

COVID-19 ስዊዘርላንድ ውስጥ አስፈላጊነት ሁኔታ

ሰላም ፣

ስለ ቫይረሱ እና ስዊዘርላንድ ስላለው ሁኔታ አንዳንድ መረጃዎች እነሆ።

የስዊስ መንግሥት በዛሬው ዕለት የአገሪቱን የአስቸኳይ ጊዜ አዋጅ አስታውቋል ። ይህ ማለት ሁሉም ምግብ ቤቶች ፣ የመዝናኛ ስፍራዎች ፣ ትምህርት ቤቶች እና ሱቆች ዝግ ማለት ነው ። የምግብ መደብሮች እና ፋርማሲዎች ብቻ ክፍት እንደሆኑ ይቆያሉ። መንግስት የምግብ ክምችት በቂ መሆኑን መንግሥት ያረጋግጣል ። ሥራ መሥራት ከሌለባቸው በስተቀር ሰዎች ቤት መቆየት አለባቸው ።

ሁላችንም በመንግሥት የወሰነውን የንጽህና እና የመከላከያ እርምጃዎችን ተግባራዊ ማድረግ አለብን ። እራሳችንን መጠበቅ አለብን ። ግን እኛ ሌሎችን ሌሎችን የመጠበቅ ሃላፊነት አለብን ። ይህንን በማድረግ ቫይረሱ እንዳይሰራጭ እንከላከልና የጤና አጠባበቅ ስርዓትን እና ሆስፒታሎችን እንጠብቃለን ። ይህንን ካላደረግን ብዙ ሰዎች በሆስፒታል ውስጥ እንከብካቤ የሚያደርጉላቸው በቂ ቦታ ስለሌላቸው በቀላሉ ይሞታሉ ።

ምን ማድረግ አለብን?

ቤትህ ቆይ።

ንጹህ አየር ለማግኘት ከሄዱ ፣ ማንም ሰው በሌለበት ቦታ ይሂዱ (በአካባቢ ሳይሆን ...) እና ብቻውን ያድርጉት ። ልጆች ካሉዎት አብረዎቸው ይውጡ ግን ከጓደኞቻቸው ጋር መጫወት አይችሉም ። ምንም የቡድን ስፖርት ፣ የቡድን ግልቢያ የለም።

- ሌሎች ሰዎችን (ቤተሰቦችዎን ወይም ጓደኞችዎን) ወደ ቤትዎ መጋበዝ የለብዎትም። ሁሉም ሰው ቤት ውስጥ ይቆያል!

- ቤት ሲገቡ ሁል ጊዜ እጅዎን ይታጠቡ (ሳሙና ፣ 30 ሰከንዶች)

+ በቤት ውስጥ

- እጅዎን ብዙ ጊዜ ይታጠቡ። በሳሙና እና በውሃ ፣ በትንሹ 30 ሰከንዶች።

- በክርንዎ ውስጥ ይንከሩት

- አፍንጫዎን አፍንሱና መከለያውን ወዲያውኑ ይጥሉት ።

- በሚቻልበት ጊዜ በመካከላችሁ ያለውን ርቀት ይያዙ (በትንሹ 1 ሜ) ... ከልጆች ጋር ፣ አይቻልም። ልጆች ከአዋቂዎች የበለጠ ተጋላጭ ናቸው ግን ቫይረሱን ሊያስተላልፉ ይችላሉ!

- ምንም መሳም የለም ፣ አቀፍ አናውቅም ፣ እርስ በርሳችን አንካካኩም... ምንም እንኳን እኛ በእውነት የምንፈልገው ቢሆንም!

- ጤናማ ምግብ ይበሉ ፣ ከበሽታዎች ጥሩ መከላከያ ነው ።

- ሙዚቃ ያዳምጡ ፣ ይጨፍሩ ፣ ከልጆችዎ ጋር ይጫወቱ ፣ ያብሉ ፣ ያንብቡ ግን ሁል ጊዜም የ 1 ሜትር ርቀት ይያዙ ።

- ሁላችንም ገለልተኞች ነን ግን ሁላችንም በስልክ እና በቪዲዮ መደወል እንችላለን!

