



משרד הרווחה והשירותים החברתיים  
 האגף לטיפול באדם עם מוגבלות  
 שכלית התפתחותית



פיקוד  
 העורף



המכון להנגשה קוגניטיבית  
 מיסודם של הקריה האקדמית אונו ו'נגיש'

የ ማስ ጠን ቀቂያ ደ ወል ወይም “ጼሻ ዓዶም” በ ማሰ ማሰ ት  
 ጊዜ ምን ማድረግ አለብኝ?



በ ቀላል ቋንቋ የ ቀረበ ስነ ድ

2014

**መግቢያ**

ተደራሽነት አጠቃላይ ጽንሰ ሐሳብ ሲሆን ይኸውም ብዙ ሰዎች አገልግሎቶችን፣ ሕንጻዎችንና ሥርዓቶችን የሚጠቀሙበትን መጠን የሚያትትነው። ብዙ ሰዎች የተለያዩ ሰነዶችን መጠቀም አይችሉም። ምክንያቱም ይዘቱ የተወሳሰበ ስለሆነ ነው። በመሆኑም በድንገተኛ አደጋ ጊዜ ምን ማድረግ እንደሚገባችሁ የሚያስረዳ ትንሽ የማብራሪያ ጽሑፍ ከፊታችሁ ቀርቧል። ይህ የማብራሪያ ጽሑፍ ለአስተሳሰብ ዘገምተኞች ተብሎ የተዘጋጀ ቢሆንም ሌላውን የኅብረተሰቡን ክፍልም ሊጠቅም ይችላል። ይህም ልጆችን፣ በዕድሜ የገፉትንና አዲስ ገቢዎችን ያጠቃልላል።

ይህ ሰነድ ከሚቀርቡላችሁ ሌሎች ሰነዶች ውስጥ የመጀመሪያው ነው ብለን እናምናለን። ይህ ሰነድ ከዚህ ቀጥሎ የተዘረዘሩ የተለያዩ አካላት ተሳትፎ ወጠት ነው። እነዚህም የአካለ ስንኩልነት ተቋም፣ አካለ ስንኩላንን ለማስቀደምና ተዋሳይው እንዲኖሩ የሚረዱ አገልግሎቶች ተሳትፎ፣ የማኅበራዊ ደኅንነት (“ረቫሐ”) መሥሪያ ቤት፣ የአዕምሮ ዘገምተኞች ተንከባካቢ ቢሮ እና የሕዝባዊ ደገን ቢሮ (“ፒኩድ ሀገራዊ”) ናቸው። ይህ ጽሑፍ ቀለል ብሎ የተዘጋጀው በአዕምሮ ተደራሽነት ተቋም ሠራተኞች አማካይነት ነው።

---

ሌተና ኮሎኔል ኬሬን ማይሞን  
ሸራይቤር  
የሥነ ልቦና ቅርንጫፍ ዋና  
ኅላፊ፣ “ፒኩድ ሀገራዊ”

---

ያኪር ፕኒኒ ማንዴል  
የክፍተኛ ፕሮግራሞች ኅላፊ  
የአካለ ስንኩልነት ተቋም  
ጀይንት እስራኤል

---

ሾቪ አስፕሊር  
የ“ሲዑድ” አስተባባሪ ነርስ  
የጠና አገልግሎት ክፍል  
የአዕምሮ ዘገምተኞች  
መንከባከቢያ ቅርንጫፍ

# ቀላል ቋንቋን አስመልክቶ መግቢያ



ተደራሽነት አገልግሎቶች፣ ሕንጻዎች እና መረጃ ለሰዎች ምን ያህል ተስማሚሆነው እንደሚቀርቡ የሚያትቃልነው። ቀላል ቋንቋ ማለት በግልጽና ቀላል ቋንቋ መጻፍ ማለት ነው። ይህ ትንሽ የማብራሪያ ጽሑፍ በድንገተኛ/አስቸኳይ ሁኔታ ጊዜ ምን ማድረግ እንደሚገባ የሚያስረዳ በቀላል ቋንቋ የቀረበ ሰነድ ነው።



