

የደረጃ 2 መመሪያ

በማህበራዊ ርቀት ላይ ልጆች ላላቸው ቤተሰቦች የሚሆን መመሪያ

ዲሲ ሄልዝ ወላጆች በማህበረሰባችን ውስጥ COVID-19 እንዳይሰራጩ በሚረዳ መልኩ ልጆቻቸው እንዲጫወቱ እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንዲያደርጉ ይመክራል። በደረጃ ሁለት ፣ አንዳንድ የመጫወቻ ስፍራዎች ከደህንነት እርምጃዎች እና ከአካላዊ የርቀት ምክሮች ጋር እንደገና ሊከፈቱ ይችላሉ። በቤተሰቦች እና በማህበረሰብ መካከል የ COVID-19 ስርጭትን አደጋ ለመቀነስ የሚከተሉትን እርምጃዎች መተግበር አለባቸው።

የ COVID-19 ስርጭትን ያስቆሙ

- እርስዎ ወይም ልጆችዎ የደህንነት ስሜት የማይሰማዎ ከሆነ ቤት ውስጥ ይቆዩ።
- የማህበራዊ ርቀትን ይተግቡ። በእርስዎ እና በቤተሰብዎ ውስጥ ባልሆኑ ሌሎች ሰዎች መካከል የ 6 ጫማ ያህል ርቀትን መጠበቅ።
- የቤት ውጭ እንቅስቃሴዎች በቤት ውስጥ ከሚደረጉት ይበልጥ ተመራጭ ናቸው። ሆኖም በማንኛውም ሁኔታ ውስጥ ከብዙ ሰዎች ጋር መስተጋብር መኖሩ አደጋውን እንደሚጨምር መገንዘብ ጠቃሚ ነው። ስለሆነም ማህበራዊ የአካል ርቀት እና የፊት የጨርቅ መሸፈኛ ምክርን መከተል አስፈላጊ ነው።
- ህዝብ በሚኖርባቸው ስፍራዎች ላይ ከጨርቅ የተሰሩ የፊት መሸፈኛዎችን ማድረግ ይኖርበታል። የሚያደርጓቸው ከጨርቅ የሚሰሩ የፊት መሸፈኛዎች አካላዊ ርቀትን የሚተኩ አይደሉም።
- የጨርቅ የፊት መሸፈኛን መልበስ ካልቻሉ፣ በእርስዎ እና በሌሎች መካከል የ 6 ጫማ ያህል ርቀትን መጠበቅ።
 - ከሁለት ዓመት በታች ለሆኑ ህጻናት እና በጭምብል የመተንፈስ ችግር ላጋጠማቸው ሰዎች ጭምብሎች አይመከሩም።
- እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ብዙ ጊዜ ይታጠቡ ወይም ቢያንስ 60% የአልኮል ይዘት ያለውን እና ከሰቅ የተገዛ (በራስዎ አያዘጋጁ) የእጅ ማፅጃ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።
- ዓይኖችዎን ፣ አፍንጫዎን እና አፍዎን ባልታጠቡ እጆች ከመንካት ይቆጠቡ።
- የመጫወቻ ስፍራን የሚጎበኙ ከሆነ ወይም ከሌላ ቤተሰብ አባላት ጋር (በጨዋታ ቀኖች)።
 - በሚቻልበት ጊዜ ሁሉ ከቤት ውጭ ይገናኙ።
 - ባለፉት ሁለት ዓመታት ማንም አለመታመሙን ወይም በአከባቢዎ የታመሙ ካሉ ያረጋግጡ።
 - በተቻለ መጠን ከሌላ ቤተሰብ ከሆኑ ሰዎች የ 6 ጫማ ያህል ርቀትን መጠበቅ።
 - የጨርቅ የፊት መሸፈኛ ይልበሱ።
 - እንግዶች የራሳቸውን ምግብ ይዘው እንዲመጡ ያበረታቱ።
 - ምግብን ፣ የመብል መገልገያዎችን እና ሌሎች ቁሳቁሶችን አለመጋራት።
 - እጅዎን ይታጠቡ ወይም የአልኮል ይዘት ያለው የእጅ ማፅጃ ሳኒታይዘርን በተደጋጋሚ እና በጉብኝቱ መጨረሻ ላይ ይጠቀሙ።
 - የመጫወቻ ስፍራን ቁሳቁስ ከመጠቀም በፊት እና በኋላ እጅዎን ይታጠቡ ወይም የአልኮል ይዘት ያለውን የእጅ ማፅጃ ሳኒታይዘርን ይጠቀሙ። እንዲሁም
 - ከእርስዎ ጋር ግንኙነት የነበራቸውን ሰዎች ዝርዝር ይያዙ።

