ምሽማት ቀለብ:መድሃኒት:ሕክምናዊ ኣገልግሎትን ካሎኦት ኣድለይቲ ነገራትን።
2. ካብ ገዛ ምውጻእ ናብ ፓርክታት:ጊኖት(መጻወቲ ቆልዕ) :ገምገም ባሕር: ፑል መሐምበሲ:ኣብያተ መጻሕፍትን መግብታትን ካሎኦት ቦታታትን የለን።
3. ዋላ ብውሑድ ቁጽሪ ትምህርቲ ምምሃር:ዋላ ስፖርታዊ ትምህርቲ ይኹን መኻነ ስፖርት:ብግሊ ይኹኑ ህዝባዊ ትምህርትታት ምግባር ኣይፍቀድን።ስጋብ 5 ሰባት ነናይ ክልተ ሜትሮ ርሕቀት ብምሕላው ናብ ምዱብ ዘይኮነ ስፖርት ምውጻእ ይካኣል።
4. ስድራቤታዊ ኮነ ምሕዝነታዊ ርክባት ብሩሕቕ ብመራኸቢ ነገራት ብምጥቃም ክንራኸብን ዳሃይ ክንገብርን ኣለና። ካብ ምዕዳም ኮነ ምብጻሕ ሓቢሮምና ዘይነብሩ ኣጋይሽ ክንቁጠብ ኣለና።
5. መምርሒ ንሓደጋ ቁሉዓት ዝኾኑ ወገናት:ሽማግሌታት:ኣብ ኩሉ ዕድመ ዝርከቡ ሰብ ሓዲር ሕማም ከም ባዓል ሽኮርያ:ጸቕጢ ደም :ተዳጋምቲ ሕማማት ስርዓተ ምስትንፋስ ከም ኣዝማ:ሕማም ልብን ስርዓተ ደምን: ሕሙማን ስርዓተ ምክልኻል ካብ ገዛ ከይወጹን ኣጋይሽ ምኣንጋድ ከወጉዱን ኣለዎም። ንኣድለይቲ ነገራት ብቤተሰብ:ኣዕሩኽን መቕርብን ናብ ገዛ ከምዱሎም ሓገዝ ክሓቱ ኣለዎም።
6. ብዝተኻኣለ መጠን ምጉዳል ምጻኣ
 - ደቂ ሰባት ካብ ገዛ
 - **ሀ.ብሩሕቕ ምስራሕ:ብቴለድን :ብቪድዮ ወይ ብምግጫው ቴለድን**

- ለነብሲ ወከፍ አስራሒ ርሕቀት ነብሲ ወከፍ ሰራሕተኛ ክልተ ሜትሮ ክኸውን ምግባርን ምክትታል ጽሬትን
- ሐ.አጎልጉሎት ምብጽጻሕ መግቢ ኮነ ካልአ ነገር (ምሽሉዋኽ) አብ ኣፈደገ ገዛ ብምቕማጥ ጥራይ።
- መ.ምውጻምአ ናብ ክንክን ስኒ፣ ብዝተኸአለ መጠን ናብ ካልአ ግዜ ምምሕልላፍን ኣዝዮም ኣገደስትን ሁጹጻትን ነገራት ምስራሕ ይሓይሽ።

