

Pack 115, Item

Type: Radio spots

July 2020

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**የኮቪድ-19 የራዲዮ ስፖቶች - ክፍል 2**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ስፖት 1:**

**መሸጋገርያ ሙዚቃ:** (የወፎች ዝማሬ፤ የደረቅ ቅጠሎች ኮሽታ)

**አርሶ አደር 1:** (በተጨነቀ ድምጽ) በዚህ ዓመት የበቆሎው አዝመራ ብዙ ነው፡፡ ምንድን ነው የምናደርገው?

**አርሶ አደር 2:** ተጨማሪ ሠራተኞ መቅጠር ይኖርብናል፡፡

**አርሶ አደር 1:** ትክክል ነህ፡፡ ግን ሰው ከበዛ ደግሞ ኮሮናቫይረስ እንዳይሰራጭ እሰጋለሁ፡፡

**አርሶ አደር 2:** ውነት ነው - ሰዎች ከተቀራረቡ ኮሮናቫይረስ በቀላሉ ይሰራጫል፡፡ ግን ምን ማድረግ እንችላለን? አዝመራውን ብቻችንን መሰብሰብ አንችልም፡፡

**ተራኪ:** አርሶ አደሮች ልብ በሉ! በአዝመራ ወቅት እራሳችሁን እና ማህበረሰባችሁን ከኮሮናቫይረስ መጠበቅ አለባችሁ፡፡ ቤት ውስጥ ከመሥራት ይልቅ ውጭ መሥራት ከበሽታው ለመጠበቅ ይጠቅማል ምክንያቱም ውጭ ያለው አየር እና ነፋሱ ቫይረሱ በሰዎች መካከል ለመተላለፍ ያለውን ዕድል ይቀንሰዋል፡፡ እርሻ ላይ ሲሠሩ ደግሞ ከሌሎች ሰዎች ጥቂት ሜትሮችን ራቅ ለማለት ቀላል ነው፡፡ አካላዊ እርቀትን ለመጠበቅ አስቸጋሪ በሚሆን ጊዜ ግን ማስክ መልበስ አለባችሁ፡፡ ማለትም መኪና ውስጥ ስትሆኑ፣ ገበያ እና ቤት ውስጥ ስትሆኑ ሁልጊዜ ማስክ መልበስ አለባችሁ፡፡ ውጭ ስትሆኑ ደግሞ ሰዎች አጠገብ የምትሆኑ ከሆነ ማስክ ልበሱ፡፡ የራሳችሁን ደህንነት ጠብቁ!

**ስፖት 2:**

**መሸጋገርያ ሙዚቃ:** የመኪና ሞተር ድምጽ፣ የሰዎች ጫጫታ፡፡ ተራኪው መናገር ሲጀምር ድምጹ እየጠፋ ይዳል፡፡

**ተራኪ**: አርሶ አደሮች ልብ በሉ! እራሳችሁን ከኮቪድ-19 ለመጠበቅ ጠቃሚ መረጃ እነሆ፡፡ ወደ ገበያ ሲሄዱ ከሌሎች ሰዎች ጋር ባንድ መኪና ውስጥ የሚሆኑ ከሆነ ሆላችሁም አፍና አፍንጫችሁን የሚሸፍን ማስክ መልበስ አለባችሁ፡፡ ኮቪድ-19 አጠገብ ላጠገብ ባሉ ሰዎች መካከል ሲያስላቸው፣ ሲያስነጥሳቸው ወይም እንዲሁ ሲተነፍሱ በቀላሉ የሚሰራጭ በሽታ ሲሆን ማስክ መልበስ ራስን ለመጠበቅ ከተሻሉት አማራጮች ውስጥ ነው፡፡ ገበያ በሚቆዩበት ጊዜ ማስክ ያድርጉ፣ እጆትንም በውሃ እና በሳሙና ቶሎ ቶሎ ታጠቡ፡፡ እርስ በርሳችሁ ተጠባበቁ!

**ስፖት 3:**

**መሸጋገርያ ሙዚቃ:** የስልክ ጽሁፍ መልክት ማሳወቂያ

**ሴትዮ:** (በድንጋጤ ትተነፍሳለች) ሰፈራችን ውስጥ ሌላ ሰው ኮቪድ-19 እንደያዘው መልክት ደረሰኝ!

**ሰውዬ:** ውይ በሞትኩት! ሰው እየተጨነቀ መሆን አለበት፡፡

**ሴትዮ:** ደግነቱ የተያዙት ሰው ቤታቸው ውስጥ ዘግተዋል አሉ፣ ከራሳቸው ቤተሰብም ጋር እየተገናኙ አይደለም፡፡ የታዩባቸው የበሽታው ምልክቶችም መካከለኛ ናቸው፡፡

**ሰውዬ:** ጥሩ ነው፡፡ አንዳንዴ ሰዎች ቫይረሱን ከመፍራታቸው የተነሳ ከስቃዩ ጀርባ ሰው መኖሩን ይዘነጋሉ፡፡

**ሴትዮ:** በትክክል፡፡ እርስ በርሳችን መጠባበቅ ያስፈልጋል፡፡ ይህን ለማድረግ ጤናቸው እስኪለመስ ድረስ እርቀታችንን መጠበቅ ሊያስፈለግ ይችላል፡፡ እንዳይራቡ ከቤታቸው ውጭ ምግብ ማድረስ የምንችል ይመስለኛል፡፡

