

መምርሒ ንኣለይቲ መደብ መደባት «ኮሮና»

ዝተፈተኸንን ዝተፈተኹም ኣለይቲ መደብ

ኣብ ነዊሕ ውጥረትን ጭንቀትን ኔርና። ሕጂ እውን ይኹን ብወራር ኮርና ምምጽኡ ሂወት ከም ቀደሙ ኣይኮነን።

ቡዙሕ ከነስተውዕል ኔሩና። ቤተሰብና ብሓንሳብ ተቐራሪብና ወይ ውን ነንሕድ ሕድና ክንርእእ ኣይካኣልናን። ብሃንደበት ተወሳኺ ስራሕ ኔሩና ወይ ድማ ፈጸሙ ኣይነበረን። ደቅና ትምህርት ቤት ክኸዱ ኣይካኣሉን ገለ መውዓሊ ቆልዑ ተዕጽዮ ኔሩ። በዚ ጥዕናንን ደቅናን ንፈርሕ ኣሎና። ስለዚ ኣብ ናይ ኮሮና ሓዲጋ ስጋኣት ኣባላት እውን ስግኣት ነበረና።

ብመዓልታዊ ምቅይያራት ኩሉ ግዜ ምስ ሓደሽቲ ኩነታት ክንላማመድ ኣሎና። ኣብዚ ግዜ እዚ ኩላትና ዘይተለምደ ነገራት ንገብር ኣሎና። በዚ ድማ ክንኮርዕ እግባኣና። ቡዙሓት ሓገዝ ዘድልዮም ሰባት ስለዘለዉ ናይ ገዛእ ርእሰና ድሌት ብምግታእ ቡዝሓት ነንሕድሕዶም ይተሓጋገዙ ኣለዉ።

ንሕና ኻኣ ክንዛረብ ንደሊ ብዛዕባ ተሞኩሮና ብዛዕባ ጭንቀት ግን ካኣ ጽቡቕ ተመኩሮ ናይ እዚ ግዜ ኣብ ውሽጢ እዚ ዘተ ምስዚ መደብ።

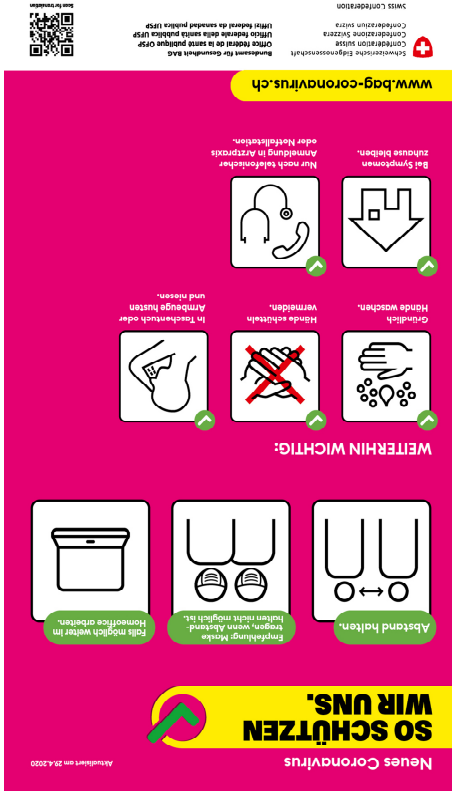
መራሕቲ መደብ ቅድሚ ሕጂ «10 ደረጃ ናይ ኣእምሮ ጥዕና» ዘለዎም ብብቐዕ ተመኩሮ በጃኹም ነዞም ሰነዳት ደጊምኩም ኣንቡዎ። ኣብ ዝርርብ ድማ ብተወሳኺ ነፍስ ወከፍ ተቓውሞን ድጋፍን ናይ ባዓል ሞያ ሓገዝ የድልይ። በዚ ድማ ቡዙሓት ሰብ ሞያ ናይ ምኽሪ ኣገልግሎት ክርከብ ይኽእል። ኣብ ከባቢኹም ውሽጢ ሙቹእ ዝኾነ ኣድራሻ ሓበሬት ክርከብ ስለኽእል ምስ ኣማሓዳርቲ ከባቢ ተራኽቡ ወይ ተዛረቡ።

ኣብ ካንቶን ሶሎቲርን ማከል ናይ ደቂ ኣንስትዮ ኣብ ጣውላ (Femmes-Tische) መደባት «ኮሮና» ኣብ ሓጺር ግዜ ኣቐምና። ሓደስቲ ርእስ ነገራት ሓሳባት ሰሙናዊ ይውሰኹ ኔሮም። ብተውሳኺ እቶም ካልኣት ሃንደበት ሓደስቲ ኣይነበሩን። ንምክታተል ሕጂ እውን ኩነታት ተቓያየርቲ እዮም። ስለዚ ንጽሑፍን ጌርና። መርሕቲ መደብ ንምትርጋም ይተሓባበሩና ኔሮም። ናይ ዋዕላ መደብ ብፍጹም ውርጹጽ ሙኻኑ ርግጸኛታት ኣይኮናን። ነገር ግን ሑጉሳት ኢና ድሕሪ ምውዳእ ወራር ኮሮና ኣብ ሓጺር ናይ ዋዕላና መደብ ክህሉ ዳሓር ኩላትኩም ከትጥቀሙሉ ክትእሉ ብዛዕባ ዘጋጠሙና ተሞኩሮ፣ ዘጋነፉናን ኣብ እዋን ወራር ኮሮና ዝነበረ ኸንዘረረብ።

ነዚ ኣኼባ ንምዕዋት ዝሰርሑ ቡዙሕ ነመስግን በዚ ድማ መራሕቲ መደብ ዘሕጉስ ምዝርራብ ክገብሩልና ንምነ። ኣብ ካንቶን ሶሎቲርን ናይ ሓባር ዘተ ኣባላት ደቀንስትዮ ኣብ ጣውላ (Femmes-Tische)

