



CARD

የመብቶች እና ዲሞክራሲ ሰደገን ማዕከል
CENTER FOR ADVANCEMENT OF
RIGHTS AND DEMOCRACY

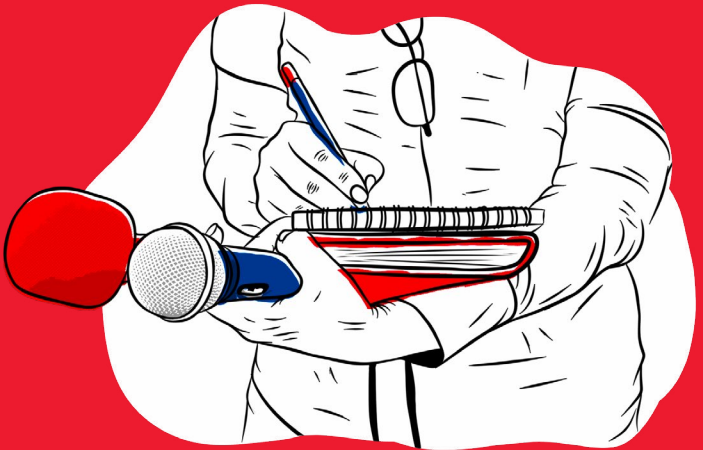
IMS



GOOD JOURNALISM | BETTER SOCIETIES

የጋዜጠኞች የሥራ ላይ

ደገገነት መመሪያ



አዘጋጅች : ፋሲካ ታደሰ | ዳዊት አንደሻው

ማዕጠይ

| | |
|---|----|
| መቅደም | 1 |
| 1. የጋዜጠኞችን ደኅንነት ለመጠበቅ የተደነገጉ ሕጎችና የሕግ ማዕቀፎች4 | |
| 2. የሥጋት ዳሰሳ (Risk Mapping)..... | 9 |
| 3. ዕቅድ እና ቅድመ ዝግጅት | 13 |
| 3.1. የሥጋት ምንጮች ትንተና እና የአደጋ ጊዜ ዕቅድ | 14 |
| 3.2. በክትትል ሥር ወይም የጥቃት ዓላማ መሆንምን ሲረዱ የሚወሰዱ ጥንቃቄዎች | 18 |
| 3.3. በሕዝባዊ ተቃውሞዎች እና ሰልፎች ዘገባ ወቅት የሚወሰዱ ጥንቃቄዎች | 20 |
| 3.4. በጦርነት ቀጠናዎች ሊወሰዱ የሚገቡ ጥንቃቄዎች..... | 25 |
| 3.5. በጉዞ ላይ የሚወሰዱ ጥንቃቄዎች | 27 |
| 3.6. የተሽከርካሪ ጠለፋ፣ የፍተሻ ኬላዎችና የመንገድ መዘጋት | 29 |
| 4. እስር እና አገታ | 32 |
| 4.1. ልተጠበቁ የተፈጥሮ አደጋዎችና ሕመሞች..... | 35 |
| 4.1.1. ድንገተኛ ሕመሞች | 35 |

4.1.2. የተፈጥሮና ሰው ሠራሽ አደጋዎች እና ወረርሽኞች 36

4.2. ጾታዊ ጥቃቶች 38

5. ዲጂታል ደኅንነት (Digital Safety) 40

6. የደም መፍሰስ ላይ ላሉ ተጎጂዎች የመጀመሪያ እርዳታ ማድረግ እና የሥነ ልቦና ጉዳትን ማከም 46

6.1. ደም መፍሰስ ላይ ላሉ ቁስሎች የመጀመሪያ እርዳታ ማድረግ 47

6.2. የሥነ-ልቦና ጉዳት/የአእምሮ ስቃይን ማከም 50

7. አባሪዎች 56

7.1. አባሪ 1: ተጨማሪ የንባብ ጥቆማዎች 57

7.2. አባሪ 2: ጠቃሚ አድራሻዎች 59

መቅደም

የሙብቶች እና ዴሞክራሲ ዕድገት ማዕከል (ካርድ) ቦርድ-መር፣ ለትርፍ ያልተቋቋመ፣ በሲቪል ማኅበረሰብ ድርጅቶች አዋጅ 113/2011 መሠረት፣ በመዝገብ ቁጥር 4307፣ በ2011 ሕጋዊ ሰውነት ያገኘ የሲቪል ማኅበረሰብ ድርጅት ነው። ካርድ በሰብዓዊ ሙብቶች እሴቶች ላይ የቆመ ዴሞክራሲያዊ ባሕል ያበበባት ኢትዮጵያን ማየት ራዕይ አድርጎ ሰንቆ፣ የኢትዮጵያ ዜጎች እና የዜጎች ማኅበራት ለሰብዓዊ ሙብቶች መከበር በመሟገት ዲሞክራሲያዊ አስተዳደር እንዲያሰፍኑ የሚያስችላቸውን የአቅም ግንባታ ማድረግ ተልዕኮ በማንገብ እየሠራ የሚገኝ ድርጅት ነው።

ካርድ አምስት መርሐ ግብሮችን ቀርቶ ዴሞክራሲ ብቸኛው የመጫወቻ ሕግ እንዲሆን በማለም የሚንቀሳቀስ ድርጅት ሲሆን፣ በእነዚህ መርሐ ግብሮች ሥር የሚተገብራቸው ፕሮጀክቶች በሙሉ ለኢትዮጵያ ዴሞክራሲያዊ ባሕል ዕድገት ላቅ ያለ ሚና ይኖረዋል ብሎ ያምናል። መርሐ ግብሮቹም የዜጎች ተሳትፎ፣ ሴቶችና ወጣቶችን ማሳልበት፣ የዲጂታል ሙብቶች፣ የሚዲያ አረዳድ ክህሎት እና የዴሞክራሲያዊ ዜጎች ኢንዱስትሪ ሲሆኑ፣ ይህ የጋዜጠኞች ደገንነት መመሪያ የተዘጋጀው በሚዲያ አረዳድ ክህሎት መርሐ ግብር ሥር የተቀመጡ ዓላማዎችን ያሳካል ከሚል ዕምነት በመነሳተ ነው።



ይህ መርሐ ግብር የዴሞክራሲ ባሕልን ለመገንባት የብዙኃን መገናኛዎች አቅም እና ምኅዳር እንዲጎለብት ለማስቻል ያለመ ነው። አንዱ ዓላማውም ለሙያዊ ጋዜጠኝነት መጎልበት የጋዜጠኞችን ደኅንነት እና ነጻነት መጠበቅ እና መከላከል ነው።

የጋዜጠኞች ደኅንነትን ለመጠበቅ በማለም የተዘጋጁ የተለያዩ መመሪያዎች በተለያዩ ተቋማት የተዘጋጁ ቢሆንም፣ አገራዊ የሥጋት ትንታኔን አካትቶ በአገርኛ ቋንቋዎች የተዘጋጀ መመሪያ ግን እምብዛም አይገኝም። የተለያዩ ሰነዶችና ማስተማሪያ ጽሑፎችም የጋዜጠኞችን ደኅንነት የተመለከቱ ክፍሎች አሏቸው።

ካርድ እንዲህ ያለውን ራሱን የቻለ የጋዜጠኞች ደኅንነት መጠበቂያ መመሪያ ሲያዘጋጅ ዓላማው፣ ጋዜጠኞች ሥራቸውን በሚሠሩበት ወቅት ለተለያዩ አደጋዎች ተጋላጭ ሊሆኑ ስለሚችሉ እንዴት ለእነዚህ አደጋዎች መዘጋጀት እንደሚኖርባቸው፣ አደጋዎቹ ሲደርሱም እንዴት ራሳቸውን ማዳንና አብረዋቸው የሚሠሩትንም ሆነ ሌሎችን መርዳት እንደሚችሉ፣ እንዲሁም በአደጋው የሚደርሱ አካላዊና አዕምሯዊ ጉዳዮችን ለማከም ምን ማድረግ እንደሚችሉ፣ ብሎም ዕርዳታ ከየት እንደሚያገኙ መጠቆም ነው። ይህ መመሪያ ይህንን ያሳካል ብለን እናምናለን። ከዚህ ባለፈም፣ መመሪያው በእጅ መያዝ የሚችል ቀላል ማጣቀሻ በመሆኑም ይዞ ለመንቀሳቀስ፣ ሲያስፈልግ ለመመልከትና ለመወያየት እንዲያስችል

ተደርጎ የተዘጋጀ በመሆኑም በጋዜጠኞች ዘንድ ጠቃሚ ይሆናል ብለንም እናምናለን።

ከዚህ ባለፈም፣ ተለዋዋጭ በሆነው የጋዜጠኝነት ሥራና አብረው በሚለዋወጡ ሥጋቶች ሳቢያ ሌሎችም ተቋማት የጋዜጠኞች ደኅንነት መጠበቂያ መመሪያ ማዘጋጀት ቢሹ፣ ይህ መመሪያ እንደ መነሻም ሊያገለግል እንደሚችል አሙን ነው።

የሙብቶችና ዴሞክራሲ ዕድገት ማዕከል (ካርድ)
መጋቢት 2015

1

የጋዜጠኞችን ደኅንነት
ለመጠበቅ የተደነገጉ
ሕጎችና የሕግ ማዕቀፎች



የፕሬስ ነፃነትና የዜጎችን ሐሳብን በነፃነት የመግለፅ መብቶች በኢትዮጵያ ሕገ መንግሥትና ኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ጠቅላይ ሚኒስትር የተለያዩ ዓለም አቀፍ ሕጎችና ስምምነቶች (ኮንቬንሽኖች) የተጠበቁ ቢሆኑም፣ እነዚህ ዋስትናዎች በተግባር ተፈፃሚነት ላይ ብዙ ክፍተቶች አሉ። በዚህም የተነሳ ጋዜጠኞች ሃሳባቸውን በነፃነት ሲገልፁ የተለያዩ ጫናዎችና ጥቃቶች ሲደርሱባቸው ይስተዋላል።

ለመገናኛ ብዙሃን እና ባለሙያዎች መብትን እንዲሁም ሐሳብን በነፃነት የመግለፅ መብትን ከሚያሰከብሩት ሕጎች መካከል በሥራ ላይ ያለው ሕገ መንግሥት በዋነኝነት ይጠቀሳል። አንቀፅ 29 በሰፊው የአመለካከት እና ሐሳብን በነፃ የመያዝና የመግለጽ መብትን ይደነጋል። በአንቀፅ 29 (4) ሥር ለዴሞክራሲያዊ ሥርዓት ግንባታ አስፈላጊ የሆኑ የመረጃ፣ ሐሳቦችና አመለካከቶች በነፃ መንሸራሸራቸውን ለማረጋገጥ ሲባል ፕሬስ በተቋምነቱ የአሠራርና ነፃነትና የተለያዩ አስተያየቶችን ለማስተናገድ ችሎታ እንዲኖረው የሕግ ጥበቃ እንዲደረግለት ይደነግጋል።

ይሁን እንጂ እነዚህን መብቶች ለምሳሌ “የወጣቶችን ደኅንነት፣ የግለሰቦችን ክብር እና መልካም ስም እና በሰው ልጅ ክብር ላይ የሚደርሱ ጉዳዮችን ለመጠበቅ” በልዩ መልኩ በሕግ ሊገደቡ የሚችሉበት ሁኔታዎች እንዳሉ ሕገ መንግሥቱ ይደነግጋል።

