

የደረጃ ሁለት መመሪያ

Coronavirus2019(COVID-19): ለጂዎች እና ለሰውነት እንቅስቃሴ ስቱዲዮዎች መመሪያ

በደረጃ ሁለት ወቅት ህዝቡ እና ንግዶች ለሁሉም የተጋላጭነት መጠን ለመቀነስ ሲባል አዳዲስ ባህሪያትን እና ጠንከር ያሉ የመከላከያ ልማዶችን እንዲያዳብሩ ይጠየቃሉ። በደረጃ ሁለት የአካል ብቃት ተቋማት ውስን በሆነ ተደራሽነት (በ 1000 ካሬ ጫማ 5 ሰዎች)፣ ጠንካራ መከላከያዎች እና አካላዊ መራራቶች ሊከፈቱ ይችላሉ። በሠራተኞች፣ በደንበኞች እና በማህበረሰቡ መካከል የ COVID-19 ስርጭትን ለመቀነስ ሲባል የሚከተሉትን እርምጃዎች መተግበር አለባቸው። ለተጨማሪ መረጃ <https://coronavirus.dc.gov/phasetwo> ይግቡ።

ይህ መመሪያ እንደ ጂዎች፣ የጤና ክለቦች፣ የዮጋ ስቱዲዮዎች፣ ዳንስ እና ሰውነት እንቅስቃሴ ስቱዲዮዎች፣ የቤት ውስጥ ራኬት እና ስኳሽ ሜዳዎች፣ የአለት ላይ መውጣት ማዕከላት እና የበረዶ መንሸራተቻዎች ያሉ የአካል ብቃት ተቋማትን ይመለከታል።

በደረጃ 2 ወቅት የሚከተለው እንደተዘገጉ ይቆያሉ፡

- ለከፍተኛ ንኪኪ ስፖርቶች መደበኛ ወይም ኢ-መደበኛ ጨዋታዎች (ለምሳሌ የአሜሪካ እግር ኳስ፣ ትግል፣ የተቀላቀሉ ማርሻል አርቶች)።
- ገላ መታጠቢያዎች፣ ሳውና እና የእንፋሎት ክፍሎች።
- የመቆለፊያ ክፍሎች (የመቆለፊያ ክፍል መግቢያ ለ የመጻጃ ቤቶች ብቸኛ መዳረሻ በሚሆንበት ሁኔታ በስተቀር)። በተቋማት ውስጥ ገላ መታጠብ ወይም ልብስ መለወጥ መኖር የለበትም።
- “መቅ ዮጋ” ክፍሎች።

የ COVID-19 ምልክቶችን ያጋጠማቸው ወይም በቅርብ ጊዜ COVID-19 ላለው ሰው የተጋለጡ ማንኛውም ግለሰብ ሌሎችን በማጋለጥ አደጋ ምክንያት በጂሙ ወይም በሰውነት እንቅስቃሴ ስቱዲዮዎች ወስጥ መስራት ወይም መጎብኘት እንደሌለባቸው አባከዎ ያስተውሉ። የ COVID-19 ምልክቶች የሚከተሉትን ሊያካትት ይችላል፡ ትኩሳት (የታሽግ ወይም 100.4 ዲግሪ ፋራናይት)፣ ብርድ ብርድ ማለት፣ ሳል ፣ የትንፋሽ እጥረት ወይም የመተንፈስ ችግር፣ ድካም፣ የጡንቻ ወይም የሰውነት ህመም፣ ራስ ምታት፣ አዲስ የጣዕም ወይም ማሽተት ማጣት፣ የጉሮሮ መቁሰል፣ የአፍንጫ መዘጋት ወይም ንፍጣን መሆን፣ ማቅለሽለሽ ወይም ማስታወክ፣ ተቅማጥ ወይም ጤናማነት አለመስማት።