እዚ ተመልኪቱ ደሎ ኣብ ግዜ ኣኼባ ናይ መእተዊ ዝተጸሕፈ ምንባብ ይካኣል።

ነዚ ናይ ዋዕላ መደባት ናይ ገንዘብ ደገፍ እኽእሎ።



ሓበሬታ ርክቡ



ፌዴራላዊ ቤት ጽሕፈት ናይ ህዝቢ ሓለፃ ጥዕና(BAG)-ብስሩዕ ሓድሽ ናይ መከላከሊ ስጉምታት ንኸወሰድ ይመክር፤ ብጫ ግዜ ካብ ለካቲት 27 ጀሚሩ፤ ቀይሕ ግዜ ድማ ካብ መጋቢት 5 ጀሚሩ፤ምዕጻው መጋቢት 17 ተወሲኑ፤ሊላ ድማ መጋቢት 29 ጀሚሩ።

ብዙሕ ግዜ ወሲዱ ስጋብ ንኹላትና ዝንጽገልና ኮሮና ቫይረስ እንታይ ማለት ሙኻኑ ትርጉሙ። ከምኡ እዉን ከንደይ ዝኣክል ኣብ ሂወትና ለዊጡ፤ ብዙሕ ሓበሬታትን ዜናን ብስእልን ፊልምን የዕለቕሊቑ ነሩ።

- ብዛዕባ ኮሮና ቫይረስ ሓበሬታ ከመይ ረኺብካየኩኦ?
- ናይ መኸርቲ ስጉምታት ምስዓብ ይካኣል' ዶ?
- ኣብ ዚ ግዜ ሓበሬታ ከመይ ትረክብ/ኸቢ?
- ናይ ሓሶት ዜና ከመይ ትፈልጦ/ትፈልጢ?
- ጹቡቕ ሓበሬታ ካብይ ትረክብ/ትረኸቢ?
- ንመጻኢ ሓበሬታ ካብይ ትረክብ/ትረኸቢ?



ኩሉ ግዜ ኣብ ቤት መኻን



ኩሉ ግዜ ኣብ ቤትካ መኻን ጽቡቕ ግን ኣስልቻውን ኣጨናቕን ክኸዊን እኽል እዩ። ኣብ ጸቢብ ናይ መንበሪ ቦታ ፣ ሙሉእ ማዓልቲ ኣብ ኢፓርታማ ዝርከቡ ሰባት፣ እዚ ኣዝዩ ኣድካሚ ክኸዉን ይኽል። ካልኣት ሰባት ምስ የዕርኽቶምን ኣዝማዶምን ብሓንሳብ ክራኽቡ ስለዘይክእሉ ብሃንደበት ኩሉ ግዜ በይኖም ኮይኖም ብሕትዉና/ጽምዋ ይስምዖም፣ ምኽንያቱ ፈተውቶምን ኣዝማዶምን ፍጹም ክራኽቡ ስለዘይካኣሉ።

- ኣብ ቤትካ/ኪ ንግዜኻ/ኺ ከመይ ሰሪዕኻ/ሰሪዕኻ?
- ከመይ ተሰሚዒካ/ኪ (ኩሉ ግዜ) ብሓባር ምጽናሕ
- ከመይ ተሰሚዒካ/ኪ (ኩሉ ግዜ) በይንኻ/በይንኺ መኻን?
- እዚ ኩነታት ንዓኻ/ኺ (ወይ ስድራኻ) ተጻባኢ ወይ ሓራቕ ጌሩካ/ጌሩኪ?
- ኣብ ኢፓርታማኻ/ቤትካ/ኺ ንዓኻ/ኺ እንታይ ጥቕሚ ኣለዎ?
- ኣብ ምዕጻው በይንኻ/ኺ ኣብ ዝኾንካሉ/ዝኾንኩሉ ዝሓዝካ/ኪ እንታይ ኔሩ?



መሻርኸቲ/መጸምድቲ



ብሃንደበት ቡዙሕ ግዜ ብሓንሳብ የሕሊፍናን ገና ምናልባት ፉጹም ብሓንሳብ ሓቢርና ኣይንኸውንን። ኣብ ቤት ምስ ቆልዑ ሓድሽ ምክፍፋል ስራሕ፣ ኣብ ገዛኻ ምስራሕን ኣብ ገዛኻ ኮይንካ ምምሃርን ኣብ መዛናግዒ ቦታ ዘይምኻድ፣ ኣብ ናይ ስፖርት ማእኸላት፣ ክለባት ናይ ክዕሶ እግሪ ዘይምኻድ ፣ ፍርሕን ብዛዕባ ኮሮና ፍርሕን ጭንቀትን ንመሻርኸቲ/ መጸምድቲ ዓቢ ብድሆ ኔሩ።

- ኣብ'ዚ እዎን ምስ መጸምድትኻ/ኺ ዝነበረ ርክብ ተቐይሩ?
- በዚ ጉዳይ ነንሕድሕድኩም ክትሃረቡ 'ዶ ኪኢልኩም?ብዛዕባ ኣሸጋሩ እዋን?
- ሓድሽ ኩነት ንኸትጻወሩዎ ዝሓገዘኩም እንታይ እዩ?
- ኣለካ'ዶ ጹቡቕ ተመኩሮ ከተካፍሎ/ልዩ ትደልዩ?



ጸቕጥን ሕርቃንን



ተነጽሎ ኣብ ውሽጢ ገዛ ብፍላይ ቡዛሓት ካባና ኣሸጋሪ ኩነት ኔሩ። ቡዙሓት ስድራቤትን መጻምድትን ሃደበት ተረጊጦም፤ ኣብ ንእሽቶይ ክፍሊ ንሳባታት ብሓንሳብ።

- ከመይ ስድራኻ/ኺ ከመይ እስኻ\ኺ ኣብዚ ግዜ ግርጭት ተሰማሚዕኹም?
- ኣብ ጸቕቲጢ ወይ ሕርቃን ከለኻ/ኪ እንታይ ሓጊዝኻ/ኪ?
- ናይ ዓመጽ ኩነታት(ኣካላዊን፣ ስነ ኣእምራዊን፣ ቃላትን)ኣጋጢሙኻ/ኪ ይፈልጥ?
- ንዓኻን /ኪን ካሎኣትን ሓገዝ ክትረክብ ኪኣልኻ/ኪ?

