

# ሕማም ኮሮናቫይረስ (ኮቪድ-19) (Coronavirus Disease (COVID-19))

## ነቲ ላብዕ ንምክልኻል ማስኬራ ምግባር (Wearing a mask to stop the spread)

ማስኬራ ምግባር ኮቪድ-19 ካብ ምስፍሕፋሕ ንምክልኻል እቲ ቐሊል መንገዲ እዩ። ኣብ ግቡእ ግዚያት ማስኬራ ብምልባስ ከምኡ ውን ካልኣት ኣገደስቲ ስጉምታት ብምውሳድ፣ ንኩባኻን ነቶም ኣብ ከባቢኻ ዘለዉ ሰባትን ንምክንኻን ትሕግዝ ኣለኻ። ንካልኣት ድማ ጽቡቕ ኣብነት ትኸኖም ኣለኻ።

ማስኬራ ንኮቪድ-19 ን ካልኣት ሕማማት ካብ ምልባዕ ይዓግቱ ስለምንታይ ማስኬራት፡

- ነጠብጣባት ካብ ኣፍንጫኻን ኣፍካን ናብ ኣየር ከይኣትዉ ይኸልክሉ
- ገጽኻ ካብ ምትንካፍ ይኸልክሉኻ (ገጽኻ ምስትትንክፍ፣ ጀርምታት ናብ ገጽኻ ተሕልፍ ኣለኻ። ከምኡ ውን ገጽኻ ድሕሪ ምሓዝካ ኢድካ ከየጸረኻ ንካልኣት ሰባትን ኣቐሓን እንድሕር ሒዝካ ጀርምታት ተመሓላልፍ ኣለኻ።)

## ብዘይካ ማስኬራ ምግባር ካልእ እንታይ ክገብር ይኸእል? (What else can I do along with wearing a mask?)

ማስኬራ ምግባር ምስ ካልኣት ስጉምታት ምውሳድ እዩ ዝበለጸ ዝሰርሕ። እዞም ምልክታት ነዞም ዝስዕቡ የተቐልሉ፡

- ኣእዳውካ ኣልኮል-ብዘለዎ ናይ ኢድ መጽረዩ (ሃንድ ሳኒታይዘር) ወይ ድማ ብማይን ሳምናን ኣጽሪየን
- ኣካላዊ ርሕቀት ምሕላው (ካብ ካልኣት ሰባት ብውሕዱ ናይ 2 ሜትር ርሕቀት ምዕቃብ)
- እንተሓሚምካ ኣብ ገዛኻ ምውሻብ
- ናይ ህዝባዊ ጥዕናዊ ትእዛዛት፣ ዘባዊ ሕግታትን ዝኾኑ ናይ ህንጻታት ሕግታት ጥዕናን ድሕነትን ምክታል

ኩሉ ሰብ ነዚ እም ነገራት ምስዘተግብር፣ ንድሕነት ኩሉ ሰብ የውሕስ።

## ኣካላዊ ምርሕባቕ እንተዘይተኸእሉ ማስኬራ ምግባር ሓጋዚ ድዩ? (Will a mask help when physical distancing is difficult?)

ማስኬራ ምግባርን ኣእዳውካ ብጽሬት ምሓዝን ዋላ ውን ምስ ካልእ ሰብ ዘለካ ርሕቀት ትሕቲ 2 ሜትር ይኹን፣ ናይ ኩሉ ሰብ ድሕነት ንኣጻር ግዜ የውሕስ እዩ። ኩሉ ግዜ ኣብ ህዝባዊ ውሽጣዊ ቦታታት ማስኬራ ግበር፣ ከም ኣብነት፡