ሰራተኞች እና ደንበኞች በሽታውን ለመከላከል የሚረዱ እርምጃዎችን በየቀኑ መተግበር አለባቸው

- ከታመሙ ወይም በቅርብ ጊዜ COVID-19 ላለበት ሰው ከተጋለጡ ቤት ይቆዩ።
- ማህበራዊ መራራቅን ይለማመዱ። በእርስዎ እና በቤተሰብዎ ውስጥ በሌሉ ሌሎች ሰዎች መካከል የ 6 ጫማ ርቀት ይጠብቁ።
- በተቋሙ ውስጥ እጅ አይጨባበጡ፣ መዳፍ አይሰጣጡ፣ ክንድ አይገጫጩ ወይም ሌሎች አይንኩ።
- የቤት ውጭ እንቅስቃሴዎች ከቤት ውስጥ በላይ ተመራጭ ናቸው፣ ሆኖም በማንኛውም ሁኔታ ውስጥ ከተጨማሪ ሰዎች ጋር መገናኘት አደጋዎን እንደሚጨምር መገንዘብ ጠቃሚ ነው፣ ስለሆነም ማህበራዊ መራራቅን እና የጨርቅ ፊት መሸፈኛ ምክሮችን መከተል አስፈላጊ ነው።
- ሰራተኞች እና ደንበኞች በተቋሙ ውስጥ ሲሆኑ የጨርቅ የፊት ሽፋን መልበስ አለባቸው።
 - በተቋሙ ውስጥ ያሉ ሁሉም ግለሰቦች በተቋሙ ውስጥ ሲገቡ፣ ሲወጡ ወይም ሲራመዱ እና ከሌሎች ሰዎች በ 6 ጫማ ርቀት ውስጥ ሲሆኑ የፊት መሸፈኛ ማድረግ አለባቸው።
 - በእንቅስቃሴ ወቅት ደንበኞች እና አስተማሪዎች/አሰልጣኞች በአስተማማኝ ሁኔታ ማድረግ ከቻሉ የፊት ሽፋን እንዲለብሱ ይበረታታሉ። ይህ የማይቻል ከሆነ ግለሰቦች በአራሳቸው እና በሌሎች መካከል ያለውን ርቀት (ቢያንስ 6 ጫማ) ይጨምሩ።

- ተደጋጋሚ የእጅ ንፅህናን (በሳሙና እና በውሃ ወይም ሳሙና እና ውሃ ከሌለ በአልኮል ላይ የተመሠረተ የእጅ ማፅጃ) ያከናውኑ።
 - የእጅ ንፅህናን ለማከናወን ቁልፍ ጊዜዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡
 - ምግብ ከመመገብ በፊት፤
 - መጸዳጃ ቤት ከተጠቀሙ በኋላ፤
 - የጨርቅ የፊት ሽፋኖችን ከመልበስዎ፣ ከመንካትዎ ወይም ከማስወገድዎ በፊት እና በኋላ፤
 - ከስራ ፈረቃ እና የስራ ዕረፍት በፊት እና በኋላ፤
 - ማንኛውንም መሳሪያ ከመጠቀም በፊት እና በኋላ፤
 - በአካል ብቃት እና በሰውነት እንቅስቃሴዎች ውስጥ ከመሳተፍ በፊት እና በኋላ፤
 - የደንበኛ ንብረቶችን ከያዙ በኋላ እና
 - አፍንጫዎን ከተናፈጡ፣ ካሳሉ ወይም ካስነጠሱ በኋላ።
- የአካል ብቃት ተቋማትን መጠቀምን አስመልክቶ ለህዝብ ለተጨማሪ መረጃ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/activities.html> ይመልከቱ

