ዶር. ዮናስ ተስፋጋብር (ሓፈሻዊ ሓኪም)
መሓሪ ዘርኣጋብር (ፋርማሲስት)

ምፍኳስ ማሕበራዊ ቀይድታት (መዓስን ብኸመይን) ግንቦት 15, 2020

ነበርቲ ሓንቲ ከተማ (ሃገር) ኣብ ገዛ ክይወጹ ግዱድ/ወለንታዊ ዝኾነ ምዕጻው ጌርካ ሓድሽ መልከፍቲ ኮሮና ቫይረስ ኣብ ምቕናስ ዝተገብረ ጻዕሪ ኣዝዩ ውጽኢታዊ ደኣ ይንበር እምበር፡ ርእሱ ዝኸኣለ ብድሆታት ዝሓቖፈ እዩ ኔሩ።

ካብ ምጅማር ወርሒ ጥሪ ኣትሒዙ ልዕሊ 140 ዝኾና ሃገራት ከዐውተን ዝኽእል ሕጋጋት ብምትግባር፡ ማሕበራዊ ርሕቀት ክሕሎን ለበዳ ሕማም ክጎድልን ኩሉ ዓቕመን ዘፈቕዶ ጌረን እየን። ብደረጃ ሃገር ኮነ ማሕበረሰብ ዝወረደ ቁጠባዊ ሃስያ ንምሕዋይ'ውን እንተኾነ ዘድሊ ስጉምትታት ክወስዳን ሓገዝ ክገብራን ተራእየን እየን።

ንቻይና ተኸቲለን መጠነ ሰፊሕ መደባት ምዕጻው ዘካየዳ ሃገራ ምብራቕ ኤስያ ደቡብ ኮርያን ቬትናምን ክኾና ከለዋ፡ መብዛሕትአን ሃገራት ኤውሮጳን ኣፍሪቃን ግና ድሒረን እየን ከተግብራኦ ጀሚረን። ነፍሲ ወከፍ ግዛኣት ሕ.መ.ኣ ድማ ንኣካይዳአን ዝጥዕመን ትእዛዝ (ኣሰራርሓ) ብምኽታል ዝተደባለቐ ውሳኔታት ካብ ዘርኣያ ኮይነን ተመዝጊበን።

ድሕሪ ክልተ ወርሒ፡ ቻይና ንኣብ ከተማ ሁበይ ዝቕመጡ ዜጋታት ናይ ምዕጻው መደባታ ኣፍኲሳ ምንቅስቓስ ክትፈቅድ ከላ፡ ኣስትርያ ህዝባዊ ኣገልግሎት ዝህባ ድንኳናት ደንማርክ ድማ ንጥፈታት መሰረተ ትምህርቲ ድሮ ናብ ንቡር መሊሰንኦ ይርከባ። ካልኦት ሃገራት ኤውሮጳ (ፈረንሳ፡ ጀርመን፡ ስጳኛ፡ ጥልያን) እውን እንተኾና መደባት ሓንጺጸን ኣብዚ ዝመጽእ ዘሎ ቀረባ ኣዋርሕ በብግዜኡ ተግባራዊ ንምግባር ተበግሶታት ወሲደን ኣለዋ። ዓባይ ብርጣንያ ብሰንኪ ናይ ምዕጻው መደባት ደንጊያ ምጅማራ፡ ቁጽሪ ሕሙማት ኣብ ዝለዓለ ጥርዚ በጺሑ፡ ናይ ምጉዳል ምልክት'ውን የርኢ ይሃሉ እምበር ክሳብ ሕጂ ህዉኽ ስጉምቲ ክትወስድ ኣይተራእየትን ዘላ።

