



# ቅልውላው ኮሮና ፣ ንደቂ ተብዓትዮ ኣብ ግዜ ጭንቀቶም ዘድልዮም ናይ ድሕነት ቦርሳ (Survival -Kit)

ቀንዲ ዕማምና ንደቂ ተብዓትዮ ምኽሪ ምሃብን ምስናይን ኢዩ። ካብ ተመክሮና ፣ ኣብ ግዜ ቅልውላው፣ ነፍስኻ ናይ ምቁጽጻር ዓቕምኻ ከም ዝጠፍእን ሓይሊ ከትጥቕም ከም ዝደፋፍኣኻን ተገንዚብና። ስለዚ ከም መጠን ወዲ ተባዕታይ፣ ንቅልውላው ኮሮና ንምምካት ኣንታይ ከም ዝሕግዘካ ክንሕብር ንፈቱ።

## ! ክትግንዘቦም ዝግበኣካ

ናጻ ኮንካ ክትንቀሳቐሽ ኣይከኣልካን፣ ምንቅስቃሳትካ ድሩት ኮይኑ ፣ ዝተኣሰርካ ኮይኑ ተሰሚዕካ። ፈታኒ ኩነታት'ዮ።

ከም ንቡርን ቀሊልን ርኣዮ።

- እንተደኣ ወንኻ ኣጥፊእካ ወይ ግንብንብ እንተ ኢልካ'ሞ ስምዒትካ ክትቆጸጸር እንተ ዘይከኣልካ፣
- ካብ'ቲ ቫይረስ ፍርሃት እንተ ሃለዩካ፣
- ገዛኻ ጽብብ-ጽብብ እንተ ኢልካ፣ ወይ ብሕትውና እንተተሰሚዑካ'ሞ ምስ ሰብ ንዘይ ምርኻብካ ክትጸወር እንተ ዘይከኣልካ ።
- ብዛዕባ ጥዕናኻ፣ እትፈትዎምን እተፍቅሮምን፣ ኣታዊታትካን ቀጻልነት ሞያዊ ብቅዓትካን ስክፍታ እንተ ተሰሚዑካ።

ኣዚ ኩሉ ተደማሚሩ ገዛእ ነፍስኻ ንምምራሕን ንካልኣት ናይ ምርዳእ ዓቕምኻን የትሕቶ። ጸቕጢ ስምዒታትካ ኣብ ምቁጽጻርን ኣርሒቕካ ናይ ምሕሳብን ዕድል የጽብቦ። ብኣንጻሩ ካልእ ተሓታቲ ተናድየሉ።

እንተኾነ ንሽግርካ ኣብ እንግድዓ ካልኣት ከተራግፎ ምኽንያት ይኹን ቅሬታ ክህልውካ ኣይከእልግዮ። ንጎነጽ፣ ዘይርጉእነትን ቁጠ-ዕነትን ብኸመይ ትኣልዮ ቦዕልኻ ኢኻ ሓላፍነት እትስከም። ጎነጽ ፍታሕ ኣይኮነን። ኣይፋል ንጎነጽ ቦል።

## ! ጸቕጢ ንምውጋድ እንታይ ክትገብር ትኽእል

ንጭንቐት ብኸመይ ክትኣልዮ ከም እትኽእል ነዚ ዝስዕብ ኣገባብ ንኸትከተል ንምዕድ። ፈለማ ንኣተኣላልያኡ ዝምልከት መደብ ስራዕ።

**1** ክትቅይር ንዘይትኽእል ነገራት ከም ቅቡላት ውሰዶም። ። ኣንጻር ኮሮና ቫይረስ ክትቃለስ እንከለኻ ልዕሊ ዓቀን ጸዓት ከተህልኻ የብልካን። ከም ሓድሽ ተሞኩሮ ብምርኣይ ነዚ ኣጋጢሙ ዘሎ ኩነታት ከም መዘናግዒ ከተስተማቅሮ ፈትን።