የሰራተኛ እና የደንበኛ ደህንነትን ለማበረታታት የአሠሪ ሀሳቦች

- እንደ የመሳሪያ ክፍሎች፣ የጂምናስቲክ ወለሎች፣ መግቢያዎች፣ መውጫዎች፣ እና ሌሎች መገልገያዎች የመሳሰሉትን ለመሰብሰብ ተጋላጭ ሊሆኑ የሚችሉ ቦታዎችን ጨምሮ ደንበኞች በተቋሙ ውስጥ በተገቢው ሁኔታ በሁሉም ጊዜ ማህበራዊ መራራቅ ማድረግ እንደሚችሉ ለማረጋገጥ የተቋሙን ቦታ እና አቅም ይገምግሙ።
- ለኢንተርኔት ላይ ቦታ ማስያዣዎች እና የተመዘገቡ መግቢያ ስርዓቶች አማራጮችን ይተግብሩ።
- ሰራተኞች በክፍል ክፍለ ጊዜዎች መካከል በበቂ ሁኔታ እንዲያጸዱ ለማስቻል እና ከክፍሉ ሲወጡ እና ሲገቡ የግለሰቦችን መሰብሰብ ለመቀነስ ተገቢው መጠን ያላቸው የቡድን ክፍሎችን መርሃ ግብር ያስይዙ።
- ተደጋጋሚ የእጅ ንጽሕናን ለማስቻል አቅርቦቶችን (ለምሳሌ ሳሙና እና ውሃ ወይም ሳሙና እና ውሃ ከሌለ በአልኮል ላይ የተመሠረቱ ቢያንስ 60% አልኮል ያላቸው እጅን ማጽጃዎች (ሳኒታይዘር)) በደንበኛ አካባቢዎች (ለምሳሌ የመግቢያ እና መውጫ መመዘገቢያ ስፍራዎች፣ የሰውነት እንቅስቃሴ ቦታዎች) ያቅርቡ።
- በስራ ሀላፊነታቸው መሰረት ተገቢ የግል መከላከያ መሳሪያዎችን (ለምሳሌ ጭንብሎች፣ ጓንቶች) እና የጨርቅ ፊት መሸፈኛዎችን ለሠራተኞች ያቅርቡ።
- ለተገልጋዮች እና ለሠራተኞች በቀላሉ ተደራሽ ለማድረግ በእጅ ማጽጃዎች (ሳኒታይዘሮች) እና ከጀርም ማጽጃ አቅርቦቶች የተከማቸባቸው በተቋሙ በበርካታ ቦታዎች የፅዳት ጣቢያዎችን መፍጠር ያስቡ።
- የህጻናት ማቆያ፣ የግል እንክብካቤ አገልግሎቶች፣ ስፓዎች እና የምግብ አገልግሎት መስጫ ተቋማት ያሉባቸው ተቋማት ለእነዚያ ልዩ መስኮች ተገቢ የሆነውን መመሪያ መከተል አለባቸው። ለበለጠ መረጃ <https://coronavirus.dc.gov/healthguidance> ያጣቅሱ።
- ተለዋዋጭ እና ለቅጣት ያልታለሙ የሰራተኛ ፈቃድ ፖሊሲዎችን ይተግብሩ እና የታመሙ ሰራተኞች እቤት እንዲቆዩ ይፍቀዱ።
 - የፈቃድ ፖሊሲዎች የትምህርት ቤት ወይም የህጻን ማቆያ መዘጋት ካለ ከልጆቻቸው ጋር ወይም የታመሙ የቤተሰብ አባላት ለመንከባከብ ቤት መቆየት ያለባቸውን ሰራተኞችም ታሳቢ ማድረግ አለባቸው።
- የሰራተኛ የመጀመሪያ ጊዜን እና የአረፍት ጊዜን በተቻለ መጠን ያፈራርቁ።
- ስለ COVID-19 ሰራተኞችን ያስተምሩ። ለበለጠ መረጃ <https://coronavirus.dc.gov/> ያጣቅሱ።

ቅርብ ግንኙነትን ያስወግዱ እና የመነካካት ነጥቦችን ይቀንሱ

- በደንበኞች እና/ወይም በሰራተኞች መካከል ቢያንስ 6 ጫማ ለማረጋገጥ የመስሪያ ጣቢያዎችን፣ የጋራ መጠቀሚያ አካባቢዎችን፣ የአረፍት ክፍሎችን እና ሌሎች የንግድ አካባቢዎችን ያስተካክሉ።

