ደብዳቤ ካብ ህዝባዊ ጥዕና ንዳግመ ምጅማር ትምህርቲ ካብ 0-5 ክፍልን መዋእለ ህጻናትን ዝምልከት

ንወለዲ

ዳግመ ምኽፋት መዋእለ ህጻናትን መባእታዊ ቤት ትምህርትን

ህዝባዊ ጥዕና፥ እዛ ደብዳቤ ድሕሪ 1 ጥሪ 2007 ናይ ዝተወልዱ ቆልዑ ሓላፍነት ከም ዘለዎም ብዕሊ ዝተመዝገቡ ነበርቲ ይሰደድ።

ሓበራዊ ጻዕርታትና ኣንጻር ለበዳ ኮቪድ-19 ዕዉት ይመስል። እዚ ማለት ከኣ ደንማርክ ብጥንቃቐን ትዕዝብትን ገለ ክፋል ናይዚ ሕብረት ሰብ ክኸፍት ይኽእል። ሕጂ፥ ተመሃሮን ቆልዑን ናብ ቤት ትምህርቶምን መዋእለ ህጻናትን ድሕሪ ፋሲካ ክምለሱ እታ ቀዳመይቲ ስጉምቲ ንምውሳድ ድሉዋት ኣለና።

ገና ግን ኣብ ሓደገኛ ዝኾነ ለብዒ ኢና ዘለና። ምልባዕ ለበዳ ዋላ ኣብ ቤት ትምህርትታትን መዋእለ ህጻናትን ይኹን፥ ደው ከነብሎ ኣይንኽእልን ኢና። ግን እቲ ለበዳ ከም እንደገና ከይላባዕ፥ ጽኑዕ ሕጋጌ ምውሳድ ከድልየና እዩ። ኣንጻር ለበዳ ኩላትና ክንተሓላሎ ይግባእ። ኣብዚ ሒዝናዮ ዘለና ሓዲሽ ልምዲ ክንጸንዕ ኣለና። ምፍንታትን ኣእዳውካ ምሕጻብን፡ ስነ ጥዕና ምሕላውን ከም ልሙድ ክንተግብሮ ኣለና። ምልክት ናይቲ ሕማም ምስ ዝስምዓና፥ ስጉምቲ ክንወስድ ኣለና።

እዚ ኣብ ውሉድካ ሓዲሽ ተርእዮ ክፈጥር እዩ። መዓልታዊ ህይወት ኣብ ቤት ትምህርቲ ወይ ኣብ መዋእለ ህጻናት፥ ካብቲ ዝለመድናዮ ፍልይ ዝበለ ክኸውን እዩ። ሓዲሽ ለበዳ ሕማም ኮሮና ቫይረስ ንምግታእ ዝተፈላለዩ ረቛሒታት ክወጹ እዮም። ቆልዑ ንእብነት ብዙሕ ግዜ ደገ ክኾኑ፥ ከምቲ ቅድሚ ሕጂ ዝነበረ ልምዲ፥ ኣብ ውሱን ቦታ እኩባት ቆልዑ ክኾኑ የብሎምን፥

ኩላትና ናይ ሓባር ሓልፍነትን ዕማምን ኣለና። እንተይኡ እዚ ሕብረተሰብ እዚ፥ ከም እንደገና ህይወቱ ክቕጽል ኮይኑ፥ ናይ ኩላትና ጻዕሪ ኩሉትት እዩ።

ደብዳቤ ካብ ህዝባዊ ጥዕና ንዳግመ ምጀማር ትምህርቲ ካብ 0-5 ክፍልን መዋእለ ህጻናትን ዝምልከት

ብዛዕባ ነብስኻ ይኹን ቤተ ሰብካ ስክፍታ ሃልዩካ

ብዙሓት በዚ ሓዲሽ ለብዒ ኮሮና ቫይረስ ሰጊኦም ኣለዉ። ንኩላትና ውን ጸልዩና ኣሎ። ጸቕጥን ፍርሕን ከሕድረልና ኽኣ ባህርያዊ እዩ። ነብስናን ነሓድሕድናን ክንተሓላለሎ ኸኣ ኣገዳሲ እዩ።