ብዙ ሰዎች መረጃዎችን ከሰነድ ማግኘት ይከብዳቸዋል። ምክንያቱም የተወሳሰቡ ለመረዳትም አስቸጋሪ ስለሆኑ ነው። ይህ የማብራሪያ ጽሑፍ የአስተሳሰብ ዘገምተኞችን ሆነ ሌሎቹንም የኅብረተሰቡን ክፍሎች ሊረዳ ይችላል። ይህም ለምሳሌ ልጆችን፣ በዕድሜ የገፉትንና አዲስ ገቢዎችን (ወደ እስራኤል በቅርቡ የገቡ ሰዎችን) ያጠቃልላል። ይህ ሰነድ ተደራሽ እንዲሆን ያደረግን ሲሆን ወደፊት ሌሎች ሰነድ ሰዎችም ተደራሽ እንደሚሆኑ ተስፋ እና ደርጋለን።



## ይህ የማብራሪያ ጽሑፍ የተዘጋጀው በሚከተሉት አካላት ትብብር ነው።

- የአካለ ስንኩልነት ተቋም፣ አካለ ስንኩላንን ለማስቀደምና ተዋናደው እንዲኖሩ የሚረዱ አገልግሎቶች ተሳትፎ
- በማኅበራዊ ደኅንነት (“ረቫሐ”) መሥሪያ ቤት፣ የስንኩላን ተንከባካቢ ቅርንጫፍ
- የሐዘባዊ ደገን ቢሮ (“ፒኩድ ሀዖሬፍ”).



ይህ ጽሑፍ ቀላል ብሎ የተዘጋጀው በአዕምሮ ተደራሽነት ተቋም ሠራተኞች አማካይነት ነው።



# ጠቃሚ ቃላት

የተገነባ ቦታ –

ሕንጻ፣ ቤት ወይም ክፍል

ደኅንነት የተጠበቀ ቦታ – እኛን ከአደጋ ለሚጠብቁን የተገነቡ ቦታዎች የተሰጠ አጠቃላይ ስም።

ደኅንነት በተጠበቀ ቦታ ውስጥ እኛ ከአደጋ እንጠበቃለን።  
ደኅንነት የተጠበቀ ቦታ ጠንካራ ግድግዳዎች ያሉት ክፍል ነው።

ለምሳሌ፡ -

- የቤት ውስጥ የመሸሸጊያ ክፍል (ማማ'ድ)
- የፎቅ ላይ መሸሸጊያ ክፍል (ማማ'ክ)
- የጋራ የሆነ መሸሸጊያ ክፍል (ሚቅላጥ)
- ውስጣዊ ክፍል
- የፎቅ ላይ ደረጃዎች

**ማማ'ድ (የቤት ወስጥ የመሸሸጊያ ክፍል)**

ጠንካራ ግድግዳዎች ያሉት በቤት ወስጥ የሚገኝ ክፍል ነው። በክፍሉ ወስጥ ከብረት የተሠራ መስኮትና መዘጊያ አለ።



**ማማ'ክ (የፎቅ ላይ መሸሸጊያ ክፍል) –**

አያሌ ፎቆች ባሉት ሕንጻ ላይ በአያንዳንዱ ፎቅ ላይ ጠንካራ ግድግዳዎች፣ እንደዚሁም ከብረት የተሠራ መስኮትና መዘጊያ ያሉት ክፍል አለ። በአንድ ፎቅ ላይ የሚኖሩ ኗሪዎች ይህንን ክፍል (ማማ'ክ) ሊጠቀሙ ይችላሉ።



**በሕንጻ ላይ የሚገኝ መሸሸጊያ ("ሚቅላጥ") –**

ጠንካራ ግድግዳዎች፣ እንደዚሁም ከብረት የተሠራ መስኮትና መዘጊያ ያሉት ክፍል ነው። በአንድ ሕንጻ ላይ የሚኖሩ ኗሪዎች ይህንን ክፍል ሊጠቀሙ ይችላሉ። ይህ ክፍል የሚገኘው በሕንጻው ምድር ቤት ወይም ከሕንጻው በታች ባለ ቦታ ("ማርቴፍ") ነው።



መከላከያ ያለው ወሰን ጣዊ ክፍል -  
 በአፓርታማ ወይም በቤት  
 ወሰን ጥያቄ ማግኘት ክፍል ነው።  
 ይህ ክፍል ወደ መንገድ  
 ወይም አትክልት ቦታ  
 ያተኮሩ ግድግዳዎች  
 የሉትም። ለምሳሌ ይኼ  
 በክፍሎች መካከል ያለ  
 መተላለፊያ ሊሆን ይችላል።



