KRISINFORMATION.SE
Krisinformation från svenska myndigheter

ዳላርና Dalarna

ID104

ጥብቂ መምርሒ

ኩላቶም ኣብቲ ምምሕዳር ዘለዉ ከምዚ ዚስዕብ ኪገብሩ ይጽውዑ ኣለዉ፥

- ብእተኻእለ መጠን ምስቶም ምሳታቶም ዚቕመጡ ሰባት እንተ ዘይኮይኑ ምስ ካልእ ዝኾነ ዓይነት ኣካላዊ ምትንኻፍ ከይገብሩ ይምከሩ። ከምዚ ኪብሃል ከሎ ኣብ በዓላትን ጽምብላትን ዘይምስታፍን ባዕልኻ ዘይምድላውን ማለት እዩ። ከምኡውን ካብቶም ብዘይ ምትንኻፍ ወይ ምርሕሓቕ ኪዳየዱ ዘይክእሉ ንጥፈታት ምቍጣብ የድሊ፥ ንኣብነት ከም ብምትንኻፍ ዚካየድ ስፖርት ወይ ድማ ናይ ጥዕናን ስነጽባቕን ክንክን፡ ማለት ሕክምናዊ ምኽንያት ዘይብሎም ምስ ዚኾኑ።
- ናብ ሽፉናት በታታት ከም ዱካናትን ዕዳጋታትን ኣብያተመዘክርን ኣብያተንባብን መሐምበስን ጂምን ካብ ምኻድ ተቖጠብ። ከም ናብ ጥረመግቢ ዝሸየጠሎም በታታትን ፋርማሲን ዚካየዱ ኣድለይቲ ምብጻሕ ግን ክልኩላት ኣይኮኑን ።
- ከም ኣብ ኮንሰርትን ጽምብላትን ልምምድ ስፖርትን ግጥማትን ውድድራትን ዝኣመሰሉ ንጥፈታት ኣይትሳተፍ። እዚ ግን ነቶም ኣብ 2005ንን ድሕሪኡን እተወልዱ ናይ ስፖርት ልምምድ ዚገብሩ መንእሰያት ኣይምልከቶምን።

ኣድላዪ ርሑቀት ዘይብሉ ርክባት ከም ሕክምና ወይ ሕክምናዊ መርመራ ኣብዚ ክልከላ'ዚ ኣይኣቱን። እቶም ናይ ኮቪድ-19 ዚመስል ምልክታት ዘለዎም ሰባት ካብ ካልኦት ሰባት ኪረሓሓቑ ይግባእ።

- ዘየድሊ መገሻ ኣይትግበር። ኣብ መገሻ ምስ ሓደስቲ ሰባት ስለ እትራኸብ፡ ነቲ ምስፍሕፋሕ ለበዳ ይውስኸሉ እዩ። ግን እዚ መምርሕ'ዚ ነቲ ናብ ስራሕ ወይ ትምህርቲ ወይ ሞያ ወይ ንሕክምና ዚግበር ጉዕዞ ኣይምልከቶን።

ጥብቂ መምርሒ ንናይ ስራሕ በታታትን ዋኒናትን

- ምእንቲ ነፍስወከፍ ሰብ ነቲ ኣብ ላዕሊ እተጠቕሰ ዘባዊ ህዝባዊ መምርሒ ምኽታል ኪኽእል፡ ትካላትን ወሃብቲ ስራሕን ስጉምቲ ኪወስዱ ይግባእ። ከምዚ ኪብሃል ከሎ፡ ነቶም ሰራሕተኛታት ኣብ ገዛውቶም ኮይኖም ኪሰርሑ ኪውከሱዎም፡ ኣብ ገዛ ኮንካ ንምስራሕ ዘድሊ ተወሳኺ ሃዋህው ኪፈጥሩ፡ ናይ ስራሕ ጉዕዞን ኮንፈረንስን ካልእ ኣካላዊ ኣኼባታትን ድማ ንግዜኡ ከም ዚመሓላለፍ ኪገብሩ ማለት እዩ።

ካልኦት ስራሓት ወይ ዋኒናት ነቲ ብሓደ ግዜ ዚግበር ምብጻሕ ከጕድላኦን ነቲ ናይ ምኽፋት ሰዓታት ከማሓይሻኦን፡ ዲጂታላዊ ኣማራጺ ከተኣታትዋ ይኽእላ እየን።

ID105

ፍሉይ ክልከላታት

ክሳዕ ካልእ መምርሒ ዚውሃብ፡ እቲ ኣብ ህዝባዊ ኣኼባታትን ጽምብላትን ዚህሉ ካብ 50 ሰባት ንላዕሊ ዘየፍቅድ መምርሒ ኣብቲ ምምሕዳር ኪቕጽል እዩ።

PUBLICERADES 12 NOV 2020 16:04