ሓድሽ መልከፍቲ ኮነ መጠን ሞት ግዳያት ኮቪድ-19 ይጎድል ከም ምህላዉ መጠን፡ ህዝቢ ዝተፈላለያ ሃገራት ናይ ምንቅስቓስ ናጽነት ክረኽቡ፡ ቤት ትምህርቲ ክኽፈት ከምኡ ድማ ህዝባዊ ኣገልግሎት ዝህባ ትካላት ዳግማይ ክኽፈታ ኣብ ልዕሊ መንግስቲ ጸቕጢ ኣብ ምፍጣር ይርከብ። እዚ ድማ ሰበ ስልጣን መንግስቲ፡ ህዝቢ ናይ ምንቅስቓስ ሓርነት ከም ዝረክብ ንምግባር ኣብ ሓያል ጻዕሪ ከምዝጽመዱ ጌሩ ኣሎ።

በንጻሩ ግና፡ እቲ ዝዓበየ ብድሆ ናይ ምንቅስቓስ ሓርነት ኮነ ምፍኳስ ማሕበራዊ ቀይድታት ክፈጥሮ ዝኽእል ዳግማይ መልከፍቲ ፡ መንግስቲ ኮነ ሰብ ሞያ ጥዕና ዓቢ ትኩረት ዝገብሩሉን ኣስጋኢን ኩነታትን እዩ።

ሰባት ኣብ ጥንቁቕ ዘይኮነ ማሕበራዊ ርክባት (ንጥፈታት) ክጽመዱ ምስ ጀመሩ ዝኽሰት ዳግማይ ተርእዮ ሓድሽ መልከፍቲ (ምብራኽ ቁጽሪ ሕሙማት) ድማ ካልኣይ ማዕበል ለበዳ ሕማም ንብሎ። ዋላ'ኳ ኣብዚ እዋን መብዛሕትአን ሃገራት ሕሙማት ኣብ ምምርማር (ምልላይን) ምስ ሕሙማት ርክብ ዝነበሮም ሰባት ምርካብን (contact tracing) ተግባራዊ ምግባሮምን

ሓበሻ Health

ዝነኣግ ስራሕ ይስርሓ እምበር፡ ኣብ ባይታ ብሰፊሑ ክስረሓሉ ኣይተኻእለን ዘሎ።

ነፍሲ ወከፍ ሃገር ርእሱ ዝኸኣለ (ዝተፈልየ) ናይ ምዕጻው መደብ (ኣተገባብራ) ኣለዋ። እዚ ኣብ ዝተፈላለየ ሃገራት ንዝተወስዱ ስጉምትታት ኮኑ መምርሒታት ንምጽናዕን ውጽኢታውነቶም ንምክትታልን ኣዝዩ ኣጸጋሚ ይገብሮ።

በዚ መሰረት እዩ እምበኣር ዓለማዊ ውድብ ጥዕና (WHO) ንነፍሲ ወከፍ ሃገር ዘገልግል መምርሒ ክተውጽእ ኣጸጋሚ ምዃኑ ብተደጋጋሚ ዝገልጽ። እንተኾነ ግና ሰብ ብብዝሒ ኣብ ዝእከበሉ ቦታታት ማሕበራዊ ርሕቀት ዘይምሕላው ግና ኣብ ምግዳድ መልከፍቲ እዚ ቫይረስ ዓቢ ግደ ከምዘለዎ ሓፈሻዊ ሓቂ ምዃኑ የሰምረሉ።

ምኽሪ ዓለማዊ ውድብ ጥዕና እምበኣር፡ ተረርቲ ማሕበራዊ ቀይድታት ወይ ኣብ ገዛ ምዕጻው ዝብል ትእዛዝ ኣፍኲስካ ሕብረተሰብ ናብ ንቡር መዓልታዊ ምንቅስቓስ ዝምለሰሉን ቁጠባዊ ዋኒኑ ዘሰላስለሉ መንገዲ ምፍጣርን ኣብ ሓደጋ ብዘየውድቕ ኣካይዳ ክትግበር ኣለዎ ዝብል እዩ።