**ተራኪ:** ቫይረሱ የተገኘባቸው አብዛኛዎቹ ሰዎች ሙሉ በሙሉ ያገግማሉ፡፡ ነገር ግን ለኮቪድ-19 ፖዚቲቭ ከሆኑ በኋላ ፍርሃት፣ ንዴት እና ቸል እንደተባሉ ሊሰማቸው ይችላል፡፡ በማህበረሰባችን ውስጥ ያሉ ሰዎች ቫይረሱ ሲገኝባቸው ልንወቅሳቸው አንችልም - የነሱ ጥፋት አይደለም፡፡ ጓደኞቻችንን እና ቤተሰቦቻችንን መንከባከብ እና እርስ በርስ መጠባበቅ አለብን፡፡ ኮቪድ-19 የተገኘባቸውን እና ያገገሙ ሰዎች ማግለል ሁሉን ሰው የሚጎዳ ስለሆነ መቆም አለበት፡፡ በዚህ አስቸጋሪ ወቅት ደህንነታችንን እና ጤንነታችንን ለመጠበቅ አብረን እንሥራ፡፡

**ስፖት 4:**

**መሸጋገርያ ሙዚቃ:** ስልክ ይደውላል

**ሴት አያት:** ሃሎ?

**ሴት የልጅ ልጅ:** አቤት አያቴ፡፡ እንደምነሽ?

**ሴት አያት:** ደና ነኝ፣ እግዚአብሔር ይመስገን፡፡ እዚህ ቤት ውስጥ ግን ብቸኝነት ይሰማኛል፡፡ የኮቪድ-19 ወረርሽኝ ከመጣ ወዲህ ሰዎች መጥተው ሊጠይቁኝ አልቻሉም፣ ሰዎችም ከቤታቸው መውጣትም ፈርተዋል፡፡

**ሴት የልጅ ልጅ:** እማዬ እና እኔ ወደ ገበያ እየሄድን ነው፡፡ እንድናመጣልሽ የምትፈልጊው ነገር አለ?

**ሴት አያት:** በጣም አመሰግናለሁ፡፡ ቫይረሱ እኮ እንደኔ ላረጁ ሰዎች የበለጠ አደገኛ ስለሆነ እኔ ራሴ ገበያ እንዳልሄድ ፈራሁ፡፡

**ሴት የልጅ ልጅ:** አትክልት እና ሩዝ ገዝተን በርሽ ላይ እናስቀምጥልሻለን፡፡

**ሴት አያት:** በጣም አመሰግናለሁ፡፡ እናንተ ጋር እንዴት ናችሁ? ሁላችሁ ደና ናችሁ?

**ሴት የልጅ ልጅ:** አወ አያቴ ደና ነን፡፡ የቲማቲም ምርት በስሎ ሊሰበሰብ ደርሷል …

**መሸጋገርያ ሙዚቃ:** ድምጾች ከተራኪው ድምጽ ጀርባ እየጠፉ ይሄዳሉ

**ተራኪ:** በኮቪድ-19 ወረረርሽኝ ከቤታቸው መውጣት ያልቻሉ ለጉዳት ተጋላጭ ሰዎችን መከታተል አስፈላጊ ነው፡፡ ከሰው መለየት ፍርሃት፣ ስጋት እና ጭንቀት ሊፈጥር ይችላል፡፡ ስልክ በመደወል ወይም በትናንሽ የደግነት ስራዎች ብዙ ልዩነት መፍጠር ይቻላል፡፡ እርስ በራሳችን አንጠባበቅ፣ እንረዳዳ፡፡ ሁላችንም በዚህ ችግር ውስጥ እንገኛለን፡፡

**ስፖት 5:**

**መሸጋገርያ ሙዚቃ:** የሚፈስ ውሃ

**ሕጻን ልጅ:** እማዬ እጃችንን ስንታጠብ ሳሙና የምንጠቀመው ለምንድን ነው?

**እናት:** ጥሩ ጥያቄ ነው! ውሃ ብቻ ከተጠቀምን ቆሻሻውን ብቻ ያስለቅቀዋል፤ በጣም ትናንሽ የሆኑት ቫይረስ እና ባክቴሪያዎች ግን እጃችን ላይ በመቆየት ሊያሳምሙን ይችላሉ፡፡ እጃችን ላይ የሚቀሩትን መጥፎ ጀርሞች ስለሚገድል ሳሙና በጣም አስፈላጊ ነው፡፡

**ሕጻን ልጅ:** ይህ እንዴት ነው የሚሆነው?

**እናት:** አየህ ልጄ ሳሙና ሹል መርፌ ከሚመሳስሉ ጥቃቅን ነገሮች ይሠራል፡፡ በጣም ትናንሽ ስለሆኑ ባይናችን ልናያቸው አንችልም፡፡ እጅህን ግን በውሃ እና በሳሙና ለ20 ሰከንድ እሽት ብታደርገው እነዚያ ትናንሽ መርፌዎች የኮሮናቫይረሱን የውጭ ሽፋን ይወጉታል - ልክ ምስማር ጎማ እንደሚያፈነዳው፡፡ አንዴ ኮሮናቫይረሱ በሳሙና ከፈነዳ በኋላ ሊያሳምመን አይችልም፡፡

**ሕጻን ልጅ:** ዋው!

**እናት:** እጅን ደጋግሞ በውሃ እና በሳሙና መታጠብ እራሳችንን ለመጠበቅ አስፈላጊ ነው፡፡ እስኪ አንድ ጫወታ እንጫዎት፡፡ለ20 ሰከንድ እንዝፈንና እጃችንን ለመታጠብ ምን ያህል ጊዜ እንደሚወስድ እንይ እስኪ!

