

# 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 ኣገደሰቲ ስጉምታት ብምውሳድ፣ ንነብስኻን ነቶም ኣብ ከባቢኻ ዘለዉ ሰባትን ንምክንኻን ትሕግዝ ኣለኻ። ንካልኣት ድማ ጽቡቕ ኣብነት ትኾኖም ኣለኻ።

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

- ነጡብጣባት ካብ ኣፍንጫኻን ኣፍካን ናብ ኣየር ከይኣትዉ ይኸልከሉ
- ገጽኻ ካብ ምትንካፍ ይኸልከሉኻ (ገጽኻ ምስትትንክፍ፣ ጀርምታት ናብ ገጽኻ ተሕልፍ ኣለኻ። ከምኡ'ውን ገጽኻ ድሕሪ ምሓዝካ ኢድካ ከየጽረኻ ንካልኣት ሰባትን ኣቕሓን እንድሕር ሒዝኻ ጀርምታት ተመሓላልፍ ኣለኻ።)

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

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

- ኣእዳውካ ኣልኮል-ብዘለዎ ናይ ኢድ መጽረዩ (ሃንድ ሳኒታይዘር) ወይ ድማ ብማይን ሳምናን ኣጽሪዩን
- 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 ነዚኡም 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 ንሓጺር 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

**ጽቡቕ ማስከ ዝበሃል እንታይ ዘለዎ እዩ?**  
(What should I look for in a mask?)

ኣፍካ፣ ኣፍንጫኻን መንከስካን ኣጥቢቁ ዝሸፍን ጽሩይ ዘይሕክምናዊ ማስከ ወይ ድማ ናይ ሕክምና ማስከ ኣብ ዝበዘሉ ቦታታት ከገልግሉ ይኽእሉ እዮም። መተንፊሲ ቫልቭ(ማለት ንደገ ከተስተንፍስ ከለኻ ዝኸፈት መስኮት) ዘለዎ ማስከ ኣይትግበር፣ ስለምንታይ ነጠብጣባት ቦቲ ቫልቭ ኣምሊጦም ጀርምታት ከላብዎ ይኽእሉ እዮም።

ዘይ-ሕክምናዊ ማስከ ዝድርበ (ድሕሪ ምጥቃምካ ናብ እንዳ ጎሓፍ ዝኣትው) ወይ ድማ ካልእ እዋን ከትጥቀመሉ ትኽእል ክኸውን ይኽእል። ዳግማይ ትጥቀመሉ ማስከ ኣብ ገዛ ዝተሰርሐ እንተኾይኑ፣ 3 ቀጻላታት እንተለዎ፣ ብፍላይ ድማ ፊልተር ዘለዎ እንተኾነ ተመራጺ እዩ።

**ማስከኻ፡**

- ምቹእ ክኸውን ኣለዎ
- መታን ቀጻሊ ከተዕርዮ ከይትግደድ፣ ዓቕንካ ክኸውን ኣለዎ
- ብቀሊሉ ንኸተስተንፍስ ዘኽእለካ ክኸውን ኣለዎ
- ነቲ ማስከ ኣብ ቦትኡ ዝሕዞ መእሰሪ ገመድ ወይ ናይ እዝኒ መንጠልጠሊ ክህልዎ ኣለዎ

**ነቲ ማስከ ብኸመይ ይለብሲ/ይገብር?**  
(How do I put on my mask?)

**ማስከኻ ንምግባር፡**

1. ኣእዳውካ ኣልኮል-ብዘለዎ ናይ ኢድ መጽረዩ ወይ ድማ ብማይን ሳምናን ኣጽሪዮን።
2. ነቲ ማስከ ምሉእ ብምሉእ ብምኽፋት ገጽኻ ካብ ኣፍንጫኻ ከሳብ ትሕቲ መንከስካ ከምዝሸፈን ግበር።
3. ነቲ ማስከ ኣብ ምግባር መእሰሪ ገመድ ወይ መንጠልጠሊ ተጠቐም። እቲ ማስኬራ ናይ ኣፍንጫ ዘንጊ ዘለዎ እንተድኣ ኮይኑ፣ ኣብ ከባቢ ኣፍንጫኻ ቃቕሮ።
4. ሓንሳብ ምስገበርካዮ፣ ነቲ ደጋዊ ክፋል ናይቲ ማስከ ወይ'ውን ተሸፊኑ ዘሎ ገጽኻ ኣይትሓዝ።

**ነቲ ማስከ ብኸመይ የልግሶ?**  
(How do I take off my mask?)

**ማስከኻ ንምልጋስ/ንምእላይ፡**

1. ኣእዳውካ ኣልኮል-ብዘለዎ ናይ ኢድ መጽረዩ ወይ ድማ ብማይን ሳምናን ኣጽሪዮን።
2. ነቲ ማስከ ንምልጋስ ነቲ መእሰሪ ገመድ ወይ መንጠልጠሊ ተጠቀም። ናይቲ ማስኬራ ቅድሚት ብእዳውካ ኣይትተንክፎም።
3. ዝድርበ ዓይነት ማስከ እንተኾይኑ ሽዓ ጎሓፎ። ማስከኻ ኣብ መሬት፣ ኣብ ጸግዒ ወይ'ውን ካልእ ቦታ ምግባፍ ጀርምታት ንምልባዕ ይሕግዝ።
4. ኣእዳውካ ኣልኮል-ብዘለዎ ናይ ኢድ መጽረዩ ወይ ድማ ብማይን ሳምናን ኣጽሪዮን።

ዳግማይ ከትጥቀመሉ ትኽእል ማስከ እንተኾይኑ፣ ከሳብ ኣብ ገዛ ትሓጽቦ ግዝያዊ መትሓዚ ቦርሳ ምሓዝ ሓጺ ጽቡቕ ሓሳብ እዩ። ከምኡ'ውን ዝተወሰኑ ጽሩይ ማስከታት ዘለዎ ካልእ ቦርሳ ሕዝ። ማስከ ድሕሪ ምልጋስን ጽሩይ ማስከ ካብ'ቲ ቦርሳ ቅድሚ ምውሳድን፣ ኩሉ ግዜ ኣእዳውካ ኣጽርዮን።

**ዳግማዊ ክትጥቀሙሉ ትኽእል ማስክ ብኸመይ ይሓጽብ?**

(How do I clean reusable masks?)