ሰባት ናብ ንቡር መዓልታዊ ንጥፈታቶም ክምለሱ እንዳሰራሕካ ፡ መልከፍቲ ቫይረስ ብኸመይ እዩ ምክልኻል ዝከኣል፧

መልከፍቲ ንኺጋጥም ብቐንዱ ህላውነት ቫይረስ ኣብ ሓደ ቦታ ኣዝዩ ኣገዳሲ እኳ እንተኾነ፡ ክሳብ ናብዚ ሓደጋ ዘይተቃላዐ ግና ሓደ ሰብ ካብ ሕማም ናጻ ይኸውን። ብዝሒ (ጻዕቂ) ህዝቢ ኣብ ዘለዎ ቦታ ምንቅስቓስ ከምኡ'ውን ኣብዚ ጉዳይ ናይ ቀረባ ተሳተፍቲ ዝኾኑ ትካላት መንግስትን፡ ናይ ግሊ ማሕበራትን ዝወስድዎ ናይ ኣተሓሕዛን (ኣተኣላልያን) መስርሕን ድማ ኣብ መልከፍቲ ሓደሽቲ ሕሙማት ዓቢ ተራ ይጻወቱ።

ስለዚ ሓንቲ ሃገር ማሕበራዊ ቀይድታት ከተፍኩስ ክትሓስብ ከላ ብቐዳምነት ክተስተውዕሎ ዘለዋ ባህርያት ሕብረተሰብ (ነበርታ) ብመንጽር ተኽእሎታት ሓደጋ መልከፍቲ እዩ። መልከፍቲ ከም መጠን ህላውነት (ዑደት) ቫይረስ ዝፈላለ ኮይኑ ንሓደጋ ዝተቃልዑ ምስ ዘይተቃልዑ ብምውድዳር ሰባት ምሉእ ብምሉእ ወይ ብኸፊል ቅሉዓት ክኾኑ ይኽእሉ እዮም ኢልካ ክትውስን ይከኣል። ሓደጋ መልከፍቲ ኪጋድዱ ዝኽእሉ ጠንቅታት (ንኣብነት፡ ማሕበራዊ ርሕቀት ክትሕሉ ዘየፍቅዱ ኩነታት) ኣብ ግምት ምእታው ድማ ኣዝዩ ወሳኒ እዩ።

ክውሰዱ ዘለዎም ስጉምቲታት

- ማሕበራዊ (ቁጠባዊ) ትካላት ብምሉእ ዓቕሚ ኣገልግሎት ካብ ምሃብ ክቑጠባ (ግድን ምስ ዝኸውን ግና ብኸፊል ወይ ውሑድ ቁጽሪ ዓማዊል ከእንግዳ)
- ማሕበራዊ ምትእኽኻብ ኣብ ዝካየደሉ፡ ውልቀ ሰባት ተረሓሒቖም ክቖመጡ (ኮፍ ክብሉ)
- ኣካላዊ ንጽህናን (hand & respiratory hygiene) ከባብያዊ ጽሬትን (disninfection) ብዝምልከት ብዕቱብ ክስረሓሉ

ሃገራት ማሕበራዊ ቀይዲ ኣብ ዘልዕላሉ፡ ንሕሙማት መርመራ ኣብ ምግባርን ምስኦም ቀረባ ርክብ ዝጸንሖም ተኸታቲልካ ኣብ ምልላይ ኮነ ምርካብ (contact tracing)፡ ካብኡ ሓሊፉ

