

ሚኒስትሪ መንግስቲ ባዮርን  
ሓለዋ ከባቢያዊ ልምዳትን ተጠቀምትን

Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz



ሚኒስትሪ መንግስቲ ባዮርን  
ጥዕናን ክንክንን

Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege

## መምርሒ : ን ጥንቁቅ አተሓሕዛ ምግብና ዝምልከት፡፡

አብ እዋን ሕዝባዊ በዓላትን ተመሳሳሊ አኻባቢታትን ነጻ ኣገልግሎት ምግብና ንዘሳስዩ ኣካላት። ምግብናን

አተሓሕዝኡን ብዝምልከት ስለምንታይ ፍሉይ ጥንቃቄ የድሊ ?

ዘይቅርዑይ ምስሳይ መግቢ፡ አብ አተሓሕዛ ምግብና ብብርክ ጊዜ ሃሳዩ ሕማም ኣብ ርእሲ ምውራዱ፡ ብዝያዳ ድማ ኣብ ልዕሊ ህጻናትን ሽማግሌታትን ናይ ሂወት ጠንቂ ተክውን ዝኸለል ሓደጋ የስዕብ። አብ ከምዚ ዝበለ ናይ ምስሳይ መግቢ ኩነታት ፡ እቲ ሕማም ኣብ እኩባት ማለት፡ ኣብ ቃልዕ ጽርግያ ኣብ ዝካየድ ሕዝባዊ በዓላትን ፡ ናይ ማሕበር ፈስታታትን ካልእ ከምኡ ዝኣምሰለ ኣኻባቢታትን ምስ ዝወርድ፡ ብብርክት ሰባት ብቁልጡፍ ተልኮፉ ይኸለሉ ። እዚ ጽሑፍ እዚ ሓፈተዊ መምርሒ ናይ ሓደ ተነቓቓ ኣርእስቲ ብዛዕባ ኣገባብ ምስሳይ መግቢ ዝምልከት ኮይኑ ፡ እኩባት ሰባት ብሓባር ኮይኖም ብዘይስቲፍታ ንዝምገብዎ መግብን መስተን ንክስተማቕሩ ይሕግዝ።

ዝኾነ ይኸን ኣፍራይ መግቢ ወይ ነጋዳይ ወይወን ኣብ መዓዝያ መግቢ ዝሞላእ ኣካል፡ ብሰብላ ዊን ገበያ ወን ሕጊ መሰረት ስርሑብግቡእ ከካይድ ይግባእ።

### ብከላ መግቢ ዝበዝሕ እዋናት ኣበይ ይርከብ ?

አብ ገለ ፍሉይት ዓይነት መግቢታት ናይ ብከላ ጠንቂ ዝኾኑ ባቲተሪያ ብብዝሒ ዝፋረዩ ኮይኖም ንሳቶም ድማ፡

- ስጋታትን ናይ ደርሁ ስጋን ውጽኢታቶምን ፡
- ጸባን ናይ ጸባ ውጽኢታትን፡
- እንቋቋታትን ብእንቋቋታት ዝተሰርሓ መግብን (ብዝያዳ ኳ ዘይበሰለ እንቋቋታትን)፡
- ዝተጠብሰ መግቢ ኮይኑ፡ ኣብ ውሽጡ ግን ብግቡእ ዘይበሰለን ዘይሞቐን መግቢ ዝተወተፎ (ንኣብነት ቶርታ ) ወይ ድማ ዝልከ፡
- ዓሳን ፡ ሽሪንፕን፡ ልምሉማት ዓሳታትን፡ (ፍሩታ ዲ ማረን) ከምኡ-ድማ ውጽኢታቱን
- ቡባይነቱ ጀላቲን ፡ ውጽኢታቱን ፡
- ኬፍ ፡ ፍሩታሳላጣ፡ ድንሽ ሳላጣ ፡ ማሪናዶ ማዮነዝን ስጎን ፡
- ፈልሰታትን፡ ከይበሰለ ዝቐርጠም ብቁልትን፡ ጥረምረን ውጽኢታቱን ፡

### ናይ ስነ መግቢ ብከላ ብቐጥታ ተክኩል ተኸእል ?

አብ እዋን በዓላት ብቐጥታ ይኹን ብተዘዋዋሪ ምስ ምስሳይ መግቢ ምትእስሳር ምስዝህልወካ ፡ (ንኣብነት ምቅራብ ፋርኬታን ሸሓንን) ዓቢ ሓላፍነት ናይ ኣጋይሽ ስለትሸከም፡ ነዚ ዝስዕብ መምርሒ ናይ ቲንቲን ጥዕና ኣጥቢቕካ ሓሉ።

አብ መንጎ ሕጋዊ ዝኾነ ናይ ስራሕ እገዳን ሓፈተዊ መምርሒ ናይ ቲንቲን ጥዕናን ስነምግብን ዝምልከት ንጹር ፍልልይ ከምዘሎ ምፍላጥ የድሊ ።

