



## መዘኻኸሪ ካብ ኤርትራውያን ካናዳውያን ማሕበረሰብ ኣብ ተራፊቶ፡ ብዛዕባ ሕማም ኮረና ቫይረስ

ኣብ ኤርትራና ናይ ነዊሕ ጊዜ ታሪኽ ክንትርኽ ከለና፡ ብዙሕ ጊዜ ብዛዕባ ባቲ ጊዜ እቲ ዝተፈጸመ ታሪኽ ከም መዘከርታ ዓመተ ምሕረት ንጥቀሙሉ ውሑዳት ኣይኮናን። ነዚ ኸኣ ባቲ ዝሓለፈ ፍጻመታት ከም ውግእ፡ ሕማም ሰዓል ወይ ክኣ ዓሶ ይኹን ካልእ'ውን ብዛዕባ ጥዑም ጊዜን ሕሱም እዋንን ከም ንዝከረሉን ነዕልሉን ኩሉና ኣይንኸሕድን ኢና። ከምኡ'ውን እቲ ታሪኽ ትምህርቲ ኮይኑና ዓመታት/ዓመተ ምሕረት ንደልዮሉን ወይ ነቀራርቦን ኢና። ነዚ ኢና ኸኣ ብዙሕ ትምህርትን ቁምነገርን ንባላሓተሉ ዝነበርናን ወለድና ዘሕለፉልናን ዘውረሱናን።

እዚ ኣብዚ እዋና ንኹሉ ሂወትናን ማዕከናት ዜና ዓለምን ብሒቱ ዝርከብ ሕማም ኮረና ቫይረስ፡ ዋላ ደኣ ከም ሰዓል ይኹን እምበር፡ ኣዝዩ ሓያልን ብርትዑን ተማሓላላፊ ሕማም ኮይኑ፡ ቀልጢፉ ኣብ ሳንቡእ ኣትዩ ዕምሪ ወዲ ሰብ ዘሓጽር ሓማም ኢዩ። ኣብ ታሪኽ ኣብ ሃገርና ቲፎ ዝብሃል ሕማም ተኣታትዮ ናይ ብዙሓት ሂወት ኣሕሊፉ ኢዩ። ብዝኸነ ሕጂ እውን ኮረና ቫይረስ ዓለም ብምሉኡ ዮናውጸን ይሻቕላን ኣሎ። ነዚ ኸኣ ከምዚ ንርእዮን ንሰምዖን ዘለና ኣዝዩ ሓደገኛ ኮይኑ፡ ሂወት ብዙሓት ዝወሰድ ዘሎን ቁጠባ ዓለምና ሃደሽ ደሽ ዘብል ዘሎን ኢዩ። ይኹን ደኣ እምበር ፡ ከይተደሃልናን ከይተረበሸናን፡ ሰብ ሞያ ሕክምና ዝህቡና ምኽርን ሓበሬታን ብምክትታል ክንከላኸሎ ንኸእል ኢና።

### ክንገብር ዝግባእና ጥንቅቕታት

- ብዙሓት ሰባት ወይ እኩባት ሰባት ዘለውዎ ዘይምስታፍ
- ብኢድ ንሕዞ ነገር ንኣብነት ኣብ መኪና ይኹን ኣብ ባቡር ሓጺርን እንተ ሒዝና፡ ከምኡ እውን ኣብ ዓይኒ ምድሪ እንተ ኣቲና፡ ልጢፍና ብማይን ሳምናን ጌርና ኣጸቢቕና ብውሑዱ ክሳብ 20 ካሊኢት ምሕጻብን ምንቃጽን
- ናይ ኢድ ሰላምታ ዘይምግባር፡ ኣብ ምዕጉርቲ ዘይምስዓም
- ክንስዕል ወይ ከነህንጥስ እንከለና፡ ኣፍና ብሰፍት ወይ ድማ ኢድና ብምዕጻፍ ብቕልጽምና ምሽፍን
- ሰብ ክስዕል ኮሎ ካብ ጥቕኡ ምርሓቕ
- ኣፍናጫናን ኣፍናን ኣዲንትናን ብኢድና ዘይምትንካፍ
- ምልክታት ምስ ዝር ኣይ ቀልጢፍካ ሓገዝ ሰብ ሞያ ጥዕና ምሕታት

## **ምልክታት ሕማም ኮረና ቫይረስ**

- ረስኒ
- ሰዓል
- ናይ ምስትንፋስ ጸገም
- ረኽሲ ሳንቡእ/ኑሞንያ

## **ንሕና ኤርትራውያን ከ እንታይ ንግበር**

- ብሰብ ሞያ ጥዕና ዝወሃበና መምርሒ፣ምኽርን ነተግብር
- መራሕቲ ሃይማኖት ምስ ሰብ ሞያ ጥዕና ብምትሕባር ኣድላይ ዘበለ ውሳኔታት ምውሳኔ ዘድልዮ እዋን ኮይኑ ይስምዓና
- ዝያዳ ንናይ ዕድመ ሰብ ጸጋ ስለ ዘጥቕዕ ዓቢይቲ ዝያዳ ክጥንቀቕ ከም ዘለዎምን ኣድላይ ዘበለ ምትሕባር ንግበር፣ ንኣብነት ኣስቤዛ ኣብ ምግዛእ ዲዩ ካልእ ልኡኽ ኣንተ ኣለዎም ንተሓብበርም
- ደቕና ካብ ትምህርቲ ቦቲሮም ስለ ዘለዉ፣ ዝያዳ እቲ ግዜ ኣብ ረብሓና ኣውዲልና ዘድሊ ምክትታል ብምግባር ኣብ ሞባይልን ዘይድሊ ይቱብ ኣብ ምርኣይ ግዜ ካይጥፍኡ ዘደሊ መደባት ናይ መጽናዕትን፣ናይ መጽሓፍቲ ምንባብን፣ ብይቱብ ትምህርቲ ምምሃርን መደባት ምስራዕን ምክትታልን ከድልየና ኢዩ
- ኣቶም ዓቢይቲ እውን ካብ ስራሕ እንተ ቦቲሮና እቲ ግዜ ኣብ ምንባብን፣ ኣብ ገዛና ኮይና ቀለልቲ ናይ ኣካላት ምንቅስቓስን ክንገብር ከም ዝለና ነዘኻኸር። ነዊሕ ሰዓታት ኣብ ሓደ ኮፍ ምባል ናቱ ሳዕቤን ስለ ዘለዎ ዋል ኣብ ቀጽሪ ገዛና ወይ ኣብ ውሽጢ ገዛና መደብ ናይ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ንግበር።
- እቲ ስልጡን ናይ ኤርትራዊ ምትሕግጋዝ ባህሊ ማለት ንዝተጸገሙ ምሕጋዝ፣ ደዊልና ሞራል ምሃብን ምዕላልን፣ ኣጅኹም ምባልን ሕጂ ኢዩ እቲ ግዚኡ። እዚ ናይዚ ሕማም ጸገም ከምቶም ዝሓልፉ ጸገማት ሓላፊ ኢዩ፣ ታሪኽ ኮይኑ ኸሓልፍ ኢዩ ተስፋ ጥራሕ ንግበር።

## **ኤርትራውያን ካንዳውያን ማሕበረሰብ ኣብ ቶሮንቶ**