ድማ ናይ ምውሻብን (quarantine) ፕርጡራት ምግላልን (isolation) ዓቕመን ከበርኻ ከምዘለወን ከዝከራ ይግባእ።

መርመራን ሕሙም ተኸታቲልካ ምርካብ እንታይ ረብሓታት ኣለዎ፧

እቲ ቀንዲ ዕላማ፡ መልከፍቲ ዘጋጠሞም ኣለሊኻ ምስኦም ጥቡቕ ርክብ ዝነበሮም ሰባት ብምውሻብ ለበዳ ሕማም ምቁጽጻር እዩ።

እዚ መስርሕ፡ ጠንቂ ሕማም ዝኾነ ቫይረስ "ኣናዲኻ-ንምዕናው" (seek and destroy) ዝብል ኣምር ዝሓቖፈ ኮይኑ፡ ኣብ ሞባይል ብዝተጻዕኑ "applications" ተሓጊዝካ ብውልቅኻ ክትገብሮ እትኽእል እዩ። ብግቡእ ምስዝትግበር ድማ ዑደት ቫይረስ ኮሮና ብምዕጋት ማሕበራዊ ቀይድታት ኣብ ምፍኳስ ሓጋዚ ተራ ይጻወት።

እንተኾነ ግና፡ እዚ ከም ኣኻሊ ስጉምቲ ተወሲዱ፡ ብሕጂ ለበዳ ሕማም ከጋጥም ኣይክእልን'ዩ ህይወት ድማ ናብ ንቡር ከምዝተመልሰ ሓሲብና ክንዛነ ኣየኽእልን።

ሓደ ውልቀሰብ ብሕማም ኪቪድ-19 ከምዝተጠቕዐ ምስዝረጋገጽ፡ ሰብ መዚ ጥዕና ነቶም ምስዚ ሕሙም ጥቡቕ ማሕበራዊ ርክብ ዝነበሮም ሰባት (ቤተ ሰብ ወይ መሳርሕቲ) ተኸታቲሎም ክረኽቡ ይኽእሉ'ኳ እንተኾኑ፡ ኣብ ህዝባዊ መጓዓዝያ ኮነ ካልእ ወሃብቲ ኣገልግሎት ንዝተራኸቦም ከለልዩ ግና ኣዝዩ ኣጸጋሚ እዩ።

ስለዚ ሰብ መዚ ምቁጽጻር ተመሓላለፍቲ ሕማማት (CDC)፡ ተራ ሽፋን ኣፍን ኣፍንጫን (Mask) መልከፍቲ ኣብ ምክልኻል ኣዝዩ ዕዙዝ ምዃኑ ይሕብሩ።እዚ ድማ ምልክት ሕማም ኮቪድ-19 ዘየርእዩ (asymptomatic) ሕሙማት ኣብ ማእከል ሕብረተሰብ ክህልዉን፡ ዑደት ቫይረስ ክቀላጥፉን ልዑል ተኽእሎታት ስለዘሎ እዩ።

ክሳብ ሕጂ ካብ ዝተወሰዱ መጽናዕትታት መሰረት ብምግባር፡ ካብ ጠቕላላ ቁጽሪ ዝተመዝገቡ ሕሙማት 6-18% ዝኾነ ምልክታት ሕማም ዘየርእዩ ከኾኑ ይኽእሉ እዮም። ብተወሳኺ ሕቆፎ ግዜ ናይዚ ቫይረስ ብገምጋም ካብ 2-14 መዓልቲታት ይበጽሕ። እዞም ምልክታት ዘየርእዩ ሕሙማት እምበኣር፡ ከይተፈለጡ ንብዙሕ ካብ ሕብረተሰብ ክልብዱ ስለዝኽእሉ፡ ቃልሲ ኣንጻር እዚ እዋናዊ ሕማም ካብቲ በዳሂ ክኸውን ዝገብሩ ምኽንያታት ሓደ እዚ እዩ።

ኩሉ ህዝቢ ሽፋን ኣፍን ኣፍንጫን (Mask) ክወዲ ክንብል ከለና እምበኣር፡ ምልክት ሕማም ዘርኣየን ዘየርኣየን ማለት እዩ። ይኹን እምበር፡ እንታይ ዓይነት ሽፋን (Mask) እዮም ክወድዩ ዘለዎም፡ ጠለብን ቀረብን ሽፋን (Mask) ብኸመይ ይመዓራረ ከምኡ'ውን ሽፋን ምውዳይ ግድነታዊ ድዩ ክኸውን ዝብሉ ብድሆታት ኣለዉ።