**ሕጋዊ ናይ ስራ ሕግ**

ሓደ ሰብ:

- ኣብ ትሕቲ: ሕፃናዊ ኣገልግሎት: ሕጻን ከስዕን መዓናጡን (ተላግቢ ሕጻን ውጽኣትን : ቀለሽለሽ ምባልን : ተምላስን ረስንን ) ምስዝርከብ:
- ቲፎ ወይ ፊፊ:
- ናይ ሂፓቲቲስ ቫይረስ ኣ ወይ ኢ (ሕጻን ጸሊም ኩብዲ ):
- ዝተኣፈፈ ቁስሊ ወይ ሕጻን ቆርባት ዘለዎብንኪ እዚ ሕጻን እዚ: ባዩተርያ ምልባዕን: ምብካል መግቢን ስለዘስዕብ: ካብኡ ሓሊፉ ድማ ሰባት ናይ ምልባዕን ተፈእሎ ስለዘፈትል፤

ብመሰረት ሕጊ ምፍልጻል እፉፍታ፣ ካብ ውልቃዊ መንበሪ ቦታኡ ወጻኢ ፍንቀሳቀስ ኣይፍቀደሉን። ምልቲታት ናይ እዚ ምስዝረኣ : ጥርጣሬታት ጥራይ ውን እኹል ኮይኑ : ብሓኪም ዝተረጋገጸ ኸከውን ኣገዳስነት የብሉን።

ካብዚ ፈሊኻ ዘይረኣ ድማ: ሓደ ሰብ ወይ ሰባት: ናይ ቀልቀል መርመራ ድሕሪ ምፍይድ :ናይ ብከላ መግቢ: ከምኒ ሳልሞኔል ሸገሊ (ኣኤስኢሲ ) ወይውን ናይ ኮሌራ ፈርፈር ባዩተሪያ ምስዝርከብ: ወላውን ርኡይ ምልቲታት ብደገ ዘይፍለጥ እንተዘይብሉ: እዚ መምርሕ እዚ ይምልከቶ እዩ።( ተሰካሚ ቫይረስ ኬየር )

**ኣብ ልዕሊ ወይ: ናይዘን ዝስዕባ ሕጻን ምልቲታት ምስዝህሉ: ብዘይ ዳካ እቲ ሕጻን: ካብ ወጻኢ ሃገር ድሕሪ ምግባር ምስዝገጥም:**

- ውጽኣት ካብ ፍልተ ጊዜ ንላዕሊ ንመዓልቲ ምስዝፈውንን: ተምላስን ዕውልዕውል ምባልን ረስንን ምስዝህሉ :
- ብርቱዕ ረስንን : ከቢድ ናይ ርእሲን: ናይ ኩብዲን: ናይ ቅርጥማትን ሕጻን: ከምኡ ድማ: ድርቀትን: ምልቲታት ናይ ቲፎን ፊፊን ብምጃኑ:
- ምብጫው ቆርባትን: ቱካዕ ቱካዕ ወይውን ቦግቦግ እንተልዩዎን: ምልቲታት ናይ ቫይረስ ሂፒታትስ ብምጃኑ:
- ቁስልን: ሃህ ዝበለ ቆርባትን: ቀይሕን መጥላዕላዕ ዝበለን ጥሉሉን ሓባጥን ምስዝፈውን: እዘን ናይ ሕጻን ምልቲታት እዚኡን ምዝቕልቀላ: ብዘይ ወዓል ሕደር ሓኪም ተረኣ።

**ኣገዳሲ መግቢ ሕፃናዊ ፍቲን ፍቲን ጥዕና: ን ምስሳይ መግቢ ዝምልከት**

- ቅድሚ ስራሕ ምጅማርካ ኣብ ኣጻብዕካ ዝርከብ ቀለቤትን በናጅርን ሸልማትን እለዮ
- ቅድሚ ኣብ ስራሕ ምእታውካ ከምኡውን ነፍሲ ወከፍ ጊዜ ሽቃቅ ተጠቂምካ ድሕሪ ምውጻእ ኣእዳውካ ብደምቢ ተሕጸብ: ፈሳሲ ሳሙናን ማይን ተጠቂምካ-ደርቢ መንቀጺን ተጠቀም
- ጽፋይ ፍጥን ተፈደን (ቆቡዕ መሸፈኒ ወዘተ...)
- ኣብ ልዕሊ መግቢ ኣይትሰዓል እጥሾ ኣይትበል ኣይትናፈጥ
- ንእሽተይ ቁስሊ ኣብ ኢድ ወይ ኣብ ኣጻብዕ ምስዝህሉ ብጽፋይን ማይ ዘየሕልፍን ፕላስቲክ ሸፍኖ
- መግቢ ኣብ እትዕድለሉ ጊዜ ብኢድካ ኣይትተናኸፍ ንዕዑ ዘገልግል መሳርሒ ተጠቀም (ንኣብነት ፍርኬታ መንቀርቀር ስጋ).