- የሰውነት እንቅስቃሴ አከባቢዎች የልብና የክብደት መሳሪያዎችን በደንበኞች መካከል ቢያንስ 10 ጫማ በሁሉም አቅጣጫ ማረጋገጥ አለባቸው።
- እንደ በእንግዳ መቀበያ በጠረጴዛ ሰራተኞች እና ተመዝግበው በሚገቡ ደንበኞች መካከል ያሉ ማህበራዊ መራራቶች አማራጭ ባልሆኑበት ግልፅ ጋሻዎችን ወይም ሌሎች አካላዊ ገደቦችን ያስገቡ።
- በተቻለዎት መጠን ከቤት ውጭ ቦታዎችን ወይም ለምናባዊ ትምህርቶች እና ለስልጠና ክፍለ ጊዜያት አማራጮችን ይጠቀሙ።
- በእያንዳንዱ ሰው፣ የቆመ መሳሪያ ወይም በሌላው መሳሪያ መካከል ቢያንስ 10 ጫማ ርቀት በሁሉም አቅጣጫ እንዲኖር አድርገው የቡድን የክፍል መከታተሎችን ይገድቡ።
- በመጠባባቂያ ቦታዎች ወይም በመውጫ ቦታዎች ውስጥ መሰብሰብን ለመከላከል የእይታ ምልክቶችን ይጠቀሙ። ሰዎች ተቀራርበው እንዳይቀመጡ ወይም በቡድን እንደይጠብቁ ለማረጋገጥ ከመጠባባቂያ ቦታዎች ወንበሮችን ያስወግዱ። ማህበራዊ መራራቶች መከተል በማይቻልባቸው አካባቢዎች መዳረሻን ይገድቡ።
- ሲቻል ወደ ተቋሙ የተለያዩ የመግቢያ እና መውጫ ነጥቦችን ይጠይቁ።
- ከእያንዳንዱ አገልግሎት በኋላ ማሸኛች በሠራተኞች መጽዳት እንዲችሉ ደንበኞቹን በአንድ ጊዜ አንድ መሳሪያ እንዲጠቀሙ (ማለትም ምንም የተለያዩ አይነት የክብደት እንቅስቃሴዎችን መድረግ (ስርኪውት) ወይም “ሁለት የክብደት እንቅስቃሴዎችን መስራት (ሱፐር ሴቲንግ)” የለም) ያበረታቷቸው።
- ከአንድ በላይ የሆኑ ሰዎች እንዲያሰሩት የሚጠይቁ መሳሪያዎችን መጠቀምን አያበረታቱ ፣ የሚሰሩት ሰዎች ከአንድ ተመሳሳይ ቤተሰብ አልሆኑ በስተቀር (ለምሳሌ ክብደት ጠቋሚ ሲፈልግ)።
- እንደ ተቋቋሚ ባንዶች፣ መውጣጫ ገመድ እና ክብደት ማንጠልጠያ ቀበቶዎች ያሉ መጽዳት ወይም ከጀርም መወገድ የማይችሉ የተቋሙ መሳሪያዎችን እንዲጠቀሙ አይፍቀዱ።
- ደንበኞች የራሳቸውን ፎጣ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ምንጣፎችና የውሃ ጠርሙሶችን ይዘው እንዲመጡ ያበረታቷቸው።
- የቸርቻሮ ሸቀጣ ሸቀጦችን ወደ “ምንም መንካት የማይቻልበት” ቦታዎች (ማለትም ከባንኮኒ በስተጀርባ) ይውሰዱ።
- የሽያጭ ማሸኛችን ወይም ሌሎች ከፍተኛ ንክኪ ጣቢያዎችን ይገድቡ ወይም ያስወግዱ።
- ንክኪ አልባ ክፍያ (ለምሳሌ ዲጂታል መድረኮች) እና ተመዝግቦ መግቢያ ዘዴዎችን በተቻለ መጠን ይተግብሩ። የጣት አሻራ መታወቂያ/ስካኒሮች መጠቀም አይበረታታም።
- ከንግዱ የአገልግሎት ቦታዎች ለማፅዳት ወይም ከጀርም ለማስወገድ የማይቻሉ ከፍተኛ ንክኪ ያላቸውን ዕቃዎች ያስወግዱ (ለምሳሌ መጽሔቶች፣ ጋዜጦች)።

የመዋኛ ገንዳዎች

- ሰዎች በሚዋኙበት ጊዜ እና በገንዳው ወለል አከባቢ ላይ በሚኖሩበት ጊዜ የማኅበራዊ ርቀት ፖሊሲዎች ባሉበት የጂም የመዋኛ ገንዳዎች ዳግም መከፈት ይችላሉ።
- ሕንፃው ለአደጋ ጊዜ ገንዳ መዝጊያ ማዘዣ ትእዛዝ ወይም ሌሎች በዲ.ሲ ጤና መተግበር ሎኖርባቸው የሚችሉ ሌሎች ገደቦች ዝግጁ መሆን አለበት።
- ተደጋጋሚ የወለል አከባቢዎችን ማፅዳትና ከጀርም ማስወገድን ለማረጋገጥ ፕሮቶኮሎች በቦታቸው መኖር አለባቸው።