ንለበዳ ሕማም ዝያዳ ዝተቓልዑ ወገናት ሕብረተሰብ መልከፍቲ ብኸመይ ንከላኸለሎም፧

ካልእ ስልቲ (ምሕያል ስርዓት ምክልኻል ካብ መልከፍቲ ቫይረስ)

ኣብ ነብሲ ወከፍ ንጥፈታት ሕብረተሰብ ወሪድካ ለበዳ ሕማም ኮቪድ-19 ኣብ ክንዲ ምቅላስ፡ ነቶም ዝያዳ ቅሉዓት ዝኾኑ ኣካላት ካብ መልከፍቲ ሕማም ብምክልኻል'ውን ክትግበር ይከኣል እዩ።

ፕሪፌሰር ማክ ዉልሃውስ ካብ ዩኒቨርስቲ ኤደንበርግ ከምዝበሎ ውላ'ኳ እዚ ቫይረስ ኣዝዩ ከቢድ ሕማም ከኸትል ዝኽእል ይኹን እምበር 80% ካብ ጠቕላላ ሕብረተሰብ ዓለም ነዚ ዝተቓለዐ ኣይኮነን። ስለዚ ምዕጻው ማሕበራዊ (ቁጠባዊ) ንጥፈታት ኣዝዩ ኣገዳሲ ኣይኮነን፡ እዚ ሕማም ድማ ንትካላዊ ዓቕሚ ኣገልግሎት ጥዕና ዝዳረጎ ኣይኮነን።

ንሓደጋ ቅሉዓት ዝኾኑ ሰባት ካብ መልከፍቲ ናይ ምክልኻል ዓቕምና ምስዝሕይል እምበኣር፡ ነባሪ ዝኾነ ማሕበራዊ ቀይድታት ንምፍኳስ ርሒብ ዕድላት ይፈጥረልና እዩ።

ኩሎም ኣባላት ወሃብቲ ኣገልግሎት ጥዕና፡ ኣባይቲ መእለዪ ዓበይቲ/ሕሙማት (care homes) ከምኡ'ውን ናብዚ ቦታ ዝመላለሱ በጻሕቲ፡ ምዱብ መርመራ ብምግባር ካብ ጠንቂ እዚ ለበዳ ዝኾነ ቫይረስ ነጻ ምኻኖም ከረጋግጹ ይግባእ። ህላውነት ጸረ-ጓና-ኣካል (antibody) ኣብ ደም፡ ሓደ ውልቀ-ሰብ ካብ መልከፍቲ ንምክልኻል ዓቕሚ እንተለዎ ንምርግጋጽ እንጥቀመሉ እንኮ ምርጫ እዩ።

ኣስተውዕል: ኣብ ሓደ ከባቢ (ሕብረተሰብ) መጠኑ ዝሓለፈ ቁጽሪ ቫይረስ ዕድት ይገብር እንተሃልዩ፡ እቲ ንሓደጋ ቅሉዓት ዝኾኑ ንምክልኻል ዝግበር ዋልታ ጸቕጢ ክበዝኾን ክልሕልሕን ይኽእል'ዩ።