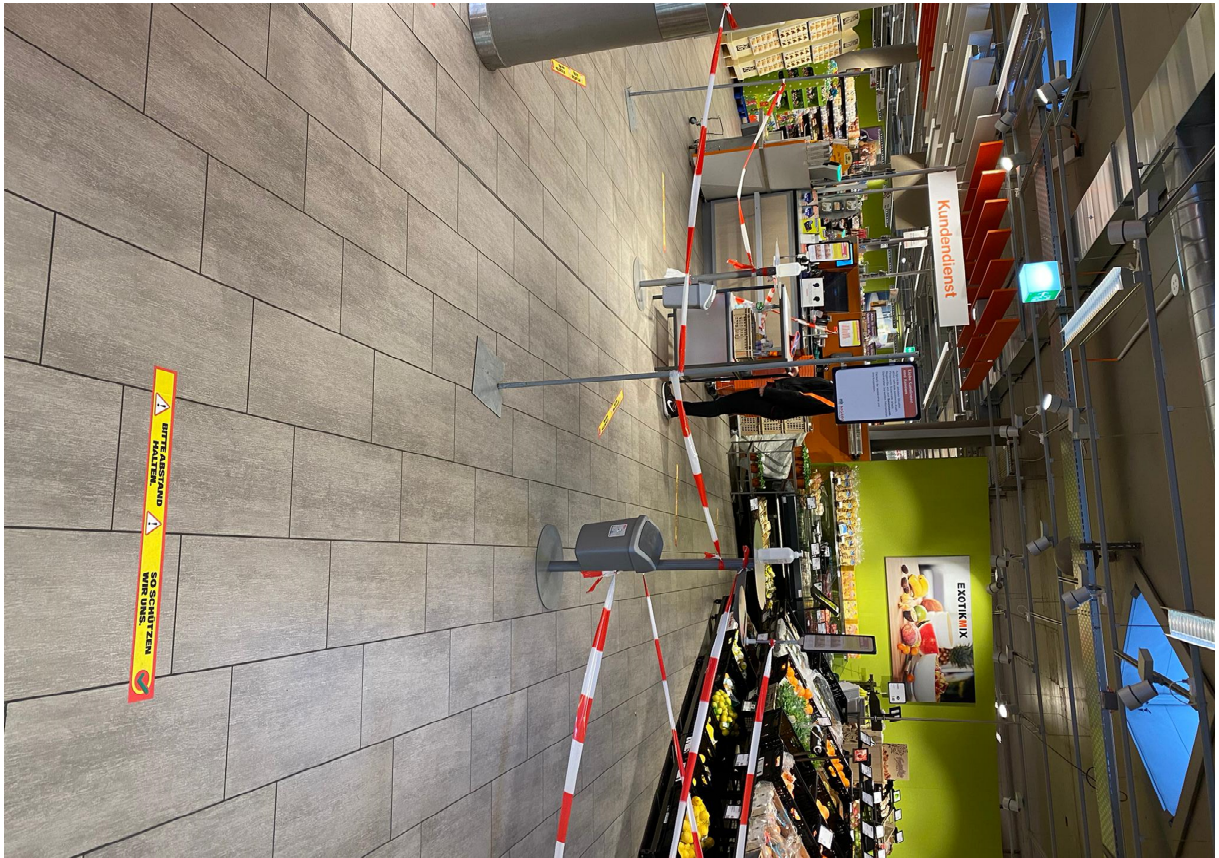


ጽግዕተኛን ወልፍን



ኩሉ ግዜ ኣብ ቤት ሙኻን፣ጸቕጢ ምህላው፣ ዘይወሓስ ሙኻን፣ ፍርሓት ምህላው እዚኩሉ ወልፊ ዘትሕዝ ነገራት ምህላኽ ሓዲጋ ይውሰኽ።ወልፊ ነገራት ንምዝንጋዕ ወይ ንሓጺር ግዜ የርጉኡና።ኣብ ምዕጻው ግዜ ናይ ኣልኮላዊ መስተ፣ ናይ ትንባኽ፣ማሪዋና(ሓሽሽ)፣ ጸወታታትን፣ኣብ መስመር(online)ጸወታታትን ናይ ብዕልግና ስእልታትን ሃልኪ ወሲኹ።

- እዚ ኣብ ከባቢኻ/ኺ ከመይ ረኺብካዮ/ረኺብክዮ?
- እንታይ ከቢድ ኔሩ?ወልፊ(ሃንደበት)ንምታይ ሓዲ ጉዳይ ኮይኑ?
- ትፈልጥ' ዶ ንዓኻን ካሎኣትን ብመስመር(online)ሓገዝ ዘቐርቡ?
- ኣብ'ዚ ኩነት እንታይ ሓጺዙካ እንታይ ደጊፉካ?

