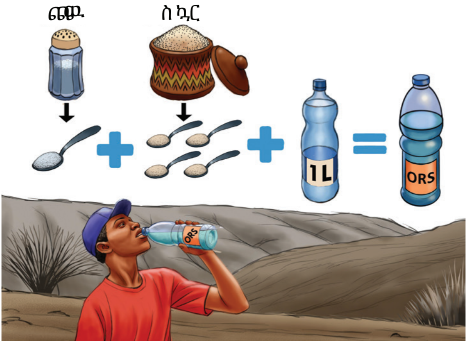
ራስን የመጠበቅ መልዕክት ለስደተኞች

የመዳረሻ እቅድህን በተመለከተ ከጉዞህ በፊት ወይም በጉዞህ ወቅት ስለምትጓዝበት መንገድ ሁኔታ እምነት ከሚጣልበት ሰው ምክር ጠይቅ ።

የሚቻል ከሆነ በብርቱ ፀሐይ በሚጋዙበት ወቅት 11፡00 እስከ 14፡00 ሰዓታት በእግርዎ መሄድን ያስወግዱ

እራስዎን ከፀሐይ
መለብለብና ከትንኞች
ለመከላከል ልብሶችዎን
አያውልቁ

የሚቻል ከሆነ አነስተኛ
መጠን ያለው ወሃ
ዘውትር ይጠጡ



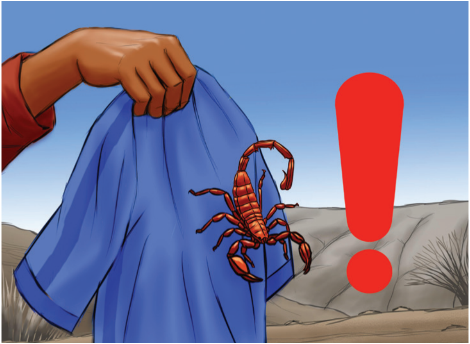
ከሰውነት የሚወጣ
ላብን ለመተካት
1 ሻይ ማንኪያ ጨው፣
4 የሻይ ማንኪያ ስካር
እና 1 ሊትር ውሃ
በመደባለቅ ሊዘጋጅ
ይችላል

ከተቻለ የተወሰነ ውኃ፣
ደረቅ ምግብ፣ ባርኔጣ፣
የክብሪት እንጨት፣
መድኃኒቶች እና የቁስል
መጠቅለያ ይያዙ ፡ ፡

በውኃ እንዳይርሱ እና
እንዳይበላሹ ልብሶችን
እና ወረቀቶችን በፕላስቲክ
ከረጢት ውስጥ
ያስቀምጡ፡ ፡

ቆም ይበሉ እና ይረፉ

በምያርፉበት ጊዜ
ፈንገስና ሌሎች
በሽታዎችን ለመከላከል
ጫማዎትን እና
ካልሲዎትን ያውልቁ

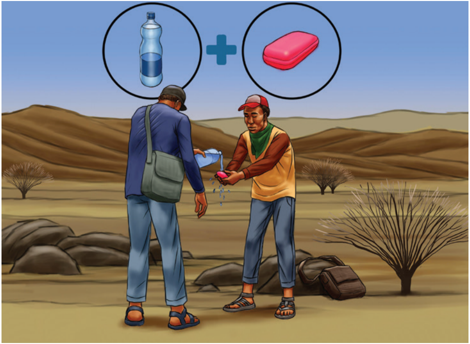


ጊንጦች ካሉበት
ልብሶዎን ከመልበስዎ
በፊት ልብሶችዎን
በሚገባ ያራግፉ

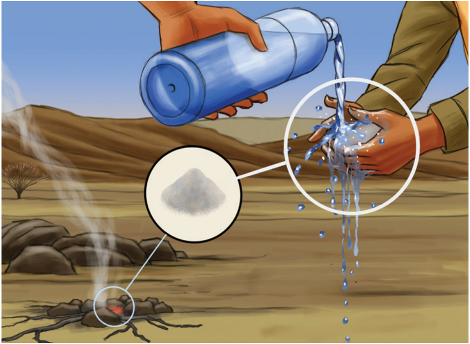
ጊንጦች ሊኖሩበት
ስለሚችሉ ጫማዎን
ከማድረግዎ በፊት
በጥንቃቄ ይመልከቱ

እባቦች ሊኖሩ ስለሚችሉ ከመቀመጥዎ ወይም ከመተኛትዎ በፊት መሬቱ ላይ ምንም ነገር አለመኖሩን ያረጋግጡ

ከውኃው ጉድጓድ አካባቢ
አስር እርምጃ ራቅ ያለ
የመታጠቢያ ቦታ ይለዩ፡፡
እጣቢው ወደ መሬት
እንዲሰርግ በማድረግ
አካባቢውን ንጹህ
ለማድረግ ድንጋዮችን
ያስቀምጡ፡፡



ወደ መጸዳጃ ቤት ከሄዱ
እና ምግብ ከመመገብዎ
በፊት እጅዎን በሳሙና
እና በውሃ ይታጠቡ



ሳሙና ከሌለ አመድና
አሸዋ አንድ ላይ
አድርገው በውኃ
መታጠብ ይችላሉ፡፡
የእጅዎትን ንጽህና
ለመጠበቅ ከተቻለ የእጅ
ሳኒታይዘር ይያዙ፡፡