ናይ ዳግማዊ ክትጥቀሙሉ ትኽእል ማስክ ናይ ጽሬትን ምንቃጽን መምርሒታት ተኸተል። መምርሒታት እንተዘየሉ፣ ዳግማዊ ክትጥቀሙሉ ትኽእል ማስክ ወይ ኣብ ሓጸቢት ማሽን ወይ ድማ ብኢድካ ማይን ሳምናን ገይርካ ሕጸቡ። ብማሽን ከተንቅጽ ወይ ውን ክትሰጥሉ ትኽእል ኢኻ። ደጊምካ ክትጥቀሙሎም እትኽእል ማስኬራታት ምስ ተሓጸቡን ምስ ነቕጹን ቅርጻም ክዕቅቡ ይግባእ።

**ኣብ ክንደይ ጊዜ እየ ማስኬራይ ክቕይይር ዝግብኣኒ?**

(How often should I change my mask?)

ናትካ ማስኬራ እንተድኣ ረሲሑ፣ ኢድካ ተሓጸብካ ሓድሽ ማስኬራ ግበር። እንተውሓደ ኩሉ መሓልቲ ሓድሽ ማስኬራ ግበር።

**ናብ Alberta Health Services (AHS) ትካል ክኸይድ እንከለኹ ንምንታይ እየ ማስኬራይ ክቕይይር 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 እየ-ም ምኽንያቱ እዚ ናይ AHS ፖሊሲ ስለዝኾነ።

**ማስኬራ ክገብር እንከለኹ ኣብ መነጻረይ ዝግርፍ ሃፋ ብኸመይ ክከላኸሎ እኽእል?**

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

እቲ ንስኻ እተተንፍሶ ምወቕ ኣየር ቡቲ ናይ ማስኬራኻ ናይ ላዕላዎይ ኣካል ክወጽእ እንከሎ ነቲ መነጻርካ ግም ክገብረሉን ሃፋ ክመልእን ይገብር። ነዚ ሃፋ ንምክልኻል ነዘም ዝስዕቡ ምኽርታት ፈትኖም፡

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

**ማስኬራ ክገብር እንተዘይከኣልኩ ኸኻ?**

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

መብዛሕትኦም ሰባት ማስኬራ ክገብሩ ይኽእሉ እየ-ም፣ እንተኾነ ብናይ ሕክምናዊ ምኽንያት ገለ ሰባት ማስኬራ ክገብሩ ኣይከእሉን። ብተወሳኺ ትሕቲ 2 ዓመት ዕድመ ዝኾኑ ቆልዑት ማስኬራ ንኸገብሩ ኣይምረጽን እየ።

ማስኬራ ክትገብር እንተዘይከእልካ፣ ሰባት ካብ ዝእከቡሎም ቦታታት ምርሓቕ ኣገዳሲ እየ ምኽንያቱ ማስኬራ ዘይምግባር ንኸልኣት ሰባት ኣብ ሓደጋ ከእትዎም ስለ ዝኽእል። ህጹጽ ናይ ሕክምና ክንክን ዘድልዩኻ እንተኾይኑ፣ እቲ እትደልዩ ክንክን ክትረከብ ኢኻ። እንተተኻኢሉ፣ ነቲ ዶክተር ወይ ውሃቢ ክንክን ጥዕና ትካል ቅድሚያ-በጻሕካ ማስኬራ ክትገብር ከምዘይትኽእል ንገር። ምስ በጻሕካ ናብ ናይ ውልቂ ክፍሊ ወይ ፍሉይ ቦታ ምኻድ ከድልዩካ ይኽእል ይኸውን እየ።

ላብዕ ኮቪድ-19 ንምክልኻል ብዛዕባ ናይ ሕክምና ዘይኮኑ ማስኬራታት ምግባር ዝምልከት ዝበለጸ ክትፈልጥ እንተድኣ ደሊኻ፣ ናይ Alberta Health's [COVID-19: Mask Requirements](#).

**ተመሳሰልቲ ሊንክታት**

(Related Links)

[Alberta Health: Help prevent the spread \(COVID-19\)](#)

[AHS poster: Masks required at this site](#)

[Alberta Health Services novel coronavirus \(COVID-19\)](#)

[Fitting an adult mask for a child \(video\)](#)

[Health Canada: Non-medical masks and face coverings](#)

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

ጽሑፍ ስርዓት ስርዓት ስርዓት ስርዓት

**ደራሲ፡** ናይ ረኽሲ ምክልኻልን ምቁጽጻርን፣ Alberta Health Services

እዚ ወረቆት ሓበሬታ ንምሃብ ጥራይ እዩ ዕላምኡ። ከም መተካእታ ናይ ሕክምና ምኽሪ፣ መምርሒ ወይ ክንክን ኮይኑ ኣብ ጥቕሚ ክውዕል ኣይግባእን። ሕቶታት እንተ ኣለውኻ ኮይኖም፣ ምስ ሓኪምካ ወይ ግቡእ ናይ ጥዕና ክንክን ኣቕራቢኻ ተዘራረብ።