

ደረጃ 1 መመሪያ

ኮቪድ ቫይረስ 2019 (COVID-19) ለፓርኮችና ክፍት ቦታዎች የተዘጋጀ መመሪያ

በደረጃ 1 ጊዜ፣ ማህበረሰቡ እና የንግድ ማዕከሎች ለሁሉም ተጋላጭነትን ለመቀነስ አዲስ ባህሪዎችን እና ጠንክር ያሉ መከላከያዎችን በስራ ላይ እንዲያውሉ ይጠየቃሉ። ይህ መመሪያ በደረጃ 1 ጊዜ ወቅት ለፓርኮችና ክፍት ቦታዎች ላይ ለሚሰሩ ሰራተኞችና ህዝቦች የሚያገለግል ነው።

የሚከተሉት መስፈርቶች ለፓርኮችና ክፍት ቦታዎች ላይ የ COVID-19 ስርጭትን ለመቀነስ መተግበር አለባቸው። ለተጨማሪ መረጃ ይህንን ድህረ ገፅ [coronavirus.dc.gov/phaseone](https://coronavirus.dc.gov/phaseone) ይጎብኙ።

የሚከተሉት ከመጠበቂያዎች ጋር ክፍት ናቸው፡-

- ፓርኮች፣ መሥሪታ ቤቶች፣ ሜዳዎች፣ የመቃብር ቦታዎችና የመርከብ ጉዞዎች፤
- የውሻ ፓርኮች፤
- የጎልፍ መጫወቻዎች(የክለብ ቤቶች ያልሆኑትን)፣ የቴኒስ ሜዳዎች እና የመሮጫ ሜዳዎች፡-
- ማንም አይነት ንክኪ የማይኖረው ወይም ጥቂት ሰዎች ብቻ የሚያሳትፍ ስፖርት(እንደ ቴኒስ)፣ልምምዶችና ጨዋታዎች፤
- የግል የአካል ብቃት እና የስፖርት እንቅስቃሴዎች ከመከላከያዎች ጋር ጥላዛዎች ክፍት እንደሆኑ ይቆያሉ፤ እና
- ማህበራዊ ርቀትን በማስጠበቅ እስከ 10 ሰው የሚደርሱ ህዝባዊ ዝግጅቶችን ማካሄድ

ለጠቅላላ ህዝብ የወጡ መመሪያዎች

በየቀኑ ልንተገብራቸው የሚገቡ የመከላከያ እርምጃዎች

- ከታመሙ ወይም ትኩሳት ወይም የ COVID-19 በሽታ ጋር የተዛመዱ ምልክቶች ካለበት ወይም COVID-19 ካለበት ሰው ጋር በቅርብ ተጋላጭ ሆነው ከነበረ እቤት ውስጥ ይቆዩ።
- ከቤተሰብ አባላት ውጪ ከሆኑት ጋር ንክኪ ያስወግዱ።
  - ከሌሎች ሰዎች ቢያንስ 6 ጫማ ያህል ይራቁ።
  - ህዝብ በሚበዛበትና የተጨናነቁ ቦታዎች ላይ አይሂዱ።
  - ከቤተሰብ አባል ውጪ ከሆኑት ጋር መስብሰብ ያስወግዱ።
- ህዝብ በሚኖርባቸው ቦታዎች ላይ ከጨርቅ የሚሰሩ የፊት መሸፈኛዎችን ማድረግ ይኖርበታል። የሚያደርጓቸው ከጨርቅ የሚሰሩ የፊት መሸፈኛዎች አካላዊ ርቀትን የሚተኩ አይሆንም።
- ቢያንስ ለ 20 ሰከንዶች እጃችንን በውሀና በሳሙና በተደጋጋሚ መታጠብ፣ በተለይም ከባኛ ቤት ከወጡ በኋላ፣ከመመገብም በፊት፣የልብስ መሸፈኛ ካደረግን፣ከነኩ፣ ወይም ካስወገዱ በኋላ እና አፍንጫዎችን ከተናፈጡ በኋላ ፣ካሳሉ ወይም ካስነጠሱ በኋላ መታጠብ ይኖርበታል።
- አይኖትን፣ አፍንጫዎትንና አፍዎን አይንኩ።
- ውሃና ሳሙና የማይገኝ ከሆነ ቢያንስ 60% የአልኮል ይዘት ያላቸውን የእድ ማፅጃ ሳኒታይዘሮችን ይዘው ይምጡ።
- የውሀ ባንባዎችን ንክኪ ለመቀነስ የራስዎትን ውሀ ይዘው ይምጡ።

ለፓርኮችና ለማዕከል አስተዳዳሪዎች የወጡ መመሪያዎች

የቅርብ ግንኙነቶች አያበረታቱ እና ንክኪዎችን ይቀንሱ

- ከታች የተዘረዘሩትን ነጥቦችን ለማግኘት ምልክቶችና ማስታወቂያዎችን በስፍራው ላይ መለጠፍ፡-
  - በሁሉም የጉብኝት ቦታዎች ላይ ጎብኚዎች ቢያንስ የ 6 ጫማ ያህል ማህበራዊ ርቀት እንዲኖራቸው ማስታወስ ያስፈልጋል።

- ኅብጥቶች ከ 10 በላይ ሆኑ ቡድኖች እንዳይንቀሳቀሱ ማስታወስ
- የመጫወቻ ስፍራዎች ዝግ መሆናቸውን ኅብጥቶችን ማሳወቅ ይኖርበታል።
- የህዝብ ብዛትን ለመቆጣጠርና ግለሰቦች ክፍያ ሲከፍሉ ወይም የመግቢያ ተርጉሚያት ላይ እንዳይሰበሰቡና ርቀታቸውን እንዲጠብቁ በአይን የሚታዩ የአይን ምልክቶችና በቂ ቦታ ያዘጋጁ።