**መሸጋገርያ ሙዚቃ:** እናት እና ልጅ ያገራቸውን ዘፈን ይዘፍናሉ፡፡ ድምጹም እየጠፋ ይሄዳል፡፡

**ተራኪ :** ወላጆች ልብ በሉ! ልጆቻችሁን ኮሮናቫይረስን ለመከላከል እጃቸውን እንዴት ባግባቡ መታጠብ እንዳለባችው ማስተማር አለባችሁ፡፡

**ስፖት 6:**

**ተራኪ:** ኮቪድ-19 በፍጥነት ሊሰራጭ ይችላል፡፡ በተለይ ደግሞ ሰው በሚበዛባቸው እንደገበያ፣ ፌርማታ፣ ቤተክርስትያን እና መስጊድ በመሳሰሉ ቦታዎች፡፡ ስለዚህ በታቸለው አጋጣሚ ሁሉ ከሌሎች ሰዎች የአንድ ሜትር እርቀት ጠብቁ፡፡ ይሄም ክንዳችሁን ግራና ቀኝ ስትዘረጉ ያውን ስፋት የሚያክል ማለት ነው፡፡ ወይም ሁለት እጃችሁን ስትዘረጉ ከአንደኛው እጃችሁ መሃል ጣት ጫፍ እስከ ሌላኛው እጃችሁ መሃል እጣት ጫፍ ድረስ ያለውን እርቀት ያህል ማለት ነው፡፡ የገበያ ነጋዴ፣ አውቶብስ ሹፌር ከሆናችሁ ወይም ከሌላች ሰዎች ጋር ግንኙነት የሚኖራችሁ ከሆነ የበለጠ ጥንቃቄ ማድረግ አለባችሁ! ማስክ ወይም ሌላ የፊት መሸፈኛ በመጠቀም አፍና አፍንጫችሁን ሸፍኑ፤ እጃችሁን በየጊዜው በውሃና በሳሙና ለ20 ሰከንድ ታጠቡ፡፡ እራሳችሁን ጠብቁ!

**ስፖት 7:**

**ተራኪ:** የገበያ ነጋዴ ናችሁ? ከገበያ ነጋዴዎች ትገዛላቸሁ?

በኮቪድ-19 ወረርሽኝ ወቅት ብዙ የገበያ ቦታዎች አካላዊ እርቀትን መጠበቅ እና እጆችን እና እቃዎችን በሳኒታይዘር ማጽዳት የመሳሰሉ የጤና እና የደህንነት አሠራሮችን እየተገበሩ ነው፡፡ የገበያ ነጋዴ ከሆኑ ከሚገናኙዋቸው ሰዎች የተነሳ በኮቪድ-19 የመያዝ ከፍተኛ ስጋት አለበዎት፡፡እራሰዎትን እና ሌሎችን ለመጠበቅ ግን ማድረግ የሚችሏቸው አንዳንድ ነገሮች አሉ፡፡

በመጀመርያ አፍና አፍንጫዎትን ለመሸፈን ማስክ ወይም ሌላ ፊት መሸፈኛ ይጠቀሙ፡፡ ይህንን በማድረግ ሲናገሩ፣ ሲስሉ እና ሲያስነጥሰዎት ፍንጣቂዎችን እንዳይበትኑ ይረዳል፡፡እርሶም ከሌሎች ሰዎች የሚመጡ ፍንጣቂዎችን እንዳይተነፍሱ መከላል ይችላሉ፡፡

ሁለተኛ እንደበር መክፈቻ፣ ሳንቲም፣ የሽንትቤት መቀመጫዎች፣ ጠረጴዛዎች እና ውሃ ቧምቧዎች የመሰሳሉ ሌሎች ሰዎች የሚነኳቸውን እቃዎች ከመንካቶት በፊት እና በኋላ እጆትን ቶሎ ቶሎ በውሃ እና በሳሙና ይታጠቡ ወይም አልኮል ባለው ሳኒታይሰዘር ያጽዱ፡፡

ሦስተኛ በተቻለ መጠን የሞባይል የክፍያ መንገዶችን ይጠቀሙ፡፡ ይሄም ኮሮናቫይረስ ሊሸከሙ ከሚችሉ ሳንቲም እና የወረቀት ብር ጋር የሚኖረውን ንክኪ ይቀንሳል፡፡

አራተኛ በእርሶ እና በሌሎች ሰዎች መካከል የሁለት ሜትር እርቀት ይጠብቁ፡፡ ከተቻለ በራሶ የሽያጭ ቦታ ዙርያ ክልል ለመፍጠር ገመድ ይጠቀሙ፡፡ ይሄን በማድረግ ከሰዎች ጋር የቅርብ ግንኙነት ሳይኖረዎት እቃዎችን መሸጥ ይችላሉ፡፡

እነዚህን ምክሮች በመጠቀም ሁላችንም ደህና እና ጤነኛ መሆን እንችላለን!

**ስፖት 8:**

**መሸጋገርያ ሙዚቃ:** ሴቶች ሲዘፍኑ፤ ድምጹ እየቀነሰ ይሄዳል

**ሴትዮ:** እራሳችንን እንደ ኮቪድ-19 ካሉ በሽታዎች ለመከላከል በኛ መንደር የጀርም ማጥፊያዎችን ለማግኘት አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል፡፡ ነገር ግን ማስኮቻችንን ከተጠቀምንባቸው በኋላ ማጽዳት እንችላለን፡፡ የሚፈላ ውሃና ሳሙና ባላበት እቃ ውስጥ ለአምስት ደቂቃ በመዘፍዘፍ ይህንን ማድረግ እንችላለን፡፡ ሙቀቱ ማስኩ ላይ የቀሩትን ጎጂ ቫይረስ እና ባክቴሪያ ይገድላቸዋል፡፡ ከዚያ ማስኮቹን መልሰን ከመልበሳችን በፊት ጸሃይ ላይ አስጥተን እናደርቃለን፡፡