ለበሽታው ምልክቶች ማጣራት እና መከታተል

- የማጣሪያ ምርመራ ሂደቱን ለሠራተኞች እና ለደንበኞች ለማሳወቅ በንግዱ መግቢያ ላይ ምልክት ያስቀምጡ።
- ወደ ንግድ ቤቱ ከመግባታቸው በፊት፣ በስልክ ወይም በአካል በየቀኑ የሰራተኞች የማጣሪያ ምርመራ ያድርጉ (ለምሳሌ የሕመም ምልክቶች መጠይቆች)።
- ለ COVID-19 ምልክቶችን ወይም አወንታዊ የምርመራ ውጤትን የሚዘግቡ ሠራተኞች ወደ ንግድ ቤቱ መግባት የለባቸውም።

- አንድ ሰራተኛ ወይም ደንበኛ በህንጻው ውስጥ እያለ ከ COVID-19 ምልክቶች የትኛውንም ካሳየ ግለሰብ ወዲያው እንዲገለል፣ አንድ ሰው እንዲያሳውቅ እና ተቋሙን ለቅቆ እንዲወጣ እቅድ በቦታ መኖር አለበት።
- ንግዱን የጎበኙ ግለሰቦችን ዕለታዊ መዝገብ ቢያንስ ለ 30 ቀናት ይያዙ።

ያጽዱ እና ከጀርም ያስወግዱ

- ንግድ ቤት ከፍተኛ ትራፊክ እና ከፍተኛ ንክኪ ላላቸው አካባቢዎች (ለምሳሌ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መሣሪያዎች፣ ባንኮዎች፣ የክፍያ ኪዩስኪዎች፣ መጻጻጃ ቤቶች፣ ወዘተ) በቀን ወስጥ በተደጋጋሚ እና በደንበኞች መካከል ለማጠቃለያ እና ከጀርም ለማስወገድ አጠቃላይ አጠቃላይ ዕቅድ ሊኖረው ይገባል።
- የጽዳት እና በEPA የተፈቀደላቸው ጀርም ማስወገጃዎች መሣሪያውን ከመጠቀማቸው በፊትና በኋላ ወዲያው እንዲጠቀሙባቸው ለደንበኞች የተገኙ መሆን አለባቸው።
- ከአያንዳንዱ መጠቀም በኋላ የተጋሩ መሣሪያዎችን መጻዳት እና ከጀርም መወገድ ለማረጋገጥ አሠሪዎች ፕሮቶኮል ሊኖራቸው ይገባል።
- መርገግ ብር አወጣጥ በደንበኞች መካከል ለማጽዳት እና ከጀርም ለማስወገድ በቂ ጊዜ መፍቀድ አለበት።
- ለንግድ ቤቶች ስለ ማጽዳት እና ከጀርም ስለማስወገድ እና COVID-19 በሚያስከትለው ቫይረስ ላይ ውጤታማ ስለሆኑ ፀረ-ጀርም ማጽጃዎች የበለጠ መረጃ ለማግኘት የአካባቢ ጥበቃ ኤጀንሲ (EPA) ድህረገጽ ይመልከቱ፡ <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2-covid-19>
- በዚህ መመሪያ ውስጥ ከተዘረዘሩት የጽዳት እና የንፅህና መስፈርቶች/ደረጃዎች መከበርን ለመወሰን ዲ.ሲ. ጤና (ወይም አግባብ ከሆነ DCRA) ሳይናገር በመምጣት የተቋሙን/ስቴዲዮዎች ምርመራዎችን ያካሂዳል።