በፎቅ ላይ ያሉ ደረጃዎች -  
 በሕንጻ ወይም ባለፎቅ ቤት  
 ወሰን ጥያቄ ተለያዩ ፎቆችን  
 የሚያገናኙ ደረጃዎች  
 ናቸው።



በወጪ የማግኘት መሸሸጊያ  
 ("ሚቅላጥ")  
 ጠንካራ ግድግዳዎች፣  
 እንደዚሁም ከብረት የተሠራ  
 መስኮትና መዘጊያ ያሉት  
 ክፍል ነው። ይህ ክፍል  
 በመንገድ ወይም በሰፈሩ  
 ለሚኖሩ ሰዎች ሁሉ የጋራ  
 ነው።



## መከላከያ / መደበቂያ

ከአደጋ ለመከላከል ሊደበቁበት የሚችሉበት ቦታ ነው። ለምሳሌ "ሚጉኒት"።



## ተሽከርካሪዎች –

ከቦታ ወደ ቦታ ለመዘዋወር የሚያስችል ነው። ለምሳሌ፤

–

- መኪና
- ታክሲ
- አውቶቡስ
- ባቡር



**የ ማስጠንቀቂያ ደወል ወይም "ጼሻ አዶም" በምስማብ ትጊዜ ምን ማድረግ አለብኝ?**

የ ማስጠንቀቂያ ደወል ወይም "ጼሻ አዶም" በምስማብ ትጊዜ፡ ቅርቤ ወዳለው ደኅንነት የተጠበቀ ቦታ መሄድ አለብኝ። ቅርቤ ወዳለው ደኅንነት የተጠበቀ ቦታ በፍጥነት መሄድ አለብኝ። የ ማስጠንቀቂያ ደወል በማያቆምበት ጊዜ ደኅንነት በተጠበቀ ቦታ ውስጥ መሆን አለብኝ።

**ወደ የትኛው ደኅንነት የተጠበቀ ቦታ መሄድ እንዳለብኝ እንዴት ዐውቃለሁ?**

የ ማስጠንቀቂያ ደወል ወይም "ጼሻ አዶም" በምስማብ ትጊዜ ባለሁበት ቦታ መሠረት የት መሄድ እንዳለብኝ ዐውቃለሁ። ከእነዚህ ቦታዎች ውስጥ በአንዱ መሆን እችላለሁ።

በተገነባ ቦታ (በሕንጻ ወይም በቤት ወይም በክፍል ውስጥ)



ውጪ



በተሸከርካሪ ውስጥ (በመኪና፣ በታክሲ፣ በባቡር ወይም በአውቶቡስ)



እኔ ደኅንነት በተጠበቀ ቦታ ውስጥ ለ 10 ደቂቃዎች መቆየት አለብኝ። (በ 10 ደቂቃዎች ውስጥ 4 ዘፈኖችን መዘፈን ይቻላል)





በተገኘ ሰባት



# ልዩ መመሪያዎች

ደኅንነቱ የተጠበቀ ቦታን እንዴት ማግኘት  
ይቻላል?

በተገንባብ ቦታ እንኛለሁ  
(በሕንጻ፣ በቤት ወይም በክፍል  
ውስጥ)

የማስጠንቀቂያ ደወል ወይም "ጸቫ  
አደም" እሰማለሁ



እኔ ወደ ማማ'ድ፣ ማማ'ክ ወይም ሚቅላጥ እሄዳለሁ

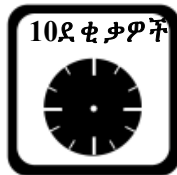


በክፍሉ ውስጥ በምሆንበት ጊዜ በሩንና መስኮቶቹን እዘጋለሁ

ወለል ላይ እቀመጣለሁ

እዚህም ለ 10 ደቂቃዎች እቆያለሁ

(4 ዘፈኖችን የሚያስዘፍን ጊዜ ነው)



የማስጠንቀቂያ ደወል ወይም "ጸቫ አደም" እሰማለሁ  
ማማ'ድ፣ ማማ'ክ ወይም ሚቅላጥ የለም



ደኅንነቱ ወደተጠበቀ ወስጣዊ ክፍል እሄዳለሁ



በክፍሉ ወስጥ በምሆንበት ጊዜ በፍንፍ መስኮቶቹን እዘጋለሁ

ወለል ላይ እቀመጣለሁ

እዚህም ለ 10 ደቂቃዎች እቆያለሁ

(4 ዘፈኖችን የሚያስዘፍን ጊዜ ነው)