ሙብዛሕትኦም በዚ ሓዲሽ ኮሮና ቫይረስ ዝተለኽፉ፥ ኣብ መጀመርያ ቁሩብ ቀጨውጨው ይብሎም። ብፍላይ ከኣ ንቖልዑን መንእሰያትን ይምልከት። ካብ ተመክሮ ግን ቆልዑን መንእሰያትን ቀንዲ ጠንቂ ምልባዕ ከምዘይኮኑ ርዱእ እዩ።

እንተደኣ ውሉድካ ንቤት ትምህርቲ ወይ መዋእለ ህጻናት ምስዳድ ኣሰኪፉካ፥ ምስ ሓለፍቲ ቤት ትምህርቲ ወይ መዋእለ ህጽናት ተዘራረብ።

እንተደኣ ውሉድካ ስክፍታ ሃልዩዎ፥ ዘስግእ ዘሎ እንታይ ምኳኑ ንምፍላጥ ምስ ውሉድካ ክትዘራረብ ኣለካ። ህዝባዊ ጥዕና ምስ ናይ ህጻናት ድሌት ብምትሕብባር፥ ምስ ቆልዑ: ብዛዕባ ሓዲሽ ለበዳ ሕማም ኮሮና ቫይረስ ከመይ ጌርካ ከምትዘራረብ እትገልጽ፥ ኣርባዕተ ኣገደስቲ ምኽርታት ዝሓዘት ፊልም ኣዳልዮም ኣለው። እዛ ፊልም ኣብ www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/ Film-om-coronavirus ትርከብ።

ህዝባዊ ጥዕና ውን ዝተፈላለዩ ፊልምታት ብዓቕሚ ቆልዑ ዝረአ፥ ንሓዲሽ ለበዳ ሕማም ኮሮና ቫይረስ ዝምልከት፥ ቆልዑ ብሓዲሽ ኣገባባት ከመይ ጌሮም ብሓንሳብ ይጻወቱ ዘርኢ ኣዳልዮም ስለ ዘለዉ፥ ንስኻ ከም ወላዲ መጠን ንውሉድካ ከተርእዮ ትኽእል። ፊልምታት ኣብ www.sst.dk/corona ይርከብ።

ደብዳቤ ካብ ህዝባዊ ጥዕና ንዳግመ ምጅማር ትምህርቲ ካብ 0-5 ክፍልን መዋእለ ህጻናትን ዝምልከት

ሓፈሻዊ ምኽሪ ካብ ህዝባዊ ጥዕና ንኹሉ

እንተደአ ሓዊኻ - ነብስኻ ዓቅብ ንኻልኦት ክትዕቅብ

ምኽርታት ብዛዕባ ኢድካ ምሕጻብ፥ ጸረ ረኽሲ/ኣልክሆል ወይ ስጥሪት ምዝውታር፥ ምስ ካልኦት ብኣካል ምርኻ ሓበራዊ ንጥፈታትን፥ ገደብን ኣቓልቦን ግበረሉ።

ሰዓል እንተደአ ሒዙካ ወይ ቁሩብ ረስኒ ሃልዩካ፥ ክሳብ ትሓዊ ኣብ ገዛኻ ተወሸብ

ካብቶም ቀረብትኻ ይኹን ኣብ ደገ ትረኽቦም ሰባት ፍንትት በል

ሕጽረት ስትንፋስ እንተ ሃልዩካ፥ ሕማምካ ንንውሕ ዝበለ እዋን እንተዘይ ሒሹካ ናብ ሓኪምካ ደውል። ናብ ሓኪም ቅድሚ ምኻድካ ግን፥ ንኻልኦት ምእንቲ ከይትልክም ክትድውል ኣለካ።

ኣገዳሲ ምኽሪ

ንስኻ ከም ወላዲ፥ ውሉድካ ከም እንደገና ናብ መዋእለ ህጻናት ወይ ቤት ትምህርቲ ክጅምር ከሎ፥ በዚ ሓዲሽ ኩነታት እንታይ ክትገብር ከም ዘለካ ዝገልጽ፥ ህዝባዊ ጥዕና ኣገዳሲ ምኽርታት ኣዳልዩ ኣሎ።