- ናይ ሓኪም ቤት-ጽሕፈት
- ህዝባዊ መጓዕዝያ
- ግርሰሪታትን ናይ ዕድገት ቦታታት
- ፋርማሲታት
- ቤት-ጽባቕ ጸጉሪ ርእሲ

**ናይ COVID-19 ክታብት እንተወሲደ ማስኬራ ክገብር የድልየኒ ድዩ፤**

**(Do I need to wear a mask if I've had the COVID-19 vaccine?)**

ዋላኳ ናይ COVID-19 ክታብት ውሰድ ደኣምበር፤ ማስኬራ መዓስ ክትገብር ከምዘለካ ብዝምልከት ዝወጹ መምርሒታት ክትከተሎም ኣለካ። ናይ ሕክምና ፈተናታት ከምዘመላኹትዎ፤ ናይ COVID-19 ክታብታት COVID-19 ንምክልኻል ጠቐምቲ መንገድታት እዮም። እንተኾነ እቲ ናይ ምክልኻል ብቐዳቶም ኣስታት 94% ክሳብ 95% እዩ እምበር 100% ኣይኮነን። እዚ ማለት ድማ፤ ዋላኳ እቲ ዝምከር መጠን ናይ ክታብት እንተወሰዱ፤ ካብ 100 ሰባት 5 ወይ 6 ሰባት COVID-19 ክሕምዎ ይኸእል እዩ ማለት እዩ። ብተወሳኺ ድማ እቲ ናይ ምክልኻል ብቐዳት ዝሳብ መዓስ ከም ዝጸንሕ ወይ እቲ ክታብት ማዕረ ኸንደይ ነቲ ናይ COVID-19 ላብዕ ከም ዝከላከል ኣይንፈልጥን ኢና።

ነዚ እዩ ድማ ዝምከሩ ናይ ህዝባዊ ጥዕና ስጉምትታት ከም ማስኬራ ወይ ካልኣት ክከላኸሉልካ ዝኸእሉ መሳርሒታት መዓስ ከም እትገብር ዝምልከቱ መምርሒታት ምሕላው፤ የእዳውካ ኣዘውቲርካ ምሕጻብ፤ ካብ ካልኣት ናይ 2 ሜትር ርሕቀት ምሕላው፤ እንተድኣ ሓሚምካ ኣብ ገዛ ምጽናሕ ዝኣመሰሉ ልምድታት ምሕላው ኣገዳሲ እዩ። እዞም ስጉምትታት ላብዕ ናይ COVID-19 ይከላኸሉ፤ ዋላካ ክታብት እንተወሰድካ።

**ጽቡቕ ማስኬ ዝበሃል እንታይ ዘለዎ እዩ?**

**(What should I look for in a mask?)**

ኣፍካ፤ ኣፍንጫኻን መንከስካን ኣጥቢቁ ዝሸፍን ጽፋይ ዘይሕክምናዊ ማስኬ ወይ ድማ ናይ ሕክምና ማስኬ ኣብ ዝበዘሉ ቦታታት ክገልግሉ ይኸእሉ እዮም። መተንፈሲ ቫልቭ(ማለት ንደገ ከተስተንፍስ ከለኻ ዝኸፈት መስኮት) ዘለዎ ማስኬ ኣይትግበር፤ ስለምንታይ ነጠብጣባት ብቲ ቫልቭ ኣምሊጦም ጀርምታት ክላብዑ ይኸእሉ እዮም።

ዘይ-ሕክምናዊ ማስኬ ዝድርበ (ድሕሪ ምጥቃምካ ናብ እንዳ ጎሓፍ ዝኣትው) ወይ ድማ ካልእ እዋን ክትጥቀሙ ትኸእል ክኸውን ይኸእል። ዳግማይ ትጥቀሙ ማስኬ ኣብ ገዛ ዝተሰርሐ እንተኾይኑ፤ 3 ቀጻላታት እንተለዎ፤ ብፍላይ ድማ ፊልተር ዘለዎ እንተኾነ ተመራጺ እዩ።

ማስኬኻ፤

- ምቹእ ክኸውን ኣለዎ
- መታን ቀጻሊ ከተዕርዮ ከይትግደድ፤ ዓቕንካ ክኸውን ኣለዎ
- ብቀሊሉ ንኸተስተንፍስ ዝኸእለካ ክኸውን ኣለዎ
- ነቲ ማስኬ ኣብ ቦትኡ ዝሕዞ መእሳሪ ገመድ ወይ ናይ እዝኒ መንጠልጠሊ ክህልዎ ኣለዎ

**ነቲ ማስኬ ብኸመይ ይለብሰ/ይገብር?**

**(How do I put on my mask?)**

ማስኬኻ ንምግባር፤

1. ኣእዳውካ ኣልኮል-ብዘለዎ ናይ ኢድ መጽረዩ ወይ ድማ ብማይን ሳምናን ኣጽሪዮን።
2. ነቲ ማስኬ ምሉእ ብምሉእ ብምኸፋት ገጽኻ ካብ ኣፍንጫኻ ክሳብ ትሕቲ መንከስካ ከምዝሸፈን ግበር።

- 3. ነቲ ማስኬ ኣብ ምግባር መእሰሪ ገመድ ወይ መንጠልጠሊ ተጠቐም። እቲ ማስኬራ ናይ ኣፍንጫ ዘንጊ ዘለዎ እንተድኣ ኮይኑ ፣ ኣብ ከባቢ ኣፍንጫኻ ቃቕሮ።
- 4. ሓንሳብ ምስገባርካዮ፣ ነቲ ደጋዊ ክፋል ናይ'ቲ ማስኬ ወይ'ውን ተሸፊኑ ዘሎ ገጽኻ ኣይትሓዝ።

**ነቲ ማስኬ ብኸመይ የልግሶ?**

(How do I take off my mask?)

