

ለሃሎዊን ጥቆማዎች 9/24/20

የሃሎዊን ከንወፍችን ሲያቅዱ ኮቪድን የመከላከል መሠረታዊ መርሆዎችን ይከተሉ፡ አብሮዎት ከማይኖሩ ሰዎች ጋር የሚደረጉ የቅርብ ግንኙነቶች መገደብ፣ የሚከተሉ ነጥቦችን/ነገሮችን ብዛት መገደብ፣ እና ጥሩ የእጅ ጎጂና አጠባበቅን መተግበር።

ትሪክ ኦር ትሪት (Trick-or-treating)

ትሪክ ኦር ትሪት የኮቪድ ስርጭትን ሊጨምር ይችላል። ከበር ወደ በር እየሄዱ ትሪክ ኦር ትሪት ማለት ሰዎች በቅርብ እንዲገናኙ ሊያደርግ ይችላል። በተለይ ሰዎች በር ላይ፣ የኢፓርታማ ኮሪድሮችና እግረኛ መሄጃዎች ላይ ስብሰብ የሚሉ ከሆነ እና ተከላካይ የፊት መሸፈኛ ካልለበሱ። ኮቪድ-19 ማህበረሰባችን ዉስጥ መሰራጨቱን እየቀጠለ ባለበት የማበረሰብ ጤና ሌሎች አማራጮችን ያበረታታል።

ትሪክ ኦር ትሪት (trick-or-treating) ለማለት እያሰቡ ከሆነ ከግምት ማስገባት ያለብዎት አንዳንድ ነገሮች፡

- ጣፋጮች የሚሰጡበት መንገድ ስጋት በሚቀንስ አካላት ማድረግ። ለምሳሌ፡
 - እስከ በርዎ የሚያደርሰዉ መንገድ ላይ የመጠበቂያ ቦታዎችን በመለኪያ 6 ጫማ (2 ሜትር) በማራራቅ ምልክት ማድረግ።
 - ከረሜላ ከርቀት ሆኖ መስጠት፤ እንደ፡
 - ከረሜላዉን በመጠቅለያ ወረቀት ቱቦ ዉስጥ ወደ trick-or-treat ቦርሳዎች ወደ ታች አንሸራቱት
 - እያንዳንዱን የጣፋጭ ቦርሳዎች ለየብቻ ጠቅልሉና ቤተሰቦች አንስተዉ እንዲሄዱ ዉጪ አስቀምጡ
 - ትሪክ ኦር ትሪት (trick-or-treat) ለሚሉ በር ስትከፍቱ ማስክ ልበሱ።
- እንደ ሃሎዊን ልብስ አካል ማስኮችን አፍና አፍንጫ ለጠፍ ብሎ እንድሸፍን አርጋዉ ይልበሱ። ቀዳዳዎች ያሉት የፕላስቲክ ማስኮችን አይጠቀሙ። ትሪክ ኦር ትሪት (trick-or-treating) በምያረጉበት ወቅት ልጆች ማስክ መልበሳቸዉን ያረጋግጡ።
- እያንዳንዱ ሰዉ ቢያንስ ስድስት ጫማ (2 ሜትር) መራራቃቸዉን ያረጋግጡ። አካላዊ ርቀት መጠበቅ ካልቻሉ እንደ ትሪክ ኦር ትሪት (trick-or-treat) ለማለት ወይንም ሰው በብዛት ያለበት የዱባዎች(ፓምፕኪን) መስክ መሄድን ያስወግዱ።
- ቤት ሲደርሱ እጅዎን በደንብ ይታጠቡ። ልጆች ትሪክ ኦር ትሪት በሚሉበት ጊዜ እጃቸዉን እንዲያጸዱ የእጅ ሳኒታይዘር ይያዙ።
- የተሰበሰቡትን ከረሜላዎች ልጆች እንዲነካቸዉ ከመፍቀዳችሁ በፊት ለ 24 ሰዓታት እውጪ ያቆዩ። ልጆቹ በሃሎዊን ቀን መብላት እንዲችሉ የተወሰኑ ከረሜላዎችን ቀደም ብለዉ ይግዙ።

ሌሎች የሃሎዊን ከንወፍች

እነዚህ ለደህንነት የተሻሉ አማራጮችን እንመክራለን። ማህበራዊ መሰባሰብ የሚጠይቅ ከንውን ካለዎት፣ አነስ ባለና አጠር ባለ ጊዜ ያርጉት (የሰዉ ቁጥር ሲቀንስና ሰዓቱ ሲያጥር ደህንነቱ የተሻለ ነዉ)።

አነስተኛ የ ኮቪድ-19 ስጋት ያላቸዉ እንቅስቃሴዎች ምሳሌ፡

- የዉጪ የሰፈር ዉስጥ ወይንም ኢፓርታማዎች የሃሎዊን-ልብስ ሰልፍ አካላዊ መራራቅን ጠብቆ ማዘጋጀት።
- ደጆችን፣ ኢፓርታማዎችን ወይንም ሰፈርዎን ያስወጡ።
- የርቀት (አንላይን) የልብስ ፓርቲ ያዘጋጁ።
- ከሚያወቁቸዉ ቤተሰቦች ጋር ከረሜላ በራቸዉ ላይ በማስቀመጥ ይለዋወጡ።
- ከረሜላ ቤትዎ ዉስጥ ይደብቁና ልጆችዎ ፊልገው እንዲያገኙ ያድርጉ።
- ከተለያዩ ቤተሰቦች የመጡ ሰዎች ቢያንስ ስድስት ጫማ (2 ሜትሮች) ተራርቀዉና ማስክ ለብሰዉ የሚሳተፉበት ትንሽ ከቤት ዉጪ ፓርቲ ያዘጋጁ።
- የአስፈሪ ፊልም ምሽት ወይም ከቤተሰብ ጋር የሃሎዊን የሽወዳ ፓርቲ ያስተናግዱ።

በዕድሜ ከፍ ላሉ ወጣቶችና አዋቂዎች፡

- በጣም ከፍተኛ የኮቪድ ስርጭት ስጋት ያለባቸው እንደ መጠጥ ቤቶችና የቤት ውስጥ ፓርቲዎችን ያስወግዱ።
- ማንኛውንም ስብሰባች አነስ ያለ፣ ሲቻል ከቤት ዉጪ ወይንም በደንብ የአየር ዝዉዉር ባለበት ቦታዎች ያርጉ።
- አፍና አፍንጫዎን ለጠፍ ብሎ የሚሸፍን ማስክ ከልብስዎ ጋር ማካተት።

ለበለጠ መረጃ፡ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html#halloween