7. ብመሰረት ዓንቀጽ 1 ናብ ህጹጽ ጉዳይ ምስ ኣንወጽኦ ኣብ መንጎ ሰባት 2 ሜትሮ ርሕቀት ክንሕሉ ይግባኦ።

8. ኣጎልጉሎት ጥዕና

- ሀ.ብዝተኸአለ መጠን ብኣካል ብዘይ ምምጻኡ ብሩሕቕ ብኢንተርነት ከም መምርሕን ዓቕምን ናይ ኢንፎራንስ ክኢንክና ኣንተ ኾነ ተመራጺ ይኸውን።
- ለ.ቅድሚ ምውሻብኩም፡ኮነ ኣብ ገዛ ተዓጺኹሙሉ ኣብ ዘለኹሙሉ ግዜ ናይ ኢንፎራንስ ክኢንክኩም ምስ ትሓሙ ብኢንተርነት ኣንታይ ዓይነት ኣጎልጉሎት ይህብን ኣንታይ መምርሒታት ኣለዎን ኣብ ኢንተርነት ኣረጋግጹ።
- ሐ.ሕማቕ ምስ ዝስማዓኩም ወይ ምልክታት ከም ረስኒ ምስ ወይ ብዘይ ጸገም ስርዓተ ምስትንፋስ ምስተርኣዩ ብቐጥታ ምትንካፋስ ምስ ስድራቤትኩም ብምቁራጽ ክትዉሸቡ ኣለኩም።ረስኒ ኣብ ማዓልቲ ክልተ ግዜ ክትዕቀኑ ኣለኩም ዘሻቕለኩም ኩነታት ምስ ዝኸውንምስ ተረኛ ሓኪም ናይ ኢንፎራንስኩም ክትማኸሩን ኣለኩም።
- መ.ሕማም ረስኒ ጥራይ ምስ ዝኸውን ሑሙም ረሲኒ ድሕሪ ምውድኡ ክልተ ማዓልቲ ይውሸብ።ዝተረፉ ስድራቤት ሕሙም ከሮና ኮይኑ ምስ ዝጸንሕ ጥራይ ይውሸቡ።

ተወሳኺ መምርሒታት

1. ምውጋድ ኣካላዊ ምትንኻፍ ኣንኮላይ ምትሕቕቕፍን ምጭባጥ ኣኣዳውን
2. ማዕጾ ብኤድካ ማለት ብኣጸብዕትኻ ዘይምኽፋት
3. ምጉዳል ምትንኻፍ ገጽ

4. ብተድጋጋሚ ምሕጻብ ኢድ
5. ብዝተኸኸለ መጠን ምንፋስ ገዛ
6. ማዕጸን መትሓዚ ማዕጸን ብኣልኮል ምቕባኣ
7. ምውጋድ ምስዓም ሚዲያ፡መስቀልን ካሎኦት ቁዱሳን ነገራትን

ምውጋድ ምትካኽ ሽጋራ፡ኤለክትሮኒክ ሽጋራን ሺሻን

ምትካኽ ንቆርጶሉ ግዜ ሕጂዩ!!

1. ምውጋድ ምጥቃም ሓደ ዓይነት ኣቓብ መግብን ካልኣን ንቡዛሓትን ምውጋድ ምምሕልላፍ መግቢ ካብ ኣፋ ናብ ኣፍን
2. ኣብ ገዛ ኣብ ዝጸንሓሉ ግዜ ጥዕናዊ ኣምጋግባን ምንቅስቓስ ኣካላትን ምዝውታር

መምርሒ ካብ ገዛ ኣብ ንወጻሉ ክንገብሮ ዘለና

1. ማዓስ ምውጻእ ይፍቀድ

- ሀ.ሕክምናዊ ኣገልገሎት ምስ ዘድሊ--ረስኒ ዘለዎም ሑሙማት ብጣዕሚ ህጹጽ ምስዘይከውን ናብ ሕክምና ክመጹ ክልኩል ኣዩ።
- ለ.ስራሕተኛታት---ብመሰረት ሓበሬታ መንግስትን ንበይኖም ዝወጹ መምርሒታትን
- ሐ.ምዕዳግ ኣዝቤዛ-- ሽማግሌታት ወይ ሰብ ሕዳር ሕማም መቕርብ ወይ ማሓዛ ከምጻሎም ዝኸኣል ምስ ዘይህሉ ጥራይ ንኣድላይ ነገር ይወጹ
- መ.ቀብራ--- ብዝተኸኸለ መጠን ምጉዳል ቀባሮ ማለት ናብ መቕርብን ቤተሰብን ጥራይ፡ምሕላው ርሕቀት 2 ሜትሮ ካብ ሰብ ናብ ሰብን ምውጋድ ምጽናሕ ኣብ ዑጹው ቦታን።
- ረ.ን 10 ደቂቕ በውልቂ ምውጻእ ኣብ ግልል ዝበለ ቦታ ከይዲ ምግባር ወይ ናብ ካንሸሎ ምውጻእ ይካኣል። ብሊፍት ንውልቅኻ ወይ ካኣ ርሕቀት ካብ ካሎኦት ሓሊኻ ምውራድ ይካኣል።
- ሰ.ምሕላው ቆልዑት- ክልተ ስድራቤታት ብሓንሳብ ብቆዎሚ ህጻውንቲ ክሕልዉ ይኸኣሉ።
-