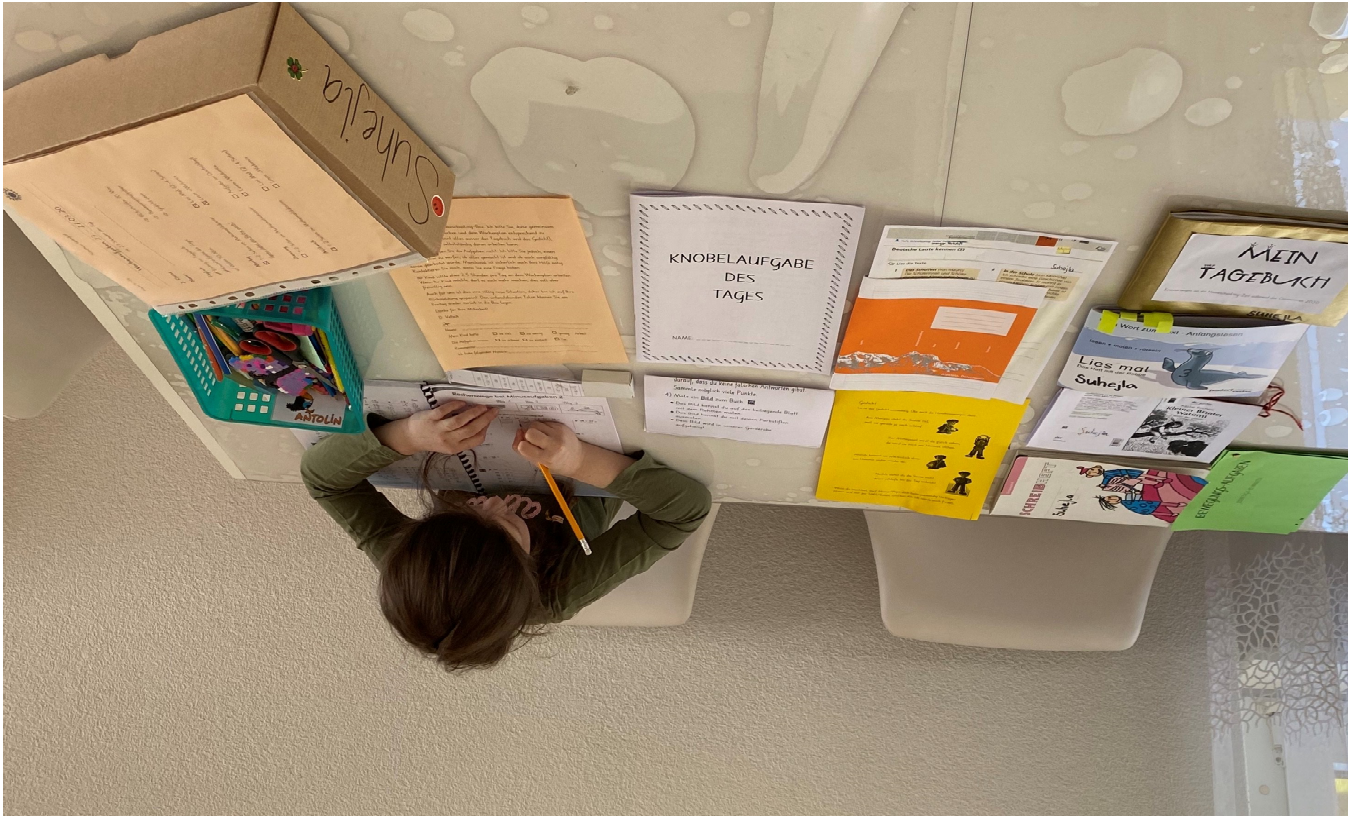


ዕዳጋ



ቅድሚያ ምዕጻው፣ ነገራት ማግለታዊ ኔሩ፡ ካብ ሓደ ማግለቲ ናብ ዝቐጽል ማግለቲ አሸጋሪ ኮይኑ፡ ኣብ ዕዳጋ ምፍንታት ምሕላው፣ዝተዓጽዉ ደኅኡንን ናይ ነዊሕ ኣቕረብትን ብመስመር(online) ዕዳጋ።

- ኩሉ ግዜ ኡኹል ዝብላዕ ኸትገዝእ ኪኢልካ/ኪ ኔርካ?
- ኡኹል ገንዘብ ኔርካ/ኪ' ዶ ነቲ ሁጹጽ ነገር ክትገዝእ?
- ከመይ ረኺብካ/ረኺብኩሉ ሃለኽቲ ዘይኮኑ ነገራት(ክዳን፡ሳእኒ፡ናይ መሰንዒ ንገራት ወዘተ)?
- ኣብ እዋን ዕዳጋ ፉሉይ ተሞኩሮ ወይ ዘጋጠመካ/ኪ ኣሎ'ዶ?
- ንሓድሽ ምዕጻው ቁሩብ ዲኻ/ኺ?
- ምስ' ዚ ሓድሽ ኩነታት ክትከይድ ዝሓገዘካ/ኺ እንታይ እዩ?



ኣብ ገዛ ትምህርቲ

እዚ ስእሊ ጋላ ናይ ሓንቲ ኣላይት መደብ ናይ ደቂ ኣንስትዮ ኣብ ጣውላ (Femmes-Tische) እንዳ ተማህረት ኣብ ገዛ ዘርኢ፡፡ እዞም ቆልዑ ቡዙሕ ዝተፈለለዩ መሳርሕን፣ ዕዮ ገዛ ተዋሂብዎም እዚ ድማ ብኣንደበት ኣብ ገዛ ኽፍጸም ኔሩዎ፡፡ ኣብ ክድኡ ቡዙሓት ቆልዑ ካብ ወለዶም ደገፍ ይደልዩ፡፡

ንገለ ሳምንታት ቤት ትምህርቲ ተዓጽዮ፡፡ መምህራን ብቁልጡፍ መተካእታ ኣብ ገዛ ትምህርቲ መደብ ኣውጺኦም፡፡ ወልዲ ስራሕ ናይ መምህራን ወሲዶም፡፡ ብተወሳኺ ነቶም ቆልዑ ፍሉይ ኩነት ኔሩ፡፡

- ናይ ገዛ ትምህርቲ ኣብ'ዚ ግዜ ከመይ ረኺብካየ\ክዮ?
- ብቤት ትምህርት ጽቡቕ ድጋፍ ከምዝተገበረልካ ተሰሚዒካ\ኪ' ዶ?
- እንታይ ኔሩ ኣሸጋሪ?
- ኣብ'ዚ ግዜ ምስ ውላካ/ኪ ደቅኹም ሓቢርካ\ኪ ዝሰራሕካየ\ክዮ ከመይ ኔሩ?
- ንዓኻን\ኺን ንደቅኻን\ኽን እንታይ ጽቡቕ ነገር ኔሩ? እንታይ የሓጺሱኩም?