ማስኬኻ ንምልጋስ/ንምእላይ፡

- 1. ኣእዳውካ ኣልኮል-በዘለዎ ናይ ኢድ መጽረዩ ወይ ድማ ብማይን ሳምናን ኣጽሪዮን።
- 2. ነቲ ማስኬ ንምልጋስ ነቲ መእሰሪ ገመድ ወይ መንጠልጠሊ ተጠቀም። ናይቲ ማስኬራ ቅድሚት በእዳውካ ኣይትተንክፎም።
- 3. ዝድርብ ዓይነት ማስኬ እንተ'ኾይኑ ሽዓ ጎሓፎ። ማስኬኻ ኣብ መሬት፣ ኣብ ጸግዒ ወይ'ውን ካልእ ቦታ ምግዳፍ ጀርምታት ንምልባዕ ይሕግዝ።
- 4. ኣእዳውካ ኣልኮል-በዘለዎ ናይ ኢድ መጽረዩ ወይ ድማ ብማይን ሳምናን ኣጽሪዮን።

ዳግማይ ክትጥቀመሉ ትኽእል ማስኬ እንተ'ኾይኑ፣ ክሳብ ኣብ ገዛ ትሓጽቦ ግዝያዊ መትሓዚ ቦርሳ ምሓዝ ሓደ ጽቡቕ ሓሳብ እዩ። ከምኡ'ውን ዝተወሰኑ ጽሑፍ ማስኬታት ዘለዎ ካልእ ቦርሳ ሕዝ። ማስኬ ድሕሪ ምልጋስን ጽሑፍ ማስኬ ካብ'ቲ ቦርሳ ቅድሚ ዝውሳድን፣ ኩሉ ግዜ ኣእዳውካ ኣጽርዮን።

**ዳግማይ ክትጥቀመሉ ትኽእል ማስኬ ብኸመይ ይሓጽቦ?**

(How do I clean reusable masks?)

ናይ ዳግማይ ክትጥቀመሉ ትኽእል ማስኬ ናይ ጽሬትን ምንቃጽን መምርሒታት ተኸተል። መምርሒታት እንተዘየሉ፣ ዳግማይ ክትጥቀመሉ ትኽእል ማስኬ ወይ ኣብ ሓጻቢት ማሸን ወይ ድማ ብኢድካ ማይን ሳምናን ገይርካ ሕጸቦ። ብማሸን ከተንቅጾ ወይ'ውን ክትሰጥሖ ትኽእል ኢኻ። ደጊምካ ክትጥቀመሎም እትኽእል ማስኬራታት ምስ ተሓጸቡን ምስ ነቐጹን ቅርጾም ክዕቅቡ ይግባእ።

**ኣብ ከንደይ ጊዜ እየ ማስኬራይ ክቐይይር ዝግበእኒ?**

(How often should I change my mask?)

ናትካ ማስኬራ እንተድኣ ረሲሖ፣ ኢድካ ተሓጺብካ ሓድሽ ማስኬራ ግበር። እንተውሓደ ኩሉ መሓልቲ ሓድሽ ማስኬራ ግበር።

**ናብ Alberta Health Services (AHS) ትካል ክኸይድ እንከለኹ ንምንታይ እየ ማስኬራይ ክቐይይር ዘለኒ?**

(Why do I need to change my mask when I go to an Alberta Health Services (AHS) facility?)

ናይ AHS ትካል (ከም ሆስፒታል ዝኣመሰሉ) ሓድሽ ናይ ሜዲካል ማስኬራ ክህቡኻ እዮም ምኽንያቱ እዚ ናይ AHS ፖሊሲ ስለዝኾነ።

**ማስኬራ ከገብር እንከለኹ ኣብ መነጻረይ ዝዓርፍ ሃፋ ብኸመይ ከከላኸሎ እኽእል?**

(How do I stop my glasses from fogging up when I'm wearing a mask?)