ያካባቢየ ሰዎች በተለይ በገበያ ቦታ፣ መኪና ውስጥ እና ሌሎች ሰዎ የሚበዙባቸው ቦታዎች ውስጥ ሲሆኑ ማስክ እንዲለብሱ እነግራቸዋለሁ፡፡ አንዳንድ ሴቶች እንድያውም ከጨርቅ የተሠሩ ማስኮችን በመሸጥ ተጨማሪ ገቢ እያገኙ ነው፡፡ በዚህ አስቸጋሪ ወቅት ሁላችንም መረዳዳት አለብን፡፡

**ስፖት 9:**

**ተራኪ:** በኮቪድ-19 ወረርሽኝ ወቅት ሴቶች ልጆችን በመንከባከብ እና በትምህርት፣ በግብርና ሥራና ሌሎች የቤት ውስጥ ሃላፊነቶች የተነሳ ከሌላ ጊዜ በተለየ ሥራ ይበዛባቸዋል፡፡ ይህ መልእክት ለወጣት እና አዋቂ ወንዶች ነው፡፡ እናቶቻችሁን፣ እህቶቻችሁን፣ አክስቶቻችሁን እና አያቶቻችሁን በዚህ ሸክማቸው አግዟቸው፡፡ ምግብ በማብሰል፣ በማጽደት፣ ገበያ በመሄድ ወይም ሕጻናትን በመንከባከብ ማገዝ ትችላላችሁ፡፡ ሁሉም ሰው አብሮ ሲሠራ ቤተሰቦች ጠንካራ ይሆናሉ!

**ስፖት 10:**

**ሴት ልጅ:** በለስላሳ ድምጽ ትዘፍናለች

**አባት:** ግሬስ! መጽሃፎችሽን አምጪ፤ ወደ ገበያ ከመሄዴ በፊት የቤት ሥራሽን እንሥራ፡፡

**ሴት ልጅ:** እሺ አባባ፡፡

**አባት:** ልጄ በጣም እያደገች ነው፤ ስለትዳር ለማሰብ ግን ገና ናት፡፡ብልጥ ልጅ ናት፤ በትምህርቷ እንዲሳካለት ምኞቴ ነው፡፡ ትምህርት ቤቶች በኮቪድ-19 ወረርሸኝ ምክንያት ስለተዘጉ ቤት ውስጥ አብረን ለማጥናት ብዙ ጊዜ አለን፡፡ ሚስቴ በቤት ውስጥ ሃላፊነቶች ስለተጠመደች በየቀኑ ልጄን ሒሳብ እና ሳይንስ የማስጠናት ሃላፊነቱን የራሴ አድርጊያሁ፡፡

**ተራኪ:** ወላጆች! ሴት ልጆቻችሁ በትምህርት ቤት ውስጥ እንዲቆዩ ደግፏቸው፡፡ ያለ ዕድሜ ጋብቻ የልጆቹን ትምህርት በመጉዳት ሕልማቸውን እንዳያሳኩ ይከለክላቸዋል፡፡ ትዳር መቆየት ይችላል - ሕጻናትን ከመውለድ በፊት መጻሕፍት ላይ እናተኩር!

**ስፖት 11:**

**መሸጋገርያ ሙዚቃ:** ሴቶች እያጨበጨቡ ይዘፍናሉ፤ ድምጹ እየጠፋ ይሄዳል፡፡

**ሴትዮ:** ስሜ ሉፒታ ነው፡፡ በመንደሬ ያለው የሴቶች ቁጠባ እና ብድር ማሕበር ሊቀመንበር ነኝ፡፡ ከኮቪድ-19 ወረርሽኝ ወዲህ ብዙዎቻችንን ሥራ አጥተናል፡፡ ገንዘባችንን እንዴት እንደምንቆጣጠር ተገናኝተን መነጋገር ለኛ አስፈላጊ ነው፡፡ አሁን ግን ስብሰባዎቻችን ለየት ያሉ ናቸው፡፡ ማስክ በመልበስ አፍና አፍንጫችንን እንሸፍናለን፡፡ በሁለት ሜትር ተራርቀን ክብ ሠርተን እንቀመጣለን፡፡ ቫይረሱን እንደማናሰራጭ ለማረጋገጥ ከስብሰባው በፊት እና በኋላ እጃችንን በውሃና በሳሙና እናጸዳለን፡፡ መተቃቀፍ እና መነካካት ይናፍቀናል፤ ለጊዘው ግን ራሳችንን እና ቤተሰቦቻችንን ለመጠበቅ ይህንን ማስቀረት አለብን፡፡

**ስፖት 12:**

**ተራኪ:** አድማጮቻችን ልብ በሉ፡፡ በኮቪድ-19 ወረርሽኝ ወቅት የጤና ባለሙያዎቻችን ትኩረታቸው ኮሮናቫይረስ ላይ ሲሆን የሴቶችን ጤና እና የስነተዋዶ አገልግሎት ተደራሽነትን መዘንጋት የለብንም፡፡ ይህ ተደራሽነት የወሊድ መቆጣጠርያ ምርቶችን፣ መድሃኒቶችን፣ የእናቶች ጤና ክትትልን እና የጾታዊ ጤንነት መረጃዎን ይጨምራል፡፡ የህክምና ምክር ወይም አገልግሎት የሚያስፈልግሽ ሴት ከሆንሽ እርዳታ የማግኘት መብት አለሽ፡፡ ለተጨማሪ መረጃ በሚከተሉት ቁጥሮች ይደውሉ [የጤና ክሊኒኮች ወይም የስነተዋልዶ አገልግሎት ሰጪ ተቋማትን ስልክ ቁጥር አስገቡ]

