

ጤና ቀንቅጦች: ወደዚህ የፌዴራል ሥልጣን ቀንታ ንርምዶች እንዲህ በዚህ መጠን፡  
ከቦርሳ ገንባታ ማድረግ መታዘዝ 'እንዲሁ ነፃ'፡ ለብዙ (በጣም ገንባታ  
ማድረግ) አስተዳደሩ እንዲሁ፡፡

በእነ COVID-19 አስተዳደር መረጃን ለማግኘት ቀንታ ንርምዶች  
የምንሠራው ተከታታይ አካል ነው፡፡ በሐረግ ውስጥ እንዲሁ ተገቢ  
ወዳጆች የተለያዩ ማህበራት እንዲደርስ ነው፡፡

የጤና ጥቅም ስራ (COVID-19) የመተንተን አካል ስራ ነው፡፡ ወደ  
ወጪው ሊተላለፍ ቀጥሏል፡፡

COVID-19 የመግባታችንን ማስቀመጥ ምልክቶች ጋር የመጠነኛ ነገር  
የመተንተን አካል የመግባታችንን ቀጥሏል፡፡

- ንጉሣችን 100 ዲግሪ ወጥሞ ገዢው ሰላም
- ሣል
- የጥንቃቄ እንዲሁ

በጥንቃቄ ሁኔታዎች እንዲሁ የመግባታችንን ሁኔታዎች ማስቀመጥ  
የሚቻለው ምን ስራ እንዲሁ፤ የብዙ ሰላም እንዲሁ  
በእንዲሁ ሁኔታዎች ምን፡፡

ጥቅም ስራ የደረሰው ሰላም በመግባታችን ወጥሞ በመግባታችን  
ጊዜ በመግባታችን ጠቅላይ (ፍንጭ) አማካኝነት ነገር መግባታችን  
በሰላም የጥንቃቄ ጥንቃቄ ቀጥሏል፡፡

እንዲሁም እንዲሁ ሰላም ያለበትን አካል ወጥሞ ወጥሞ ነገር  
እንዲሁ፡፡ እንዲሁ እንዲሁ እንዲሁ COVID-19 ሊገኝብን ቀጥሏል፡፡

በCOVID-19 ጥንቃቄ ሁኔታዎች የተለየ ነገር እንዲሁ የተለየ ሰላም  
የሚቻለው የእነሱ፡፡ COVID-19 ያለበት ሰላም የሚቻለው ምልክቶች  
ለማስቀመጥ የሚቻለው እንዲሁ ማግኘት ቀጥሏል፡፡

በእኛም የጥንቃቄ ሁኔታዎች የሚቻለው ሰላም ያለበት ሰላም ለጥንቃቄ  
(COVID-19) እንዲሁ የተለየ ሰላም ቀጥሏል፡፡



ኢህአፋንን ለመቀጠል እና የገፋሪያን ገርጭን ለማስቆም

- ከተመሙ ሠዎች ጋር ያለ ቅርብ ግንኙነትን ያስወግዱ
- ከ10 ሠዎች በላይ የሠሩ ማህበረሰባዊ ገብስገቦችን ያስወግዱ  
በተመሳሳይ ጥሪዎች ሠዎች ሲያጓጉ 6 መጠን ርቀት ላይ ቀንቀሳቸው  
አገላለጽ ግንኙነቶችን ማለገጥ እቅድ ማድረግ፣ በእኩ መመገብን  
የመሳሰሉትን ያስወግዱ። ለዚህ ነው ንግሥት ሌቶች እና የጓግሏት  
በታዎች አገልግሎቶቻቸውን ለመዝጋትና ለመገባቸው የተገደቡት።
- ማንኛውንም አንድነት ያለውን ጉዞን ያስወግዱ  
ለምሳሌ ማህበራዊ ጉብኝቶችን ወፋም የግብዓት ጉዞዎችን።  
ወደ ሱቅ መሄድ እና አንድነት ጉዞዎች በአግባቡ መጠቀም  
እንዲሁ አጠቃላይ መመሪያ እንዲያው መቆየት አለብዎት
- ገልታጠቡ እጁን አቅንዎት፣ አቅንዎት እና አቅንዎት ማመንገት ቀደምት
- ሲያጓጉ ለ 20 ሰከንዶች እጅዎን በሣውና እና በውሃ ታጠቡ  
የእጅ ማጽጃ ሳውና እና ውሃ ካሉ ለ አልሃል ተሃር ማጽጃ ተጠቀሙ  
ሲያጓጉ 60% አልሃል ያለው ሲሆን ቀመረጣል።
- ሣልዎን በቲፑ (በእጅ ማጽጃ ወረቀት) ቀጥቶ ወፋም ያስገንቡ ነዚያ  
ቲፑውን (የእጅ ማጽጃ ወረቀቱን) በቆሻሻ መጣያ ውላን ቀጥሉ።
- በተደጋጋሚ የሚገኙ ነገሮችን በፀጉን ያድሩ