ቆልዑ ምእላይን ዕዮ ምክፍፋልን

ማዕረ ትምህርቲ ተወሳኺ መትሓዚ ቆልዑ (KITas) ኣብ ቡዙሕ ቦታታት ተዓጽዮ ከምኡ እዉን ኣቦሓጎን ዓብይን ከሕዝዎም ኣይተፈቐደሎምን። እዚ ማለት ካኣ ንወለዲ ኣብ ሓደ ግዜ ቆልዑ ምሓዝ፣ ትምህርቲ ኣብ ገዛ፣ ናይ ገዛ ስራሕን ናይ ባዕሎም ስራሕ ከቓጸጸሩዎ ኔሩዎም።

- ኣብ'ዚ ግዜ ቆልዑ ምሓዝ ከመይ ሰሪዕኻዮ/ሰሪዕክዮ?
- ኣብ ሞንጎ ስድራቤት ምክፍፋል ስራሕ ከመይ ኔሩ?
- ይመስለካ'ዶ/ይመስለኪ'ዶ ኩሎም ሓደ ዓቕን ዝሰርሑ?
- ቆልዑ ኣብ'ዚ ግዜ ከመይ ተሞኪሮም?
- ኣብ'ዚ ግዜ ገለ ኣዎንታዊ ለውጢ ኣሎ?



ኣብ ስራሕ ቦታ



ኣብ'ዚ ግዜ ናይ ዓለም ስራሕ ቡዙሕ ተለዊጡ፣ ሓደ ሓደ ቡዙሕ ስራሕ ኔሩዎም፣ካልኣት ድማ ዉሕድ ስራሕ ወይ ዝኾነ ስራሕ ኣይነበሮምን ከምኡ ድማ ኣብ ገዛ ቢሮ ክሰርሑ ኔሩዎም።

- ማዓልታዊ ስራሕኻ/ኺ ከመይ እመስል ኔሩ?
- ኣብ ስራሕኻ/ኺ ንጥዕናኻ/ኺ ብጉቡእ ዝተኻለኸሉልካ/ኪ ኮይኑ ተሰሚዕካ/ኪ?
- ትሻቕል'ዶ/ትሻቕሊ'ዶ ብዛዕባ መጻኢ ናይ ስራሕኻ/ኺ?
- ኣብ ናይ ስራሕ ቦታኻ/ኺ ምስ መሳርሕትኻ/ኺ ርክብካ/ኪ ከመይ ተቐይሩ?
- ንስራሕኻ/ኺ ዝምልከት ኩፋት ሕቶ ወይ ጥርጣሬ ኣለካ'ዶ/ኣለኪ'ዶ?
- ኣብ'ዚ ግዜ ናይ ሞያ ድሕነት ዝተዋህበካ/ኪ እንታይ እዩ?

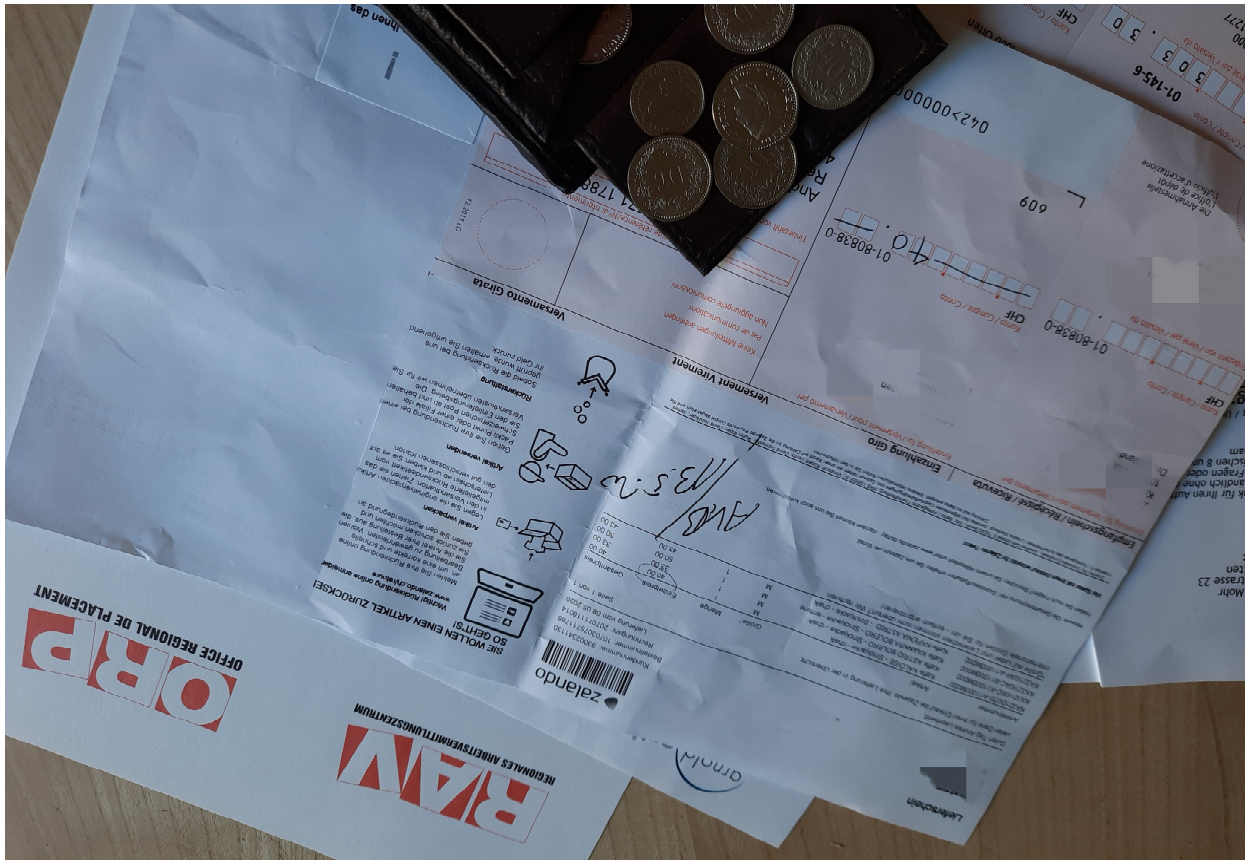


ስራሕ ኣብ ናይ ጥዕና ቦታ

ቡዛሓት ኣለይቲ መድረኽ ኣብ እንዳ ኣርግቶት፡ኣብ ናይ ጥዕና ኸፍሊ፣ ወይ ድማ ኣብ ጽሬት ይሰርሓ እዛ ስእሊ ዘርኢ ካብ እንዳ መእለዩ ቦታ ዝተወስደት እያ።

