

# ከሮና ቫይረስና ሰነጠና



# የከሮና ቫይረስና ሰነጠና ማረጋገጫ

ዶ/ር አያሌው ጥላሁን  
ኢትዮጵያ አትሌቲክስ ፌዴሬሽን  
ሚያዝያ /2012

## ከሮና/ኮቪድ-19

- Faced with an unknown virus,
- All countries are at risk
- an unprecedented global war
- mankind is facing the same enemy,
- a common challenge faced by mankind in the age of globalization
- This war has just begun

Managing Stress in this Anxious Time

### መከላከል

#### ጠቅላላ:-

- ያለንበት ሁኔታ:- ግራ የሚጋባ፤ ቀጣዩ የማይታወቅበት/ ምን መሆኑ ያለየለት
- የሚሰጠው ምላሽ ተፈጥሯዊ ነው:- ሁለንተናዊ መረበሽ፤ አለመረጋጋት፤ እርግጠኛ አለመሆን

○

- ወረርሽኝ የጊዜ ክልል የሌው፤ መቼ መጥቶ መቼ እንደሚሄድ የማይታወቅ፤ ስጋቱ ከፍተኛ የሆነ
- በቤት ታፍኖ፤ ተገደቦ መኖር፤ ታጥሮ ላልታወቀ ጊዜ መቀመጥ አእምሮ እና አካል ላይ የሚያስከትለው ጫና

- ✓ ልብስ መቀያየር / ልብስ / ጫማ መዋዋስ
- ✓ ቅባት መዋዋስ / ማሳጅ በጋራ
- ✓ ተጠጋግቶ ማሟሟቅ / ተጠጋግቶ መሰልጠን
- ✓ ተጠጋግቶ ማሳሳብ / ማላቀቅ በጋራ
- ✓ ሀክታ፤ ምራቅ ፤ ንፍጥ አወጋገድ
- ✓ ሶፍት አጠቃቀም፤ መፀዳጃ / ሸወር አወሳሰድ

**አትሌትና የተጋላጭነት ደረጃ**

**1. ከአትሌት ቤት ይጀምራል ፤**

- በቤት ፍፁም ንክኪነት
  - ✓ በጋራ መኖር/ በጠባብ ቤት ዘመድ ከገጠር
  - ✓ መብሊያ፤ መጠጫ ፤ ማውጫ በጋራ
  - ✓ መኝታ በጋራ ፤ ወ/ በቅርበት
  - ✓ ዕቃ በጋራ / ዘመድ ጎትቶ መኖር
  - ✓ የሚለበስ በጋራ ፤ ጫማ በጋራ
- በካምፕ / በአካዳሚ / በማዕከል / በሆቴል
  - ✓ በካምፕ / በሆቴል/ በመኝታ ክፍል በጋራ
  - ✓ የምግብ ቤት ጥራት/
  - ✓ የመኝታ ቤት ጥራት
  - ✓ የመመገቢያ ዕቃዎች ጥራት / በጋራ ሊፍት

**2. በስልጠና / የባለ ንክኪነት**

- ✓ በመኪና/በእግር አብሮ መጓዝ

Are athletes more resistant to COVID-19??

SOLID NO! NO! NO!

- common heavy practices daily
- close contact with each other
- Weak immunity development.
- URTI very common among athletes

What causes this?

- Heavy exercise increase vulnerably to virus infection for a period between three to 72 hours.
- Intensive exercise increases the risk of players catching URTI.

- Lack of balance between over exercise and recovery/ ያልተመጣጠነ ምግብ
- intensive matches, and busy fixtures
- Weak awareness of necessary precautions

**Being Fit Won't Inoculate You**

- Best shape in sport doesn't mean you won't get this virus or can't pass it on.
- Contact with others to train, could mean you're more likely exposed.
- Athletes are not invincible."

