

ሓበሬታ ምክልካል ብምኽንያት ኮሮና ቫይረስ ብዝተገበረ ማሕበራዊ ገደብ ዝሰብ ጥቕዓት/ግህሰት መሰል ኣባላት ስድራቤት



ኮሮና ቫይረስ ንምቅላስ ዝግበሩ ማሕበራዊ ገደባት

ኮሮና ቫይረስ ኣብ መላእ ዓለም ብቐልጡፍ ተስፋሕፊሑ ይርከብ። ኣብ ጀርመን ምስፍሕፋሕ እቲ ለበዳ ንምክልኻልን ፍጥነቱ ንምዝላልን መንግስታት እታ ሃገር ዝተፈላለዩ ስጉምታት ወሲዶም። ካብዚኣቶም ገደብ ህዝባዊ ህይወትን ውሱን ማሕበራዊ ርክብን የጠቓልል።

በዙይ ምኽንያት ድማ ደቂ ሰባት ኣካላውን ሰብኣውን ብሕታውነት እናተላመዱ ይርከቡ። መወዳእታ ናይዚ እዋን መዓዝ ከምዝኾነ ድማ ክሳብ ሓዚ ዝፍለጥ ነገር የለን።

እቶም ማሕበራዊ ገደባት ንገለገለ ኣባላት ስድራ ካብ ካሊ እግዝ ብዝበለፀ ንክራኽቡን ግዘኦም ሓቢሮም ንክሕልፍዎን ዕድል ይፈጥር። ንገለገለ ድማ ዝኸረረ ባእሲ ይፈጥረሎም፤ ንኣብነት ስራሕ ምስኣን፤ ፀገም ኣታዊ ገንዘብ። ቀዲሙ ዝፀንሐ ፀገም እውን ከኸውን ይኸእል።

ማሕበራዊ ገደባት ንስድራቤትን ፍቕራትን እንታይ ፅልዋ ከስዕብ ይኸእል?

ዝነውሐ ግዜ መዓልቲ ኣብ ገዛ ተወሺብካ፤ ናውቲ ገዛ እንዳተመናጠልካ ምስ ስድራቤትን መሓዛን ምሕላፍ ዓብዪ ብድሆ ከኸውን ይኸእል እዩ። በዙይ ምኽንያት ብዙሓት ሰባት ናብ ጭንቀት ይኣትዉ እዮም።

ስድራቤታዊ ባእሲ፤ ተኸንን ክትዕን ወላድን ውሉድን ካብኡ ሓሊፉ እውን ኣብ ሞንጎ ፍቕራት ባእሲ ብተደጋጋሚ ክፍጠር ይኸእል እዩ።

ኣብዚ እንታይ ክግበር ይኸእል?

- ፀገማት ግዜ ከይወሰዱ፤ ሽዑ ንሽዑ ክንፈልዮምን ሓቢርና መፍትሒ ክንእልሽሎምን ይግባእ።
- ንፁህ ኣየር ንምርካብ፤ ብባዕልና ካብ ገዛ ወዲና ክንቀሳቐስ ወይ ድማ ሳይክል ክንገንኡ ኣለና።
- ሕድሕድ ኣባል ስድራ ንዝተወሰነ ሰዓት ንበይኑ ዘሕልፈሉ ግዜ ንምሃብ “ፋዱስ” ወይ “ሰዓት ኣኺሉ” ዝብል ሕጊ ይሃልወና።
- ከም ኣባላት ስድራ ወይ መሓዙት ሕድሕድ ሰብ እንታይ ድሌትን ባህግን ከምዘለዎ ዘተ ክንገብር ይግባእ። ኣብዙይ ጉዳይ ህፃናትን ደቂ ኣንስትዮን እውን ከምዝሳተፉ ክነረጋግፅ ይግባእ።

ክሳብ ሕጂ ኣብ ዝነበረ ማሕበራዊ ገደብ፤ ኣብ ልዕሊ ደቂ ኣንስትዮን ህፃናትን ዘቤታዊ ጥቕዓት/ግህሰት ኣጋጢሙ ይርከብ። ስለዚ ሓገዝ ዘድልዩና እንተኾይኑ፤ ሓገዝ ክንሓትት ኣለናምበር እቲ ገደብ ክሳብ ዝለዓል ክንፅበ የብልናን።