ኣብቲ ግዜ፡ ናይ ጥዕና ስራሕ ቦታ ብጣዕሚ ኣገዳሲ ኔሩ።ኣብ መጀመታ ምዕጻው ናይ ሕክምናን ኣለይቲ ሓሙማት ሰሞያ ኣዝዩ ናይ ስራሕ ጽዕነት ተጸብዮም። ካብ ናይ ኮሮና ቁሉውላው ከባቢ (ንኣብነት ጣልያን)ስእልን ዜናን ኣብ ኩሉ መራኽቢ ቡዙሃን ተራእዩ።

- ኣብ ሕክምና ወይ ኣብ ኣለዩ ሓሙማት ትሰርሕ ዲኻ/ኪ?
- ኣብ'ዚ ግዜ እንታይ ኣጋጢሙካ/ኪ?
- ማዓልታዊ «ንኹፉእ» ድሉው ንሙኻን ኣንታይ ትገብር ኔርካ/ኪ?
- ለቦዳ ኣብ ዘጋጠመሉ ኣብ ስራኻ/ኪ ከመይ ትካላኽል ኔርካ/ኪ?
- ኣብ'ዚ ግዜ ንዓኻ/ኪ እንታይ ጸቡቕ ኔሩ?



ናይ ገንዘብ ጭንቀትን ስራሕ

ምዕጻው ናይ ኮሮና ስራሕ ዓለም ቡዙሕ ለዊጥዎ፡ ብዙሓት ሰርሕተኛታት ናይ ሓጺር ግዜ ስራሕ ክሰርሑ ኔሩዎም ወይ ንስርሖም ይፈርሑ። ቡዙሓት ሰባት ሕጂ ዉሑድ ደምዝ ይረኽቡ፡ ገለ ሰባትን ቤተሰባትን ማዓልታዊ ዘድልዮም ኡኹል ገንዘብ የብሎምን፡ ስለዚ ናይ ገንዘብ ሽግር ኣሎዎም።

- ቁጠባዊ ኩነታት ንዓኻ/ኺ ከመይ እዩ?
- ንዓኻን/ኺን ስድራቤትኻን/ኪን ንምእላይ ዘኽእል ኡኹል ገንዘብ ኣለካ/ኪ ሂድ?
- ስራሕኻን/ኪን ደምዝኻን/ኪን ስጋብ ክንደይ ዉሕስ እዩ?
- ንምታይ ኢኻ/ኺ ትጭነቕ/ቂ ስለዚ ኣበይ ሓገዝ የድልየካ/ኪ?
- ናይ ምኽሪ ማእከላት ወይ ረዲኤት ኣቕረብቲ ትፈልጥ/ጢ ሂድ?
- ኣየናይ ደገፍ ሓገዝካ/ኪ?



መገኛን ዶብን



ምግፋሕ እዚ ሓድሽ ኮሮና ቫይረስ ፡ ፍርሒ ናብ ቡዝሓት ሃገራት አምራሑ፡ ዝተፈላለዩ ሱጉምትታት ተወሲዱ፡ ቡዝሓት ሃገራት ናይ ጉዕዞ ገደብ ወይ ምእታው ምኽልካል ወሲነን፡ በዚ መገዲ መቐርብ፡ መጻምድቲ፡ከምኡ ውን አዝማድ ኣብ ቡዝሓት ሃገራት ዝነበሩ ብሃንደበት ፈጸሞም ክበጽሑ ኣይካኣሉን፡፡ስደትኛታት ናይ ዑቕባ ሓቶኦም ክቐርቡ ኣይካኣሉን፡ ጥርናፈ ስድራቤት ዘይካኣል ኮይኑ፡፡

- ብምወድዳር ምስ ካሎኡት ሃገራት ኣብ ስዊትዘርላንድ ዘሎ ኩነትታት ከመይ ረኪብካዮ?
- ነፍሲ ወከፍ ሃገር ናታ ህዝባ ክትከላኸል ትደሊ፡ ከምኡ ድማ ገደብ «ኣደጋ» ከምዝኾኑ ትሓስብ እስኻ/ኺ ከመይ ትርኦ/እዮ እዚ?
- ከፍርሕ ይኸእል'ዶ ኮሮና ናብ ዓሌትነት ከምኡ ድማ ዱፉን ጽልኢ ከየምርሕ?
- እንታይ ማለት እዩ ንዓኻን/ኸን ስድራቤትካን/ክን ምግዳብ ግዕዞ?
- ኣየናይ ስጉምቲ ጽቡቕ ኣየናይ ሕማቕ ኢልካ ትረኽቦ?



ካብ ሕጂ ንዓሓር ብነጻነት ምንቅስቃሕ ኣይካኣልን



ምልባዕ ስጉምቲ ናይ ምንቅስቃሕ ነጻነት ብሓያል ገዲቡዎ፡ ኣብ ስዊትዘርላንድ ኣብ ዝኮነ ግዜ ካብ ገዛ ክንወጽእ እፍቀደና፡ ግን ንህጹጽ ጉዳይ ጥራይ ክንገብር ይምከር። ቆልዑ ኣብ መጻወቲ ሜዳ ኣይፍቆዶምን፤ ጉጂሉ ክራኽቡ ኣይፍቆዶምን፤ ናይ ህዝቢ መጋዓዝያ ናይ ሰሌዳ ግዜ ብምቕናስ ጥራይ ይመርሑ።

- ከምዚ ዓይነት ኩነታት ኣጋጣሚካ/ኪ እፈልጥ?
- ካብ ዝመደብካዮ መገሻ ወይ ምዝንጋዕ ከተቋርጽ/ጺ ተገዲድካ/ኪ?
- ኣብዚ ኩነታት ንዓኻ/ኺ እንታይ ኔሩ ኣሸጋሪ?
- እንታይ ሓጺዙካ/ኪ ነዚ ኩነታት ክትጸዎ/ርዮ?