የ ማስጠንቀቂያ ደወል ወይም "ጸሻ አድም" እሰማለሁ ደኅንነቱ የተጠበቀ ወስጣዊ ክፍል የለም



በደረጃዎች እወርዳለሁ፣ ነገር ግን እስከ ምድር ቤቱ አይደለም (ከእኔ በላይና በታች ፎቅ አለ)



እዚህም ለ 10 ደቂቃዎች እቆያለሁ (4 ዘፈኖችን የሚያስዘፍን ጊዜ ነው)



በ ወጭ



የ ማስ ጠን ቀቂያ ደወል ወይም  
"ጼቫ አዶም" እሰ ማለ ሁ  
ያለ ሁት ውጪ ነው



አጠገብ የተገነባ ቦታ መኖሩን መመርመር አለብኝ (ሕንጻ፣ ቤት  
ወይም ክፍል)

እኔ የማውቀው ሕንጻ በቅርብ አለ

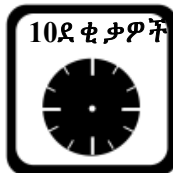


እኔ ወደ ማማ'ድ፣ ማማ'ክ ወይም ማቅላጥ እሄዳለሁ



በክፍሉ ውስጥ በምሆን በት ጊዜ በሩንና መስኮቶቹን እዘጋለሁ  
ወለል ላይ እቀመጣለሁ

እዚህም ለ 10 ደቂቃዎች እቆያለሁ  
(4 ዘፈኖችን የሚያስዘፍን ጊዜ ነው)



ማማ"ድ፣ ማማ"ከ ወይም "ሚቅላጥ" የለም  
ደጎንነቱ ወደተጠበቀ ወሰን ጣዊ ክፍል እሄዳለሁ



ደጎንነቱ ወደተጠበቀ ወሰን ጣዊ ክፍል እሄዳለሁ



በክፍሉ ወሰን ጥበም ሆንበት ጊዜ በፍንፍ መስኮቶቹን እዘጋለሁ

ወለል ላይ እቀመጣለሁ

እዚህም ለ 10 ደቂቃዎች እቆያለሁ

(4 ዘፈኖችን የሚያስዘፍን ጊዜ ነው)



**ደኅንነት የተጠበቀ ወሰን ጣዊ ክፍል የለም  
ከዚያ እኔ ደረጃዎችን እፈልጋለሁ**



በደረጃዎቹ ወደላይ እወጣለሁ፣ በመግቢያው (በምድር ቤቱ) አልቀርም



እዚህ ምሳ 10 ደቂቃዎች እቆያለሁ  
(4 ዘፈኖችን የሚያስዘፍን ጊዜ ነው)





እኔ የማላ ወቀውሕንጻ በቅርብ አለ



በደረጃዎቹ ወደላይ እወጣለሁ፣ በመግቢያው (በምድር ቤቱ) አልቀርም



እዚህም ለ 10 ደቂቃዎች እቆያለሁ  
(4 ዘፈኖችን የማያስዘፍን ጊዜ ነው)

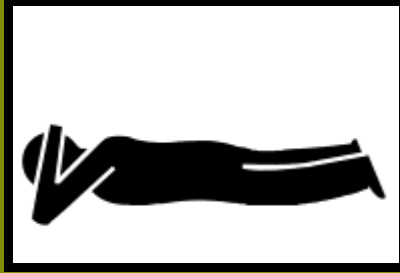


ሕንጻ በቅርብ የለም



በሆዴ መተኛት አለብኝ

ራሴን በእጆቼ ሸፍኜ መከላከል አለብኝ



እዚህም ለ 10 ደቂቃዎች እቆያለሁ  
(4 ዘፈኖችን የሚያስዘፍን ጊዜ ነው)



በተሸከርካሪ ውስጥ



የ ማስ ጠን ቀቂያ ደወል  
 ወይም "ጼቫ አዶም"  
 እ ሰ ማለ ሁ ያ ለ ሁ ት  
 በ ተ ሽ ከ ር ካ ሪ ው ስ ጥ  
 ነ ው