ኦርሳዎ ወፋም አንዱ የሰውነት አካል ከተመሙ በተለየ ኦርሳዎ ወፋም አካሉ  
COVID-19 ምልክቶች እየተሰማዎት ነዎን እንደ ሣል፣ ንኡሣን እና ወፋም  
የጥንቁቅ እንግረን ያሉ፡

- በሌላ ውስጥ ቀቀመጡ፡ ማህበራዊ ጋር ያለዎትን ቅርብ ግንኙነት ቀጥሉ፡  
(በአንድ ክፍል ውስጥ ቆይቶ በሌላው ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች ፋይዳ  
የሚቻል ነዎን የተለየ የመታጠቢያ ክፍል ቀጠቀሙ፣ የግል እቅዶችን  
መጋራት ያስወግዱ
- አዘውግረው እጅዎን ቀጥሉ።
- እገባን ቀውሱ እና ለዚህ ወሃ ቀጠሉ።
- አዘውግረው በታዎን ያድሩ
- ወደ ክሊኒክ (ህክምና) በታ ካመላኩ ሌላ ለህጋዊዎ ቀይሙ።



የ COVID-19 ገርጫን በብዛት አግባብ ወጥሞ በቅርቡ ዝግጅት ውጭ  
የተገዙ ነዋሪዎች፡፡

- ለህዝባዊ ደውለው ከሰባት ጊዜ ጉዞ 4375፡፡ ምን ማድረግ እንዳለብዎ  
ምናገር ቀጥሎታል
- በቤት ውስጥ ሆኑን ማግለል እና አካላት 2 ሣምንት ድረስ እንቅስቃሴዎን  
መገደብ ሊኖርብዎት ተችሏል፡፡

የደንበኛ ጊዜ እርዳታን በመለካት መሪዎች ለማግኘት በሱ ፎልስ ውስጥ  
ያለው የእገዛ መስመር ማግኘት ነው፡፡

እገዛ እየሰጠ ነገር ግን የደንበኛውን ማግኘት 2-1-1 ሃዘያ "2"  
ሂደት ወጥሞ [www.helplinecenter.org](http://www.helplinecenter.org) ተገኝቶ፡፡

እንዲሁም ለበርካታ ገንዘብ ማግኘት መደወል ተችሏል  
605-367-7401

ምግብ ወጥሞ መሠረታዊ ፋሽኖች እቅርባዎን ያሳውቁ፡፡

የሱ ፎልስ ፋሽኖች ለጊዜ ልዩነት እንዲያውቁ ሃገር-18 ለሆኑ ልጆች  
የሃገር ቁጥር እና ምሳ ማስተናገዱን ቀጥሎ የፋሽኖች ወቅት እንዲገኝ  
ድረስ ማግኘት ይቻላል፡፡ ሃገር-11:30am 12:30pm ገደብ ጊዜ ውስጥ መገኘት  
በምሳ እቅርባዎን ወደ ቤት በመውሰድ እቅርባዎን ያሳውቁ፡፡

የምሳ ቦታዎች፡ -

ሎህ ቢ እንዲሆን፡ ሀውዶር፡ ሄዎር፡ እና ሱሊን፡ ፊፍ ሎሊን፡

እና ለውል የመጀመሪያ ደረጃ ፋሽኖች ናቸው፡፡

ውል ዝርዝሮቹ በ [smore.com/ah654](http://smore.com/ah654) ገፅ ያገኛሉ

ሰውዝ ምሳት መመገብ ተቀባይነት የምግብ ንጥረት እንዲሆን

ምግብ በቅድመ እገዛ መደብ ተዘጋጅቶ ለግርዶች እና በጥንቃቄ ውስጥ የተቀመጠ

በመሆኑም በማለቱ መደብ የሚሠራው ነው እንደሚታወቅ ነበረ

[www.FeedingSouthdakota.org](http://www.FeedingSouthdakota.org) በመገኘት ቀጥሎ ቀንዱ



ምግብ ለ ሱ ኢምፓሮ ልጅ ንብሃዎ ደረገ ምግብ ያደርሳል  
 ለዘርዘሮቹ [Completemediainc.com/food-for-se-kids](http://Completemediainc.com/food-for-se-kids) ቀጥብኙ

ሃሳድ ደጋፊ ሽን ሽቶ መሠረታዊ የቦታ ቁሳቁሶችን ንድ ምግቦችን ወደ ቦታዎ  
 የሚያደርስ ንድ መጓተውም መውሰድ የሚችል መሆኑን ቀጥላል

ለተመማሪ ዝርዝር [www.coronahelpsf.com/i-need-help](http://www.coronahelpsf.com/i-need-help) ን ቀመጥቱ!!