ኣብ ርክብ ምጽናሕ



ሓንቲ ኣላይት መደብ ኣብ ዞባ ሶሎቲኒን ናይ ደቀንስትዮ ኣብ ጣውላ (Femmes-Tische)ኣብ ርክብ ንምጽናሕ ብዘይተሓሰበ ብ ዋትስአፕ(Whatsapp) መራሒቶ።

ሕማም ንኸይባዛሕ ንምኽልካል፡ ተኸእሎ ምርኻብ መቐርብ፡ ኣባላት ስድራቤት ኣብ ሓደ ገዛ ዘይነበሩ ብሃንደበት ቀሊል ኣይነበረን።

- ምስ ማሓዙትካ/ኪ ወይ የዕሩኽትኻ/ኺ ከመይ ትራኽብ/ቢ ጸኒሕካ/ኪ?
- ምስ ቤትሰብካ/ኪ ከመይ ክትራኽብ/ቢ ጸኒሕካ/ኪ?
- ኣብ ርክብ ንምጽናሕ ዝፈተንካ/ኸዮ ሓድሽ መልክዕ ኣሎ?
- ብዝያዳ ዝፈተኻ/ኺኦ እንታይ ኔሩ?
- በየናይ ሓድሽ መራኽኢ ዓይነታት እንታይ ዓይነት ጽቡቕ ተመኩሮ ኔርካ/ኪ?



ናይ ሓደጋ ስግኣት ጉጂለ



መጋቢት 21 ኣብ ሊባኖስ መዓልቲ ኣዴታት ክኸበር ኣዩ፡ኣብዚ ስእሊ ንርእያ ዘሎና ፡ዓባይ፣ ሓንቲ ጋላን ሓደ ወዲ ውላዳን ብርሕቕት ኣብ ገበላ ይራኽቡ ንመዓልቲ ኣዴታት ሓቢሮም ከብዕሉ።

ሰብ ዕድመ ጸጋ ከምኡ ድማ ሓዱር ሕማም ዘለዎም ሰባትን ናይ ኮሮና ናይ ሓደጋ ስግኣት ጉጂለ እዮም።እዚ ማለት ኩሎም ልዕሊ 65 ዕድመ ኣባል ስድራቤት ካብዚ ተላጋቢ ሕማም ብፍላይ ክካላኽሉ ኣለዎም።

- ብዛዕባ ሓበሬታ ሓደጋ ናይ ኮሮና ካብይ ረኺብካ/ኪ?
- ናትካን/ክን ናይ ቤተሰብካን/ክን ኣባላት ስግኣት ጉጂለ ኮሮና እንታይ ጌርካ/ኪ?
- ሓደጋ ዝወደቐ ሰባት ሓገዝ ይደልዩ/ወይ ሓገዝ ተቐቢሎም?
- ሕማም ከይለግበካ/ኪ ፍርሒ ናትካ/ኪ ከመይ ኔሩ?
- እንታይ ኔሩ ንሓደጋ ዝተቐሉፁ ሰባት ዝሓገዝምን ዘሓጎሶምን?



ሕመምን ሞትን

ኣብ እዋን ምልባዕ ከይንልከፍ፣ከይንሓምን ከይንመውትን ንጋደል ኔርና።ኣብ ሙሉእ ዓለም ዘለዉ ሰባት ብዝተፍላለዩ ሓይሊ ብኮርና ተተንኪፎም።ሓንሳብ ሓንሳብ ናይ ቫይረስ ዝመጽእ ሓደጋን መፋራርሕን ቅርበት ኔሩዎ፡ሓደ ሓደ ግዜ ድማ ኣዝዩ ራሕቂ ኔሩዎ። ዝሓመሙን ክሞቱ ዝደለዩ ሰባት ክብጽሑ ኣይፍቀድን ኔሩ። ዝሞተ ምፍናው ኣይካኣንል ኔሩ። ምኽንያቱ ካብ 5 ንላዕሊ ሰባት ምእካብ ተኸልኪሉ ኔሩ።

- ፍርሓት ሕመምን ሞትን ከመይ ኔርካዮ/ዮ?
- ትፈልጥ/ጢ'ዶ ብ ኮሮና ቫይረስ ዝተለኸፉ?
- ኣብ'ዚ ግዜ እዚ ናይ ጥዕና ሓልዮት ኣወንታዊ'ዶ ኔሩ?
- ኣየናይ ተኸእሎ ረኪብካ/ኪ ንዓኻ/ኺ ዝሓብረካን/ክን ዝካላኸለልካን/ክን?



ጽንብል ምጽባል ዕረፍቲ ምግባር

እዞም ህንዳውያን ተጻመድቲ ኣብ ሚያዝያ 2020 መርዐም ጸንቢሎም፡ ሕማቕ ኣጋታሚ ኮይኑ ሓትኖ ናይ መርዓት ኣላይት ጉጅለ ኣብ ሶልቱርን ክትካፈል እይካኣለትን ምኽንያት በረራ ጠተው ስለዝበለ።

መርዓ፡ናይ ቤተሰብ ክብሪ ባዓል ከይባዓል ተቋሪጹ።መደብ ከነውጽእ ኣይንኸልን ማዓስ ናትና መገሻና ናብ ወጻኢ ሃገር ክንገብር ንኸእል፡ክንፈልጥ ኣይንኸእልን ክንደይ ግዜ ከምዝወስድ እዚ ኩነት ወይ ድማ እዚ ኩነታት ኣብ ሓጺር እዋን ዝቐየር ይኸውን። ርጉጽ ኣይኮነን ማዓስ ኣብ ውሽጢ ቤተሰብ ምስ ማሓዙትናን የዕሩኽትናን ዳግማይ ክንጽብል ንኸእል።

- ተገዲድካ/ኪ፡ዶ ምእካብ ወይ ጽንብል ከተቋርጽ/ጺ?
- እንታይ ስሚዒት ተሰሚዒካ/ኪ ነሩ?
- ከምዚ ዓይነት ፍጻሜ ምቁራጽ ቁኑዕ ኢልካ/ኪ ትኣምን/ኒ ወይ ይከብደካ/ኪ እዚ ሕጊ ንምርዳእ?
- እዚ ዘሎ ናይ ጉዕዞ ሕጊ ከመይ ምፍላጥ ይካኣል?
- ኣበይ ዝያዳ የሓጉሰካ/ኪ? እንተዳኣ ሰባት ደጊሞም ክእከቡ ክኢሎም?