በተጨማሪም የሕገ መንግሥቱ አንቀጽ 29 (3) ማንኛውንም ዓይነት ቅድመ ምርመራ (censorship) በመከልከል ለመገናኛ ብዙሃን እና ለጋዜጠኞች የተሻለ የሥራ ነፃነትን ያጎናጸፋል።

ኢትዮጵያ ሐሳብን በነፃነት የመግለጽ መብትን የሚመለከቱ ዓለም አቀፍ ድንጋጌዎችንም አፅድቃለች። ኢትዮጵያ ግለሰቦች ሰፊ የሆነ የሰብዓዊ መብቶች ተጠቃሚ እንዲሆኑ ለማስቻል የፀደቀውን ዓለም አቀፍ የሰብአዊ መብቶች ስምምነት እና ቃል ኪዳን (International Covenant on Civil and Political Rights (ICCPR)) በ1984 ተቀላቅላለች። የቃል ኪዳኑ አንቀጽ 19 ማንኛውም ሰው ሐሳብን በነፃነት የመግለጽ መብት እንዲኖረው በማድረግ ሐሳብን በነፃነት የመግለጽ መብትን ይሰጣል።

በ1990 ደግሞ፣ የመናገር ነፃነትን ጨምሮ ሰብዓዊ መብቶችን ለመጠበቅ እና ለማስተዋወቅ የወጣውን የአፍሪካ የሰብዓዊ እና ሕዝቦች መብቶች ቻርተር (የአፍሪካ ቻርተርን) አፅድቃለች። ቻርተሩ በአንቀጽ 9 ከICCPR ጋር በሚመሳሰል መልኩ በአኅጉር ደረጃ እያንዳንዱ ግለሰብ መረጃ የማግኘት መብት እንዲኖረውና ሐሳቡን የመግለጻት እና የማሰራጨት መብት እንዲኖረው ዋስትና ይሰጣል።

በ2013 ተሻሽሎ ወደ ሥራ የገባው የሚዲያ ሕግ የኢትዮጵያ መገናኛ ብዙሃን ባለሥልጣን በሕገ መንግሥቱ የተደነገጉትን እና አለም አቀፋዊ

የሰብዓዊ መብት ስምምነቶች የተረጋገጠውን ሐሳብን በነፃነት የመግለፅ የመገናኛ ብዙሃን ነፃነትን በተሟላ መልኩ እንዲያረጋግጥ የሚያስችል ምቹ ሁኔታዎችን መፍጠር እንደሚገባው ያብራራል። የባለሥልጣኑ ፍቃድና ምዝገባ መስፈርቶችም ሐሳብን በነፃነት የመግለፅ መብት ላይ አግባብነት የሌለው ገደብ መጣል እንደሌለባቸው ይጠቅሳል።

የመገናኛ ብዙሃን መብቶችን በሚዘረዝረው የአዋጁ ክፍልም ማንኛውም መገናኛ ብዙሃን ተግባሩን በመወጣት ሂደት ላይ ላይ ሳለ ጣልቃ ገብነት፣ ተፅዕኖ፣ ጥቃትንና የደኅንነት ሥጋትን ጨምሮ ሕገ መንግሥቱን በመፃረር የፕሬስ ነፃነትን የሚያደናቅፍ አሠራር ከተፈፀመበት ለፌዴራል ከፍተኛ ፍርድ ቤት ክስ ወይም አቤቱታ የማቅረብ መብት እንዳለው ተደንግጓል። በግልፅ በሕግ የተደገገ ካልሆነ በስተቀር የመገናኛ ብዙሃን ነፃነትን የሚያስተጓጎል አሠራር፣ አስተዳደራዊ ተግባርና ዕርምጃ ከመውሰድ ባለሥልጣኑ መቆጠብ እንዳለበትም አዋጁ ያብራራል።

ከዚህ በፊት የመገናኛ ብዙሃን የሥም ማጥፋት ተግባር ሲፈጽሙ በወንጀል ይጠየቁ የነበሩበትን የሕግ ሂደት በ2013 የፀደቀው የሚዲያ ሕግ በፍትሐ ብሔር ሥነ ሥርዓት እንዲያይ ደንግጓል። ይህም የመገናኛ ብዙሃን ባለሙያዎችን ለእስር ለመዳረግና ለማንገላታት በተለያዩ አካላት የሚያደርጓቸውን እንቅስቃሴዎች በመግታት የባለሙያዎችን ሥጋት

በመጠኑም ቢሆን ቀንሷል። በተጨማሪም በመገናኛ ብዙሃን አማካይነት የወንጀል ድርጊት በመፈፀም የተጠረጠረ ማንኛውም ግለሰብ ወይም አካል በወንጀል ሥነ ሥርዓት ሕግ ድንጋጌዎች መሠረት የተጨማሪ ምርመራ በእስር

እንዲቆይ ሳይደረግ ከሱ በቀጥታ በዓቃቤ ሕግ አማካይነት ፍርድ ቤት መቅረብ እንዳለበት የሚዲያ ሕጉ ይደነግጋል። ተፈጻሚነቱ ላይ ከፍተኛ ቢኖርም ማሻሻያው ጋዜጠኞች በወንጀል በሚጠረጠሩበት ወቅት የክስ ሂደት ሳይጀመር በእስር የሚቆዩበትን ለማድረግ በስፋት ሲተገበር የነበረውን አሠራር እንዲቀር አድርጓል።

ከዚህ ቀደም በሥራ ላይ የነበሩት የኢትዮጵያ የመገናኛ ብዙሃን ሕጎች ግልፅነት የሚጎድላቸውና አሻሚ ትርጓሜ ያላቸው ድንጋጌዎችን በማቀፋቸውና በተለይም አንዳንድ ድንጋጌዎች ለአስፈጻሚው አካል የተሳሳተ ትርጓሜ የተጋለጡ መሆናቸውን ከግምት ውስጥ በማስገባት በቅርብ ጊዜያት የተሻሻሉት የመገናኛ ብዙሃን ሕግ የጥላቻ ንግግርና የሐሰተኛ መረጃ ስርጭት አዋጅ የተወሰኑ ድንጋጌዎች በከፊል ማሻሻያ ተደርጎባቸዋል።

2

የጽጋት ዳሰሳ (Risk Mapping)



ይህንን የጋዜጠኞች የደህንነት ማጣቀሻ በማዘጋጀት ሂደት ላይ የጋዜጠኞች የደህንነት ሥጋቶች እና በሥራ ወቅት የሚያጋጥሟቸውን አደጋዎችን ለመዳሰስ 45 የሚሆኑ ባለሙያዎች መጠይቅ እንዲሞሉ ተደርጓል። መጠይቁን በመሙላት ከተሳተፉ ጋዜጠኞችን መካከል 70 በመቶ የሚሆኑት ወንዶች ሲሆኑ ቀሪዎቹ ደግሞ ሴቶች ናቸው። ከዚህም ውስጥ አብዛኛው ማለትም 35.6 በመቶ የሚሆኑት በግል ወይም የንግድ መገናኛ ብዙኃን ውስጥ ተቀጥረው የሚሰሩ ሲሆን፣ 31.1 በመቶ የሚሆኑት ደግሞ በህዝብ/በመንግሥት የመገናኛ ብዙኃን ውስጥ በማገልገል ላይ የሚገኙ ናቸው። ቀሪዎቹ በቅደም ተከተል 17.8 በመቶ፣ 11.1 በመቶ እና 4.4 በመቶ የሚሆኑት ለራሳቸው ሚዲያ ተቋም፣ ለውጭ የሚዲያ ተቋማት እና በማኅበረሰብ ራዲዮ ጣቢያዎች ውስጥ የሚሰሩ ባለሙያዎች ናቸው።

ከነዚህ የዳሰሳ ጥናት ተሳታፊዎች መካከል 86.7 በመቶ (በቁጥር 36) የሚሆኑት መደበኛ ተግባራቸውን በሚፈፅሙበት ወቅት ለተለያዩ የደህንነት ሥጋቶች ተጋላጭ እንደነበሩ ጠቅሰዋል። ከነዚህም ውስጥ 92.5 በመቶ የሚሆኑት ከአንድ ጊዜ በላይ ወይም ለተደጋጋሚ ጊዜያት ለጥቃትና አደጋዎች ተጋላጭ እንደነበሩ ምላሽ ሰጥተዋል። በዋናነት በመላሾቹ የተዘረዘሩት የደህንነት አደጋዎች ማስፈራሪያዎችና ጫናዎች፣ እስር፣ አካላዊ ጥቃት (ድብደባ)፣ በማኅበራዊ ሚዲያና የመረጃ መለዋወጫ በይነ መረቦች የሚደረጉ ማስፈራሪያዎችና ፍረጃዎች፣

ማንነታቸው በውል ከማይታውቁ አካላት የሚፈጸሙ የኢሜል ጠለፋ ሙከራዎች እና ዝርፊያዎችን ናቸው።

በመላሾቹ የመጀመሪያ ደረጃ የሥጋት ምንጭ ሆነው የተጠቀሱት ማስፈራሪያዎችና ዛቻዎች ናቸው። ከ80 በመቶ በላይ የሚሆኑት መላሾች ማስፈራሪያዎችና ጫናዎችን እንዳስተናገዱ ገልጸዋል። በሁለተኛ ደረጃ የተቀመጠው ሥጋት እስር ሲሆን፣ 36 በመቶ በላይ የሚሆኑት ለእስር መዳረጋቸውን ጠቅሰዋል። የተቀሩት አካላዊ ጥቃት (ድብደባ)፣ ፍረጃና ዝርፊያዎችን አስተናግደዋል።

የደኅንነት ሥጋት ምንጮቹን መላሾቹ በደረጃ ሲያስቀምጡ ከመንግሥት የፀጥታ አካላት የሚመጡት ሥጋቶች የመጀመሪያ ደረጃውን የሚይዙ ሲሆን፣ መንግሥታዊ ካልሆኑ ተዋንያን እና ኢ-መደበኛ አደረጃጀቶች የሚሰነዘሩ ጥቃቶችን በሁለተኛ ደረጃ አስቀምጠዋቸዋል።

መላሾቹ በማኅበራዊ ሚዲያዎች የሚመጡ ጥቃቶች እየተበራከቱ እንደመጡም ጠቅሰዋል። ከዳሰሳው መጠይቅ መላሾች 43 በመቶ የሚሆኑት ከማህበራዊ ሚዲያ ተጠቃሚዎች ጥቃቶች እንዳስተናገዱ ገልጸዋል። ይህም በበይነ መረብ የሚቃጠው ጥቃቶች ከተለመዱት ሥጋቶች በተጨማሪ ለመገናኛ ብዙሃን ባለሙያዎች የደኅንነት ሥጋት ምንጮች እየሆኑ መምጣታቸውን ያሳያል።