ኣብ ታሕቲ ተጠቒሱ ዘሎ ረአ

ኣገዳሲ ምኽሪ ንኣብ መዋእለ ህጻናት ዝኸይድ ውላድ ዘለዎም ወለዲ

ኣገዳሲ ምኽሪ ንመባእታዊ ቤት ትምህርቲ ካብ 0-5 ክፍሊ ዝኸይድ ውላድ ዘለዎም ወለዲ

ኩሉ ግዜ ኣብ sst.dk/corona ኣቲኻ ሓዲሽ ሓበሬታ ክትረክብ ትኽእል። ለይትን መዓልትን: ኣብ ምምሕዳር

እዋናዊ/ህጹጽ ተለፎን ቁጽሪ 70 20 02 33 ክትድውል ትኽእል

ሓበሬታ ብእንግሊዝ ኣብ sst.dk/corona-eng ይርከብ

ምሩጻት ጭብጥታት ብካልእ ቛንቛታት ብመልክዕ ጽሑፍ: sst.dk/coronamaterialer

ደብዳቤ ካብ ህዝባዊ ጥዕና ንዳግመ ምጅማር ትምህርቲ ካብ 0-5 ክፍልን መዋእለ ህጻናትን ዝምልከት

ሓዲሽ ኮሮና ቫይረስ፡ ከም ኣብነት ብዙሓት ሰባት ኣብ ዘለውዎ ቦታ፥ ሰላም ብምብሃል፡ ካብ ምስዓልን ዕንጥሾ ምባልን ዝመጽእ ጸረርታን ይላባዕ። በዚን ኣገደስቲ ምኽርታት፡ ንብስኻን ካልኦትን ሓሉ።

ብቐጻሊ ብግቡእ ኣእዳውካ ተሓጸብ፥ ወይ ኣልኮሆል/ስፕሬት ተጠቐም

ኣብ ኢድካ ዘይኮነስ ኣብ ቅልጽምካ ኡሑእ ወይ ዕንጥሸው በል

ሰላም ምባል፥ ምስዕዓም፥ ምትሕቝቛፍ ወግድ- ኣካላዊ ምርኻብ ገድብ ግበሩ።

ጽሬት ኣድህቦ ግበሩ

ፍንትት በል - ካልኣት ወን ተገዳስነት ከርእዩ ተላቦ

ንስኻን ደቅኻን ከመይ ጌርኩም ብግቡእ ኣእዳውኩም ተሓጺብኩም ንብስኹምን ካልኣትን ካብ ለበዳ ሕማም ኮሮና ቫይረስ ኮቪድ19(coronavirus/COVID-19) ከም እትከላኸሉ ኣብዚ ተዓዘብ:

www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/film_vask_haender

ጉጅለ ጠንቂ

ሙብዛሕትኦም ቆልዑ ፍሉይ ጠንቂ ሕማም የብሎምን። ውሉድካ ካብቶም ብሕማም ዝጥቃዑ እንተደኣ ኮይኑ፥ ንስኻ ከም ወላዲ መጠን ውሉድካ ናብ ቤት ትምህርቲ ወይ መዋእለ ህጻናት ንምስዳድ፥ ንጹር ዝኾነ ውልቃዊ ግምት ንክህልወካ፥ ምስቶም ሓለፍቲ መዋእለ ህጻናት ወይ ቤት ትምህርቲ ክትዘራረብ ኣለካ። ኣብቲ ዝውሰድ ግምት፥ ኣብ ጥዕና ውሉድካ ብምምርኳስ፥ ናብ መዋእለ ህጻናት ወይ ቤት ትምህርቲ ንክኸይድ ሓላፍነታዊ ምኳኑ ኣብ ግምት ክኣ ኣለዎ።

ሓደ መግለጺ ብሕማም ክጥቃዑ ንዝኽእሉ ጉጅለ ኣብዚ ርኸብ

https://www.sst.dk/da/corona/Saerlige-risikogrupper

ሓደ ቆልዓ ምስ ሓደ ተኣፋፊ ዝኾነ ጥዕና ዘለዎ ሰብ ዝነብር፥ ከም መበገሲ ናብ መዋእለ ህጻናት ወይ ቤት ትምህርቲ ክኸይድ እኽእል እዩ። ኩነታት ናይቲ ኣብ ገዛ ዘሎ ሕሙም ተራእዩ ግን፥ ሓደሓደ ግዜ እቲ ቆልዓ ናብ መዋእለ ህጻና ዘይከደሉ ህሞት ክፍጠር ይኽእል። ብዛዕባ ውሉድካ ጠንቂ ሕማም ትጠራጠር ኮንካ፥ ወይ ዝያዳ ምኽሪ ደሊኻ ም ሓኪምካ ክትዘራረብ ንላቦ።