ምምላስ ናብ ማዓልታዊ ናብራ



እዚ ስእሊኡብ ግንቦት 11. 2020 ኣብ ናይ ቀደም ከተማ ናይ ሶሎቲን ስተሳኢል እዩ። ኣብ'ዚ ማዓልቲ ደኳኩን ድሕሪ ምዕጻው ደጊምም ክኸፍቱ ዝተፈቐደሎም እዩ ። ንሳቶም ቡዙሕ መክላኸሊ ስጉምቲ ከጽንዑ እግቦኦም።

ኮርና ናይ ማዓልታዊ ሂወትና ገላቢጥዎ ። ዝተኣዘዘ ስጉምቲ ቀልጢፉ ተቐይሩ። ቡዙሕ መደብ ምውጻእ ኣሸጋሪ እዩ። ዝኾነ ሰብ ብልክዕ ክነግር ኣይክእልን እዩ ማዓስ እዩ መወዳእታ። ናብ ማዓልታዊ ሂወትና ዝመልስ መገዲ ክንረክብ እግባእ። ግን ማዕረ ማዕረ ካኣ ጥዕናና ንኸላኸል። መቐርብናን ኣዝማድናን ደጊምና ክንራኽብ ደሊና። ግን ዝኾነ ከይልከፍ። ባዕልና ክንካላኸል ደሊና። ግን ንቁጠባ ክንሰርሕ ኣለና ጉያ ምቕጻልን ናብራ ምውሓስ። ቆልዑ ትምህርቲ ክኸዱ

- ንስሩዕ ማዓልታዊ ናብራ ኣየናይ ስጉምቲ ወሲድካ/ኪ?
- ንዕኻ/ኺ እንታይ ከቢድ ኔሩ?
- ብዛዕባ እንታይ ትሻቐል/ሊ?
- እንታይ ኔሩ ዝበዝሐ ዘሓጎሰካ/ኪ ድሕሪ ምዕጻው?
- ብዛዕባ እንታይ ኢኻ/ኺ ትሕጎስ/ሲ እንተዳኣ እስኻ/ኺ ብዛዕባ ዝመጽእ ሰሙን ሓሲብካ?



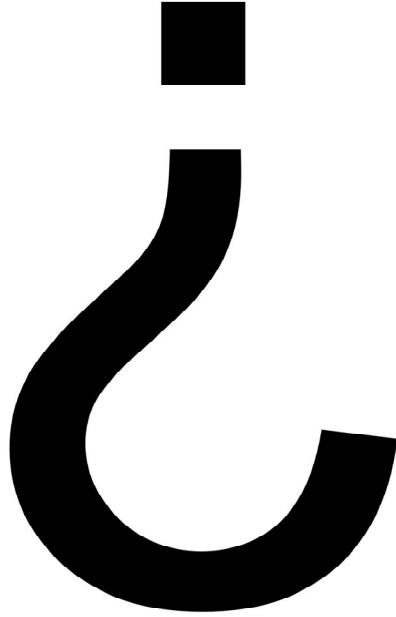
ተስፋ ምህላው



እዚ ስእሊ ካብ ዞባ ኣልተን ዝተወሰደ ኣብ ቀዳማይ ማዓልቲ ናይ ዝ ትምርቲ ኔሩ፡እቶም ቆልዑ ቀስተ ደበና ክስእሉን ኣብ ሞስኮት ክልጥፍዎ ብመምህሮም ተኣዚዞም፡፡ስምዚ ንእሽተይ ምልክት ናብ ደገ ብምግባር ንሕና ኣብዚ ፍሉይ ግዜ በይንና ኣይኮናን ኢና።

ኣብ እዋን ናይ ሓድሽ ኮሮና ቫይረስ ንኹላትና በዳሂ ነሩ። ግን ሓድሽ ሓሳብ መጸኢ፣ ብዙሕ ምትሕብባርን ሓድሽ ናይ ፍቕሪ ዓይነትን ተቀልቂሉ።ቡዙሓት ሰባት ኣብ ውሽጢ ሂወቶም ኣዝዩ ብሓቂ ኣገዳሲ ዝኮነ ነገር ይሓሰቡ።

- እዚ ሓዲሽ ኩነታት ንምጽዋር ድሓዝዘካ/ኪ እንታይ እዩ?
- ብዛዕባ እንታይ ተሓጺስካ/ኪ?
- ኣባኻን ኣብ ካልኣትን ሓድሽ ገጽ ወይ ድሌት ረኺብካ/ኪ?
- ንድሕሪት ተመሊስካ/ኪ እንታይ ኔሩ ብፍላይ ጽቡቕ ኣጋጣሚ?
- ናትካ/ኪ ናይ መጻኢ ተሳፋ እታይ እዩ?



ኩፋት ሕቶ



- ብዛዕባ ሕሉፍ እንታይ ክትዛረብ/ቢ ተደሊ?
- ዘይተመለሰ ሕቶ ኣለካ/ኪዶ ብዛዕባ ኮሮና?
- ንሓድሽ ምዕጻው ከመይ ተዳሊኻ/ኺ?
- ብምክንያት ኮሮና ቅልውላው ተቐይርካ/ኪ ኣለኻ/ኺ
- ዝቐጽል ምስ ኮሮና እንታይ እዩ?
- እንታይ ክትፈልጥ ትደሊ ካብ ካሎኦት ተሳተፍቲ?
- ኣሎዶ ገለ ነገር ንኻልኦት ክትነግሮም ትደዮ?