**ስፖት 13:**

**መሸጋገርያ ሙዚቃ:** ከባድ ትንፋሽ፣ የእግር ኮቴ፡፡ በር ሲዘጋና ሲቆለፍ ድምጽ

**መሸጋገርያ ሙዚቃ**: ስልክ ሲደወል እና ሲደውል

**ሴትዮ:** (ትንፋሽዋ ቁርጥ ቁርጥ እያለ)ሃሎ? እባካችሁ እርዳታ እፈልጋሁ፡፡

**ተራኪ:** በኮቪድ-19 ወረርሽኝ ወቅት ብዙ ጥቃት የደረሰባቸው አዋቂ እና ህጻናት ሴቶች ከአጥቂዎቻው ጋር ባንድ ቤት ውስጥ ተጠምደው ይኖራሉ፡፡ እርሶ ወይም ሌላ የሚያወቁት ሰው የህክምና፣ ስነልቦና ወይም ሕግ ድጋፍ የሚፈልጉ ከሆነ በሚከተለው ቁጥር ይደውሉ [በክልላችሁ ያለ የቤትውስጥ ጥቃት ድጋፍ አገልግሎት ስልክ ቁጥር ወይም የነጻ መስመር ያስገቡ] አስታውሱ፡- ብቻችሁን አይደላችሁም፡፡

**ስፖት 14:**

**መሸጋገርያ ሙዚቃ:** ስልክ ይደውላል

**ሰው 1:** ሃሎ?

**ሰው 2:** (በፍርሃት) ውጤቴ ደረሰ …ኮቪድ-19 ይዞኛል፡፡

**ሰው 1:** (በድንጋጤ ይተነፍሳሉ) አዝናለሁ! አስፈሪ ነው፡፡ አሁንማ ስለኮቪድ-19 ብዙ አሳዛኝ ዜናዎች አሉ፤ ለምን እንደፈራህ ይገባኛል፡፡

**ሰው 2:** አሁን ምን ማድረግ ይሻለኛል? ምልክቶቹ ቀላል ናቸው፣ ሐኪሜም ቤት እንድቆይ ነግሮኛል፡፡

**ሰው 1:** ጥሩ ነው፡፡ የሐኪምህን ምክር ሁልጊዜ መስማት አለብህ፡፡ በቂ እረፍት አድርግ፤ ብዙ ውሃ ጠጣ፡፡ አንተን መቅረብ ስለማልችል ምግብ አምጥቼ በርህ ላይ አስቀምጥልሃለሁ፡፡

**ሰው 2:** አመሰግናለሁ! ሰዎች ይርቁኛል ብዬ ፈርቼ ነበር፡፡

**ሰው 1:** እውነት ነው ባመመህ ጊዜ ከሌለች መራቅ ያስፈልግሃል፡፡ ግን አይዞህ፣ አለሁልህ፡፡ ምንም የምትፈልገው ነገር ቢኖር በማንኛውም ጊዜ ደውልልኝ፡፡ ቶሎ ይሻልሃል ብዬ ተስፋ አደርጋለሁ!

**ተራኪ:** አብዛኛው ኮቪድ-19 ያለባቸው ሰዎች በጥቂት ሳምንታት ውስጥ ሙሉ በሙሉ ያገግማሉ፡፡ ኮቪድ-19 ቢገኝባችሁ አትፍሩ፡፡ ቤት ቁጭ በሉና የበሽታውን ምልክቶች ተከታተሉ፡፡ምልክቶቹ ከበረቱ ወደ ጤና ጣቢያ ወይም ክሊኒክ ይደውሉ፡፡

**ስፖት 15:**

**ሐኪም:** አድማጮች ልብ በሉ! ስለኮቪድ-19 ጠቃሚ የሕክምና መረጃዎችን አዳምጡ፡፡

ኮቪድ-19 ከያዘው ወይም ለቫይረሱ ከተጋለጠ ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ከነበራችሁ ቤት ቆይታችሁ የበሽታውን ምልክቶች ለ14 ቀናት ተከታተሉ፡፡

በነዚህ 14 ቀናት ከሌላ ሰው ጋር አትገናኙ፣ እጃችሁን ቶሎ ቶሎ ታጠቡ እና የነካችሁትን እቃ ሁሉ በውሃና በሳሙና ወይም በሳኒታይዘር አጽዱ፡፡

እንደ ትኩሳት፣ ደረቅ ሳል፣ አካላዊ ህመም ወይም የመተንፈስ ችግር የመሳሰሉ ምልክቶች መታየት ሲያቆሙ ከዚህ በኋላ እራሳችሁን መለየት አያስፈልጋችሁም፡፡ ነገር ግን ወደፊት በበሽታው እንዳትያዙ አካላዊ እርቀትን መጠበቅ፣ እጃችሁን መታጠብ፣ እና ሰው ባለበት ቦታ ስትሆኑ ማስክ መልበስ አለባችሁ፡፡

**ስፖት 16:**

**ተራኪ:** ራሳችሁን ከኮቪድ-19 ለመጠበቅ የሚጠቅም መረጃ እነሆ! ኮቪድ-19 በዋናነት በአየር አማካኝነት የሚተላለፍ በሽታ ሲሆን በአካላዊ ንክኪም ይተላለፋል፡፡

ቫይረሱ ያለበት ሰው ሲያስለው፣ ሲያስነጥሰው ወይም ሲተነፍስ ፍንጣቂዎችን ያሰራጫል፣ ጤነኛ ሰው እነዚህን ፍንጣቂዎች ሲተነፍስ በቫይረሱ ይያዛል፡፡