ለመምሪያ ቦታ ጉዳዮች

ሃንቲንግታን የሥራ TenHaken, በበጥብወው በሱ ወላክ ሃተማ ለሚገኙ  
 የቦታ አካላት ደብዳቤ ለመፃፍ በጥቂት ምዕሮች ለደረሰው  
 የገንዘብ ንጹህነት ተከራካሪነትን ማስወግድን ለማዘጋጀት ሃተከራዮች ጋር  
 አብሮ መሥራት እንደሚገባቸው ገልጸዋል::

በዚህም በተጨማሪም ፍጥሮ ምዕሮችን ለመምሪያ ቦታ አርዳታ ሃይለጉ  
 እንገንጽን ለበርሃተ ገሃዳዊ ማድረግ ይቻላል::

605-367-7401

በ COVID-19 ምዕሮችን ሃከህዳ ሃተገረሩ ወፋም የሥራ ዘመናት ሃተቀነሱ

• ሃንቲንግታን የገንዘብ ደጋፊ ለደመለሰቱ የሚችሉትን ማድረግ አቋቁመዋል  
 ለዚህም በ2-1-1 ላይ ወደ አገሃ መስመር ማድረግ ለመደወል "2"ን  
 ቀመጥቶ ወፋም ደግሞ [www.helplinecenter.org](http://www.helplinecenter.org) / 3 ቀጥብኙ

• ለሥራ አጻጻፍ ሃከፍ ለማመልከት ለሃውዝ ደሃተ የሠራተኛ ሃከል ለሮ  
 በ [605-773-3101](http://605-773-3101) ቀጥብኙ ወፋም [div.sd.gov](http://div.sd.gov) ን ቀጥብኙ

የካቶሊክ ማህረሱን መሠረት የሆነ የገንዘብ ደጋፊ የሚያደርግ ሪጓቢ አካል  
 ዝርዝሮችን ለማግኘት የአካገረውን ምዕመናን ወፋም ፓክተ ያሳገባሉ::

• በ2018 ወፋም በ2019 የግብር ተመላሽ ሃከላት የአጻጻፍን መጓገስን የአንድ-ግዜ ሃከፍ  
 ወደ ገንዘብ ገንዘብ ቀልጥቦ:: "አካገሪ \$75,000 ድረስ ለሚያገኙ ማንኛውም ሃከ  
 ቀሪ ቀጥሏል:: \$1200 ለግለሰብ

\$2400 ለግለሰብዎች ለግብር ምዝገባ ውሳኔ ሃተሃተኔ  
 በተመማሪ ሃ/6 አመት ስቻ ለሆነ ልጁ 500 ድረስ  
 ያገኛሉ::

ԿՆ ԼԻՆՈ ՐՈՍՏՈՆԵՂ ԴՅՈՂՆՈՒՄԻ ԿՈՎ-!!  
 ԼԻՆՈՅՈ ՆԴԻ ԼՈՒԴԻՅ ՐԳԿԻ ԽՏ ՄԿԵՆԻ ԶՏՈՎՈՂՏԻՅ!!

ՈՒՆ ԿՆ ՈՒՂԼԹԹ ԼԳ ՆԵՂԻ ԿՆԼԻ  
 ՆԴԿԻ ՆՈՒՂԻ ՂՆԴՔ ՄԿԵՆԻ ՈՒՆ ՓՅԸ ՔՈՎԻ  
 605-367-7401

ԿՆԻՅՈ ՆՈՍՈՎԿԻՅՔ ԶՏՈՎՈՂՏԻՅ  
 ԶՔԸՆԿՈ- ՍՈՒՂ ՄՓՈՂ ԿՈ ՈՂՅ ԽԻԿ ԶՏԶԸՂԻՅ  
 ՆԶՔՅ ՍՈՒՄՆ ՍՆՆՔՅ ՍՈՂՈՎՈՒ- ՆՏ ԿՆԻՅՈ  
 ՈՂԿ ԶՆՅԿԿՔ ՐԴՄՈՓ ՔՆՅ!!