

# ማህበራዊ መራራቅ

ምን ማለት ነው?

ማህበራዊ መራራቅ ማለት በሰዎች መካከል ያለውን ጥግግት መቀነስ ሲሆን ይህም ተለላፊ የሆኑ በሽታዎችን ስርጭት ለመቀነስ የሚረዳ ተግባር ነው። ማህበራዊ መራራቅ በአንድ ላይ የሚሰባሰቡ ሰዎችን እንዳይሰባሰቡ ማድረግን፣ ህንፃዎችን መዝጋትን እንዲሁም ሁነቶችን መሰረዝን የመሰሉ እርምጃዎችን ያካትታል።

## አስወግዶ

የቡድን ስብሰባዎችን ውጭ ማደር ለህፃናት የሚዘጋጁ ጨዋታዎች ኮንሰርቶች ቲኦትሮ ለማየት መውጣት ጉዞዎች የአትሌቲክስ ሁነቶች የተጨናነቁ የችርቻሮ መሸጫ ቦታዎች

በሞል መገኘትን በጂዎናዚያዎች ውስጥ የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ የቤተክርስቲያን አገልግሎቶች ወደ እርስዎ ቤት የሚመጡ እንግዶች በቤትዎ ያሉና ወሳኝ ያልሆኑ ሰራተኞች የህዝብ ማጓጓዣ ስርዓቶች



## መራራቅዎን ይጠብቁ

በአካባቢዎ ያለን ሬስቶራንት መጠቀም ያለብዎት ለመውሰድ ብቻ ይሁን ወደ መጠጥ ቤቶች ከመሄድ

መድኒቶችን ከመውሰድ በፖርቶች ውስጥ ቲኒስ ከመጫወት

በእርስዎ እና በሌሎች መካከል ከ6-8 ጫማ መራራቅ እንዲኖር ያድርጉ



## በጥንቃቄ ያድርጓቸው

የእግር ጉዞ ረዥም የእግር ጉዞ በግቢዎ ይስሩ በግቢዎ ሆነው ያንብቡ

የልብስ ማስቀመጫ ክፍልዎን ያፀዱ መጽሀፍ ቅዱስ ያንብቡ መዲያ ያዳምጡ ምግብ ያብስሉ

ቤተሰባዊ የምሽት ጨዋታዎች መኪና ይንዱ የሚወዱትን ፕሮግራም ይከታተሉ

ያሉበትን ሁኔታ ለማወቅ ለጓደኛዎ እንዲሁም ለጎረቤትዎ ይደውሉ አሊያም ኢሜል ያድርጉ በቡድን ሆነው በቪዲዮ ማውራት