ኣየኖት ማሕበራዊ ቀይድታት (lockdown measures) እዮም ክለዓሉ (ክፋኾሱ) ዘለዎም፧

ገለ ማሕበራዊ ቀይድታት ኣብ ምልባዕ ለበዳ ሕማም ፍኹስ ዝበለ ጽልዋ ዘለዎም እዮም።

ዶክተር ኩካርስኪ (Dr Kucharski-London School of Hygiene and Tropical Medicine) ምስ ቢ.ቢ.ሲ ኣብ ዝገበሮ ቃለ መሕትት፡ ምፍኳስ ማሕበራዊ ቀይድታት ኣብ ሰለስተ ዓበይቲ ደረጃታት ክትግበሩ ከምዝኽእሉ ይማጎት። እዚ ደረጃ ምስ ምፍኳስ ማሕበራዊ ቀይዲ ተተሓሒዙ ከጋጥም ዝኽእል መልከፍቲ ሕማም ኮቪድ-19 መሰረት ጌሩ ዝተሰርዐ ኮይኑ፡ ትሑት፡ ማእከላይ ከምኡ ድማ ኣዝዩ ልዑል ተኽእሎ (መጠን) መልከፍቲ ሕማም ኮቪድ-19 እዮም።

- ትሑት መጠን መልከፍቲ ሕማም ክረኣየሎም ዝኽእል ንጥፈታት፡ ንኣብነት ኣብ ከባቢኻ ዝርከብ ገደና ኣካላዊ ምንቅስቓስ (outdoor excercising) ምዝውታር (እዚ ኣብ ገለ ሃገራት ተኸልኪሉ ኔሩ እዩ)
- ማእከላይ መጠን መልከፍቲ ሕማም ክረኣየሎም ዝኽእል ንጥፈታት፡ ንኣብነት ኣብ ናብራ መሰረታዊ ዘይኮነ (non-essential) ነገራት ግና ሕብረተሰብ ዝጠልቦም ሃለኽቲ ዝቕርቡ ዱኳናትን ካብ ገዛ ወጻኢ ዝግበሩ ምትእኽኽባትን
- ልዑል መጠን መልከፍቲ ሕማም ክረኣየሎም ዝኽእል ንጥፈታት፡ ንኣብነት ምጅማር ንጥፈታት ቤት ትምህርቲ (ምምሃር ምስትምሃር)፡ ምፍኳስ ኣብ ገዛ ኮይንካ ክትሰርሕ ዝቕይድ ትእዛዝ፡ ምግላል ሕሙማትን ምውሻብ መልከፍቲ ሕማም ከይህልዎም ዝተጠርጠሩ ውልቀ-ሰባትን።

ስለዚ መስርሕ ምፍኳስ ማሕበራዉ ቀይድታት ልክዕ ከምቲ ንምክልኻል ለበዳ ሕማም ኮቪድ-19 ዝተወስዱ መስርዕ ስጉምትታ፡ ከም ኣድላይነቶም ብቕደም ተኸተል ክኸዱ ይግባእ።

እንተኾነ ግና፡ ኣብ ልዕሊ መዘናግዒ ማእከላት (ባራት፡ ቤት መግብን ካልኦት መዘናግዒ ማእከላትን)፡ ክውሰድ ዝሕሰብ ምፍኳስ ማሕበራዊ ቀይድታት ኣብ ሞንጎ ክኢላታት ተመሓላለፍቲ ሕማማትን ሰበ ስልጣን (ኣካላት)

Health

መንግስትን ገፊሕ ናይ ምርድዳእ ፍልልይ ተኸሲቱ ይርከብ። ብወገን ሰብ ሞያ ጥዕና እዘን <u>ወሃብቲ ህዝባዊ ኣገልግሎት፡ ሰባት ካብ ምእካብ ሓሊፈን ዝህብኦ ፍሉይ ኣስተዋጽኦ ክሳብ ዘይሃለወን ተዓጽየን ክጸንሓ ዝብል ሓሳብ እዩ ዘሎ</u>።