በተጨማሪም ጤነኛ ሰው ቫይረሱ ያለባቸውን ቁሶችን ሲነካ እና በነካበት እጁ አይኑን፣ አፍንጫውን እና አፉን ሲነካ በቫይረሱ ይያዛል፡፡

ስለዚህ የቤተሰባችሁ አባል ካሆኑ ሰዎች ጋር አካላዊ እርቀትን ቢያንስ በአንድ ሜትር መጠበቅ እና እጃችሁን ቶሎ ቶሎ በውሃ እና በሳሙና መታጠብ ያስፈልጋችኋል፡፡ ሰዎችን እጅ በመንሳት፣ እጃችሁን በመወዝወዝ፣ ወይም ራሳችሁን በመነቅነቅ ሰላምታ በመስጠት አካላዊ ንክኪን አስወግዱ፡፡ ያልተለመደ ሊሆን ይችላል፣ ግን ለሁሉም ሰው ይጠቅማል!

**ስፖት 17:**

**ተራኪ:** ስለኮቪድ-19 ወረርሽኝ አስተማማኝ መረጃ ማግኘት ህይወትን ሊያድን ይችላል፡፡ ነገር ግን የተሳሳተ መረጃ እና አሉባልታ ከቫረሱ እኩል ሊሰራጭ ይችላል - በተለይ እንደ ፌስቡክ እና ዋትስአፕ በመሳሰሉ ሶሻል ሜዲያዎች፡፡

ስለምትቀበሉት እና ለሰው ስለምትነግሩት መረጃዎች በጥንቃቄ እና በጥልቀት አስቡ፡፡ ስለኮቪድ-19 አንድ መልክት ብትሰሙ ወይም ብትቀበሉ ከባለሙያ፤ ስነምግባር ካለው ጋዜጣ፣ የዜና ድረገጽ፣ ቴሌቪዝን ወይም ራዲዮ መገኘቱን አረጋግጡ፡፡ ከአስተማማኝ ምንጮች እና በአካባቢያችሁ ካሉ የጤና ባለስልጣናት የተገኙ መረጃዎችን ብቻ እመኑ፡፡ ትክክለኛ መረጃ ሁላችንንም በደህንነት ይጠብቀናል!

**ስፖት 18:**

**ተራኪ:** እጃችሁን በውሃና በሳሙና ቶሎ ቶሎ መታጠብ እራሳችሁን ከኮቪድ-19 ለመከላከል አንድ ቁልፍ መንገድ እንደሆነ ያውቃሉ?

አንዳንድ ቤተሰቦች ግን ሳሙና ማግኘት ስለማይችሉ ለሌሎችም የኢንፌክሽን በሽታዎች ተጋላጭ ናቸው፡፡ ሳሙና ማግኘት ለማይችሉ ቤተሰቦች እጃቸውን በባዶ ውሃ በኃይል ለጥቂት ደቂቃዎች በማሸት ኮቪድ-19ን ጨምሮ ከተለያዩ ጎጂ ቫይረስ እና ባክቴሪያዎች ራስን መከላከል እንደሚቻል ባለሙያዎች ይናገራሉ፡፡ ይህን ዘዴ ግን ሳሙና ካልተገኘ ብቻ እንደመጨረሻ አማራጭ ተጠቀሙበት!

**ስፖት 19:**

**መሸጋገርያ ሙዚቃ:** ማዛጋት

**ሚስት:** የዛሬ ቀን አላልቅም አለ፡፡ የኮቪድ-19 ውጥረት በጣም ከባድ ነው፡፡

**ባል:** አዎ፡፡ ሥራ ማግኘትም በጣም አስቸጋሪ ሆኗል፡፡ ልጆቹን ምን እንደምናበላቸው ጨንቆኛል፡፡ … እንኮሲ እያደገች ነው፡፡ ስለ ጋብቻዋ ማሰብ መጀመር ያለብን መሰለኝ፡፡

**ሚስት:** (በድንጋጤ) የምርህን ሊሆን አይችልም! ገና ትንሽ ልጅ ናት እኮ፡፡ ትምህርት ቤት መጨረስ አለባት!

**ባል:** (እህ ብሎ ይተነፍሳል) አውቃለሁ፡፡ ግንኮ ብንድራት አንድ ልጅ ይቀንስልናል፡፡ ምናልባትም …

**ሚስት:** (ታቋርጠዋለች) ይሄን አልሰማም! ልጃችን ገና ሕጻን ሆና አታገባም፡፡ ትምህርት ቤት የመጀመርያው ተቀዳሚ ተግባር ነው፡፡

**ባል:** (እያቅማማ በመስማማት) እሺ ውዴ፡፡ ትክክል ትመስይኛለሽ፡፡ ሴቷ ልጃችን እንደ ወንዶቹ እኩል እድል ማግኘት አለባት፡፡

**ሚስት:** መፍትሄ እናገኛለን፡፡ በዚህ ሰዓት ግን ቤተሰባችንን ሰብስበን መያዝ አለብን፡፡

**ተራኪ:** በኮቪድ-19 ወረርሽኝ ወቅት ብዙ ቤተሰቦች የገንዘብ ችግር እያጋጠማቸው ሲሆን ያለእድሜ ጋብቻዎችም ቁጥር እያደገ ነው፡፡ ህጻናትን መዳር ግን ልጅቷንም ሆነ ቤተሰቧን አይጠብቅም፡፡ ሴቶች ልጆችን ትምህርታቸውን፣ ጤናቸውን እና የነገ ሕይወታቸውን ያሳጣቸዋል፡፡ የተማሩ ሴቶች ልጆች ለቤተሰቦቻቸው እና ለሃገራቸው የተሻለ ነገን ለማምጣት መንገድ ይጠርጋሉ፡፡ ሕጻናትን ለመዳር እምቢ ይበሉ፡፡