**3. የአትሌቶች የአመጋገብ ባህል**

- ምግብ በጋራ፣ ጭኮ፣ ቆሎ፣ ንፍሮ
- ጉርሻ፣ እንጀራ ማቀበል
- ጥሬ ስጋ፣ ዱለት
- ውኃ በጋራ፣ ሙዝ በጋራ፣ ፔኮላት በጋራ፣
- ቆሎ በጋራ፣ ቂጣ በጋራ፣ ምግብ በጋራ

- በሶ / ጭኮ /ገንፎ

**4. የአትሌቶች ንቃት ደረጃ፣ ዘመናዊነት**

- መደበኛ ትምህርት
- ንቃት ፣ አለም አቀፋዊነት
- አካባቢን የመቃኘት
- መረጃን የመቀበል፣ የማረጋገጥ ፣ የመተንተን፣ የመጠቀም አቅም
- ከእኔ ውጪ ምን አለ የሚል መንፈስ
- የአትሌቶች በራስ የመተማመን / የመመካከት አቅም
- የአትሌቶች በራስ የመመራት አቅም

**የአትሌት ጭንቀት ለምን ?**

**በቅድሚያ:- በአብዛኛው**

- ቅጥ ያጣ ንክኪ፣ አብሮነት
- ቅጥ ያጣ ፅዳት ችግር
- በቅጡ አለመታጠብ
- ርቀት አልባ

**ሁለተኛ :-**

- ስልጠና ቆመ/ አሰልጣኝ የለ፣ ጓደኛ የለ
- ውድድር ቆመ

- ካምፕ ቆመ፤ መኝታ ቆመ
- ምግብ ቆመ፤ መጎራረስ ቆመ
- ድጋፍ ቆመ፤ ድጎማ፤ ደሞዝ
- አብሮነት ቆመ፤ የካምፕ ላይፍ
- ትምህርት ቆመ፤

እንዴት አብረን በሰላም /ላንጎል እንሻገር

Stress during an infectious disease

Outbreak can include:-

- ፍርሀትና ጭንቀት ለራስ /ለዘመድ /ለወዳጅ
- የዕንቅልፍ ችግር /
- የአበላል ችግር
- አለመረጋጋት / የጤና ቀውስ /የማሰብ ችግር
- ወደ መጠጥ / ሲጋራ / መድኃኒቶች ጉዞ
- ብቸኝነት
- ብስጭት Anger
- መሰላቸት Boredom and frustration
- ድብርት Symptoms of depression,

ደረጃ አንድ

በቅድሚያ ወረርሽኝ መከሰቱን ማመን

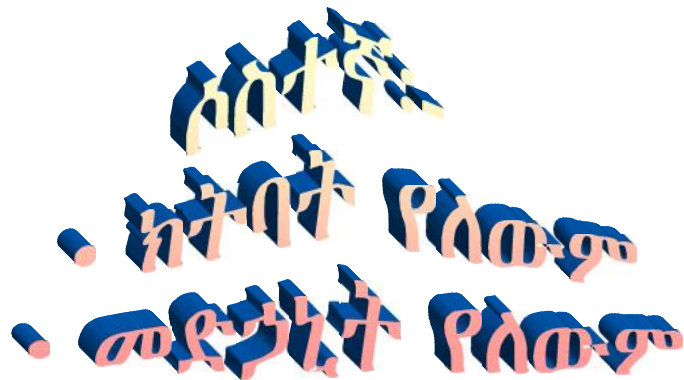
ደረጃ ሁለት



# DO THE FIVE

Help stop coronavirus

- 1 **HANDS** Wash them often
- 2 **ELBOW** Cough into it
- 3 **FACE** Don't touch it
- 4 **SPACE** Keep safe distance
- 5 **HOME** Stay if you can



## ደረጃ ሶስት

### Practice good behaviors

Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak

Messages for the general population /WHO

- 1. ወረርሽኝ ሁሉንም / በዕኩልነት ያጠቃል
- 2. ወረርሽኝ በኃጢአት ብዛት የሚከሰት አይደለም/
- 3. በበሽታው የተያዙትን አታግልል/ልዩ ስም አታውጣ
- 4. ስለ ወረርሽኝ የሚያስጨንቁ ምንጫዎችን /ስዕሎችን ማንበብ / ማየት ቀንስ /
  - ዕውነተኛ መረጃ ከታማኝ ምንጭ
  - መረጃ ላይ አፍጥጠህ አትዋል
- 5. ራህን ጠብቅ /ሌሎችን ደግፍ
- 6. ድጋፍ የሚሰጡትን አድንቅ / በተለያዩ የጤና ባለሙያዎችን