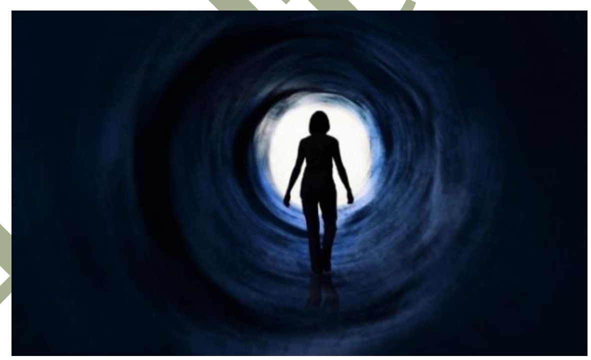
ካልእ ዘለና ሚዛናዊ ፍታሕ (ኣማራጺታት) እንታይ ኣሎ፧

ማሕበራዊ ቀይዲታት ምፍኳስን ክወርድ ዝኽእል ናይ መልከፍቲ ሓደጋን ኣብ ግምት ብምእታው፡ ሓደ ከም ኣማራጽን መሰረታዊ ፍታሕ ክኸውን ዝኽእልን ምጅማር ክታበት እዩ። ሰባት ክታበት ምስዝወስዱ፡ ካብ ስግኣት መልከፍቲ ሕማም ኮቪድ-19 ነጻ ይኾኑ፡ ኣገዳስነት ምሕላው ማሕበራዊ ርሕቀት (social distancing) ድማ ይጎድል። ይኹን እምበር ክታበት ኣንጻር ሕማም ኮቪድ-19 ካብ ሓደ ዓመት ዘይውሕድ ግዜ ዝወስድ ኣዝዩ ኣድካምን ድሕሪ ብዙሕ ዝተሓላለኸ መስርሕ ንኣገልግሎት ድሉው ዝኸውንን እዩ።

ምምዕባል ክታበት ኣንጻር ሕማም ኮቪድ-19 ዕዉት ምስዘይከውን ድማ እቲ ዘለና ዝጽበየና ኣማራጺ 70% ካብ መላእ ክፋል ሕብረተሰብ ዓለም በዚ ቫይረስ ክልከፍ እሞ፡ ዑደት ቫይረስ (ሳርስ-ኮቭ-2) ደው ዝብለሉ ደረጃ ክበጽሕን እዩ። እዚ ስነ-ሓሳብ፡ ሰባት ሓባራዊ ሕማም ናይ ምክልኻል ዓቕሚ (herd immunity) ከምዘማዕበሉ፡ ከም ሳዕቤኑ ድማ ሓድሽ ለብዒ ክብገስ ኣብ ዘይክእለሉ ደረጃ ክንበጽሕ ከምዘለና ዝሕብር እዩ።

ውጽኢታውዊ ዝኾነ ፍወሳ ሕማም ኮቪድ-19 ኣዝዩ ዓቢ ለውጢ ክገብር ከምዝኽእል ንምግማቱ ዘጸግም ኣይኮነን። ቀንዲ ዕላማ መድሃኒታዊ ፍወሳ ሕማም ኮቪድ-19፡ ብሕጽር ዝበለ እቶም መሰረታውያን ምልክታት ሕማም ዝኾኑ (ሰዓል፡ ረስንን ካልኦትን) ናብ ዝኸበደ ሳዕቤን ከይምዕብሉ ንምግታእ እዩ።

ኣብ መወዳእታ፡ ዋላ'ኳ ናብ ንቡር ኩነታት መነባብሮ እንምለሰሉ እዋን ርሑቕ ኣይኹን እምበር፡ ኣብዚ እዋን ኣብ ከቢድ ጻዕርን ምርብራብን፡ ከምኡ ድማ ጽንዓት ልዑል ጥንቃቐን (ንቕሓት) ዝሓትት ግዜ ከምዘለና ክንዝክር ይግባእ።



<u>ዶር. ዮናስ ተስፋጋብር (ሓፈሻውዊ ሓኪም)</u>
<u>መሓሪ ዘርእጋብር (ፋርማሲስት)</u>

<u>ግንቦት 15, 2020</u>

<u>ምፍኳስ ማሕበራዊ ቀይድታት (መዓስን ብኸመይን)</u>