እዚ ምኽርታት እዚ እንተደኣ ተኸቲልካ፥ ወገን ምጉዳል ምስፍሕፋሕ ሓዲሽ ለበዳ ሕማም ኮሮና ቫይረስ ኮንካ ኣለኻ።

UNOFFICIAL TRANSLATION BY mino danmark

ደብዳቤ ካብ ህዝባዊ ጥዕና ንዳግመ ምጅማር ትምህርቲ ካብ 0-5 ክፍልን መዋእለ ህጻናትን ዝምልከት

ኣገዳሲ ምኽሪ ኣብ መዋእለ ህጻናት ውላድ ንዘለዎም ወለዲ

እዚ ምኽሪ እዚ እንተደኣ ተኸቲልካ፥ ኣብ ምጕዳል ለብዒ ሓዲሽ ኮሮና ቫይሩስ ትካፈል ኣለኻ።

- እንተደኣ ተኻኢሉ፥ ውሉድካ ኣብ ኣፍደገ ናይቲ መዋእለ ህጻናት ኣረክቦ
- ውሉድካ ክተብጽሕን ክትወስድን ከለኻ፥ ምስቶም ካልኣት ቆልዑትን ወለድን ካብ ምትሕውዋስ ተቖጠብ። ፍንትት ክትብል ከኣ ፈትን።
- ንግሆ ካብ ገዛ ቅድሚ ምውጻእ፥ ውሉድካ ኢዱ ክሕጸብ ኣለዎ። ድሕሪ ቀትሪ ገዛ ምስ መጽእኩም ከኣ እታ ናይ መጀመርያ ክትትግበር ዘለዋ ምሕጻብ እያ።
- ንውሉድካ ኣእዳውካ ከመይ ጌርካ ይሕጸብ መሃሮ፥ ብዛዕባ ሓፈሻዊ ምኽርታት፥ ጽሬት፥ እንተደኣ ተኻኢሉ ካብ ነሓድሕድካ ምፍንታት፥ ዝብል ምስ ውሉድካ ተዘራረቡሉ።
- ውሉድካ ኣብ ደገ ዝኸደኖ ቅያር ክዳን ሒዛካሉ ምጻእ። ጽቡቕ ኣየር እንተደኣ ሃልዩ ኸኣ ናይ ጸሓይ ቅብኢ ኣይትረስዕ።
- ካብ ገዛ መጻወቲ ሒዝካ ኣይትምጻእ።
- ውሉድካ ምስ ካልኣት መግቢ ክካፈል የብሉን። ንኣብነት ኣብ ግዜ ዕለተ ልደት ምስ ካልኣት ዝከፋፈል መግቢ ኣይትሃቦ።
- መምርሒ ህዝባዊ ጥዕና ብዛዕባ ቆልዑትን ኣብ ትርፊ ግዚኦም ዝግበር ውዕል ጸወታን ተኸታተል። ናይ ጸወታ መደብ ምስ ውሑዳት መዋዕልቱ ግበር።
- ምልክት ሕማም ውሉድካ ተዓዘብ። ዋላ ንእሽቶ ትኹን ምልክት ሕማም ርኢኻ፥ ውሉድካ ኣብ ገዛ ሓዝ። ውሉድካ ምስ ሓወየ ድሕሪ 48 ሰዓታት ናብ መዋእለ ህጻናት ክመጽእ ይኽእል።
- እንተደኣ ሓሚምካ፥ ገዛኻ ተወሸብ፥ ውሉድካ ካብ ምብጻሕን ምምላስን ተቖጠብ።.
- ወሉድካ ኣብ መዋእለ ህጻናት ከሎ እንተደኣ ሓሚሙ ብቕጽበት ንዛ ወሰዶ ።