የዳሰሳው ውጤት እንደሚያሳየው በኢትዮጵያ የሚሰሩ ጋዜጠኞች መጠነ ሰፊና ተደጋጋሚ የደህንነት ሥጋቶች የሚያጋጥማቸው ቢሆንም ጋዜጠኞቹ ራሳቸውን ከሥጋት እና አደጋ ለመከላከል የሚረዷቸውን ሥልጠናዎች የማግኘት ዕድሎች ጠባብ እንደሆኑ ነው - በተለይም ለአገር ውስጥ የሚዲያ ተቋማት የሚሠሩ ባለሙያዎች። በጥናቱ የተካተቱት የመገናኛ ብዙኃን ባለሙያዎች በአብዛኛው፣ ማለትም 75.6 በመቶ የሚሆኑት፣ ምንም ዓይነት የደህንነት ሥልጠና (Safety Training) እንዳልወሰዱ የገለጹ ሲሆን፣ ቀሪዎቹ ደግሞ በተለያዩ አጋጣሚዎች በተለይም በራስ ጥረት እና የሚዲያ ልማት ላይ የሚሰሩ ዓለም አቀፍ እና አገር በቀል ተቋማት ግብዣ መሠረት ሥልጠናውን መውሰዳቸውን ጠቅሰዋል።

ሌላው ከዳሰሳ ጥናቱ መረዳት የተቻለው አብዛኞቹ የመገናኛ ብዙሃን ተቋማት የባለሙያዎቻቸውን ደህንነት ለመጠበቅ ይረዳ ዘንድ ጋዜጠኞች ሊከተሏቸው የሚገቡ ቅደም ተከተሎችን ያካተተ ማጣቀሻ እደሌላቸው ነው። የተወሰኑ መላሾች በተለያዩ አለም ዓቀፍ ተቋማት የተሰናዱ ማጣቀሻዎችን እንደሚጠቀሙ የገለጹ ቢሆንም፣ እነዚህ ማጣቀሻዎች በሌላ ቋንቋ መዘጋጀታቸውን እና የኢትዮጵያን ነባራዊ ሁኔታ ያሳገናዘቡ መሆናቸው ለመተግበር አዳጋች እንደሆኑባቸው ጠቅሰዋል።

3

ዕቅድ እና ቅድመ ዝግጅት





3.1. የሥጋት ሞንጮች ትንተና እና የአደጋ ጊዜ ዕቅድ

ለደጎንነት አስጊ ወደሆኑ ቦታዎች ለምሳሌ ጦርነቶች፣ ረብሻዎችና ግርግሮች ለዘገባ ከመውጣትም በፊት በቂ የሆነ አካላዊ፣ ሥነ ልቦናዊ እና ቁሳዊ ዝግጅቶችን ማድረግ አስፈላጊ ነው። ለዘገባ ስለሚሄዱባቸው ቦታዎች አስፈላጊ መረጃዎችን አስቀድሞ መሰብሰብ፣ ለደጎንነት ሥጋት ሊሆኑ የሚችሉ ሁኔታዎችን በሚገባ መረዳት፣ መተንተንና መገምገም፣ ተዓማኒ የሆኑ ግለሰቦች እና ተቋማት የስልክ ቁጥሮችን ማደራጀት፣ በቦታው ችግር ቢፈጠር ሊያግዟቸው የሚችሉ ግለሰቦችን የስልክ ቁጥሮችን ማደራጀት ከቅድመ ዝግጅቶቹ መካከል ተጠቃሽ ናቸው።

በተጨማሪም ሥራውን ወይም ዘገባውን ከመጀመርም በፊት ሥራውና ሁኔታውን የሚመጥን የሥነ ልቦናና አካላዊ ዝግጅት ያድርጉ። ለዘገባው የሚያስፈልጉ ግብዓቶችን ለምሳሌ ለዘገባው የሚያስፈልጉ የመረጃ መሰብሰቢያ የሚውሉ መሳሪያዎችን ያሟሉ።

ለዘገባ የሚጓዙናቸው ቦታዎች ራቅ ያሉ ከሆኑ ስለቦታው የፀጥታ ሁኔታ፣ የሕዝቡ እኗርና ባህል ቀድመው ለመረዳት ይሞክሩ። በተጨማሪም ዘገባውን ወደሚሠሩበት ቦታ ከመሄድም በፊት ቦታው ላይ በቋሚነት ከሚሠሩ ጋዜጠኞች ጋር ግንኙነት ይመሥርቱ፣ መረጃ ይለዋወጡ።

አስፈላጊ የስልክ ቁጥር መረጃ ማለትም የፖሊስ፣ የአካባቢው ባለሥልጣናትና የጤና ተቋማት ቀድመው ያደራጁ።

መረጃ የማጠናቀሩ ሂደት ውስጥም በተቻለ መጠን ስለሚሄዱበት ቦታ የጤና (ምናልባት አካባቢው ላይ ወረርሽኝ ካለ) እንዲሁም የአየር ንብረትና አካባቢው ላይ ስላሉ መሠረተ ልማቶች ለምሳሌ መንገድ፣ ሆስፒታልና ፖሊስ ጣቢያ መሠረታዊ መረጃዎችን ይሰብስቡ።

የሚሠሩት ዘገባ ወይም ለዘገባ የሚሄዱበት ቦታና ሁኔታ ከላይ የተጠቀሱን የቅድመ ደኅንነት ሥጋቶችን ጥናት ካደረጉና አስጊ ሁኔታዎች እንዳሉ ከገመገሙ አሊያም ምልክቶችን ካዩ እና የደኅንነት ሥጋቱ ከፍ ያለ ሆኖ ካገኙት ሥራውን ወይም ዘገባውን ለሌላ ጊዜ ማራዘም ወይንም ማስቀረት ይመረጣል። ምንጣዜም ከዘገባው በላይ ቅድሚያ ማግኘት ያለበት የእርስዎ ደኅንነት ነው።

ተጨማሪ ጠቃሚ ምክሮች



ወደ ዘገባው ቦታ ገዞ ከመጀመር በፊት፡-

- ➔ የሚሠሩት ዘገባ አስፈላጊነትን ወይም ጉዳይ ለዘገባ የሚበቃ መሆኑን ማረጋገጥ ያስፈልጋል

- ⊕ ለዘገባ የሚሄዱበት ቦታ ከመሄድዎ በፊት በቂ አካላዊና ሥነ ልቦናዊ ዝግጅት ማድረግዎን አይዘንጉ እንዲሁም ጤናዎ የተሟላ መሆኑን ያረጋግጡ
- ⊕ ስለቦታው ቅድመ መረጃ ይሰብስቡ፣ ሥጋቶችን ይለዩ
- ⊕ በዘርፉ ልምድ ያላቸው ጋዜጠኞችን ቀድሞ ማዋራትና ተመሳሳይ ዘገባዎችን ሠርተው የሚያውቁ ከሆነ ስለአጋጠሟቸው ሥጋቶች ወይም ተግዳሮቶች በመጠየቅ ምክሮችን ይጠይቁ
- ⊕ አደጋ ካጋጠመዎ ወይም ሥጋት ካደረብዎ እንዴት ከቦታው መውጣት እንደሚችሉ አማራጮችን ቀድሞ ያዘጋጁ
- ⊕ ለዘገባ የሚሄዱበት ቦታ ካሉ ጋዜጠኞች ጋር ግንኙነት ቀድመው ይፍጠሩ
- ⊕ ከሚመለከታቸው የሚዲያ ተቆጣጣሪ አካላት አስፈላጊውን ፈቃድ ይያዙ
- ⊕ ለዘገባ የሚሄዱበት ቦታ ያሉትን የትራንስፖርት አማራጮችን ይለዩ፣ እንዲሁም የሚቆዩበትን ቦታ/ሆቴል ደኅንነቱ የተጠበቀ መሆኑን ያረጋግጡ
- ⊕ የእርስዎ ወይም አብሮዎት የሚኖሩ እንዲሁም የሥራ አጋርዎ የብሔር፣ ፆታና ማንነት ለዘገባ የሚሄዱበት ቦታ ለደኅንነት ሥጋት ምንጭ ሊሆን እንደሚችል ቀድሞ መለየት

- ⊕ በአካባቢው ግጭቶችና ለአገታ የሚያጋልጡ ሁኔታዎች አለመኖራቸውን እንዲሁም በአካባቢው ያሉ ባለሥልጣናት ለጋዜጠኞች ያላቸውን አረዳድ ለይተው ይወቁ
- ⊕ ለዘገባ በሚጠቀሙበት ቦታ ለሚቆዩበት ጊዜ የሚሆን በቂ ገንዘብ መያዝን ያረጋግጡ
- ⊕ የቀበሌ መታወቂያ፣ ፓስፖርት ወይም ጋዜጠኛ መሆንን የሚያሳይ የታደሰ መታወቂያ ይያዙ

ከላይ የተጠቀሱት የሥጋት ትንታኔዎችና ቅድመ ጥንቃቄዎች አንዴ ብቻ ተሠርተው የሚቀመጡ/የሚተው አይደሉም። ይልቁንም ጋዜጠኛው ወይም ዘጋቢው ወደ ሥራ ከተሰማራ በኋላ ሁኔታዎች በተገቢውና በጥንቃቄ እያስተዋለ ቶሎ ቶሎ ማሻሻል ያስፈልጋል።

ከላይ የተጠቀሱት የደህንነት ሥጋት ትንታኔዎችን በሚገባ ከተሟሉም በኋላም እንኳን ጋዜጠኞች በየትኛውም አጋጣሚ አደጋ፣ ጉዳትና እስራት ሊደርስባቸው እንደሚችል መገንዘብ ያስፈልጋል። ለዚህም ባለሙያዎቹ የቤተሰቦቻቸውን፣ የአደጋ ጊዜ ተጠሪ፣ የሥራ አለቆቻቸውን አድራሻ እንዲይዙ ይመከራል። በተጨማሪም የጋዜጠኞች ሙያ ማህበራትን ተወካዮች እንዲሁም በጋዜጠኞች እና ሰብዓዊ መብቶች ዙሪያ የሚሠሩ አካላት አድራሻ ሊኖራቸው ይገባል።



በዘገባው ሂደት ወቅት ሥጋቶች ካገጠመዎ፡

- ⊕ አደጋውን የከፋ ሊያደርጉ ከሚችሉ ተጨማሪ እንቅስቃሴዎች ይቆጠቡ
- ⊕ ለቅርብ ኃላፊዎች ያሉበትን ሁኔታ በፍጥነት ያሳውቁ፤ ስለሁኔታዎ በቋሚነት እና በጊዜ ፈጣን መረጃ ይለዋወጡ
- ⊕ ከቅርብ አለቃዎ ወይም ጉዳዩን ከሚያሳውቁት አካል ጋር መረጃ የሚለዋወጡበት ሚስጥራዊ ኮድ ይጠቀሙ



3.2. በክትትል ሥር ወይም የጥቀት ዓላማ መሆን ሲረዳ የሚወሰዱ ጥንቁቄዎች

የመጀመሪያ እና የቅድመ ዳሰሳ ቢያደርጉም በማንኛውም ወቅት እና ቦታ አካባቢያችሁን በጥንቃቄ እና በአንክሮ ማጤን እና መረዳት ይገባል። በሄዱባቸው ቦታዎች ላይ በተለያዩ ምክንያት የተለያዩ አካላት ደኅንነትዎን ሥጋት ውስጥ ሊከት የሚችል ጥቃት አለያም እንቅስቃሴ ሊያደርጉ እንደሚችሉ ከግንዛቤ ውስጥ ማስገባት ይገባል። ከሥጋቶቹም መካከል ሥራዎትን ለማደናቀፍ ሲባል በተለይም በመንግሥት የፀጥታ አካላት የሚደረግ ጥብቅ ክትትል ሊሆን ይችላል።