Discover facts on COVID-19 and resources for managing mental health here:

1. SPREAD THE FACTS

- **ምርጥ መረጃ ከምርጥ ምንጭ / በተለያዩ ሀገራዊ / ባህላዊ ቋንቋዎች** Clear, concise and culturally appropriate communication – in multiple forms and in multiple languages – **ለሁሉም**

2. ENGAGE SOCIAL INFLUENCERS

- በተፅዕኖ ፈጣሪ የሀገር ልጆች / መሪዎች /ጀግኖች በመታገዝ መልዕክቶችን /ምክሮችን ማስተላለፍ Faith leaders, business leaders, elected officials and celebrities

3. በወረርሽኝ ተይዘው ከዳኑ ንፁህ መረጃ

- Most people who contract the virus recover, and it can be reassuring to the public to hear their experiences, particularly when these individuals reflect the diversity of our communities.

4. በወረርሽኝ ለተያዙ ድጋፍ የሚሰጡ የጤና ባለሞያዎች ምክር

5. UNDERSTAND THE RISK

- የህብረተሰቡን ስለ ወረርሽኝ የአረዳድ / ግንዛቤ ደረጃ መቀየር.
- የተስተካከለ የሜድያ አካሄድ
- አዳዲስ መረጃዎችን ከታመነ ምንጭ መውሰድ
- 24/7 ሰዓት መብዛት ብለህ መረጃ አትቆፍር በተለይ ህጻናት በተዛባ መረጃ ይጎዳሉና

6. BE YOUR OWN ADVOCATE /የራስህ ጠበቃ ሁን

- በጋራ መስራት
- ስለህክምና ክጤና ባሞያዎች ጋር.

7. EDUCATE YOURSELF ራህን አስተምር

- ትምህርት ክጤና ባለሞያዎች
- ያልተረዳህውን ጠይቅ.
- ከቤተሰብ ጋር ውይይት

8. ብቻህን አትቆለፍ

- የምታምናቸውን ተጠጋ

9. ዘመናዊ የመገናኛ ዘዴዎችን ተጠቀም

- ከንደኞች / ቤተዘመድ /ሚስት /ባል የራሳራት ውይይት በሞባይል /ተራርቆ በቤት.

- Use the **Internet, radio, and television** to keep up with local, national, and world events.
- ወደ መጠጥ፤ መድኃኒት ፤ ጫት የማዘነበል ስሜት ከመጣ ወደ ባለሞያ

- Bias, stigma and discrimination are public health threats.
- Share responsibility for good public health practice.

**10. ራስህን በተቻለ መጠን አዝናና**

- ስልጠና
- ውይይት / ፊልም / ሙዚቃ
- ፀሎት
- ስራ ፍጠር

**11. ተረጋግተህ ጊዜህን አሳልፍ / በከባድ ስራ አትጠንዛ**

**12. ከወዳጆች / ቤተሰብ ጋር ጨዋታ / ትረካ**

**13. ተስፋ አድርግ / መከራ አውሪ አትሁን.**

**14. ለምታደርገው ሁሉ ኃላፊነትን መውሰድ**

- Correct stigmatizing language, and to challenge myths.
- Separating fact from rumor

**ለስፖርተኛ አጠቃላይ ምክር**

- ወረርሽኝ እኮ በጣም ያስደነግጣል
- በጣም ብዙዎች ስላላዩት / ለምተው ስለማያውቁ
- መደንገጥ እኮ አግባብ ነው / ህጋዊ ነው
- ችግሩ ሁሌ ሲሆን / እየከረረ ሲሄድ / ችግሩ መረጋጋት ካልተቻለ ነው
- ችግሩ ተስፋ መቁረጥ ከመጣ ነው
- ችግሩ ጆሮ ሁሉንም ካፈሰ ነው
- ስለዚህ ቆም ብሎ ማሰብ
- ዕብደትን መቀነስ / መቀናነስ
- የሚጎረብጥ / የሚጎረባብጥ በበዛበት ምድር