**ስፖት 20:**

**ተራኪ:** ይህ መልእክት ለአባቶች፣ ወንድሞች፣ ባሎች እና ወንድ ልጆች ነው፡፡ በሴቶች ላይ የሚደርሱ ጥቃቶችን ለማቆም ትልቅ ሚና አላችሁ፡፡

በኮቪድ-19 ወረርሽኝ ወቅት የቤት ውስጥ ጥቃት እየጨመረ ነው፣ ብዙ ሴቶችም ሸሽተው የሚሄዱበት ምንም ቦታ ሳይኖቸው ጥቃት ባለበት ቤት ውስጥ ተጠምደው ይኖራሉ፡፡

ብዙ ወንዶች ቢናደዱ፣ ቢያዝኑ፣ ቢፈሩ እና ቢጨናነቁ ችግር የለበትም - ነገር ግን እነዚህን ስሜቶች በጤናማ መንገድ መቆጣጠር አስፈላጊ ነው፡፡ አካላዊ እና ስሜታዊ ጥቃት አታድርሱ፡፡ ሰዎች አያታችሁን፣ እናታችሁን፣ እህታችሁን ወይም ሚስታችሁን ሊያከብሩላችሁ እንደምትፈልጉት ሁሉንም ሴቶች እንዲህ አክብሩ፡፡

ባንድ ላይ የቤት ውስጥ ጥቃትን ማቆም እና በማህበረሰባችን ውስጥ ደህንነትን መፍጠር እንችላለን፡፡

**ስፖት 21:**

**መሸጋገርያ ሙዚቃ:** ስልክ ይደውላል

**ሴት 1:** ሃሎ?

**ሴት 2:** እሰይ እንኳንም ስልኩን አነሳሽው

**ሴት 1:** እህቴ እንደምነሽ? ሁሉ ሰለም ነው?

**ሴት 2:** (ማልቀስ ትጀምራለች) አይደለም … ሁላችንም ቤት ቁጭ ብለናል፣ ባሌም እስካሁን ሥራ አላገኘም፡፡ ሁል ጊዜ በኔ እንደተናደደ ነው …

**ሴት 1:** እስካሁን ደህና ነሽ?

**ሴት 2:** አይደለሁም፡፡ መደባደብ ጀምሯል፡፡ የት እንደምሄድ ወይም ምን እንደማደርግ አላውቅም …

**ሴት 1:** አይዞሽ አለሁልሽ፡፡ ስልኩን አትዝጊው፡፡ ምንም ያደረግሽው ጥፋት እንደሌለ እወቂ፤ ያንቺ ጥፋት አይደለም፡፡

**ተራኪ:** ከኮቪድ-19 ወረርሽኝ በፊትም ጾታዊ ጥቃት በአለም አቀፍ ደረጃ የከፋ ጉዳይ ነበር፡፡ አሁን ግን ብዙዎች ከቤታቸው መውጣት ስላልቻሉ የቤት ውስጥ ጥቃት እና መጠን ጨምሯል፡፡ እርሶ ወይም የሚያውቁት ሰው ጥቃት እየደረሰባችሁ ከሆነ እንደ ጓደኛ፣ ዘመድ፣ የጤና ባለሙያ ወይም የማህበረሰብ መሪ ላሉ ለሚያምኗቸው ሰዎች መንገር አስፈላጊ ነው፡፡ የኮቪድ-19 ወረርሽኝ ለጥቃት ምክንያት አይሆንም - እርስ በራሳችን መጠባበቅ አለብን፡፡

*(መልእክት ለአሰራጩ፡- ተጠቂዎቹ እርዳታ ለማግኘት የሚደውሉበት ስልክ ቁጥር ጨምሩ - የቤት ውስጥ ጥቃት ተራፊዎች ማሕበር ካለ ወይም የአካባቢያችሁ ወይም ሃገራችሁ ፖሊስ የቤተሰብ ጥበቃ ክፍል፡፡ ሁኔታው ከሃገር ሃገር ስለሚለያይ ለናንተ አከባቢ የሚሆነውን ትክክለኛ መረጃ ጨምሩ፡፡)*

**ስፖት 22:**

**ተራኪ:** የሰውነታችሁን በሽታ የመቋቋም አቅም ለማጎልበት ከተሻሉት አማራጮች ውስጥ ጤናማ እና ተመጣጣኝ ምግብ ማግኘት አንዱ እንደሆነ ያውቃሉ? በበሽታ የመያዝ እድሎትን ይቀንሳል፣ ወይም በበሽታ ቢያዙ ሰውነትዎ ተዋግቶ እንዲያሸንፍ ያስችላል፡፡ በርግጥ ጥሩ አመጋገብ ብቻውን ኮቪድ-19ን አያድንም ወይም አይከላከልም፣ ነገር ግን ጠንካራ በሽታ የመቋቋም አቅም እንዲኖረዎት ያስችላል፡፡በሽታ የመቋቋም አቅሞትን ለማጎልበት የሚከተሉትን ምግቦች ይመገቡ፡- ትኩስ ፍራፍሬ እና አትክልት - ጥቁር አረንጓዴ ቅጠል ያላቸውን አትክልቶች ጨምሮ፣ ለውዝ፣ አጃና ዳጉሳን ጨምሮ ያለተፈተጉ ጥራጥሬዎችን፣ ካሳቫ፣ እንደ ስጋና እና የወተት ተዋጽኦ ያሉ የእንስሳት ፕሮቲን፣ እና እንደ አደንጓሬ እና የብርእ እህሎች ያሉ የእጽዋት ፕሮቲኖች፡፡