ሰለዚህ በዙሪያችሁ አጠራጣሪ እና ሥጋት ውስጥ የሚጥሉ እንቅስቃሴዎችን ካስተዋሉ ሊወስዷቸው የሚገቡ የጥንቃቄ እርምጃዎች ከፍተኛ ሊሆን ይገባል።



ከነዚህም ጥንቃቄዎች መካከል፡-

- ⊕ ከቦታ ቦታ በሚንቀሳቀሱበት ጊዜ ለብቻ ከመንቀሳቀስ ይታቀቡ።
- ⊕ የሚሄዱበት ቦታ የሰዎች እንቅስቃሴ ያለበት ቦታ ቢሆን ይመረጣል፤ ለምሳሌ ሆቴል፣ ሬስቶራንትና ካጌዎችና የመሳሰሉት።
- ⊕ ተገማች የሆኑ እንቅስቃሴዎችን ይቀንሱ ለምሳሌ በተደጋጋሚ የሚሄዱበት ቦታ አለመሄድ እንዲሁም የሚሄዱበት ሰዓት ተመሳሳይ ከሆነ ይህንን ልምድ ይቀይሩ።
- ⊕ የሚጠቀሙበትን ተሽከርካሪ ደኅንነት በየጊዜው ያረጋግጡ።
- ⊕ የሚሄዱበት ቦታ ቀድመው ለቅርብ አለቃዎ፣ ለሚያምኑት የሥራ ባልደረባ ወይም የቤተሰብ አባል ያሳውቁ።
- ⊕ በዙሪያዎ ያሉ እንቅስቃሴዎችን ወይም ለምሳሌ ከዚህ በፊት የማያውቁት ሰው ወይም መኪና እየተከታተልዎ መሆኑን ያጠኑ።

- ⊕ ለደኅንነትዎ ሥጋት ከተሰማዎ ከዚህ በፊት አግኝተውት የማያውቁትን ግለሰብ ብቻዎን አያግኙ። እንዲያገኙ አስገዳጅ ሁኔታም ከተፈጠረም ከሚያምኑት ሰው ጋር ሆነው ሰዎች በሚሰባሰቡበት ቦታ ያግኙት።
- ⊕ የሚያርፉበትን ሆቴል ደኅንነት በሚገባ ያረጋግጡ። ክፍልዎ ከገቡ በኋላ በሩ በሚገባ መቆለፉን ያረጋግጡ። በተለይም የሰንሰለት መዝጊያ ካለው በተጨማሪነት በሩን ያጠናክሩበት። በሩን ከውጭ የመክፈት ሙከራዎች ካሉ እንዲሰማዎ ድምጽ ያለው ቁስ በሩ እጅታ ላይ ያንጠልጥሉ።
- ⊕ ሥጋቶች ሲያጋጥሙ ለቅርብ አለቃዎ፣ ለሚያምኑት የሥራ ባልደረባ፣ የጋዜጠኞች ሙያ ማህበራት እንዲሁም የቤተሰብ አካል ያሳውቁ።
- ⊕ በሕግ አስከባሪ አካላት ላይ እምነት ካልዎት ስላሉበት ሥጋቶች ለፖሊስ ያሳውቁ፤ ሪፖርት ያድርጉ።



3.3. በሕዝባዊ ተቃዋሚዎች እና ሰልፎች ዘገባ ወቅት የሚወሰዱ ጥንቃቄዎች

ጋዜጠኞች ሕዝባዊ ተቃዋሚዎችና ሰልፎችን ለመዘገብ በሚወጡበት ወቅት ለተለያዩ የደኅንነት ሥጋቶች ሊጋለጡ ይችላሉ። ከሥጋቶቹም መካከል የጥቃት ሰለባ መሆን አንዱ ነው።

ሕዝባዊ ተቃውሞዎች በባህሪያቸው ወደ ግጭት የማምራት ዕድላቸው ከፍ ያለ ስለሆነ በግጭቱ መካከል ጋዜጠኞች ለቀላል እንዲሁም ለከፋ ለጉዳት ሊጋለጡ ይችላሉ። ሌላኛው ስጋት ከፀጥታ አስከባሪዎች ሊመጣ የሚችል አካላዊ ድብደባ አሊያም እስር እና ከስ ሊሆን ይችላል።



የተለመዱ ክሶች



1. የተከለለከሉ ቦታዎችን ጥሶ መግባት

የተቃውሞ ሰለፎችንና እንቅስቃሴዎችን በሚዘግቡበት ወቅት ጋዜጠኞች በተደጋጋሚ ከሚያጋጥማቸው አሥሮችና የከስ መነሻ ምክያቶች መካከል አንዱ የተከለለከሉ ቦታዎችን ጥሶ መግባት የሚል ነው።

ስለዚህ የተቃውሞ ሰለፎችንና እንቅስቃሴዎችን በሚዘግቡበት ወቅት ጋዜጠኞች ከዚህ ራሳቸውን ለመከላከል ወይም ተጋላጭነት ለመቀንስ በዘገባ ወቅት ያሉበትን ቦታ ጠንቅቀው ማወቅ አለባቸው። ክልከላ ያለባቸውንና የግለሰብ ንብረትን የሆኑ ቦታዎችን አልፎ ከመግባት መቆጠብ አለባቸው።



2. የሥነ ምግባር ጥሰቶች

የተቃውሞ ሰለፎችንና እንቅስቃሴዎችን በሚዘግቡበት ወቅት ጋዜጠኞች ከተቃዋሚዎች ጋር በመተባበር ያልተገባ ሥነ ምግባር በማሳየት፣ ሰላም የማስከበር ሂደትን በማደናቀፍ እና በማሰናከል በሚሉ ምክንያቶች በተደጋጋሚ ይታሠራሉ። ለሕግ አስከባሪዎች አለመታዘዝ፣ ሰላም ማደፍረስ እና እሥርን መቃወም የሚሉ ምክንያቶችም እንዲሁ የጋዜጠኞች የእስር ምክንያቶች ሲሆኑ በስፋት ይሰተዋላል። ስለዚህ ጋዜጠኞች ሕዝባዊ ተቃውሞ እና አለመረጋጋቶች ያሉባቸው ስፍራዎች ለዘገባ በሚገኙበት ወቅት ከፕሬስ የመጡ ወይም ጋዜጠኛ መሆናቸውን የሚያሳይ መታወቂያ በግልፅ የሚታይ ቦታ ላይ ማንጠጠልና የሕግ አስከባሪዎችን ትዕዛዞችን በተቻለ መጠን መከተልና ማክበር የእስር ተጋላጭነትን ይቀንሳል።



3. ያስፍቀድ መቅረፅ

በአደባባዮች ላይ ሥራቸውን በማከናወን ላይ ያሉ የሕግ ማስከበር አባላትንና ግለሰቦችን በምስሎች አሊያም ተንቀሳቃሽ ምስሎች መቅረጽ ክልክል ባይሆንም፣ በርካታ የፖሊስ አባላት ጋዜጠኞች ምስሎች በሚወስዱበት ወቅት ባለሙያዎችን በቁጥጥር ሥር ሲያውሉ ይሰተዋላል። ነገር ግን የተቀዳው ግለሰብ ግላዊ መረጃው

እንዳይወሰድ ከጠየቀ፣ ጋዜጠኞች የመቅረፅ ወይም ምስል የመውሰድ ሂደቱን ለማቋረጥ እንዲሁም ከተጠየቀ ምስሎቹን ለማጥፋት በመስማማት ለእስር የመጋለጥ ዕድሎችን ማጥበብ ይገባል።

በተጨማሪም ከፀጥታ አካላት የሚመጣ ወከባን እና አካላዊ ጉዳትን ለመከላከል ጋዜጠኞች በእንዲህ ዓይነት ቦታዎችን ለዘገባ ሲገኙ ማድረግ የሚገባቸው ተጨማሪ የጥንቃቄ እርምጃዎች፡-

- ⊕ ወደ ቦታው ለዘገባ ከመሄድዎ በፊት የቅርብ አለቃን ፊቃድ ያግኙ እና የሚሔዱበትን ሥፍራ በግልፅ ያሳውቁ።
- ⊕ በተቻለ መጠን ለአደጋ ምንጭ የሚሆኑ ነገሮችን፣ እንቅስቃሴ እና ሁኔታዎች ያስወግዱ።
- ⊕ ሠልፉ ከመጀመሩ አስቀድሞ ለፖሊስ/ፀጥታ አካላት እና ለሠልፉ አዘጋጆች ወይም ተሳታፊዎች ጋዜጠኛ መሆንዎን ያሳውቁ።
- ⊕ የደኅንነት መጠበቂያ አልባሳትን እና ኮፍያዎችን ያድርጉ።
- ⊕ ከጨርቅ የተሰራ ልብስ አሊያም ጂንስ ይልበሱ፣ ጂንስ በአሳት ቶሎ የመያያዝ እድሉ አነስተኛ ነው። የሚለይ ምስል ወይም የንግድም ሆነ የሌላ ተቋም ምልክት (ብራንድ) ያለበት ልብስ አለመልበስዎን ያስተውሉ።

- ⊕ ብቻዎን ከመሄድ ይቆጠቡ። የካሜራ ባለሙያ ባልደረባዎ ያሉበትን ቦታ ያረጋግጡ። የዘገባዎ ቢታ ሲደርሱ ቦታውን በሚገባ ያጤኑ።
- ⊕ ነገሮችን በቀላሉና በጥንቃቄ ለመከታተል የሚያስችል ለስጋት ተጋላጭነትን የሚቀንስ ቦታ ይምረጡ።
- ⊕ ችግር ቢፈጠርም ቶሎ ለማምለጥ የሚያስችል ቦታ ይምረጡ፤ ካልተቻለም ለጊዜው መጠለያ የሚሆን ቦታን ቀድመው ይለዩ።
- ⊕ እንዲሁም በሚንቀሳቀሱበት ወቅት በፀጥታ አካላት እና ለተቃውሞ በወጣዉ ሕዝብ መካከል ባይሆን ይመረጣል።
- ⊕ ከዘገባ ጎን ለጎን የእንቅስቃሴዎች ሁኔታዎችን ሂደት በሚገባ መከታተል (በተለይም ወደተባባሰ አለመረጋጋት/ግጭት እያመሩ ከሆነ)።
- ⊕ በቦታው ያሉ የፀጥታ አካላት አስለቃሽ ጭስና ሌሎች መሣሪያዎችን መጠቀም ከጀመሩ ከአካባቢው በፍጥነት መራቅ ያስፈልጋል
- ⊕ መሃረብ መያዝ አይዘንጉ፤ የፀጥታ አካላት አስለቃሽ ጭስ ከተኮሱ የተንፈሻ አካላትን ለመሸፈን ይረዳል።
- ⊕ አስለቃሽ ጋዝ ከተተኮሰ እና የመታፈን ችግር ካጋጠሞት ዓይንዎን በቀዝቃዛ ውኃ ይታጠቡ።
- ⊕ በእነዚህ ቦታዎች ላይ በቡድን መንቀሳቀስ ይመከራል፤ በተለይ ጥቃት ሲደርስ ለተመጋገዝና ከቦታው ቶሎ ለማምለጥ ስለሚረዳ።