የግንባታ አትኩሮቶች

- ከተቻለ መስኮቶችን ወይም የውጭ በሮችን በመክፈት በተቻለ መጠን የቤት ውጭ አየር ዝውውርን ለመጨመር ያስቡበት። ካለ እና ባለቤቱ መዳረሻ ካለው ንጹህ አየር ተቆጣጣሪዎችን ይክፈቱ።
- አንድ ሕንፃ ረዘም ላለ ጊዜ ተዘግቶ ከነበረ፣ የ HVAC ስርዓቶችን ለመመርመር ያስታውሱ እንዲሁም ሁሉም የውሃ ስርዓቶች ለመጠቀም ደህና መሆናቸውን ያረጋግጡ። ለተጨማሪ መረጃ የ CDC ረዘም ካለ መዘጋት ወይም ከተቀነሰ ክፍት በኋላ ህንፃዎችን በመክፈት ላይ መመሪያን ይመልከቱ፡ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/building-water-system.html>

ለ COVID-19 መጋለጥ ዕቅድ ያውጡ

- አንድ ሰራተኛ ወይም ደንበኛ በ COVID-19 የመያዝ ክስተት ቢፈጠር ብለው ዕቅድ ያውጡ።
- አንድ ሰራተኛ ወይም ደንበኛ ለ COVID-19 አዎንታዊ የምርመራ ውጤት ቢያገኙ እና ይህንን መረጃ ለመግለጽ ከመረጡ በተቋሙ ወስጥ ሊያሳውቁት የሚችሉትን ሰው ይለዩ።
- አንድ ሰራተኛ ለ COVID-19 አዎንታዊ መሆናቸውን ለተቋሙ ሪፖርት ለማድረግ ከመረጡ ተቋሙ የሚከተሉትን ከሰራተኞች ጋር ለማጋራት የማሳወቂያ ሂደት ሊኖረው ይገባል፡
 - የ COVID-19 ምልክቶችን እና የበሽታ ምልክቶችን ጨምሮ ስለ COVID-19 ትምህርት
 - ለ COVID-19 እንዳለው ለተረጋገጠ ሰው ጋር ለተገናኙ ሰዎች መመሪያ ማጣቀሻ በ <https://coronavirus.dc.gov/healthguidance> ይገኛል
 - በዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ ውስጥ በ COVID-19 ምርመራ አማራጮች ላይ መረጃ በ <https://coronavirus.dc.gov/testing> ይገኛል
- አንድ ሰራተኛ ለ COVID-19 አዎንታዊ የምርመራ ውጤት እንዳገኘ ለተቋሙ ካሳወቁ እና ሰራተኛው ከደንበኞች/ከጎብኝዎች ጋር ስራ ንክኪ ከነበረው **ወይም** አንድ ደንበኛ ለ COVID-19 አዎንታዊ የምርመራ ውጤት እንዳገኘ ተቋሙን ካሳወቁ ከዚያ ተቋሙ ከሚከተለው መረጃ ጋር ለ DC Health (ዲ.ሲ. ጤና) በኢሜል coronavirus@dc.gov ላይ ማሳወቅ አለበት፡
 - በኢሜሉ የርዕስ ጉዳዩ መስመር ላይ “COVID-19 Consult” (“COVID-19 ምክር”)

- DC Health (ዲ.ሲ. ጤና) ጥሪውን እንዲመልስ በተቋሙ ውስጥ ከሁሉ የተሻለውን የመገናኛ ሰው ስም እና ቀጥተኛ የስልክ ቁጥር
- ተጋልጠው ሊሆኑ የሚችሉ ደጋፊዎች/ጎብኚዎች የተገመተ ቁጥር
- የክስተቱ/ሁኔታ አጭር ማጠቃለያ
- ለሁሉም አግባብነት ላላቸው የኢሜል ጥያቄዎች ከዲ.ሲ. ጤና አንድ መርማሪ በ 24 ሰዓታት ውስጥ ክትትል ያደርጋል።
- አንድ ደንበኛ ወይም ሰራተኛ በ COVID-19 በሚያዙበት ክስተት ወስጥ ግንኙነቶችን ተከታትሎ ለመፈለግ ለማመቻቸት ቢያንስ ለሶስት ሳምንታት የመግቢያ ማስታወሻዎች እና የክፍል ቅደም ተከተሎች ከመግቢያ ጊዜያት ጋር ያስቀምጡ።

ወረርሽኝ እየተስፋፋ በሄደ ቁጥር ከላይ ያሉት መመሪያዎች እየተሻሻሉ ይሄዳሉ። እባክዎን <https://coronavirus.dc.gov/> ን ለወቅታዊ መረጃ በመደበኛነት ይጎብኙ።