

አፍ መሸፈኛ : እኔ እከላከልላለሁ አንተም ተከላከልልኝ

እንዴት አድርገህ ራስህ ትከላከላለህ ለሌሎቹም ትከላከላቸዋለህ?

- ካመመህ ቤትህ ውስጥ ተቀመጥ
- እጅህን በየግዜው ታጠበው
- ከሌሎቹ 1.5 ሜትር ራቅ
- በተቻለ መጠን ከሰዎች አትገናኝ። በተለፎን, በቻት, በኢመይል ቢሆን ይመረጣል
- ህዝብ ያለበት- አውቶቡስ ወይም ባቡር ላይ- ነው ያለሄው? የአፍ መሸፈኛ ወይም በሌላ (እንደ ሻል) አፍንጫህንና አፍህን ሸፍነው።

ለምንድነው የአፍ መሸፈኛ የምታደርገው?

በመሸፈኛው አድርገህ አፍንጫህና አፍህን ትሸፍኖቸዋለህ። ካስጠነስክ, ከሳልክ, ወይም ስትናገር ጠብታዎች በንፋስ/ አየር ያንጅብባሉ። የአፍ መሸፈኛው እንዳይ እንጃብቡ ያግታቸዋል።

በዚህ ምክንያት ሌላውም ሰው የመታመም እድሉ ይቀንሳል። ወይም ሰዎች ጠብታዎች የወደቁበት አይነኩቱም።

መቼ ነው የአፍ መሸፈኛ የምትጠቀመው?

- ከ 12 አመት እድሜ በላይ ላሉት የተገደደ ነው።
- በህዝባዊ መጎገጅያ, አውቶቡስ በሚቆምበት ስፍራ
- ትምህርት ቤት ውስጥ
- ስራ ቦታ ከሥራ ባልደረባህ 1,5 ሜትር ለመራቅ ካልቻልክ

መሸፈኛ ማድረግ ይኖሩበሃል

- 1.5 ሜትር ርቀት በማይቻልበት ቦታ። ለምሳሌ ሱቅ ውስጥ
- ብዙ ሰብ በሚገኝበት ወይም እቃዎች በምትይዝበት። ለምሳሌ ሱቅ ውስጥ
- ለበሽታ ተጋላጭ ከሆኑትን የምትገናኝ ከሆንክ። ለምሳሌ ከ65 አመት በላይ ከሆኑት, የሱኻር, የልብ ወይም የኩላሊት ሽግር ካላቸው ወይም ለህመም የተጋለጡ ከሆኑት
- ካመመህ። ካንተ ጋር የሚኖሩትም አይታመሙም። ካመመህ ቤትህ ውስጥ ተቀመጥ።
- በሽቶኞች እየተንከባከብህ ካለህ

እነማን ናቸው አፍ መሸፈኛ የማይደርጉት?

- ከ 12 አመት እድሜ በታች የሆኑት ልጆች? አፍ መሸፈኛ ተሳስተው ስለሚጠቀሙበት ።
- በበሽታ ምክንያት አፍ መሸፈኛ ሊያደርጉ የማይችሉት።

እንዴት አድርገህ ነው አፍ መሸፈኛ የምታደርገው?

- እንዴት አድርገህ አፍ መሸፈኛ የምታደርግበት መመሪያዎች (በነደርላንድስ, በእንግሊዝ, በፈረንሳይን በጀርመን የተጻፈ)
- መመሪያዎች የሚያሳይ ፊልም <https://maakjemonmasker.be/pdf/mondmasker-latest.pdf>

ሻል ነው የምትጠቀሙት?

- በ60 ግሬድ የሚታጠብ ሻል ተጠቀም
- ሻሉን ሁለት ግዜ በፊትህ ማዞር

እንዴት እድርገህ ነው የምታደርገው?