3.4. በጦርነት ቀጠናዎች ለወሰዱ የሚገቡ ጥንቃቄዎች

የጦርነት ቀጠናዎች የሚደረግ እንቅስቃሴ ከሌሎች ሁኔታዎች የተለየ ከፍተኛ ጥንቃቄን ይሻል። ስለዚህም ጋዜጠኞች እንዲህ ያሉ ሥፍራዎች ከመሄዳቸው በፊት ከፍተኛ የሆነ ጥንቃቄና ቅድመ ዝግጅት እንዲያደርጉ ይመከራል። በተለይም የደህንነት ሥልጠና እና መሠረታዊ የመጀመርያ ደረጃ የጤና ዕርዳታ ሥልጠና እንዲወስዱ ይመከራል።

በተጨማሪም ጋዜጠኞች ወደ ጦርነት ቀጠናዎች ለዘገባ ከመሄዳቸው በፊት ቀድመው ጥልቅ የሆነ የደህንነት ሥጋት ትንታኔ መሥራት አለባቸው። በዚህም ሂደት የሚኖሩ ሥጋቶችን፣ በጦርነቱ ተሳታፊ ስለሆኑ አካላት፣ ስለሚከተሉት የጦርነት ሥልጣን፣ የሚጠቀሟቸው የጦር መሣሪያዎችንና ተያያዥ ጉዳዮች ሊያውቁ ይገባል።

በተጨማሪም ተፋላሚ ኃይሎች የሚለብሷቸውን ወታደራዊ የደንብ ልብሶች ለይቶ ማወቅ፣ እንዲሁም ጋዜጠኞች ስለሚሄዱበት የጦር ቀጠና ቦታና መልክዓ ምድራዊ አቀማመጥ መሠረታዊ ዕውቀት ሊኖራቸው ይገባል።



የጦር ቀጠና አካባቢዎች ከደረሱ በኋላ

መውሰድ የሚገባቸው ጥንቃቄዎች

- ⊕ የት ቦታ እንደሚያርፉ እንዲሁም ለሥራዎ የሚያስፈልጉ መገልገያ ቁሶች፣ ገንዘብ እንዲሁም ምግቦችን የት እንደሚያስቀምጡ ዕቅድ ያውጡ።
- ⊕ ለደኅንነት የሚያስፈልጉ የደኅንነት መጠበቂያ ጃኬቶች እንዲሁም ኮፍያ መያዝዎን አይዘንጉ፤ በተጨማሪም የመጀመሪያ እርዳታ መስጫ ቁሳቁስ መያዝን ያረጋግጡ።
- ⊕ የፍተሻ ኬላዎች ካጋጠምዎ በተረጋጋ መንፈስ ቀና ትብብር ያድርጉ።
- ⊕ በአካባቢው ያሉ የጤና ተቋማት ለይተው ይወቁ።
- ⊕ በጦርነቱ ሊጠቁ ወይንም ትኩረት ሊሆኑ የሚችሉ መሀረተ ልማቶችን ይለዩ።
- ⊕ እንቅስቃሴ በሚያደርጉበት ወቅት የሚጓዙበት መንገድ የደኅንነት ሥጋት እንደሌለው ቀድመው ከአካባቢው ነዋሪዎችና መንግሥታዊ ካልሆኑ ድርጅቶች ተቋማት ያረጋግጡ።
- ⊕ የጦርነቱን ሁኔታና ተኩስ ያሉባቸውን ቦታዎች ማወቅ አለብዎ። ጦርነት በባህርይው ተቀያይሮ ስለሆነ መረጃዎችን ቶሎ መከለስና ማጣራት ያስፈልጋል።

- ⊕ በቦታው የሰዓት እና የእንቅስቃሴ ክልከላ እንዳለ ያረጋግጡ፤ በምሽት የሚደረጉ እንቅስቃሴዎችን በተቻለ መጠን ያስወግዱ።
- ⊕ ከቅርብ አለቃዎ ጋር ቋሚ የሆነ የመረጃ ልውውጥ ያድርጉ፤ ያሉበትን ሁኔታ ቶሎ ቶሎ ያሳውቁ።
- ⊕ የሚተኙበትን ቦታ ደኅንነት ያረጋግጡ፤ መኪና ውስጥ ከሆነ የሚያድሩት በሮቹ መቆለፋቸውን ያረጋግጡ።
- ⊕ ከተፋላሚ ወገኖች ጋር ቃለ መጠይቅ ሲያደርጉ ጥንቃቄ ያድርጉ። ምክንያቱም ይህ ከተቃራኒው አካል ጥቃት ቢፈጸም በቀላሉ ለአደጋ ሊያጋልጥም ስለሚችል ነው።
- ⊕ የተከሰ ልውውጥ የሚደረግበት ቀጠና ካጋጠመዎ ወይም ከተተከሱበት በቶሎ እራስዎን ከአደጋ ለመከላከል የሚያስችሉ ዕርምጃዎች ይውሰዱ። ለምሳሌ በድልድዮች፣ የውኃ ትቦዎች፣ ዛፎችን ስር እራስዎን በመደበቅ ይከላከሉ።



3.5. በጉዞ ላይ የሚወሰዱ ጥንቃቄዎች

ለዘገባ ጉዞ ከመጀመርዎ በፊት በመንገድዎ ላይ ሊያጋጥሙ የሚችሉ ሥጋቶችን በሚገባ መለየት ያስፈልጋል። ከጥንቃቄዎቹም መካከል ለጉዞ የመረጡት መንገድ ደኅንነቱ የተጠበቀ መሆኑን ማጣራት ነው።

በጉዞው ወቅት ራስዎ ሊያሸከረከሩ አሊያም በሾፌር ሊንቀሳቀሱ ይችላሉ። ስለዚህም የመጀመርያው ጥንቃቄ ጋዜጠኞቹ/አሸከርካሪያቸው ከተፈቀደው የፍጥነት ወሰን በላይ አለማሸከርከር እና የአደጋ መከላከያ ቀበቶ ማሰር ያስፈልጋል።

ሁኔታዎች አስገዳጅ ካልሆኑ በስተቀር በማታ እንዲያሸከረከሩ አይመከርም። ጠጥተውም አያሸከርከሩ። የጉዞው ቦታ ርቀት ካለው በተቻለ መጠን በባቡር/አውሮፕላን መጓዝ ይመከራል። በጉዞውም ወቅት የመጀመርያ የጤና ዕርዳታ ቁሶችን መያዝ ያስፈልጋል።



ተጨማሪ የጥንቃቄ ጥቆማዎች

- ⊕ የሚጠቀሙበትን ተሸከርካሪ የሜካኒካል ሁኔታ በሚገባ በመፈተሽ ችግሮች እንዳሉ ከተረዱ ሌላ ተሸከርካሪ ይቀይሩ።
- ⊕ አሸከርካሪ ይዘው የሚንቀሳቀሱ ከሆነ አሸከርካሪው በቂ እንቅልፍ ማግኘቱን ያረጋግጡ።
- ⊕ በጉዞ ወቅት አሸከርካሪውም ሆነ ራስዎ በመሐል ረፍት አድርጉ። በተቻልዎ መጠን ከኋላ መቀመጫ ይቀመጡ።
- ⊕ ለመኪናዎ አስፈላጊ መለዋወጫዎችን መያዝዎን

ያረጋግጡ፤ በተለይም ጎማ እና የመፍቻ መሳሪያዎች።

በቂ ነዳጅ እና ውኃ መያዝዎንም ያረጋግጡ።

- ⊕ ለቅርብ አለቃዎ ስላሉበት ሁኔታ በየሰዓቱ ያሳውቁ፤ መረጃ በወቅቱ ይለዋወጡ።



3.6. የተሽከርካሪ ጠለፋ፣ የፍተሻ ኬላዎችና የመንገድ መዘጋት

ግጭትና አለመረጋጋት የፀጥታ ሥጋት ወዳለባቸው እንዲሁም በአማፂያን ቁጥጥር ሥር ያሉ ቦታዎች በሚደረጉ ጉዞዎች ወቅት የመንገድ መዘጋት፣ የመኪና ጠለፋና ተደጋጋሚና ጠንካራ ፍተሻ በኬላዎች ላይ ሊያጋጥም ይችላል። እነዚህንም ሥጋቶች ለመቀነስ የደኅንነት ሥጋት ትንታኔ መሥራት ያስፈልጋል።

ከቅድመ ጥንቃቄዎቹ መካከል የሚጓዙባቸው መንገዶች የፍተሻ ኬላዎች መኖራቸውን ማጣራት እና ኬላዎቹን የሚቆጣጠረው አካል ማን እንደሆነ ማወቅ ያስፈልጋል። በተጨማሪም አካባቢው ከዚህ በፊት የመኪና ስርቆት ወይም ጠለፋ ተከስቶ የሚያውቅ መሆኑን እና የተዘጉ ወይም ለጉዞ የተከለከሉ መንገዶች መኖራቸውን ቀድሞ ማጣራት ይገባል።



መወሰድ የለባቸው የጥንቃቄ ደረጃዎች

- ⊕ የሚጓዙባቸውን መንገድ የትራፊክ ፍሰት ይከታተሉ። ለምሳሌ ጋዜጠኞች በሚሄዱበት አቅጣጫ ሌሎች ከፊታችሁ ያሉ ተሽከርካሪዎች አቅጣጫ ቀይረው እየተመለሱ መሆኑን ያስተውሉ፤ ምክንያቱን ከአሽከርካሪዎቹ ጠይቀው ይረዱ።
- ⊕ የማይታወቁ ወይም ደግሞ ኢ-መደበኛ የሆኑ አካላት ወይም ቡድኖች የሚቆጣጠሩት የፍተሻ ኬላ ካዩ ቀድመው ለቅርብ አለቃዎ ያሳውቁ። ያሉበትንም ቦታ እና ሁኔታ ያሳውቁ።
- ⊕ ወደ ፍተሻ ኬላዎቹ ከመቅረብዎ በፊት ሥጋቶችን ካስተዋሉ ወደ ኋላ እንዲመለሱ ይመከራል። ይህም በተለይም ኬላዎቹን ከሚቆጣጠሩት የፀጥታ አካላት ዕይታ ውስጥ ከመግባትዎ በፊት ቢሆን ይመረጣል።
- ⊕ የፍተሻ ኬላዎቹ ተቆጣጣሪዎች ዕይታ ውስጥ ከገቡ በኋላ ግን የጥቃት ዒላማ ሊሆኑ ስለሚችሉ ወደ ኋላ ከመመለስ ይቆጠቡ።
- ⊕ በኬላዎች በፍተሻ ወቅት የመኪናዎን በሮች ይቆልፉ፤ መስኮትዎን ተቆጣጠሪዎቹ ጋር ለመነጋገር በሚያስችል ሁኔታ ብቻ ይከፈቱ።
- ⊕ የኬላ ተቆጣጣሪዎች መታወቂያ በሚጠይቅዎት ወቅት በተቻለ መጠን አነስተኛ ጥቅም ያለውን መታወቂያ ይስጡ። ለምሳሌ የስራ መዳረሻዎ ላይ የሚጠቀሙበትን እና እንደ ፓስፖርት ያሉ በቀላሉ መልሰው