- ሰዎች ሊሰበሰቡባቸው የሚችሉባቸውን ቦታዎች ይቆጣጠሩ፤ የማህበራዊ ርቀት ተሞክሮዎችን እንዲለማመዱ ጊዜያዊ የመዝጋት ልምዶችንም ያዳብሩ።
- የህዝብ ስብሰባዎችን በ 10 ሰው ይገድቡ። ከ 10 ሰውና ከዛ በታች ለሆኑ የህዝብ ስብሰባዎች ማህበራዊ ርቀት መጠበቅ መቻሉን ያረጋግጡ።
- ከመካከለኛ-ከፍተኛ ንክኪ ያላቸውን ስፖርቶች ተዘግቶ መቆየታቸውን ያረጋግጡ።
- ከሽንት ቤቶች በስተቀር የጋራ ቦታዎች (ለምሳሌ ልብስ ማስቀመጫ ክፍሎች፣ የክለብ ቤቶች) ዝግ መሆን አለባቸው።
- የጎልፍ መጫወቻ ስፍራዎች ላይ ደንበኞች አንድ መደብር ዘለው እንዲጫወቱ ያድርጓቸው።
- ንክኪ የሌለውን የአከፋፈል ዘዴዎችን እና ክፍያ የማስቀሪያ ሂደቶችን ይጠቀሙ። የአባልነት የማረጋገጫ ሂደት ውስጥ የጣት አሻራን መጠቀም ይከፈላል። ክፍያ በሚደረግበት ቦታ ወይም የጭን መግቢያዎች ላይ አልኮል ያለው ሳኒታይዘር አይነት የእጅ ንፅህና መጠበቂያዎችን ያስቀምጡ።

**የበሽታውን ምልክት ለመለየት ምርመራ እና ቁጥጥር ማድረግ**

- ለሰራተኞች በየቀኑ ስራ ከመጀመሩ በፊት፣ የጤና ማጣሪያዎች (ስክሪኒንግ) (ለምሳሌ የምልክቶቹ መጠይቅ) ይጠቀሙ።
- አንድ ሰራተኛ ቢታመም ወይም የ COVID-19 ምልክቶች ከታዩበት ወዲያውኑ ስራውን አቁሞ የፊት መሸፈኛ እያረገ ካልሆነ የፊት መሸፈኛ አድርጎ ለ አንዱ ሀላፊ ምልክቶቹን አሳውቆ የህኪም ማናገር ትእዛዝ ተቀብሎ ወደ ቤት መሔድ አለበት።

**ፅዳትና ፀረ-ተዋህሲያንን መርጨት**

- [በሲዲሲ መመሪያ](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html) መሰረት ማዕከሉን ማፅዳትና ፀረ ተዋህሲያንን መርጨት እነዚህን ምርቶች ከ ህፃናት ማረቀቅ ያስፈልጋል። COVID-19 በሽታን በሚያመጣው ቫይረስ ላይ ወጤታማ ስለሆኑ ፀረ ተዋህሲያን ላይ የበለጠ መረጃ ለማግኘት [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html) ይህ የ CDC ድህረ ገፅ ላይ መመልከት ይችላሉ።
- ከቤት ውጪ ያሉ ቦታዎች በአጠቃላይ መደበኛ የሁል ጊዜ ማጽዳት የሚጠይቁ እና ተዋህሲያንን መርጨት የማይጠይቁ ናቸው (ለምሳሌ መንገዶችና ፓርኮች ላይ መንፋት)። ከቤት ውጪ ባሉ ቦታዎች ላይ ሌላ ጊዜ የሚደረጉ የማጽዳት እና የጽዳት ልምዶችን ይጠብቁ።
- ሽንት ቤቶችም፡-
  - ከሚሰሩ እና ከሚያገለግሉ ሽንት ቤቶች ጋር ክፍት መሆንና እንደ ሳሙና እና እጅ ማድረቂያ ግብዓቶች ጨምሮ ለእጅ መታጠብ ግብአቶች በመደበኛነት ሊሞላ ይገባል።
  - (በተለይ ከፍተኛ የእጅ ንክኪ የሚበዛባቸውን ገፅታዎች እንደ ቧንቧ መክፈቻዎች፣ የሽንት ቤቶች፣ የበር መክፈቻ እጅታ እና ማብሪያ ማጥፊያዎችን) በየቀኑ ወይም ከተቻለ በበለጠ ማፅዳትና ፀረ ተዋህሲያንን መርጨት ያስፈልጋል።
- ሁሉንም የውሀ ስርዓቶች እና ቅርጾች (የመጠጥ ቧንቧዎች፣ ማስቀጠያዎች ፈፋፊዎች) [ለመጠቀም ድህንነቱ የተጠበቀ](#) መሆናቸውን ለማረጋገጥ እርምጃዎችን ይውሰዱ። የውሀ ቧንቧዎችን ማፅዳትና ፀረ

ተዋህሲያንን መርጨት ያስፈልጋል ነገር ግን ከተቁሙ ረዘም ያለ መዘጋት በኋላ ኅብኚዎች የውሃ ቧንቧን ንክኪን ለመቀነስ የራሳቸውን ውሀ እንዲይዙ ያበረታቱ።