ሓፈሻዊ ኩነታት ግልጋሎት ሓገዝ ኣብ መወዳእታ ክፋል እዙይ በራሪ ወረቐት ንረክብ ንኸእል።

ኣብ ጭንቀት ዘለዉ ኣባላት ስድራ

ኣብ ምሕብሓብ ህፃናት፤ ብዘይ መጠን ስራሕ ንክሰርሑ ወይ ድማ ኣብ ዝኾነ ነገር ንነዊሕ ግዜ ትኹረት ክህቡ ምግባር ናብ ጭንቀት ክወስዶም ይኸእል እዩ። ብፍላይ ድማ ናብ መዋዕለ ህፃናት ኣብዘየዘውትርሉ ወይ ድማ ጠቕሊሎም ኣብዘይከድሉ እዋን እንተኾይኑ።

ብርኪታት ጭንቀት ስድራቤት ንምቕናስ ክንገብርም እንኸእል ነገራት ኣለው።

ስድራቤታት ንገደባት ኮሮና ቫይረስ ከመይ ገይሮም ብውሕሉል መንገዲ ክሕዝዎ ከምዝኸእሉ፤ ቤት ፅሕፈት ፌዴራል ሕብሓብ ስቪል ማሕበረሰብን ሓገዝ እዋናዊ ፀገማትን (Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe) ዝተወሰኑ ሓበሬታታት ኣሓቲሙ ኣሎ።

ህፃናትና ብዝስዕቡ መንገድታት ክንሕግዝ ንኸእል።

- መዓልታዊ ሰደቓ ግዜ ብምውፃእ፤ ሰዓት ትምህቲ፤ ፀወታ፤ ምግቢ፤ ድቃስ ብምውሳን፤ ስሙናዊ ክፍለ ግዜ ኣውዲና ኩሉ ኣብ ዝርእዮ ሉዑል ባይታ ብምቕማጥ።
- ኣብዚ እዋን ገደብ ማሕበራዊ ርክብ፤ ህፃናት ንምታይ ዓሌቶምን ኣዕርኽቶምን ክጉብንዩ ከምዘይኸእሉ ብመጠን ዕድሜኦምን ብዝርድኦምን ቋንቋን ብምርዳእ።
- ነቶም ህፃናት ብዛዕባ ስምዒቶም፤ ፍርሒ ይኹን ታሕጓስ ምዕላል። ደጋጊሞም ዝዛረብዎ እውን እንተሃለወ ብትዕግስቲ ምድማፅ።
- ነቶም ህፃናት ናብ ፀገም ክወስዱ ዝኸእሉ ሪፖርታት ሚዲያ ቀኒስናን ንዕድሜኦም ዝምጥን ሓበሬታ ጥራይ ብምጥቓምን ከም እነዕልሎም ርግፀኛታት ብምዃን።
- ናብ ደገ ወዲኦም ንፁህ ኣየር ክረኽቡ ከምዝኸእሉ ክነረጋግፀሎም ከምዘለና ብምርዳእ።



ትዕግስተይና ምዃንን ኣብ ኣወንታዊ ዛዕባ ምትኳርን

ኣብዚ እዋን እቲ ዝበለፀ መንገድን መፍትሕን ምስ ባዕልናን ካልኣትን ዕጉሳት ምዃንን እዙይ ገደብ ማሕበራዊ ህይወት ፀገማቱ ንምእላይ ንኹሉ ሰብ ከቢድ ምዃኑ ምርዳእን ኣድላይ እዩ።

ነዊሕ ግዜ ምስ ስድራን መሓዛን ምሕላፍ ድማ ፅቡቕ ኣጋጣሚ ምዃኑ ብኣወንታዊ መንገዲ ክርእ ዘለዎ ጉዳይ እዩ።

እዞም ዝስዕቡ ሓበሬታታት ክጠቕሙና ይኽእሉ እዮም።

- ኣብ መዓልቲ እንተንኣስ ሓደ ግዜ ዘዘናግዕ ንጥፈት ንምስራሕ ትልሚ ነው፡፡ ምስ መሓዞት ብቪድዮ ምዕላል፣ ፅቡቕ ልበወለድ/ታሪኽ ምንባብ፣ ተፈታዊ ምግቢ ምስራሕ፣ ሓበራዊ ፀወታ ምፅዋት፣ ወዘተ ክኸውን ይኽእል።
- ደቅና/ህፃናት እንታይ ይገብሩ ከምዘለዉ ትኹረት ሂብና ንክታተሎም። ንዝገብርዎ ንጥፈት ድማ ክነድንቑምን ክነበረታትዎምን ይግባእ።
- ምስ መሰየ ኣብቲ መዓልቲ እንታይ ፅቡቕ ነገራት ከም እተሰርሑ ብዝርዝር ንፅሓፎም፣ ነቶም ህፃናት እንታይ ዓይነት ኣበርክቶ ገይርናሎም?

