

መሸፈኒ አፍ: አነ ይከላከላልካ- ንስካ ትከላከላለይ

ከመይ ገይካ ንነብሰካ ትከላከልን ንካልኦትን ትከላከላለሎም?

- ኣብ ገዛካ ኮፍ በል እንተድኣ ሓሚምካ
- ኢድካ አቡብ ግዚኡ ተሓጸቦ
- ካብ ካልኦት ሰባት 1.5 ሜትር ርሓቅ
- ብዝተካእለ ምስ ሰባት ኣይትራኩብ; ብ ተለፎን, ብቻት, ብኢመይል
- ኣብ ህዝቢ ዘለዎ- ከም ኣብ ኣውቶቡስ ወይ ባቡር- ዲካ ዘለካ? ብመሸፈኒ አፍ ወይ ብካልእ (ከም ሻል) ኣፊንጨካን ኣፍካን ሸፍኖ::

ስለምንታይ ኢካ አፍ መሸፈኒ ትገብር?

በቲ አፍ መሸፈኒ ገርካ ኣፊንጨካን ኣፍካን ትሸፍኖ:: እንተድኣ እንጥሾ ኢልካ, ሲዒልካን ወይ ክትዛረብ ኮለካ ንግባት ኣብ ንፋስ ይንሰፋሰፉ:: እቲ-አፍ መሸፈኒ ንኪይንሳፈፍ ይዕግቶም::

በዚ ምክንያት ካልእ ሰብ ናይ ምሕማም ዕድል ይቅንስ:: ወይ ሰባት ነቲ ንጥብጣብ ዝዓልበሉ ኣይሕዝዎን::

መዓስ ኢካ እቲ አፍ መሸፈኒ ትጥቀመሉ?

- ንካብ 12 ዓመት ንላዕሊ ዝዕድሚኦም ዝተገደደ እዩ::
- ኣብ ህዝባዊ መጎዓዕዝያ, ኣብ ኣውቶቡስ ጠጦው ትብላሉ
- ኣብ ቤት ትምህርቲ
- ኣብ ስራሕ ቦታ እንተድኣ ካብ መሳርሕትካ 1.5 ሚትር ክትርሕቅ እንተዘይኪልካ

ግበሮ እቲ አፍ መሸፈኒ

- 1.5 ሜትር ርሕቀት ዘይከላለሉ ቦታ:: ንምሳል ኣብ ዱካን
- ብዙሕ ሰባት ኣብ ዝርከቡሉ ወይ ኣቁሑት ትሕዘሉ ቦታ:: ንምሳል ኣብ ዱካን
- ምስ ንሕማም ተጋለጽቲ ክትራኩብ እንተኮይንካ :: ንምሳል ምስ 65 ንላዕሊ ዕድመ ዘለዎም, ምስ ሸኮርያ ዘለዎም, ምስ ልቢ ሸግር ዘለዎም, ናይ ሳንቡእ ወይ ኩሊት ሸግር ምስ ዘለዎም ወይ ንተላጋቢ ሕማም ብቀሊሉ ክላገቦም ዝክእሉ
- እንተሓሚምካ:: ነቶም ምሳካ ዝነብሩውን ኣይሓሙን:: እንተሓሚምካ, ኣብ ገዛካ ኮፍ በል::
- ንሑሙም ትኣለ እንተሊካ

መን እዮም አፍ መሸፈኒ ዘይገብሩ?

- ካብ 12 ዓመት ንታሕቲ ዝዕድሚኦም ቆልዑ:: እቲ መሸፈኒ አፍ ተጋግዮም ክጥቀሙ ይክእሉ::
- ብሕማም ምክንያት መሸፈኒ አፍ ክጥቀሙ ንዘይክእሉ ሰባት

ከመይ ገይርካ አፍ መሸፈኒ ተዳሉ?

አፍ መሸፈኒ ንምድላው, ኣብ ታሕቲ ንዘሎ ኣንብቦ ወይ ርኣዮ

- ከመይ ገይርካ አፍ ከም ተዳሉ መምርሒታት (ብነደርላንድስ, ብእንግሊዝ, ብፈረንሳይን ብጀርመን ዝተጽሐፈ)
- መምርሒታት ዘርኢ ፊልም <https://maakjemondmasker.be/pdf/mondmasker-latest.pdf>

ሻል ድካ ትጥቀም?