ደብዳቤ ካብ ህዝባዊ ጥዕና ንዳግመ ምጅማር ትምህርቲ ካብ 0-5 ክፍልን መዋእለ ህጻናትን ዝምልከት

ኣገዳሲ ምኽሪ ካብ 0 ክሳብ 5 ክፍሊ ዝኸይድ ውላድ ንዘለዎም ወለዲ

እዚ ምኽሪ እዚ እንተደአ ተኸቲልካ፥ ኣብ ምጉዳል ለብዒ ሓዲሽ ኮሮና ቫይረስ ትካፈል ኣለኻ።

- ምስ ውሉድካ፥ በየነይ ኣገባብ ኑብስኻን ካልኦትን ካብዚ ለብዒዚ ክትከላኸል ከም ትኽእል ተዘራረብ
- ዋላኺ ቤት ትምህርትን መጻንሒ ቦታን ሕጂ ይከፈት፥ መዓልታዊ ህይወት ከምቲ ዝነበሮ ከም ዘይኸውን፥ ገና ነንሕድሕድና ተሓላሊና ለብዒ ክንገትእ ከም ዘለና ንውሉድካ ንገሮ።
- ውሉድካ ንግሆ ኣብ ቤት ትምህርቲ ምስ ከደ መጀመርታ ኢዱ ክሕጽብ ከም ዘለዎ፥ ድሕሪ ቀትሪ ገዛ ምስ መጻኹም ውን ብቕልጡፍ ኢዱ ክሕጽብ ከም ዘለዎ ንገሮ።
- ንውሉድካ ኣእዳውካ ከመይ ጌርካ ይሕጸብ መሃሮ፥ ብዛዕባ ሓፈሻዊ ምኽርታት፥ ጽሬት፥ እንተደኣ ተኻኢሉ ካብ ነንሕድሕድካ ምፍንታት፥ ዝብል ምስ ውሉድካ ተዘራረቡሉ።
- ውሉድካ ኣብ ኣፍደገ ቤት ትምህርቲ ኣብጽሖ፥ ካብ ኣፍደገ ቤት ትምህርቲ ኸኣ ውሰዶ። ንኣብነት ኣብቲ ኣፍደገ ምስ ብዙሓት ሰባት ካብ ምርኻብ ተቖጠብ። ፍንትት ክኣ በል።
- ኣብ ቤት ትምህርትን መጻንሒ ቦታን ዝያዳ ግዜ ኣብ ደገ ምእንቲ ክጻወት፣ ውሉድካ ቅያር ክዳን ሒዙ ይምጻእ፥ ጽቡቕ ኣየር እንተደአ ሃልዩ ኸኣ ናይ ጸሓይ ቅብኢ ኣይትረስዕ።
- ውሉድካ ምስ ካልኦት መግቢ ክከፋፈል የብሉን። ንኣብነት ኣብ ግዜ ዕለተ ልደት ምስ ካልኦት ዝከፋፈል መግቢ ኣይትሃቦ።
- ኤለክቶርኒካዊ ንብረት (ሞባይል፥ ጽላት/Ipad፤ ኮምፒዩተር)ናይ ውሉድካ መዓልታዊ ኣጽሪ። ውሉድካ ኤለክቶርኒካዊ ንብረት ምስ ካልኦት ክቀያየር ከም ዘይብሉ ንገሮ
- መምርሒ ህዝባዊ ጥዕና ብዛዕባ ቆልዑትን ኣብ ትርፊ ግዚኦም ዝግበር ውዕል ጸወታን ተኸታተል። ናይ ጸወታ
- ምልክት ሕማም ውሉድካ ተዓዘብ። ዋላ ንእሽቶ ትኹን ምልክት ሕማም ርኢኻ፥ ውሉድካ ኣብ ገዛ ሓዝ። ውሉድካ ምስ ሓወየ ድሕሪ 48 ሰዓታት ናብ መዋእለ ህጻናት ክመጽእ ይኽእል።
- ንስኻ እንተደኣ ሓሚምካ፥ ኣብ ገዛኻ ተወሸብ፥ ውሉድካ ክተብጽሖን ክተመላልሶን የብልካን።
- ወሉድካ ኣብ ቤት ትምህርቲ ወይ ኣብ መጻንሒ ቦታ እንተደኣ ሓሚሙ፥ ብቕጽበት ወሰዶ።
- ናይ ውሉድካ ሰነ ኣእምሮያዊ ኩነታት ተዓዘብ፥ ዘሰክፎ እንታይ ምዃኑ ኸኣ ሕተቶ

ዝያዳ ሓበሬታ ብዛዕባ ሓዲሽ ኮሮና ቫይረስ ንስድራቤት ቆልዑ ኣብዚ ርኸብ

www.sst.dk/coronasmitte

UNOFFICIAL TRANSLATION BY mino danmark