ንዝበለፀ ሓበሬታ ኣብ ዝስዕብ መርበብ ሓበሬታ ንረክብ።

www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/COVID_19_Tipps_fuer_Eltern.html



ኣብ ጭንቀት ዘለዉ መሓዞት/ፍቕራት

ንብዙሓት ሰባት ከምቲ ወቕታዊ ዓለም ለኻዊ ኮሮና ቫይረስ ዝበሉ ቅልውላዎት ንፍርሒ ሃለዋት፣ ፀገም ጥዕና፣ ስእነት ስራሕ ስድራቤትን የሳጥሑ እዮም።

ከም ንዴትን ኹራን ዝኣመሰሉ ኣሉታዊ ስምዒታት ካብ ካሊእ ግዜ ብዝበለፀ ክለዓሉ ይኽእሉ። ኣብ ኸምዙይ ኩነታት ዘቤታዊ ጥቕዓት/ግህሰት መሰል ክለዓል ይኽእል። መብዛሕቲ ግዜ ደቂ ተባዕትዮ እዮም ምኽንያት እቲ ጥቕዓት ዝኾኑ። ደቂ ኣንስትዮ እውን ብግዲኣን ኣብ ልዕሊ ህፃናት ግህሰት መሰል ክፍፅማ ይኽእሉ።

ቐጥቶ ስምዒተይ ከመይ ገይረ ክቆፃፀር እኽእል?

ጭንቀት ሓደ ሰብ ብመልክዕ ንዴትን ቐጥቦን ናብ ኻልኣት ሰባት ክፍነው የብሉን። ትካል ፌዴራል ጉባኤ ደቂ ተባዕትዮ (Bundesforum Männer) ምስ ኻልኣት መሻርኽቲ ኣካላት ብምትሕብባር ብዛዕባ ኣተኣላልያ ንዴትን ቐጥቦን ዝምልከት ሓበሬታ ኣሓቲሙ ይርከብ።

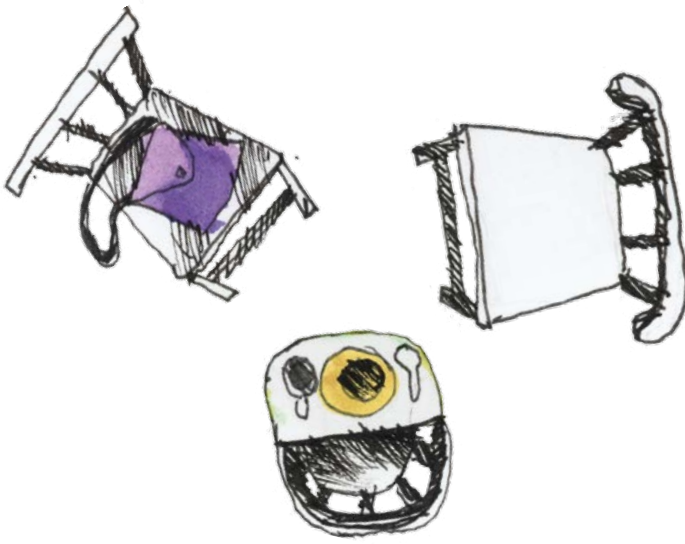
እዞም ዝስዕቡ ነጥቢታት ይምከር።

- ከመይ ከምዘለና ምስ ካልኣት ሰባት ብስልኪ ነዕልል።
- ካብ ናይ ባዕልና ቁፅፅር ወፃኢ ምዃን ዝሕብሩ ከም ኣካላዊ ምንቅጥቃጥ፣ ምጥራዕ፣ ምርጋም/ምቕጣፅ ዝኣመሰሉ ምልክታት ንክይህልወና ውሽጣዊ ስምዒትና ክነዳምፅ ይግባእ።
- ናብ ጭንቀት ከእትዉ ካብ ዝኽእሉ ጎንፂታት ክንርሕቕ ኣለና። ነቶም እንፈትዎም ብዶትና ድማ ንባዕልና ቅሩብ ግዜ ከምዘድልየና እንተነገርናዮም ዝበለፀ እዩ።
- ኣብ ከምዙይ ኩነታት ንባዕልና ከመይ ክነቕስን ወይ ድማ ክነረጋግዕ ከምንኽእል ክንሓስብ ይግባእ። ብቐሊሉ ምንቅስቓስ ኣካል ጥንካረ ብምግባር፣ ሓደ ቢከር ማይ ብምስታይ፣ ንነዊሕ ግዜ ብምትንፋስ ወዘተ ክንኣልዮ ንኽእል።