**የኮረናን ጭንቀት ማሰወገድ ስትራቴጂ**

1. Asses your threat level
2. Identify what you can control
3. Accept what you can not control
4. Actively changing negative thoughts
5. Staying active
6. Positive thinking
7. Sense of Humor

**Name It and Tame It**

**መለየት / መታገል**

- **ምን ያስጨንቅኳል እስቲ ለየው:-**
  - ያመኛል ብለህ ማሰብ / መጨነቅ ቤተሰብስ?
  - በሽታው የባሰ ይከፋል ብለህ ማሰብ ?
  - በመንገድ ላይ ሬሳ ይገኝ ይሆን ብለህ ማሰብ ?
  - ስራ እፈታ ይሆን ብለህ /
  - ፋጫ ቀረ ብለህ መዋተት?
  - ምግብ ያጥራል ብለህ ምን ይበላ ብለህ?
  - እንደው የጭንቀት ሀድራ
  - ብቻ ግራ መጋባት
  - ሰማይ ይደፋ ይሆን /መሬትስ ትገለበጥ ይሆን
  - በቃ ለየኸው ሁሉም እንደሆነ ትሆናለህ
  - **ግን ህግን አክብር / አትንገንጠል**

**Change What You Can**

**በአቅምህ የምትችለውን አድርግ**

- በዚህ ጊዜ ራህን በቅድሚያ አረጋጋ
- እስቲ ዕቅድ አውጣ problem-focused coping strategies
- በእሳት የተፈተነ ወርቅ ለመሆን ጣር
- ምን ማድረግ ትችላለህ
- ራስህን አንሳ /በአንተ ብቻ አትዋጥ
- አንተ የራስህና የሌላውም ነህና
- ርምጃ ጀምር /ርምጃህን ተቆጣጠር
- ጠርዝ አትውጣ
- Tackle the things you actually can alter.

**Accept What You Can't Change**

- ከቁጥጥርህ ውጪ የሆኑ ጉዳዮችን ለያቸው አስብባቸው
- ለእነርሱ Emotion-focused coping strategies that help you manage your feelings.
  - ስራ መዘጋት / በቤት መኖር / ኑሮ መወደድ / ልጆች ከት/ቤት መቅረት / ትራንስፖርት እጥረት
  - ውድድር መቋረጥ /ስልጠና መቆም /በግል ብቻ መስራት /ክለብ መቆም /ድጋፍ መቋረጥ
  - እነኝህ እንዳይውጡህ ተጠንቀቅ



Choose Your News Carefully

ተገቢ የዜና ምንጮችህን ምረጥ

- በመረጃ ራስህን አበልፅግ
- ሀሰተኞችን ናቃቸው
- ለሁሉም አትወሰድ /አትወዛወዝ
- መረጃ ስትፈልግ ቀኑን ሙሉ አታጥፋ

Don't Judge Yourself, or Others /

ራስህን አላግባብ አትገምግም /ደረጃ አትስጥ

- አለቀልኝ
- ምን ዋጋ አለው
- ልዩ ዕብደት
- በዚህ ጊዜ ደግሞ ችግር የለም አትበል
- ምን አገባኝም በሽታ ነው

**Stay Connected! ግንኙነትህን አታቋርጥ**

- Social support
- ራህን አታግል
- ለድብርት ትጋለጣለህ

**Taking care of yourself**

- Taking care of yourself, your friends, and your family can help you cope with stress. Helping others cope with their stress can also make your community stronger.
- **Take breaks** from watching, reading, or listening to news stories, including social media. Hearing about the pandemic repeatedly can be upsetting.
- **Take care of your body.** Take deep breaths, stretch, or meditate external icon. Try to eat healthy, well-balanced meals, exercise regularly, get plenty of sleep, and avoid alcohol and drugsexternal icon.
- **Make time to unwind.** Try to do some other activities you enjoy.