**2** ንገዛእ ነብስኻ ዘድልያ ነገራት ሃባ። ጽቡቕን ዘዕገበካን ሰናይ ተግባር ስራሕ። መዓልታዊ ኣርሒቕካ ሕሰብ።

- ሙዚቓ ስማዕ። መጽሓፍ ኣንብብ። ንዘገድሱኻ ነገራት ጸሓፎም።
- ንዝሓለፍካዮም ዘይርስዑ ግዝያትን ተሞኩሮታትን ዘክር ። ሓዲ ናይ ሰእልታት ኣልቡም ኣዳሉ።
- ብዝተኻእለካ መጠን ኣብ በረኻታት ተዛወር።
- ምውስዋስ ኣካላት ግበር። ሕይልኻ ኣጠናኸር። ነዚ ወላ ኣብ ዕጹው ክፍሊ ክትገብር ትከእል ኢኻ።
- ምስ መሳርሕትኻ ወይ ኣዕርኹትኻ ክትዘራረብ ወይ ከተዕልል ኣለካ። ከመይ ከም ዘለኻ ንገሮም።
- ተዛነ- ተረጋጋእ ኣስተንትን። ኣዕሙቑ ኣቢልካ ናይ ምስትንፋስ ልምምድ ግበር። ርግኣት ዝፈጥረልካ ባህላዊ ፣ ልምዳዊ ወይ ሃይማኖታዊ ጸሎት ግበር። ዚኾነ ኮይኑ ደስ ዝብለካ ክኸውን ኣለዎ። ጠቓሚ ሓበሬታታት ኣብ ኢንተርኔት ኪትረኪብ ትኽእል ኣኻ፣ ንኣብነት ኣብ ዩቲዩብ ።
- ዜና ኮነ መራኸቢ ብዙሃን ተጠቐም ግን ገደብ ግበረሉ።

3	<u>መደብ ግበር።</u> መዓልታውን ስሙናውን መደባት ስራዕ። ንዕዮታትካ ብቅደም ተኸተል አቀምጦም። ንካላኦት ሰባት ከአ ሓግዝ።
4	<u>ንመጻምድኻ ስምዒታትካ ንምክፋል ትብዓት ይሃሉኻ።</u> ንኣብነት፣ ድሌታትካ፣ ምንዮትካ፣ ሃረርታኻን ጾታዊ ስምዒትካን ብግሉጽነትን ብዘረዳድእ አገባብን አቅርብ።
5	<u>ንድሩትነት ዓቅምኻ ተዓዘብ።</u> ንዘይትደልዮም ነገራት ከተቋርጹም ፈትን። እንተደኣ ተጨኒቅካ ወይ ዓቅልኻ ጸቢብካ ወይ ድማ ተቆጢዕካ ኣይፋል ክትብል ኣለካ ። ምናላይ ወይ ካብኡ ምርሓቅ ንቡር'ዩ ።
6	<u>ንዘጋጠመካ ኩነት ኣስተባባሉ።</u> አንተደኣ አተኩሮ ሂብካዮ ፣ ክትቆጻጸሮን ክትስዕሮን ኢኻ።
7	<p><u>ንህጹጽ እዋን ዝኸውን ውጥን ኣዳሉ።</u> ለዕሊ ዓቕምኻ ምስ ዘጋጥመካ ብኸመይ ክትረጋጋእ ከም እትኸእል ተዳለወሉ። ገለ ክሕግዘካ ዝኸእል ሓሳባት ወስ ከነብል።</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ካብ'ቲ ዘሎኻዮ ናብ መናፈሻ፣ ገበላ ወይ ኣብ ካልእ ክፍሊ ውጽእ በል ።</li> <li>• ንሓምሸተ ካልኢታት ንውሽጢ ንፋስ ስሓብ። ንሓምሸተ ክልእቲታት ድማ ንፋስ ንደገ አውጽእ። ነዚ ክሳብ ትረጋጋእ ደጋግሞ።</li> <li>• ተንቀሳቅስ። ክትወጽእ እንተ ዘይክእልካ ከም ፑሽ አፕ፣ ምንጣርን ዝኣመሰሉ ምውስዋስ ኣካላት ግበር። ።</li> <li>• ሓደ ብኬሪ ማይ ስተ። ወይ ገለ ተመገብ።</li> <li>• ንጎብ ኩንካ ኣዲንትኻ አዐምቶ።</li> </ul>
8	<p><u>ኣቃልቦ ዝደልዩን ንናይ ህጹጽ እዋን ዝወጠንካዮ መደብ እተተግብረሎምን ሓድገኛ ምልክታት ምስ ዘጋጥሙኻ ቅልጡፍ ስጉምቲ ውሰድ።</u> አቲ ምልክታት ምጽራፍ፣ ምውራድ፣ ራዕዲ፣ ምርሃጽ፣ ምውጫጭ ወዘተ ኢዩ።</p> <p>ኣብታ ሸዓ እዋን ንመጻምድኻ ንገዛእ ርእሰኻ ከተድምጽ ግዜ ከም ዘድልዩካ ሓብራ።</p>
9	<u>ሓገዝ ከም ዘድልዩካ ተገንዘብ።</u> ነዚ ዝስዕብ ኣድራሻታት ተጠቐም ።ኣታ ቐዳመይቲ ስጉምቲ ጀምራ።
10	<p><u>ንናይ ገዛእ ርእሰኻ መጉዳእትን ቁስልን አተኩሮ ሃቦም።</u> አንተ ደኣ ኣካላውን ኣእምሮአውን ዓመጽ ኣጋጢምካ ሓገዝ ክትሓትትን ክትደልን ኣለካ።</p> <p>ኣብ መወዳእታ ፣ ኣልኮልን ሓሺሽን ሓድገኛ አዩ። ብዝተኸእለካ መጠን ብውሑድ ዓቕን ኣህልኮም። እንተዘየለ ንገዛእ ርእሰኻን ባጀትካን ክተዳኽም ኢኻ።</p>