ሊያገኙት የማይችሉትን መታወቂያ ከመስጠት ይቆጠቡ።

- ⊕ በጉዞው ወቅት የኬላ ተቆጣጣሪዎችን ትኩረት ሊስቡ የሚችሉ እንደ የእጅ ሰዓት እና መነፅር የመሳሰሉ ውድ ቁሶችን ከዕይታ ያስወግዱ። በተሽከርካሪዎ ውስጥ ገንዘብ በሚታይ ስፍራ አያስቀምጡ።
- ⊕ በተቻለ መጠን እራስዎን ያረጋጉ፤ መርበትበትን የመሳሰሉ ስሜቶችን ይቆጣጠሩ።
- ⊕ በኬላ ተቆጣጣሪዎቹ ካልተጠየቁ ወይም ካልታዘዙ በስተቀር ከመኪናዎ አይውረዱ።
- ⊕ የሚሄዱበትን መዳረሻ የሚያሳዩ መረጃዎችን በተለይም ካርታ እና በፅሁፍ የተቀመጡ ማስረጃዎችን ከዕይታ ያርቁ።
- ⊕ ተቆጣጣሪዎቹ የሚጠይቁትን ጥያቄ በሙሉ በእርጋታና በጨዋነት ይመልሱ።
- ⊕ እጅዎን ለአይታ የሚመች/በሚታይ ስፍራ ያስቀምጡ።
- ⊕ ተቆጣጣሪዎቹ መኪናዎን ለመፈተሽ ከጠየቁ ይተባበሩ።
- ⊕ ተቆጣጣሪዎቹ እርስዎንም ሆነ አብረዎት ከሚጓዙ አባላት መካከል ገንዘብ ከጠየቁ እና የስርቆት ሙከራ ካደረጉ ለማስቆም ወይም ለመከላከል አይሞክሩ። የሚያሸከረክሩትን መኪናም ለመውሰድ ሙከራ ቢያደርጉም ከልክላ አያድርጉ።
- ⊕ ከፈታሾቹ ጋር የተገደበ ቅርበት ለመፍጠር ይሞክሩ፤ ፈታሾቹ ሲጋራ የሚያጨሱ ከሆነና እርስዎ ከያዙ ለማጋራት ይሞክሩ።

4

እስር እና አገታ



ጋዜጠኞች በተለይም ይዘታቸው ጠንካራ የሆኑ ማለትም የሰብዓዊ መብት ጥሰት ጉዳዮች፣ ሙስና እንዲሁም ግጭቶችን/ጦርነቶች በተመለከተ ዘገባ በሚሠሩበት ወቅት ጥቅማችን ተነካ በሚሉ መደበኛና ኢ-መደበኛ አካላት አሊያም ሦስተኛ ወገን በሆኑ ቡድኖች እስርና ዕገታ እንደሚያጋጥማቸው የሚጠበቅ ነው።

በሠሯቸው ዘገባዎች ምክንያት እንዲሁም በተለያዩ ምክንያቶች ከመንግሥት የፀጥታ አካላት በሕጋዊ አሊያም ሕግን ባልተከተለ መንገድ የሚደረጉ የእገታ እና የእስር ሙከራዎች ሲኖሩ ምንም ዓይነት ተቃውሞ ሳያሳዩ የፀጥታ አካላት የሚያዙዎቻቸውን ተግባራት መፈጸም ያስፈልጋል። ትዕዛዞቹን መፈጸም ሊፈጠሩ የሚችሉ አካላዊ ጥቃቶችን ዕድል ያጠባል።

በፀጥታ አካላት ወይም ኢ-መደበኛ በሆኑ ቡድኖች ከታገቱ ድንጋጤን በመቀነስ በተቻለ መጠን ይረጋጉ። ዕድሉን ካገኙ ለቅርብ አለቃዎ ወይም በቅርብ ለሚያለውቁት ግለሰብ ስላሉበት ሁኔታ ያሳውቁ።

ለእሥር የዳረገዎት የመንግሥት የፀጥታ አካላት ከሆኑ የሕግ ከለላ ለማግኘት ጠበቃ እንዲቀርብልዎ ወይም ለቅርብ አለቃዎ ስላሉበት ሁኔታ ማሳወቅ እንዲችሉ ፈቃድ ይጠይቁ። እገታ ከተፈፀመበዎ የሚወስዷቸው ዕርምጃዎች እንደ አጋቹ ባህርይ፣ የታገቱበት ቦታና ሁኔታ ይወሰናል።



ነገር ግን እንደ አስፈላጊነቱ ቀጣዮቹን የጥንቃቄ ዕርምጃዎች እንዲወስዱ ይመከራል

- ⊕ እገታ በሚፈጸምበት ጊዜ ዕድልና ጊዜ ካገኙ ደኅንነትዎን የበለጠ ሥጋት ውስጥ ሊከቱ የሚችሉ መረጃዎችን ያስወግዱ።
- ⊕ ድንጋጤን በተቻለ መጠን በመቆጣጠር፣ በተረጋጋ መንፈስ ነገሮችን ለማጤን ይሞክሩ።
- ⊕ የተመቻቸና አስተማማኝ ሁኔታ ካልተፈጠረ በስተቀር በፍጹም ከኢጋቾቹ ለማምለጥ አይሞክሩ።
- ⊕ ኢጋቾቹን ወዳልተፈለገ ዕርምጃ እንዲገቡ የሚያደርጉ ድርጊቶችን ከማድረግ ይቆጠቡ፣ በተለይም ኃይለ ቃል ከመወርወር።
- ⊕ በተቻለ መጠን ድርጊቱ ሲፈጸም ያሉ ዝርዝር ነገሮችን ያስተውሉ። ለምሳሌ ቦታውን፣ ኢጋቾቹ የለበሱትን ልብስ፣ የሚናገሩት ቋንቋ ወዘተ።
- ⊕ ኢጋቾቹ የሚሰጡትን ትዕዛዝ ያለማንገራገር ይፈጸሙ።
- ⊕ የሚሰጥዎትን ምግብ እና/ወይም ውኃ ይጠቀሙ።
- ⊕ ዘጋቢዎቹ በቡድን ከሆነ የታገቱት ኢጋቾቹ አንድ ላይ እንዲያደርጓችሁ ለማሳመን ይሞክሩ።

- ⊕ በሒደቶች ተስፋ አይቁረጡ። እርስዎን ለማስለቀቅ ድርድር ከተጀመረም እንደሚለቀቁ ተስፋ ያድርጉ።
- ⊕ በተቻለ መጠን ትዕግሥተኛ ይሁኑ፤ በተለይ ከእገታ ሊለቀቁ ነው ከተባሉ።



4.1. ልተጠበቁ የተፈጥሮ አደጋዎችና ሕመሞች

ጋዜጠኞች ለሥራ በሚንቀሳቀሱበት ወቅት የተፈጥሮ አደጋዎች ወይም ሕመሞች ሊያጋጥሟቸው ይችላል። የአደጋውን ተፅዕኖ ለመቀነስም ቀድመው የጥንቃቄ ዕርምጃዎችን መውሰድ ይገባል። ጋዜጠኞች በሚሄዱባቸው ቦታዎች ያልተጠበቀ የጤና እክል ሊያጋጥማቸው እንደሚችል ከገመቱ ጤናቸውና አካላዊ ጥንካሬያቸው ሲሟላ ብቻ ለዘገባ እንዲንቀሳቀሱ ይመከራል።

4.1.1. ድንገተኛ ሕመሞች



መወሰድ የለባቸው የጥንቃቄ ዕርምጃዎች

- ⊕ ለጉዞ የሚሆኑ ቀለል ያሉ እና ቶሎ የማይበላሹ ምግቦችን ይይዙ።

- ⊕ ከተቻለ ከጉዞው አስቀድመው የጤና ምርመራ ያድርጉ።
- ⊕ በሚሄዱበት አካባቢ ያሉ የጤና ተቋማትን መረጃ ይያዙ።
- ⊕ የደምዎን ዓይነት የሚያሳይ ካርድ/መረጃ ይያዙ
- ⊕ ዕድሉን ካገኙ የመጀመርያ የጤና ዕርዳታ አሰጣጥ ትምህርት ወይም ሥልጠና ይውሰዱ። ለጉዞ ሲነሱም ለመጀመርያ የጤና ዕርዳታ የሚያስፈልጉ ቁሶችን ይያዙ።
- ⊕ በተቻለ መጠን ንፁህና በቂ ውኃ ይጠጡ።
- ⊕ በቋሚ አልያም በጊዜያዊነት የሚወስዷቸው መድኃኒቶችን በበቂ መያዝ ይዘንጉ፣ ከተቻለ ትርፍ ይያዙ።
- ⊕ የሚመገቧቸውን የምግብ ዓይነቶች ይመረጡ። በተቻለ መጠን በደንብ የበሰሉ ምግቦችን ይመገቡ።
- ⊕ በሥራዎ ወቅት ሕመም ከተሰማዎ ሥራዎን በማቆም የሕክምና ዕርዳታ ወደሚያገኙበት ሥፍራ ይሂዱ።

4.1.2. የተፈጥሮና ሰው ሠራሽ አደጋዎች እና ወረርሽኞች

በተቻለዎ መጠን ስለነዚህ አደጋዎች ወይም ወረርሽኞች መሠረታዊ ዕውቀት ይኑርዎት። በተጨማሪም ሊያጋጥምዎ ስለሚችሉ የደኅንነት ሥጋት ቀድመው ትንታኔ ይሰሩ። በእነዚህ አደጋዎች ውስጥ ራስዎን እንዴት ሊያድኑ እንደሚችሉ ግምት ይውሰዱ።



የጥንቃቄ ዕርምጃዎች

- ⊕ የአደጋ መከላከያ አልባሳት፤ በተለይም የአደጋ መከላከያ ጃኬቶችንና ኮፍያዎች/ቆቦችን ይያዙ።
- ⊕ ለቅርብ አለቃዎ ስላሉበት ሁኔታና ቦታ ያሳውቁ።
- ⊕ በተቻለ መጠን የግል ንፅጎናዎን ይጠብቁ።
- ⊕ በአቅራቢያዎ ስለሚገኙ የጤና ተቋማት መረጃ ይያዙ።
- ⊕ የሚይዟቸው ተሽከርካሪዎች ለሚጓዙበት መልክዓ ምድር ተስማሚ መሆኑን ያረጋግጡ፤ የሚጠቀሟቸው ተሽከርካሪ ከመሬት ኮፍ ያሉ (four-wheel drive) ቢሆኑ ይመረጣል።
- ⊕ የሚይዟቸው ቁሶች የተመጠኑ ይሁኑ፤ ከተቻለ የውኃ መከላከያ ያላቸውን (ውኃ የማያሰርጉ) ቦርሳዎችን ይጠቀሙ።
- ⊕ የሚመገቧቸውን ምግቦችና መጠጦች ጥንቃቄ ይያዙ። በተቻለ መጠን የበሰሉ ምግቦችን ይመገቡ።
- ⊕ የታሸጉ ውኃዎችን በርከት አድርገው ይያዙ።