- ቢያንስ በየቀኑ የሚነካኩ ዕቃዎችን እና ነገሮችን ማፅዳትና ከቫይረስ ነፃ ማድረግ :: ከቫይረስ ነፃ ከማድረግ በፊት የሚታዩ ቆሻሻዎችን በሰሙና እና በውሃ ማፅዳት ለማድረግ ማረጋገጥ :: ለተጨማሪ መረጃ፣ ይጎብኙ [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html) ::

ከልጆች ጋር ማውራት ያለብዎት ነገሮች

- ማህበራዊ ርቀትን መግለፅ (በሚቻልበት ጊዜ ሁሉ በራሳቸው እና በሌሎች መካከል የ 6 የጫማ ያህል ርቀትን መጠበቅ) ::
- ስለ የእጅ መታጠብ አስፈላጊነት ይናገሩ:: ከቤት ከወጡ ወይም የመታጠቢያ ቤቱን ከተጠቀሙ በኋላ እና ከመመገባቸው ወይም ፊታቸውን ከመንካታቸው በፊት ለ20 ሴኮንዶች ያህል በሰሙና እና በውኃ ይታጠቡ::
- በሶፍት ወይም በክንድዎ ላይ ስለመሳል ወይም ስለማስነጠስ ይናገሩ እንዲሁም ፊትዎን ፣ ዐይንዎን ፣ አፍዎን እና አፍንጫዎን ከመንካት ይቆጠቡ::
- ልጆች ጥያቄ እንዲጠይቁ እና ስጋታቸውን እንዲገልጹ ያበረታቷቸው :: ልጆች ለጭንቀት የተለያዩ ምላሾች ሊኖረው እንደሚችል ያስተውሉ :: ታጋሽ እና አስተዋይ ሁኑ ::
- እውነታዎችን በመጠቀም እና ልጆች ትንኮሳ ሊደርስባቸው ወይም መሳለቂያ ሊሆኑ ስለሚችሉ ሌሎች ልጆች አሳቢነትን እንዲያሳይ በማስታወስ አድሎን ይከላከሉ :: ቫይረሱ የጂኦግራፊያዊ ወሰን ፣ ጎሳ ፣ ዕድሜ ፣ ችሎታ ወይም ጾታ እንደማይከተል አስታውሳቸው ::
- ማህበራዊ ርቀትን መጠበቅ ካልቻሉ ከልጆች ጋር የምናባዊ ጨዋታ ዝርዝሮችን ማስተናገድ ይቀጥሉ ::

የሚከተሉትን ሁኔታዎች ያስወግዱ

- የትኛውም አባል የመታመም ምልክቶች ባለበት ቦታ ላይ መጫወትን::
- የቅርብ ግንኙነቶች በተከሰቱባቸው ቦታዎች እና የማህበራዊ ርቀት መዘናጋት በሚታይባቸው ስፍራዎችን::
- በየትኛውም መቼት ውስጥ በ 50 ሰው እና ከዚያ በላይ የሚደረጉ ትላልቅ የህዝብ መሰባሰቦች እና ስብሰባዎችን::

ከዚህ በላይ ያሉት መመሪያዎች እየተሻሻሉ የሚቀጥሉ ይሆናሉ:: እባክዎን [coronavirus.dc.gov](https://www.coronavirus.dc.gov) ለወቅታዊ መረጃ በመደበኛነት ይጎብኙ::