+ መደብሮች

- የምግብ መደብሮች እና ፋርማሲዎች ክፍት ሆነው ይቀርባሉ ። በስዊዘርላንድ ውስጥ አንራብም ፣ ቦታ ማስያዣዎች አሉን። በሁለተኛው የዓለም ጦርነት ወቅት እንኳን ስዊዘርላንድ አልራብችም ። ምግብ መግዛት አያስፈልግም

ለአንድ ወር

- በሳምንት አንድ ጊዜ ወደ ግ shopping ይሂዱ እና በአንድ ጊዜ አንድ ሰው ብቻ ነው! በሱቆ ውስጥ 1 ሜትር ርቀው ይራቁ። ወደ ቤትዎ ሲገቡ እጅዎን በደንብ ይታጠቡ ።

+ በ COVID 19 ላይ እያንዳንዱ ሰው ምን ማድረግ ይችላል?

- መመሪያዎችን ማክበር የሰዎችን ሕይወት ያድናል።

- ለጓደኞችዎ እና ለቤተሰብዎ ይደውሉ ። በየቀኑ አዛውንቱን እና አደጋ ላይ የወደቁትን ይመልከቱ ።

- አዛውንቶችን ካወቁ ወደ ውጭ ለመሄድ ግ ማቅረብ ይችላሉ (በስልክ ምን መግዛት እንደሚፈልጉ ይጠይቁ ግ theውን ከበሩ ይተወቱ) ። ብዙ ሰዎች መልእክት በፌስቡክ ቡድን ፣ በበጎ ፈቃደኝነት ቡድኖች ወይም በቀላሉ በህንፃው የታችኛውን መልእክት በመተው እራሳቸውን ለሌሎች ያገኙ ነበር ። አዛውንት ከሆኑ ወይም ለአደጋ የተጋለጡ ከሆኑ የሆነ ሰው ግ shopping እንዲፈጽምልዎ ያድርጉት። ብዙ ሰዎች ይስማማሉ እናም እርስዎን መርዳት በመቻላቸውም እንኳን ደስ ይላቸዋል ።

ቫይረሱ

+ ሁሉም ሰው አይሞትም። ብዙ ሰዎች ታመዋል ፣ ግን ብዙዎች ተፈወሱ።

+ አረጋውያኑ እና ቀድሞውኑ የጤና ችግር ያጋጠማቸው (ካንሰር ፣ ልብ ፣ ሳንባ ፣ የስኳር በሽታ) አደጋ ላይ ስለሆኑ ሙሉ በሙሉ መከላከል አለባቸው ።

+ እንስሳት ከ COVID 19 አይታመሙም እናም ይህንን ቫይረስ አያስተላልፉም ::

+ የሚከተሉት ምልክቶች ካሉብዎት - ደረቅ ሳል - ትኩሳት - የጉሮሮ መቁሰል - የመተንፈስ ችግር ፣ ፀረ-ብግነት መድኃኒቶችን አይወስዱ (አስፕሪን ፣ ኢብፕሮፌን የለም ፣ ወዘተ) ፣ መውሰድ የሚችሉት Dafalgan ፣ ቤት ይቆዩ እና ለዶክተርዎ ይደውሉ :: ሐኪም ከሌለዎት ወደ 0800 316 800 (8 ጥዋት 8 ሰዓት) ወይም ወደ የሕክምና ማእከሉ 0848 133 133 ይደውሉ ::

የምንኖርበት ሁኔታ አስቸጋሪ ነው ግን አንድነትን ካሳየን ትንሽ አስቸጋሪ ይሆናል :: መንግስት ጥሩ ውሳኔዎችን አድርጓል ፣ እናከብራቸው :: ስለዚህ አንዳችን ሌላውን እንጠብቃለን ::

ከፈሩ ፣ ብቸኝነት የሚሰማዎት ከሆነ ፣ የሆነ ነገር ከፈለጉ ፣ ጥያቄዎች ካሉዎት ለአንድ ሰው ይደውሉ ::