4.2. ጾታዊ ጥቀቶች

ሴትና ወንድ ጋዜጠኞች በሥራቸው ምክንያት የሚደርሰባቸው ጥቃትና የሥራ ላይ ሥጋት ቢኖርም፣ ሴት ጋዜጠኞች ደግሞ በእነርሱ ላይ ላተኩሩ ጥቃቶችና የሥራ ላይ ደኅንነት ሥጋቶች ተጋላጭ ይሆናሉ። ስለዚህም በአንዳንድ አደገኛ አካባቢዎች የዘጋባ ሽፋን የሚሰጡ ሴት ጋዜጠኞች ራሳቸውን ከተጨማሪ ሥጋቶች እና ጾታዊ ጥቃቶች ለመከላከል የተለያዩ ጥንቃቄዎችን መውሰድ አለባቸው።



በአደገኛ አካባቢዎች ለሚሰሩ ሴት ጋዜጠኞች ጠቀሚ ሞክሮች

- ⊕ የጋብቻ ቀለበት ማጥለቅ ለጾታዊ ጥቃቶች ተጋላጭ እንዳይሆኑ ሊያግዝ ይችላል።
- ⊕ የአካባቢውን የአለባበስ ሥርዓት ያከብሩ፤ በተለይም ወግ አጥባቂ በሆኑ አካባቢዎች በሚጓዙበት ወቅት።
- ⊕ ልቅ የሆኑ እና የሰውነት ቅርጽ የማያሳዩ ልብሶች፣ ረዥም ቀሚስ፣ ሰፋ ያሉ ሱሪዎችን፣ እና ረጅም ሽሚዝ መልበስን ይምረጡ።
- ⊕ አስፈላጊ ከሆነ የራስ/ፀጉር መሸፈኛ ይጠቀሙ።

- ⊕ በቀላሉ ለመሮጥ የሚያስችሉ ምቹ ጫማዎችን ያድርጉ።
- ⊕ የአንገት ሐብል ከማጥለቅ ይቆጠቡ፣ ጥቃት ለማድረስ ያሰቡ አካላት በቀላሉ አንገትዎን ለመያዝ ሊረዳቸው ይችላል።
- ⊕ የአካባቢውን ባህል ይወቁ፣ ያክብሩ። ለምሳሌ ሲጋራ ማጨስ፣ የሰው እጅ መጨበጥ፣ አልኮል መጠጣት ወይም ጮክ ብሎ መሳቅ በአንዳንድ ማኅበረሰቦች ዘንድ ነውር ሊሆን ይችላል።

5

ዲጂታል ደብዳቤ
(Digital Safety)



የዘመኑን የቴክኖሎጂ ዕድገትን ተከትለው ከተንስራፉ አማራጭ የዲጅታል መረጃ ምንጮች፣ መረጃ መለዋወጫ ዘዴዎች ወይም መተግበሪያዎች ጋር ተያይዞ ጋዜጠኞች እነዚህን የመረጃ መለዋወጫ መተግበሪያዎች እና የመረጃ በይነ-መረቦች በስፋት ይጠቀማሉ። ይህም ጋዜጠኞች ያላቸውን ተደራሽነት እንዲሁም ከብዙ ሰዎች/ምንጮች ጋር ሊኖራቸው የሚችለውን ግንኙነት ለመጨመር አግዟል።

ይሁን እንጂ የበይነ መረብ ዕድገትና አማራጮች መስፋት የራሱ የሆነ አሉታዊ የጎንዮሽ ሥጋቶችንም ይዞ መጥቷል፤ በተለይም የበይነ መረብ ጥቃቶች። መሰል ጥቃቶችን የሚያደርሱ አካላት በቀላሉ የጋዜጠኞችን ግላዊ መረጃ ማግኘት የሚችሉበት ዕድል ከፍቷል። እነዚህን ሥጋቶችን ለመቀነስ ጋዜጠኞች ቅድመ ዝግጅቶችን ማድረግና ጥቃትን ለመከላከል የሚያስችሉ ዕርምጃዎችን እንዲወስዱ ይመከራል።



የሚጠቀሙባቸው መተግበሪያዎች የመረጃ መንገዶች ዓላማ ለሆነ ሰለሚችሉ ሥጋቱንና የጥቃት ተጋላጭነትን ለመቀነስ ከሥር የተዘረዘሩትን የተለያዩ አማራጮችና የደኅንነት ዕርምጃዎችን መውሰድ ይመከራል። ከዚህ ባለፈም፣ የዲጂታል ደኅንነት ሥልጠናዎችን መውሰድ ዓይነተኛ መፍትሔ ነው።

- ⊕ ጋዜጠኞች የሚጠቀሙባቸውን የመልዕክት መላላኪያ ዘዴዎችን ለምሳሌ የኢሜል፣ የፌስቡክ እንዲሁም ሌሎች መተግበሪያዎችን በተለይም Two-Factor-Authentication (2FA) ዘዴን ተጠቅሞ የመረጃ መጠቀሚያዎችን በመቆለፍ እነዚህ መተግበሪያዎች በቀላሉ በሦስተኛ ወገን እንዳይጠለፉ መከላከል ያስፈልጋል።
- ⊕ ለሚጠቀሙባቸው መተግበሪያዎች ጠንካራ የይለፍ ቃል (ፓስወርድ) ይጠቀሙ።
- ⊕ ምናልባትም ጋዜጠኞቹ ከታሰሩ ወይም ከታገቱ የመተግበሪያዎቹን ማለፊያ ቃሎቹን መቀየር ወይም መዝጋት የሚያስችሉ ዘዴዎችን ያበጁ።
- ⊕ በማህበራዊ ድረ-ገጾች የሚያጋሯቸው መረጃዎች፣ ምስሎች እና ለእርስ ቅርብ የሆኑ ሰዎችን የሚመለከቱ መረጃዎች በተቻለ መጠን ተደራሽነታቸው በእርስ ዙሪያ ያሉ ማህበራዊ ሚዲያ ተጠቃሚዎች ብቻ ያድርጉ።
- ⊕ የሚጠቀሟቸውን የስልክ እና የኮምፒውተር ሶፍትዌሮችን በየወቅቱ ወደተሻሻሉ የይዘት ሥራዎችን ያሳድጉ (software updates)።
- ⊕ በቴክኖሎጂ የታገዙ የሃርድ-ዲስክ ሚስጥራዊ መቆለፊያዎችን (encryption) ይጠቀሙ።
- ⊕ የእጅ ስልክዎ እና ኮምፒውተርዎ ላይ በይነ-መረብ ላይ የተመሰረተ

አገልግሎቶች እና ድረገጾችን ሲጎበኙ የእርሶን ሚስጥራዊነት እና ደኅንነት የሚጠብቅሎን Virtual Private Network (VPN) የተሰኘ መተግበሪያ ይጫኑ

- ➔ የሚልኳቸው ኢሜይሎች እና መልክቶች እንዳይጠለፉ ወደ ምስጢራዊ መረጃ (encrypted messages) የሚቀይሩ መተግበሪያዎችን ይጠቀሙ።
- ➔ ለአደጋ ተጋላጭ መሆንዎን ለይተው ካወቁ ግላዊ እና የሥራ እንቅስቃሴዎችዎን ከፍተኛ ሚስጥራዊነት ባለው መልኩ ያከናውኑ። የሚጠቀሟቸውን የስልክ ቁጥሮች እና የመልክት ሳጥኖችን ለደኅንነትዎ ሲሉ የተለያዩ ያድርጉ።
- ➔ የስልክዎን እና የኮምፒውተርዎ ስክሪኖችን ከጎንዎ ወይም ከኋላ ላሉ ሰዎች እይታ የሚከለክል ተለጣፊ መከላከያ ስክሪኖችን ገዝተው ይጠቀሙ።
- ➔ የንግድ ኢንተርኔት አገልግሎት መስጫ ቦታዎች የሚጠቀሙ ከሆነ ከኢሜል እና ከማህበራዊ የመገናኛ ብዙሃን አውታሮች መለያዎችዎ መውጣቶን (Logout/Signout ማድረግዎን) እርግጠኛ ይሁኑ።
- ➔ የድረ-ገፅ መፈለጊያዎችንም ሲጠቀሙ የፍለጋ ታሪኮችን ማጥፋት እና ወደ ግል ፍለጋ አማራጭ መቀየሩን ያረጋግጡ።
- ➔ በመደበኛነት የሚደዟቸውን የዲጂታል መረጃዎች ምትክ (backup)

መያዘትን ያረጋግጡ፤ በተለይም Google Drive, icloud የመሳሰሉ የኢንተርኔት ሰነድ ማከማቻ (cloud storage) አማራጮችን ይጠቀሙ። ይህንን ማደረግ ስልክዎ/ኮምፒውተርዎ ቢሠረቅ አልያም በፀጥታ አካላት መረጃዎችን አንዲያጠፉ ቢደረጉ መረጃዎቹን ከነዚህ ማከማቻዎች መልሰው ማግኘት ይችላሉ።

በተጨማሪም ጋዜጠኞች በተቻላቸው መጠን ግላዊ መረጃዎችን፣ ለምሳሌ ያህል የመኖሪያ አድራሻቸውን፣ የስልክ ቁጥራቸውን እንዲሁም የቤተሰቦቻቸውን ግላዊ መረጃዎች ከማጋራት እንዲታቀቡ ይመከራል። ምክንያቱም እነዚህ ግላዊ የሆኑ መረጃዎችን በመጠቀም የተለያዩ አካላት በይነ መረቦች ወይም የማኅበራዊ ሚዲያ ትስስር ዘዴዎች አማካኝነት ጋዜጠኞችን ለማጥቃት ወይም ጫና ለማሳደር ሊጠቀሙበት ይችላሉ። እንዲህ ያሉ መረጃዎች ከሁን ቀደም ለተመሳሳይ ጥቃት ጥቅም ላይ ሲውሉ ተስተውሏል።

የጋዜጠኞችን የቀደመ ማንነት፣ የመጡበትን ብሔርና ሃይማኖት እንዲሁም ግላዊ አስተሳሰቦችን እና አቋሞችን የተለያዩ አካላት በማህበራዊ ሚዲያና በበይነ መረብ ጋዜጠኞች ለማሸማቀቅ ሲሞክሩ እና ዘመቻ ሲከፍቱ ይስተዋላል። አንዳንድ ጊዜም ከማሸማቀቅ ሙከራዎች ባለፈ፣ ጋዜጠኞችን መዝለፍ፣ መፈረጅ እና ጫን ሲልም ዛቻ መሰንዘር እየተለመደ መጥቷል።