በ መኪና ወይም በ ታክሲ  
 ው ስ ጥ



ሾ ፊ ፍ ሙኪና ውን ወይም ታክሲውን ማቆም አለበት።

እኔ ወደ ውጪ አወጣለሁ።

ከዚያም ለኔ ቅርብ የሆነ ሕንጻ ወይም መሽሸጊያ እፈልጋለሁ።

በ ቅርብ ያለ  
 ሕንጻ አለ



መሽሸጊያ አለ



መሽሸጊያ ወይም  
 በ ቅርብ ያለ  
 ሕንጻ የለም



እኔ የ ማወቀው ሕንጻ በ ቅርብ አለ



እኔ ወደ ማማ'ድ፣ ማማ'ክ ወይም "ሚቅላጥ" እሄዳለሁ



በክፍሉ ውስጥ በምሆን በትጊዜ በሩንና መስኮቶቹን እዘጋለሁ

ወለል ላይ እቀመጣለሁ

እዚህም ለ 10 ደቂቃዎች እቆያለሁ

(4 ዘፈኖችን የሚያስዘፍን ጊዜ ነው)



ማማ"ድ፣ ማማ"ከ ወይም "ሚቅላጥ" የለም  
ደጎንነቱ ወደተጠበቀ ወሰን ጣዊ ክፍል እሄዳለሁ



ደጎንነቱ ወደተጠበቀ ወሰን ጣዊ ክፍል እሄዳለሁ



በክፍሉ ወሰን ጥበቃ ሆንቦ ጊዜ በፍንፍ መስኮቶቹን እዘጋለሁ  
ወለል ላይ እቀመጣለሁ

እዚህም ለ 10 ደቂቃዎች እቆያለሁ  
(4 ዘፈኖችን የሚያስዘፍን ጊዜ ነው)



ደገንነቱ የተጠበቀ ወሰን ጣዊ ክፍል የለም  
ከዚያ እኔ ደረጃዎችን እፈልጋለሁ



በደረጃዎቼ ወደላይ እወጣለሁ፣ በምድር ቤቱ አልቀርም



እዚህም ለ 10 ደቂቃዎች እቆያለሁ  
(4 ዘፈኖችን የሚያስዘፍን ጊዜ ነው)



እኔ የማላ ወቀውሕን ጸ በቅርብ አለ



በደረጃዎቹ ወደላይ እወጣለሁ፣ በመግቢያው (በምድር ሌቱ) አልቀርም



እዚህም ለ 10 ደቂቃዎች እቆያለሁ  
(4 ዘፈኖችን የማያ ስዘፍን ጊዜ ነው)





ደረጃዎች የሉም  
መሽሽጊያ እፈልጋለሁ



መሽሽጊያ አለ



እኔ ወደ መሽሽጊያው እሄዳለሁ  
እዚህም ለ 10 ደቂቃዎች እቆያለሁ  
(4 ዘፈኖችን የሚያስዘፍን ጊዜ ነው)



**በቅርቡ መሽሽጊያ የለም  
ምን ማድረግ እንዳለብን የማያስረዱን ልዩ መመሪያዎች አሉ**



**መሽሽጊያ የለም  
ሕንጻ በቅርብ የለም**

**በሆዴ መተኛት አለብኝ  
ራሴን በእጆቼ ሸፍኜ መከላከል አለብኝ**

**እዚህም ለ 10 ደቂቃዎች እቆያለሁ  
(4 ዘፈኖችን የማያስዘፍን ጊዜ ነው)**

አ ወቶቡስ ፣  
ባቡር



ሾፌሩ አ ወቶቡስን ካቆመ በኋላ ወይም የባቡሩን ፍጥነት ከቀነሰ በኋላ

በ ወንበሮቹ መካከል ወዳለው መተላለፊያ እድርሳለሁ  
(በ ወንበሮቹ ረድፍ መካከል ያለ መተላለፊያ ነው)

ከ መስኮቶቹ በታች እገብ በሳለሁ



ጭንቅላቴ እንዳይመታ በእጆቼ እከላከላለሁ

**ልዩ መመሪያዎች - ሌሎች ማወቅ ያለብህ አስፈላጊ ነገሮች**

**በጣም አስፈላጊ!**

ደኅንነቱ ከተጠበቀ ቦታ ከ10 ደቂቃ በኋላ መውጣት እችላለሁ ((4 ዘፈኖችን የሚያስዘፍን ጊዜ ነው))



በሊፍት መጠቀም የለብኝም!



የማይታወቁ ነገሮችን/ዕቃዎችን አልነካም።



ከማይታወቁ ነገሮች መራቅ አለብኝ።