ፊልሙ እይ <https://www.youtube.com/watch?v=1zsi9tGK6Os>

የአፍ መሸፈኛ ማድረግ

- መጀመርያ እጅህን በደምብ መታጠብ
- በሃላ የአፍ መሸፈኛ እድርገው፡፡ ሪቦኑ ወይም ላስቲኩን ብቻ ያዘው
- መጀመርያ ጥሩ እድርገህ አፍንጫህ ላይ እድርገው፡፡ ላየኝው ሪቦኑ በደንብ ያዘው፡፡
- ጥሩ እድርገህ መሸፈኛው መንከስህ እድርገው፡፡ ታችኛው ሪቦኑ ያዘ፡፡
- አፍንጫህን አፍህና መንከስህ በመሸፈኛው ተሸፍነዋል፡፡ በጎን ከፍተት ሞኖር የለበትም

መሸፈኛ ማድረግ

- መሸፈኛው አድረገዋለህ ወይ? ከዛ በሃላ አትያዘው
- መሸፈኛው በደምብ አላደረገውም? የመሸፈኛው ጫፎች በመያዝ ብቻ በደምብ አጥብቀው፡፡
- መሸፈኛው እየቆየህ አታውጣው አታድርገው

መሸፈኛው ማስወገድ

- የመሸፈኛው ሪቦኖች ወይም ፕላስቲኩ ብቻ ያዘው
- ከአወጣሪው በሃላ? እጅህን በደንብ ታጠቡው
- ለጊዜው ሊታወጣው ፈልገሃል? ለምሳሌ ወሃ ለመጠጣት፡፡ ንፁህ ቦታ ላይ አስቀምጦው ወይም ንፋስ/አየር ወደ ሚገባበት ፕላስቲክ አስገባው፡፡ በሃላ ተጠቀምበት የነበረበት ቦታ በደምብ አፅዳው

መቸ ነው አዲስ አፍ መሸፈኛ የምታደርገው?

- በየ8 ሰአት አዲስ መሸፈኛ እድርገው/ተጠቀም
- መሸፈኛው ከቆሸሸ ወይም እርጥብ ከሆነ? ቶሎ ብለህ አዲስ መሸፈኛ ማድረግ፡፡
- ብዙ የምትናገር ከሆንክ? በየ 4 ሰአት አዲስ መሸፈኛ እድርገው፡፡ ለምሳሌ አስተማሪ ክፍል ውስጥ

እንዴት እድርገህ አፍ መሸፈኛ ታጥብዋለህ?

- የተጠቀምኩው መሸፈኛ ወደ ሚዘጋው ጨርቅ አስጋባው፡፡ ጨርቁ አብረህ ከመሸፈኛው አጠባው፡፡
- ከሌሎቹ አብረህ በማጠብያ ማሽን በ60 *ሲ ይታጠብ፡፡
- ወይም ድስት ወስጥ ቀቅለው፡፡ ድስቱ ለመሸፈኛው ብቻ ተጠቀምበት
- በዝቅተኛ ሙቀት ካጠብከዉስ? በሃላ በከፍተኛ ሙቀት ተኩሱው፡፡
- ቆሻሻው አፍ መሸፈኛ ይህዘዋል ወይ? ለምሳሌ ማሽኑ ውስጥ ስታስገባ እያለህ፡፡ እንግዲህ እዛው እጅህን በደንብ መታጠብ አለብህ፡፡
- አፍ መሸፈኛ እንደገና ልትጠቀምበት ትፈልጋለህ ወይ? መሸፈኛው በሙሉ መድረቅ ይኖሩበታል፡፡ ስለዚህ ሁለት አፍ መሸፈኛ ያስፈልገሃል ማለት ነው፡፡

እንዴት አድርገህ ነው አፍ መሸፈኛ የምትይዘው?

- ጨቅር መያጃውና መሸፈኛ አፍ በቀዋሚና ንፁህ ቦታ አስቀምጠው
- ንፁህ አፍ መሸፈኛ ልታደርግትፈልጋለህ? መጀመርያ እጅህን ታጠበው። የአፍ መሸፈኛው ሪቦን ወይም ላስቲኩ ብቻ ያዘው
- መሸፈኛ አፍ ቀዝቃዛ ወይም ፍሪጎ ውስጥ አታስገባው። ቀዝቃዛነት ቫይረሱን አይገድለውም። እዛው ብታስቀምጠው ምግቡን በበሽታ ይያዛል።