**ስፖት 23:**

**ሽማግሌ:** ልጄ በዚህ መሬት ላይ ለብዙ ዓመታት ኖሪያለሁ፡፡ ብዙ ለውጦችም አይቻለሁ፡፡ አንድ ያልተለወጠ ነገር ቢኖር የምንበላው ምግብ እና ምግብ የምናበስልበት መንገድ ነው፡፡

**ልጅ:** ውነት? ለምሳሌ ምን?

**ሽማግሌ:** የምትወደው የያም ገንፎ!

**ልጅ:** እምም፣ አዎ፡፡ እማዬ አሪፍ አድርጋ ነው የምትሠራው፡፡

**ሽማግሌ:** አዎ፡፡ ከዘር ማንዘሮቿ ተምራለች፡፡ እነሱም ከዘር ማንዘራቸው ተምረውታል፡፡ ባህላዊ ምግባችንን መመገብ ለምን አስፈላጊ እንደሆነ ታውቃለህ?

**ልጅ:** ለምን?

**ሽማግሌ:** አየህ እንደ ያም፣ ብርቱካናማ ስኳር ድንች፣ ጥራጥሬ እና አደንጓሬ የመሳሰሉ ምግቦች በዚህ የአየር ጸባይ ይበቅላሉ፡፡ እንደ ሃብሃብ፣ ቲማቲም፣ በድረጃን እና ሞሪንጋ የመሳሰሉ ፍራፍሬና አትክልቶችም ያድጋሉ፡፡ የባህላችን አካል ስለሆኑ ዋጋ እንሰጣቸዋለን፡፡ በተጨማሪም ጠንካራ እና ጤነኛ እንድንሆን የሚያስፈልጉን የምግብ ንጥረነገሮች አሏቸው፡፡

**ልጅ:** ደሞ ይጣፍጣሉ፡፡

**ሽማግሌ:** (እየሳቁ) በትክክል!

**ተራኪ:** አግባብ ያለው አመጋገብ ለአጠቃላይ ጤንነት እና ደህንነት አስፈላጊ ነው፡፡ ጤነኛ እና የተመጣጠነ ምግብ መመገብ በሽታ የመከላከል አቅምን ያጎለብታል፣ እንደኮረናቫይረስ ያሉ በሽታዎችም እንዳይይዙን ይረዳናል፡፡ ጤናማ ለመሆን ያለው የተሸለ አማራጭ ትኩስ ፍራፍሬ እና አትክልት - ጥቁር አረንጓዴ ቅጠል ያላቸውን አትክልቶች ጨምሮ፣ ለውዝ፣ አጃና ዳጉሳን ጨምሮ ያለተፈተጉ ጥራጥሬዎችን፣ ካሳቫ፣ እንደ ስጋና የወተት ተዋጽኦ ያሉ የእንስሳት ፕሮቲን፣ እና እንደ አደንጓሬ እና ሌሎች የብርእ ሰብሎች በእጽዋት ፕሮቲን የበለጸጉ ምግቦችን መመገብ ነው፡፡

**ስፖት 24:**

**መሸጋገርያ ሙዚቃ:** ስለኮቪድ-19 የቴሌቪዝን ዜና ንባብ፡፡ ድምጹ ከፍ ብሎ እየቀነስ ይሄዳል

**ሰውየ 1:** (ያጉረመርማል) አሁንም መጥፎ ዜና …

**መሸጋገርያ ሙዚቃ:** የቢራ ጠርሙስ ሲከፈት፣ ብርጭቆ ሲንኳኳ

**መሸጋገርያ ሙዚቃ:** ቴሌቪዥኑ በድንገት ይቋረጣል

**ሰውየ 2:** ጓደኛየ… አልኮልማ እንዲዚህ እየጠጣህ መቀጠል አትችልም! ቤተሰብህ ተጨንቀዋል፡፡ ና ቤት ልውሰድህ፡፡

**ተራኪ:** የኮሮናቫይረስ ወረርሽኝ በዓለም ዙርያ ብዙ ውጥረት እየፈጠረ ነው፡፡ ከሌላው ጊዜ በተለየ መፍራት፣ መናደድ ወይም መጨነቅ ምንም ጉዳት የለውም፣ እነዚህን ስሜቶችም ለመቋቋም ሰዎች የተለያዩ መንገዶችን እየፈለጉ ነው፡፡ ጥንቃቄ ያስፈልጋል!

አልኮል መጠጣት ጭንቀትንም ሆነ ሌሎች ስሜቶችን ለመቆጣጠር ጤናማ መንገድ አይደለም፡፡ እንደ ቢራና ወይን ያሉ አልኮል መጠጦች ያላቸው የምግብ ጠቀሜታ ትንሽ ነው፡፡ ብዙ አልኮል መጠጣትም ለከፋ የጤና ችግር ያጋልጣል፡፡ አልኮል ከጠጡ በመጠን ይጠጡ፡፡ እንደ ውሃ፣ ፍራፍሬ ጭማቂ ወይም ሻይ ያሉ ጤናማ መጠጦችን በመጠጣት ጤናማ እና የተመጣጠነ አመጋገብ ይኑርዎት፡፡

**ምስጋና**

የጽሑፉ አዘጋጅ፡- ማክሲን ቤተሪጅ-ሞስ፣ ፍሪላንስ ጋዜጠኛ እና የኤፍአርአይ ጋና የብሮድካስተር ሪሶርስስ የቀድሞ አማካሪ፡፡

*ይህ ጽሑፍ ከካናዳ መንግስት በግሎባል አፌይርስ ካናዳ በኩል በቀረበ የገንዘብ ድጋፍ ተዘጋጀ፡፡*