

ምክረ ንግድ ኣብ ግዜ ኮሮና

ኣብ ደገ ወዲኹም ክትጎዓዙ ዝከኣልን ንምሕጻነኩም ንገር እዩ። ኣብ ድሕሪ ኣፍደገ ገዛኹም ይኹን፡ ኣብ ቀረባኹም ዘሎ መናፈሲ ይኹን፡ ኣብ ኣግራብ ዘለዎ ቦታ ይኹን፡ ኣብ ጎበታት ወይ ድማ ቀላያት ዘለዎ ይኹን። ኣብ ተፈጥሮ ዘለዎ ቦታ ምጉዓዝ ንኣእምሮ ኮነ ንኣካላትና ጽቡቕ እዩ። ከምኡ'ውን ጸቕጢ የጉድለልና። ምስፍሕፋሕ ናይ ኮሮና ቫይረስ ረኽሲ ንምግታእ፡ ቅድሚ ምውጻእና ቁሩብ ክንጠብብ ኣለና።

ናይ ከባቢ ዳይረክተር፡ ናይ ጥዕና ዳይረክተርን ናይ ደገ ምዝንጋዕ ውድብ፡ ሓቢሮም ጽቡቕን ውሑስን መገሻ ምእንቲ ክኸነልኩም ሓይሎ ዓይነት ምክረ ክህቡኩም ተሰማሚዖም ኣለዉ።

ቀንዲ ሕጊ፡ ካብ ሰበ ስልጣን ጥዕና ዝወሃበካ ምክረን ሕግታትን ንነብስኻ **ኣሓድሳ**።

1. **ኣብ ከባቢኻ ክትጎዓዙ እትክእል ቦታ ምረጽ!** ኣተሓሳስባኻ ብምጥቃም፡ ዝኸነ ሰብ ከይድዎ ዘይፈልጥ ክትሓኹረሉ እትክእል ቦታ ዳህስስ። ክትጥቀም እንተድኣ ዘይብልካ፡ ህዝባዊ መጓዓዝያ ካብ ምጥቃም ኣቋርጽ። ብሽክለታ ተጠቐም ወይ ድማ ብእግርኻ ተጓዓዝ።
2. **ቦይንኻ ክትከይድ የብልካ** – ምስ ስድራቤትካ ወይ ድማ ምስ ኣዕሩኽትኻ ክትከይድ ኣይትሰከፍ፡ ግን ካብ 5 ንላዕሊ ኣብ ጉጅለኹም ክትኮኑ የብልኩምን።
3. **ምሳኻ መግብን መስተን ውሰድ**፡ ንመገሻኻ ድማ ኣስተማቕሮ። መጀምርታ ኣእዳውካ ክትሕጸብ ከምዘለካን ነቲ ጸረ-ረኽሲ ክትጥቀመሉ ከም ዘለካን ዘክር።
4. **ንተፈጥሮ ተተቐቐሉ**፡ የድልየና እዩ። ናይ እንስሳን ኣትክልትን ህይወት ኣኸብር፡ ንጎሓፍካ ድማ ምሳኻ ናብ ገዛኻ ውሰድ።
5. **ካብ ሓዊ ክመጽእ ዝኸእል ሓይጋታት ተዓዛቢ ኩን!** ኣብ ብዙሕ ቦታታት ናይዞ ሃገር ብጣዕሚ ደረቕ ስለዘሎ፡ መጋርያ ሓዊ ንኸይትውልዕ እገዳ ኣብ ብዙሕ ቦታታት ተጌሩ ኣሎ።
6. **ካርታን ኮምፓስን** ኣብ ምልክት ዝገበርካሉ ቦታታትን መንገድታት ተጠቀም። ከምኡ'ውን መንገድኻ ኣብ ምምራሕ ክትግዛኻ ዝኸእሉ ብዙሓት ብሉጻት ኣፕሊኬሽናትን ናይ ጉዕዞ መሳሪያታትን ኣለዉ።
7. **ብደሓንካ ተመለስ** ከምኡ'ውን ብዙሕ ሓደገኛ ዝኸነ ነገራት ክትመርጽ ኣለካ። ሓቢርና ከበድቲ ዝኸነ ናይ ምድሓን ነገራትን ናይ ጥዕና ኣገልግሎታት ከነወግድ ንኸእል ኢና።
8. **ፍሽኽ በል!** ካብ ካልኣት ርሓቕ፡ ግን ከኣ ንዝኸነ ኣብ መንገዲ እትረኽበም ሰላም ኢልካ ፍሽኽ በሎም።

ኪድ ወዲእካ ንተፈጥሮ ኣስተማቕሮ! ሕጉስ ጉዕዞን ሕጉስ ፋሲካን!

ብዛዕባ ናይ ደገ ህይወትን ጥዕናን ብእተፈላለዩ ቋንቋታት ኣብዚ ኣንብብ:

<https://norskfriluftsliv.no/friluftsliv-og-helse-materiell/>

ኣብዚ ነቲ መገሻ ዝኸነካ ሞቕሽሽን መተባብዕን ክትረክብ ኢኻ:

<https://norskfriluftsliv.no/kategori/tema/tips-og-inspirasjon/>

ንዝያዳ ብዛኣባ COVID-19 ዝተተርጎሙ ሰነዳት ንምርካብ ኣብዚ ተወከሱ:

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/generell-informasjon-koronavirus-pa-flere-sprak/>

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-til-personer-som-er-smittet-eller-har-vart-utsatt-for-smitte/informasjon-om-hjemmekarantene-og-isolasjon-pa-ulike-sprak/>

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/brosjyre-om-litt-mye-eller-helt-avstand-pa-ulike-sprak/>