- ብ60 ግሬድ ዝሕጸብ ሻል ተጠቀም
- እቲ ሻል ክልተ ግዜ ኣብ ገጽካ ጥወዮ

ከመይ ገርካ ትገብሮ

እቲኣ ፊልም ተመልከት <https://www.youtube.com/watch?v=1zsi9tGK6Os>

አገባብራ እቲ ኣፍ መሸፈኒ

- መጀመርያ ኢድካ ጽቡቕ ገርካ ተሓጸብ
- ደሐር እቲ ኣፍ መሸፈኒ ግበሮ። ኣብዚ እዋን እቲ ሪቢን/ ሸሪጥ ወይ እቲ ተመጣጢ ጥራይ ሐዞ
- መጀመርያ ጽቡቕ ገርካ እቲ ኣፍ መሸፈኒ ኣብ ኣፍንጫካ ግበሮ። ደሐር እቲ ላዕለዋይ ሪቢን ጽቡቕ ገይርካ እሰሮ
- ጽቡቕ ገርካ እቲ ኣፍ መሸፈኒ ኣብ መንከሰካ ግበሮ። ደሐር እቲ ታሕታዋይ ሪቢን እሰሮ
- ኣፍንጨካ፣ ኣፍካን መንከሰካን ቦቲ ኣፍ መሸፈኒ ይሸፈኑ። ኣብ ጎንታት ክፍተት ክህሉ የብሉን

መከላከሊ ምግባር

- እቲ ኣፍ መሸፈኒ ገርካዮ ዲካ? ድሕሪኡ ኣይትሐዞ
- እቲ ኣፍ መሸፈኒ ጽቡቕ ኣይተገብረን? ጫፋት ናይቲ መከላከሊ ጥራይ ሒዝካ እሰሮ
- እቲ ኣፍ መሸፈኒ ጸጸኒሕካ ኣይተልግሶን ኣይትግበሮን

ምልጋስ እቲ ኣፍ መሸፈኒ

- እቲ ጫፋት ናይቲ ኣፍ መሸፈኒ ሪቢን ወይ ተመጣጣይ ጥራይ ተንክፎ
- ኣልጊሰካዮ ዲካ? ኢድካ ጽቡቕ ገርካ ተሓጸብ
- ንግዚኡ ከተልግሶ ደሊካ? ንምሳሌ ማይ ንምስታይ። ኣብ ጸሩይ ቦታ ኣቀምጦ ወይ ኣብ ንፋስ ዝኣትዎ መትሐዚ ኣእትዎ። ደሐር እቲ ኣፍ መሸፈኒ ተቀሚጥሉ ዝነበረ ቦታ ወልዑሎ

መዓስ ኢካ ሐድሽ ኣፍ መሸፈኒ ትግብር?

- ኣብብ 8 ሰዓት ሐድሽ መከላከሊ ተጠቀም
- እቲ ኣፍ መሸፈኒ እንተረሲሑ ወይ እንተጠልቓዩ? ቀልጠፍካ ሐድሽ መከላከሊ ግበር
- ብዙሕ ትዛረብ እንተኮይንካ? ኣብብ 4 ሰዓት ሐድሽ ኣፍ መሸፈኒ ግበር። ንምሳሌ መምህር ኣብ ዝምህረሉ

ከምይ ገርካ ኢካ እቲ ኣፍ መሸፈኒ ትሓጸቦ?

- እቲ ዝተጠቀምካሉ ኣፍ መሸፈኒ ኣብ ጨርቂ ዝእመስለ ዝተሰርሑ ዕጹው ይእትዎ; እቲ ሒዚዎ ዝነበረ ሐቢርካ ምስቲ ኣፍ መሸፈኒ ሕጸቦ።
- ምስ ኩሉ ካልእ ዝሕጸብ ኣብ መሕጸቢ ማሽን ብ 60*ሲ ይተሓጸብ
- ወይ ከዓ ኣብ ድስቲ ጠጥቆ። እቲ ድስቲ ንኣፍ መሸፈኒ ጥራይ ተተቀመሉ
- ብትሑት ሙቀት እንተሓጸብካዮ ከ? ደሐር ብ ልዑል ሙቀት ኣስታርሮ
- እቲ መሸፈኒ ኣፍ ሒዝካዮ ዲካ? ንምሳሌ ኣብቲ ማሽን ከትእትዎ ኮለካ። ናይ ግድን ኢድካ ጽቡቕ ገይርካ ተሓጸቦ።
- እንደገና እቲ ማሰከር ክትጥቀመሉ ትደሊ ዲካ? እቲ መሸፈኒ ብምልኡ ክነቅጽ ኣለዎ። ስለዚ ክልተ ኣፍ መሸፈኒ የድልየካ ማለት እዩ።

ከመይ ገርካ ኢካ እቲ ኣፍ መሸፈኒ ትሕዞ?

- እቲ ጨርቂ መትሐዚ ምስ እቲ ኣፍ መሸፈኒ ኣብ ቀዋሚን ንጹህ ቦታ ኣቀምጦ
- ንጹህ ኣፍ መሸፈኒ ክትወስድ ትደሊ? መጀመርያ እድካ ተሓጸቦ:: ናይቲ ኣፍ መሸፈኒ ሪቢን ወይ ተመጣጣይ ጥራይ ሓዞ::
- ነቲ ኣፍ መከላከሊ ኣብ ቆራሪ ወይ ፍሪጎ እይትእትዎ:: ዛሕሊ ነቲ ቫይረስ ኣይቀትሎን እዩ:: እቲ ኣፍ መሸፈኒ ንምግብካውን ክብክሎ እዩ::