እቲ ንስኻ እተተንፍሶ ምወቓ ኣየር ቦቲ ናይ ማስኬራኻ ናይ ላዕለዎይ ኣካል ክወጽእ እንከሎ ነቲ መነጻርካ ግም ክገብረሉን ሃፋ ክመልእን ይገብሮ። ነዚ ሃፋ ንምክልኻል ነዞም ዝሰዕቡ ምኽርታት ፈትፍም፡

- ነቲ መነጻርካ ብሳሙናን ማይን ሕጸቦ ወይ ድማ ናይ ሃፋ-መከላኸሊ ተጠቐም። ብንፋስ ንኸነቅጽ ወይድማ ብልስሉስ ጨርቂ ቀስ ኣቢልካ ኣንቅጽ።
- ነቲ መነጻርካ ወይ ነቲ ናይ ኣፍንጫ ክፋል ኣብ ልዕሊ እቲ ማስኬራ ግበሮ።
- ነቲ ኣብ መነጻርካ ዘሎ ናይ ኣፍንጫ ክፋል ካብ ገጽካ ርሕቕ ኢሉ ንኸቐመጥ ግበሮ።

**ማስኬራ ከገብር እንተዘይክእልኩ ኸ?**

(What if I can't wear a mask?)

ሙብዛሕትአም ሰባት ማስኬራ ከገብሩ ይኽእሉ እዮም፡ እንተኾነ ብናይ ሕክምናዊ ምኽንያት ገለ ሰባት ማስኬራ ከገብሩ ኣይክእሉን። ብተወሳኺ ትሕቲ 2 ዓመት ዕድሙ ዝኾኑ ቆልዑት ማስኬራ ንኸገብሩ ኣይምረጽን እዩ።

ማስኬራ ክትገብር እንተዘይክእልካ፣ ሰባት ካብ ዝእከቡሎም ቦታታት ምርሓቕ ኣገዳሲ እዩ ምኽንያቱ ማስኬራ ዘይምግባር ንኸልእት ሰባት ኣብ ሓደጋ ከእትዎም ስለ ዝኽእል። ህጹጽ ናይ ሕክምና ክንከን ዘድልዩካ እንተኾይኑ፣ እቲ እትደልዩ ክንከን ክትረከብ ኢኻ። እንተተኻኢሉ፣ ነቲ ዶክተር ወይ ውሃቢ ክንከን ጥዕና ትካል ቅድሚያ-በጻሕካ ማስኬራ ክትገብር ከምዘይትኽእል ንገሮ። ምስ በጻሕካ ናብ ናይ ውልቂ ክፍሊ ወይ ፍሉይ ቦታ ምኻድ ክድልዩካ ይኽእል ይኸውን እዩ።

ላብዕ ኮቪድ-19 ንምክልኻል ብዛዕባ ናይ ሕክምና ዘይኮኑ ማስኬራታት ምግባር ዝምልከት ዝበለጸ ክትፈልጥ እንተድኣ ደሊኻ፣ ናይ Alberta Health's [ኮቪድ-19፡ ናይ ማስኬራ ረጅሒታት](#).

**ተመሳሰልቲ ሊንክታት**

(Related Links)

[Alberta Health: ምስፍሕፋሕ ናይ \(ኮቪድ-19\) ንምክልኻል ሓግዝ](#)

[AHS ፖስተር: ኣብዚ ቦታ ዘድልዩ ማስኬራታት](#)

[Alberta Health Services ኖቨል ኮሮናቫይረስ \(ኮቪድ-19\)](#)

[ናይ እኹል ሰብ ማስኬራ ንቆልዓ ምትዕርራይ \(ቪዲዮ\)](#)

[Health Canada: ናይ ሕክምና-ዘይኮኑ ማስኬራታትን ናይ ገጽ መሸፈንን](#)

**ን 24/7 ምክርታት ነርስን ሓፈሻዊ ናይ ጥዕና ሓበሬታን፡ ናብ 811 ናይ Health Link ደውል።**

**ዝተመሓየሸሉ ዕለት፡** February 2, 2021

**ደራሲ፡** Infection Prevention & Control፣ Alberta Health Services

እዚ ወረቆት ሓበሬታ ንምሃብ ጥራይ እዩ ዕላምኡ። ከም መተካእታ ናይ ሕክምና ምክሪ፡ መምርሒ ወይ ክንክን ኮይኑ ኣብ ጥቕሚ ከውዕል ኣይግባእን። ሕቶታት እንተድኣ ኣለውኻ ኮይኖም፡ ምስ ሓኪምካ ወይ ግቡእ ናይ ጥዕና ክንክን ኣቕራቢኻ ተዘራረብ።