እራሶትን ከልጆችዎ
አይነጥሉ ወይም
ለብቻቸው አይተዉ : :
ልጆችዎ በጉዞ ላይ
ያልተሳተፉ የቤተሰብ
አባል ወይም ከቅርብ ሰው
በተጨማሪ የእርስዎን
ስም፣ አድራሻ እና ስልክ
ቁጥር ማወቃቸውን
ያረጋግጡ : :

የደህንነት ሁኔታን ለመጨመር፣ ከተቻለ በቡድን ይጓዙ፡፡ ወሲባዊ ጥቃት ከደረሰብዎ በሦስት ቀን ውስጥ ወደ ጤና ማዕክል ለመሄድ ጥረት ያድርጉ/ይሂዱ፡፡

የድንገተኛ ጊዜ ተጠሪ ቤተሰብዎን ስልክ ቁጥር በቁራጭ ወረቀት ላይ በመፃፍ በተለያዩ ቦታዎች ያስቀምጡ።የቤተሰብዎን እና የጓደኛዎን ስልክ ቁጥር በቃልዎ ያያዙ/ ያስታውሱ። በተቻለ መጠን ቤተሰብዎን በተደጋጋሚ በማግኘት አሁን ያሉበትን ቦታ ያሳውቁ፤ በተለይ ድንበር ከተሻገሩ በኋላ ወይም ካሰቡበት ቦታ ከደረሱ በኋላም ይህንን ያድርጉ።

በየትኛውም ሀገር ብትሆኑ ከማንኛውም የቀይ መስቀል እና የቀይ ጨረቃ እንቅስቃሴ አባል እርዳታ ይጠይቁ፡፡ እነሱንም በለበሱት ጃኬት ላይ ባለ የቀይ መስቀል ወይም የቀይ ጨረቃ አርማ መለየት ይቻላል፡፡

የሚጓዙት በቁጥጥር ስር ከዋለ ወይም ከታሰረ ወይም ጠፍቶ ከነበረ ወይም ህይወቱ ካለፈ ሰው ጋር ከሆነ ስማቸውን ለቀይ መስቀል ወይም ለቀይ ጨረቃ ሰራተኞች ወይም በጎፈቃደኞች አጋሩ፡፡

ነፍሰጡር ከሆኑ ለመውለድ በተቃረቡበት ጊዜ የሚደረግን ጉዞ ያስወግዱ : : መድማት፣ መጥፎ ጠረን፣ ከባድ ራስ ምታት፣ ትኩሳት እና ብርድብርድ ማለት ካጋጠሞት ወደ ጤና ማዕከል በመሄድ ምርምራ ያድርጉ : : የቁስል ማጠቢያ ጥጥ፣ የሕፃን ልጅ መጠቅለያ ጨርቅ፣ ንጹህ ምላጭ፣ ንጹህ ክር፣ ሳሙናና ውኃ ለመያዝ ይሞክሩ : :

ሕፃኑ ከተወለደ በኋላ፣
እንደ ከመጠን ያለፈ
ለቅሶ፣ ጡት ለመጥባት
አለመፈለግ፣ ትኩሳት
እና የዓይንና የቆዳ
ቢጫ መሆን ያሉ
አደገኛ ምልክቶችን
በጥንቃቄ ይመልከቱ፡፡
ሕፃኑ ከእነዚህ ውስጥ
ማንኛውንም ምልክት ካሳየ
በፍጥነት ወደጤና ማዕከል
ይሂዱ፡፡

Société nationale du Croissant Rouge de Djibouti
Route Nationale 1, Cité Cheikh Osman, Balbala,
Tél: 21 36 23 28
Email: crd@intnet.dj
www.croissantrouge-djib.org

Ethiopian Red Cross Society
Ras Desta Damtew Avenue
Addis Ababa, Ethiopia.
Tél: +251 11 552 7110
Email:megersa.weyessa@redcrosseth.orgww.
croissantrouge-djib.org

Somali Red Crescent Society
Mogadishu Coordination Office
Somalia Red Crescent Society (SRCS) Mogadishu Office
KM 5 Zoobe Junction, next to the Ministry of National Planning opposite Safari Hotel, Mogadishu
Tel: +252615350923 / +252613348821
Email: abdiaziz.honest@gmail.com

Hargeisa Coordination office
Somali Red Crescent Society (SRCS) Hargeisa Coordination
District 26 East side of Hargeisa General Hospital, Hargeysa, Somaliland
Tel: +252634425694
E-mail: abdilahisaid@yahoo.com

Saudi Red Crescent Authority
Mobile 00966501454092
009662805555Landline
Email: rfl@srca.org.sa

International Committee of the Red Cross (ICRC)
ICRC Yemen Delegation
Tel: Sana’a +967 739 555 425
Aden +967 776 899 276
Sa’ada +967 712 666 542
Marib +967 718 005 509

ICRC Ethiopia Delegation
International Committee of the Red Cross (ICRC)
Bole Sub-city, K. 12/13, H. 498,
Addis Ababa, Ethiopia
Tel: +251 94 321 2207 (RFL Hotline)
Email: add_tracing_services@icrc.org

ICRC

ICRC Somalia Delegation
Protection Department
Ngecha Road off Lower Kabete Road,
P.O. Box 73226, 00200
NAIROBI, KENYA
Email: SOK_tracing_services@icrc.org

International Committee of the Red Cross (ICRC)
Regional Delegation, Kuwait
Tel + 965 2532 2061/2
Email. Kow_koweitity@icrc.org
Prot_kow@icrc.org

ICRC

2019 1098/401 12.2023 300