ብምትሕብባርን ኣበርክቶን ኣብ ሓደ ጽላል ዝነጥፉ ማሕበራት ውድብ ንመንእሰያት ደቂ ተባዕቶን ናይ ኣብነት ዕዮ ኣብ ስዊዘርላንድ([www.maenner.ch](http://www.maenner.ch)) ኦስትሪያ ([www.dmoe-info.at](http://www.dmoe-info.at)) ሃገረ ጀርመን([www.bundeforum-maenner.de](http://www.bundeforum-maenner.de))።

ብሕብረት ዕማም ምስ ኣግረዲስ ኣብ ሉዘርን ([www.agredis.ch](http://www.agredis.ch)) ናይ ደቂ ተባዕቶ ቤት ጽሕፈት ኣብ ዙሪኸ([www.mannebuero.ch](http://www.mannebuero.ch)) ቤት ጽሕፈት ግዳያት ዓመጽ በርን([www.fachstellengewalt.ch](http://www.fachstellengewalt.ch)) ሃገራዊ መደብ ምትብብር ደቂ ተባዕቶ ስዊዘርላንድ MenCare ዝትግበር አዩ። ንተወሳኺ ሓብራታ ኣብዚ ዝስዕብ መርብብ ጠውቑ ፡ [info@maenner.ch](mailto:info@maenner.ch)

ንተወሳኺ ዝርርብን ምኽርን ንማሕበር መጋብእያ ደቂ ተባዕቶ ጀርመን (Portal) [www.maennerberatungsnetz.de](http://www.maennerberatungsnetz.de) ተወከስ ። ብተወሳኺ ንግዳያት ዓመጽ፣ ጎጂን ምፍርራህን ዝኾኑ ደቂ ተባዕቶ በዚ ዝስዕብ ኣድራሻ ተወከስ SKM ([www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-und-maennerarbeit/gewaltberatung/](http://www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-und-maennerarbeit/gewaltberatung/)) ወይ (BAG) ([www.bag-taeterarbeit.de](http://www.bag-taeterarbeit.de))

ኣብ ኦስትሪያ ነዚ ዝስዕብ መርብብ ሓብራታ ብምጥቐቕ ብዛዕባ ማሕበርና ኣፍልጦ ክህልወኩም ኣድላዩ ምኽሪ ንኸትረኽቡን ክሕግዘኩምዮ። « [https://dmoe-info.at/ueber\\_uns/organizations](https://dmoe-info.at/ueber_uns/organizations) »።

ስዊዘርላንድ ፣ ብቁጽሪ 143 324 ሰዓታት ኣገልግሎት ክንህብ ድሉዎት ኢና ([leicht dir rund 143 um die Uhr ein offenes Ohr](http://leicht.dir.rund.143.um.die.uhr.ein.offenes.ohr)) (ዶቶ፣ ፍራንስ፣ ፕልያን) ኣብ በርን ድማ ብቁጽሪ ቱሌፎን 0798531557 ን ኣብታትን ንኣሸቱ ቆልዑን ኣገልግሎት ንህብ። (ኣብ ናይ ስራሕ መዓልታት ክብ ሰኔይ ክሳብ ዓርቢ እንተ ደዊልካ ክንምለሰካ ቅሩባት ኢና)(Rückruf innerhalb eines Arbeitstags) እንተደኣ ብዛዕባ ዓመጽ ኪትዘራርብ ደሊኻ ፣ በዚ ዝስዕብ ኣድራሻ ኣብ ከባቢኻ ናይ ዝርርብ ተኸኢሎታት ትረከብ [www.fvgs.ch/Fachstellen.html](http://www.fvgs.ch/Fachstellen.html)። ብሓፈሻ ኩለን እተን ናይ ዝርርብ ቦታታት ብዛዕባ ዝተዓመጹ ወይ ዝተጨነቑ ደቂ ተባዕቶ ኣገልግሎት ይህባ ብዊት <https://www.maenner.ch/mencare/landkarte/> ብተወሳኺ ግዳይ ዓመጽ ዝኾንኩም ደቂ ተባዕቶ ነዚ ዝስዕብ ኣድራሻ ብምጥቐቕ ምኽርን ሓገዝን ክትረኽቡ ትኸኢሉ። « [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) ».