ንዝበለፀ ሓበሬታ ኣብ ዝስዕብ መርበብ ሓበሬታ ንረክብ

www.bundesforum-maenner.de/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck
ሓበሬታ ንደቂ ተባዕትዮ ብ20 ቋንቋታት

መብዛሕቲ ግዜ ስድራቤታዊ መጥቃዕቲ ዝበፅሖም ደቂ ኣንእስትዮን ህፃናትን ይኹኑ ድኣምበር ደቂ ተባዕትዮ እውን መጥቃዕቲ ይበፅሖም እዩ።



ሓገዝ ንምሕታትን ምቕባልን ንድሕሪት ከይትብል! መጥቃዕቲ ዝበፅሖም ኣካላት ሕብረተሰብ ብዛዕባ እቲ መጥቃዕቲ ሓተቲ እምበር ተሓተቲ ኣይኮኑን።

ብዝኅ ልሳናዊ ግልጋሎት ሓገዝ

መጥቃዕቲ በዓሉ/ኪዳ? ኣብ ከባቢኻ/ኺ ወይ ድማ ስድራኻ/ኺ ዝኾነ ይኹን ዘበታዊ መጥቃዕቲ ብፍላይ ኣብ ልዕሊ ህፃናት ከጋጥም ይኽእልዎ ወይ ከጋጥም ተዓዚብኻ/ኪዳ? በጃኻ/ኺ ሓገዝ ሕተት/ቲ! ንባዕልናን ኻልኣትን ንምክልኻል ሓገዝ ምኽሪ ክንረክብ ይግባእ።

መን ክሕግዘኒ ይኽእል?

ኣብ ልዕሊ ደቂ ኣንእስትዮ ንዝበፅሖ መጥቃዕቲ ናይ ሓገዝ መስመር ስልኪ 08000 116016

ኩሉ መዓልቲ፡ 24 ሰዓታት፡ ዝኾነ ሰብ ብነፃ ክረኽቦ ዝኽእል ምኽሪ ሓገዝ ብ17 ቋንቋታት

www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html

ህልው ዕላል (Live chat) ኩሉ መዓልቲ ካብ ፍርቂ መዓልቲ ሰዓት 12:00 ክሳብ ምሽት ሰዓት 8:00 ብኣቆፃፅራ ኣውሮጳ

www.hilfetelefon.de

ናይ መስመር ምኽሪ ሓገዝ ብኢሜይል ወይ ድማ ቆይሮ

www.hilfetelefon.de

ንጥኑሳት ምኽሪ ሓገዝ ዝወሃበሉ መስመር 0800 4040020

ኩሉ መዓልቲ፡ 24 ሰዓታት፡ ዝኾነ ሰብ ብነፃ ክረኽቦ ዝኽእል ምኽሪ ሓገዝ ብጄካ ጀርመንኛ ብ17 ቋንቋታት

www.schwanger-und-viele-fragen.de/de

ንጾታዊ መጥቃዕቲ ናይ ሓገዝ መስመር 0800 2255530

ዝኾነ ሰብ ብነፃ ክረኽቦ ዝኽእል

ሶኒ፡ ረቡዕ፡ ዓርቢ ካብ ንጉሆ 9:00- 2:00 ድሕሪ ሰዓት፤ ሓሙስ ንጉሆ 3:00 -8:00 ምሽት፡- ብኣቆፃፅራ ኣውሮጳ

www.hilfetelefon-missbrauch.de

ንመናእሰይ ናይ ግልጋሎት ሓገዝ መስመር

www.save-me-online.de

ንናይ ቐረባ ኹለመዳያዊ ክትትል ናይ ሓገዝ መስመር

0800 111011 / 0800 1110222

ኩሉ መዓልቲ፡ 24 ሰዓታት፡ ዝኾነ ሰብ ብነፃ ክረኽቦ ዝኽእል ምኽሪ ሓገዝ ብኢሜይል ወይ ድማ ህልው ዕላል

(Live chat)

online.telefonseelsorge.de

ናይ ስድራቤት ናይ ሓገዝ መስመር

„Nummer gegen Kummer“ 0800 1110550

ዝኾነ ሰብ ብነፃ ክረኽቦ ዝኽእል፤

ሶኒ- ዓርቢ 9:00 ክሳብ 11:00 ሰዓት፤ ብተወሳኺ ድማ ሰሉስን ሓሙስን ካብ 17:00-19:00 ሰዓት ብኣቆፃፅራ ኣውሮጳ

www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html

ናይ ህፃናትን መናእሰይን ናይ ሓገዝ መስመር 116111 116111

ዝኾነ ሰብ ብነፃ ክረኽቦ ዝኽእል፤

ሶኒ- ቀዳም ኩል ግዜ ካብ ሰዓት 2:00 ድሕሪ ሰዓት- ሰዓት

8:00 ምሽት፤ ሓሙስ ኩል ግዜ ንጉሆ 10:00- 12:00 ፋዳስ

ኣቆፃፅራ ኣውሮጳ። ብተወሳኺ ድማ ምኽሪ ሓገዝ ብኢሜይል

ወይ ድማ ህልው ዕላል (Live chat)