2ካብ ገዛ ክወጽእ

ከለኹ እንታይ

ክገብር ኣለኒ

- ሀ.ብናይ ግሊ መኪና -ሓደ ሰብ ጥራይ ወይ ካኣ ሕቢረሙኽ ዝነብሩ ስድራቤት ምስ ዝኾኑ።ናብ ኣዚዩ ኣገዳስ ጉዳይ ወይ ካኣ ናብ ሕክምና ንሕክምናዊ ጉዳይ ክኸውን ኣለዎ።
- ለ.ብዝተኸኣለ መጠን ህዝባዊ መጓዳዝያ ዘይምጥቃም-ነዚ ዝምልከት መምርሒ ንበይኑ ወጽዩ ኣሎ።
- ሓ.ኣብ ብዝሒ ሰብ ዘለዎ ህዝባዊ ቦታ ምስ ኣትኸይድ ምሕላው ርሕቀት 2 ሜትሮ ካብ ነብሲ ወክፍ ሰብ ።
- መ.ምሕላው ጽሬት ኣኣዳውን ምስትንፋስን

.3 ኣብ ስራሕ እንታይ ክገብር ኣለኒ

- ሀ. ምሕላው ርሕቀት 2 ሜትሮ ካብ ኩሎም ሰራሕተኛታን ሰራሕተኛታት ዝርከቡሎም ቦታታትን።
- ለ .ቅድሚ ስራሕ ምውጻእ ምዕቃን ረኒ ዩድሊ፡ ረስኒ ወይ ምልክት ሕማም ምስ ዝህሉ ናብ ስራሕ ዘይ ምኽድን ንመምርሒታት ምውሻብ ብጉቡኣ ምትግባርን። መዝገብ ምዕቃን ረስኒ ምሓዝ ተመራጺ ይኸውን
- ሓ.ኣብ ነበሲ ወክፍ 3 ሳዓትን ኣብ ምጅማርን ምውጻእን ስራሕ ምሕጻብ ኢድ።
- መ.ኣፋንጫ ኮነ ኣፍ ካብ ምትንካፍ ተቐጠብ ፡ምስ ትትንክፍ ኢድ ምሕጻብ ዩድሊ
- ረ.ንኹሎም ሰራሕተኛታት ኣብ ጥቕኣም ሰፍት ክህልዎም ኣለዎ
- ሰ.ኣቐዲሞም ከም ዝተጠቐሱ መምርሒታት ምንቅስቓስ ምሕላው።

4ካብ ብ ሰምበት 22/03 ጀሚሩ ምርጫዊ ምንቅስቓሳት ኣብ ህዝባዊ ሕክምናታት ክቋረጽ ብዛዕባ ኣዚ ጉዳይ ዝርዝራዊ መልእኽቲ ክወጽእ ኣዩ

5ንሂወት ብጠዕሚ ኣድላይቲ ዘይኮኑ ትካላት ናይ

መግብን መድሃኒትን ኣገልገልቲ ዘይኮኑ ክዕጸዉ ኣለዎም።

ኣፈኛ ምኒስትሪ ጥዕና