www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html

ኣበፊታ ወቕታዊ ኮሮና ቫይረስ

ብዝተፈላለዩ ቋንቋታት በዞም ዝስዕቡ መርበብ ኣበፊታታት ንረክብ

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

www.zusammengegencorona.de

www.covid-information.org

www.mimi-gegen-gewalt.de

ሕጋዊ ዋንካት

ብፌዴራል

ፌዴራል ኮሚሽነር ስደተይናታት፣ ተፈናቆልትን ውህደትን

Die Beauftragte der Bundesregierung für
Migration, Flüchtlinge und Integration
11012 Berlin

ኢሜይል፦ integrationsbeauftragte@bk.bund.de
www.integrationsbeauftragte.de

ብተወሳኺ ድማ

ጀርመን ማእከል ባህላዊ ሕክምና (EMZ e.V.), 30175 Hannover
www.mimi-gegen-gewalt.de

ሕታም ሐምሌ 2020

ሜላ ትእዛዝ Deanhills.com, 55130 Mainz

ቅዱ eindruck.net, 30175 Hannover

ቆርኒ ግራፊክስ

በጃኸም ንሕትመት በራሪ ወረቆት፣ በዚ ዝስዕብ ክትእዝዙ ትኽሉ

ጀርመን ማእከል ባህላዊ ሕክምና

Ethno-Medizinische Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover

ኢሜይል፦ berlin@mimi.eu

ብቀጥታ መርበብ (ብኢንላይን) በዚ ትእዝዙ ትኽእሉ፦

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi-bestellportal.de

ንምውራድ (ዳውንሎድ ንምግባር) ኸኅ በዙይ ንጠቐም፦

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

ብ25 ዝተፈላለዩ ቋንቋታት ንረኽቦ

ሓባሪ ቀዋሚ መመላኸቲ ናውቲ

ንትሕዝቶ ገፃት ኣቲ ሸፋን ሓላፍነት ዝወሰድ ሕድሕድ መቐረባይ ባዕሉ እዩ።

ዘረጋግፁ ኣካላት

ቤት ፅሕፈት ፌዴራል ሕብሓብ ስቪል ማሕበረሰብን ሓገዝ

እዋናዊ ፀገማትን ትካል ፌዴራል ጉባኤ ደቂ ተባዕትዮ

ትካል ባህሊ ሰገር ጥዕና ሳይንስ፣

ባደን ቩርተምበርግ ብሔራዊ ዩኒቨርሲቲ ስራሕ ማሕበራት

ፊሊንገን ሽወኒገን

እዚ ሕትመት ብዘይ ሓንቲ ክፍሊት ብፌዴራል ኮሚሽነር ስደተይናታት፣ ተፈናቆልትን ውህደትን ብጀርመን ማእከል ባህላዊ ሕክምና (EMZ e.V.) ን ብናፃ ዝተዳለወ እዩ። ኣብ ግዜ መረፃ ንፖለቲካ ፓርቲታት ናይ ምረፁ ኣጀንዳን ጎስጓስ መረፃን ክውዕል ይብሉን። ክውዕል ዘለዎ ንቤት ምኽሪ ኣውሮጳ፣ ቤት ምኽሪ ፌዴራል (Bundestag)፣ ብሔራዊ ቤት ምኽሪ (Landtag)ን መረፃ ቤት ማዘጋጃን ጥራይ (Kommunalwahlen) እዩ።

እቲ በራሪ ወረቆት ሓበሬታ ዝተዳለወ ከም ኣካል ፕሮ ክት ስደተይናታት ንስደተይናታት (MiMi-Gewaltprävention) ሓለዋ ጥቕዓት/ግህሰት መሰል ኹይኑ ብ ርመን ማእከል ባህላዊ ሕክምና (EMZ e.V.) ካብ ፌዴራል ኮሚሽነር ስደተይናታት፣ ተፈናቆልትን ውህደትን ብዝተረኽበ ፋይናንሳዊ ሓገዝ ዝተዳለወ እዩ።