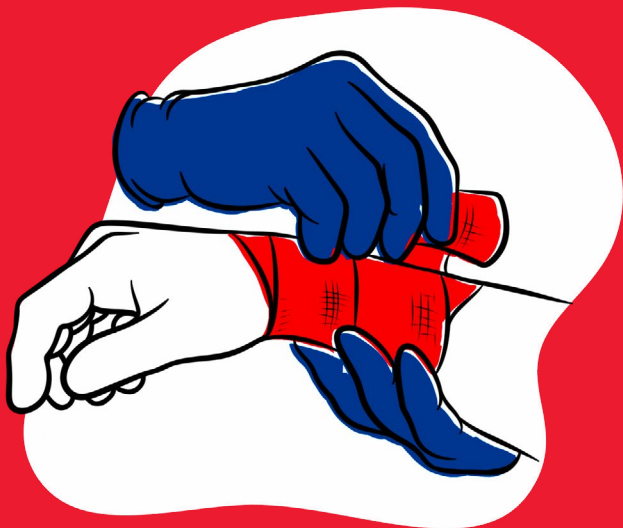


በበደነ-መረብ የሚቃጠ ትንኮሳዎችን ለመከላከል የሚረዱ መንገዶች

- ⊕ በማኅበራዊ ሚዲያ ወይም በሌሎች የመተግበሪያ ዘዴዎች ግላዊ መረጃዎቻችንን ከማጋራት መቆጠብ ያስፈልጋል - በተለይም የሚኖሩበትን አድራሻ እና የተሽከርካሪያቸውን የሰሌዳ ቁጥር (ታርጋ)።
- ⊕ ጋዜጠኞች በሚያጋሯቸው ፎቶዎች ላይ ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል። በተለይም ልጆችን እና የቤተሰብ አባላትን የያዙ ፎቶዎች ከማጋራት ይቆጠቡ፤ ለምሳሌ የልጆቻችን ት/ቤት ወይም የደምብ ልብስ (ዩኒፎርም) የሚያሳዩ ምስሎችን አያጋሩ።
- ⊕ ለሥራ በጉዞ ላይ ሳሉ ያሉበትን ቦታ ለቅቀው ከመውጣትዎ በፊት በሥፍራው የተነሱትን ፎቶዎች ከማጋራትና ቦታውን ከመጥቀስ ይቆጠቡ።
- ⊕ በማኅበራዊ ትስስርገጾች ፖለቲካን፣ ሃይማኖትን እና ብሔርን የመሳሰሉ ጉዳዮች ላይ የሰጧቸው አስተያየቶች ካሉ ከአውድ ውጭ ሊወሰዱ ስለሚችሉ ማጥፋት ይመከራል።
- ⊕ ጋዜጠኞች በተለያዩ የመረጃ ወይም የመልዕክት መቀበያ መተግበሪያዎች ማስፈራሪያ ወይም ዛቻዎች ሲደርሱባቸው ለቅርብ አለቃ እንዲሁም የሥራ ባልደረባ በተጨማሪም ለቤተሰብ አባል ያሳውቁ።
- ⊕ የሚላኩ ማስፈራሪያዎችና መልዕክቶችን መዝግቦ በመያዝ ከተቻለ ለሕግ አካላት ወይም የሙያ ማኅበራት ማሳወቅ ያስፈልጋል።

6

የደም መፍሰስ ላይ ላሉ
ተጎጂዎች የመጀመሪያ
እርዳታ ማድረግ እና የሥነ
ልቦና ጉዳትን ማከም





6.1. ደም መፍሰስ ላይ ላስ ቁስሎች የመጀመሪያ እርዳታ ማድረግ

በሥራ ላይ ጉዳት የደረሰበት የሥራ አጋርን ለመርዳት የመጀመሪያው እርምጃ የሕክምና ባለሙያዎች እንዲደርሱ መጥራት ነው። ይሁን እንጂ የሕክምና ባለሙያዎች እስከሚመጡ ድረስ የሥራ አጋርዎን ሕይወት ለመታደግና የመጀመሪያ እርዳታ መስጠት ተጎጂውን ሊያግዝ ይችላል።

ስለዚህም ጉዳት የደርሰበትን የሥራ ባልደረባ የመጀመሪያ እርዳታ ለመስጠት ከመወሰንዎ በፊት በአካባቢው እርስዎን አደጋ ላይ የሚጥል ሁኔታ እንደሌለ በሚገባ ቀድሞ ማጤን ተገቢ ነው። ሌላ ሰውን ለማትረፍ ሲባል ራስን ለአደጋ ማጋለጥ ተገቢ አይደለም።

ደም ለሚፈሳቸው የሰውነት ቁስሎች የመጀመሪያ እርዳታ ለማድረግ የመጀመሪያ እርዳታ ሕክምና ስልጠና መውሰድ በጥብቅ ይመከራል። ይህም የሚያስፈልገው የመጀመሪያ እርዳታዎች በጥንቃቄ እና በተገቢው መንገድ ካልተተገበሩ ተጎጂው ላይ የከፋ ጉዳት ሊያስከትሉ ስለሚችሉ ነው።

መሠረታዊ የሆኑ የመጀመሪያ ደረጃ የሕክምና መስጫ ቁሳቁሶችን መያዝዎን ያረጋግጡ። በተለይም የቁስል ፕላስቲር፣ የተለያዩ መጠን ያላቸው የቁስል መጠቅለያ ፋሻዎች (ጋውዝ)፣ መቀስ፣ የቁስል መጥረጊያ

አልኮል፣ የላስቲክ ጓንቶች፣ የቁስል መጥረጊያዎች፣ እና ተለጣጭ ባንዴጆች የመሳሰሉትን መኖራቸውን ማረጋገጥ ያስፈልጋል።



ጉዳት የደርሰበትና በመድማት ላይ የለ የሥራ እጋርን የሕክምና ባለሙያዎች እስከሚደርሱ የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ ለመስጠት ማድረግ የሚገቡ ቅደም ተከተሎች የሚከተሉት ናቸው።

1. ቆሞ ብሎ የደጎንነት ሁኔታን መገምገም

- ⊕ ተጨማሪ አደጋ እንደሌለ ማጣራት

2. የተጎጂውን ሁኔታን መገምገም/ የመጀመሪያ ደረጃ ዳሰሳ ማድረግ (ፈላሽ የማያሰርግ የላስቲክ ጓንት ማድረግ በጥብቅ ይመክራል)

- ⊕ የተጎጂውን የጉዳት መጠን ማጣራት፣ በተለይም ተጎጂው እየተነፈሰ እንደሆነ ማረጋገጥና ሙሉ ለሙሉ ራሱን እንደሳተና እንዳልሳተ ማረጋገጥ። ይህንንም ለማረጋገጥ የተጎጂውን ስም መጥራትና ራሱን ካልሳተ በጣቱ ምልክት እንዲ ሰጥ መንገር አሊያም ከከንዱ ከፍብሎ ያለው አካሉን በመቆንጠጥ ምላሽ ከሰጠ ማየት። በዚህ ሂደት ተጎጂው ተወራጭቶ እርዳታ ሰጪው ላይ ጉዳት እንዳያደርስ እካካዊ ርቀት መጠበቅ ያስፈልጋል።

- ⊕ የሚደማውን የሰውነት አካል መለየትና ደሙን በጥንቃቄ መጥረግ

3. የጉዳት ሕክምና (እነዚህ የሕክምና ሂደቶች ሥልጠና ማግኘት ይጠይቃሉ)

- ⊕ ተገኝው አስከፊ የደም መፍሰስ ካለው የደም መፍሰስ ለማቆም መሞከር፤ ይህንንም ለማድረግ የተጎዳውን አካል ወደላይ ከፍ ማድረግ፤ ከዚያም ከሚደማው የሰውነት ክፍል ወደላይ ከፍ ብሎ ያለው አካል ክፍል በላስቲክ ጓንት ማሰር። ይህ ሂደት ፊት፣ ደረትና የሆድ ክፍሎች ላይ አይተገበርም።
- ⊕ የአየር መተላለፊያ የጉሮሮ ቱቦ በመታጠፍ የአየር መተላለፍ ከተስተጓለ ተገኝውን ከአንገቱ ከአገጨፍ በማቃናት ማስተካከል፤ የተገኝው ምላስ የአየር መተላለፊያ ላንቃ ውስጥ ተወትፎ ከዘጋው ምላሱን በጣት ከተወተፈበት ጉሮሮ በመመለስ አየር እንዲተላለፍ ማድረግ። እንዲሁም ተገኝው በጀርባው ተንጋሎ ከነበረ በጥንቃቄ ጭንቅላቱን በመያዝ ወደጎን ማስተኛት።
- ⊕ ተገኝው የአተነፋፈስ መዘባት ካለው በደረቱ መሐል ላይ በሁለት እጅ በመደበኛ ፍጥነት ለሰላሳ (30) ጊዜ ወደ ታች በጥብቅ መግፋት።
- ⊕ ተገኝው ሌላ የአካል ጉዳት አንዳላጋጠመው ማረጋገጥ፤ በተለይም የጭንቅላት ጉዳት።

- ⊕ ይህንን ሂደት ከተከተሉ በኋላ ተገጂው ከአደጋው ቦታው ለማውጣት መሞከር ያስፈልጋል።



6.2. የሥነ-ልቦና ጉዳት/ የአእምሮ ስቃይን ማከም

አስቃቂ ግጭቶች፣ ጦርነቶች፣ ሰብዓዊ መብቶች ጥሰቶች እና የሰብዓዊ ቀውስ ያለባቸው ቦታዎች ለዘገባ ደርሰው የሚመለሱ ጋዜጠኞች ብዙን ጊዜ ጥልቅ ሐዘንና የአእምሮ ጭንቀትን የመሳሰሉ የአእምሮ ጤና መታወኮችን ሲያስተናግዱ ይስተዋላል። የተለያዩ ጥቃቶች ሲፈጸሙና የሰው ሕይወት መጥፋትን በቦታዎቹ ላይ ሆነው ሊታዘቡ መቻላቸው አደጋን ወይም ዘግናኝ ክስተትን ተከትሎ የሚከሰት የአእምሮ ሁከት (Post-Traumatic Stress Disorders - PTSD) ሊዳርጋቸው ይችላል።

ስለዚህም ጋዜጠኞች የአእምሮ ሁከት ሊያስከትሉ ከሚችሉ አደገኛና ከፍተኛ ሥጋት ካለባቸው የዘገባ ሥምራት ሲመለሱ ከአርታኢያን ጋር የድኅረ-ምደባ ውይይት ቢያደርጉ ጋዜጠኞቹ በተመለከቷቸው ክስተቶች የተነሳ የሥነ ልቦና መታወክ መከሰቱን ወይም አለመከሰቱን ለማረጋገጥ፤ እንዲሁም ከተከሰተ ችግሩ ወደባሰ የአእምሮ ጤና መታወክ እንዳያመራ ቀድሞ ለመረዳት ዕድል ይሰጣል። በውይይቱ ወቅት ችግሮቹ ከተስተዋሉ

አርታኪያን እና የሥራ ኃላፊዎች በፍጥነት ጋዜጠኞቻቸው የሥነ ልቦና እርዳታ በሚሰጥር የሚያገኙበትን ዕድል ማመቻቸት ይጠበቅባቸዋል።



ከግለሰብ ግለሰብ በለያይም የሰሜት መረበሽ የጋጠማቸው ባለሙያዎች የጎጠነውን አደጋ ካለፈ ከጥቂት ቀናት ወይም ላላጠናቀቀ በኋላ የሚከተሉትን ምልክቶች ሊያሳይ ይችላሉ።

- ⊕ በትንናንሽ ሁኔታዎች እና ክስተቶች መደናገጥ
- ⊕ ከፍ ያለ የልብ ምት፣ ላብ እና የአፍ መድረቅ መኖር
- ⊕ የመደንዘዝ እና የመፍዘዝ ምልክቶችን ማሳየት
- ⊕ ከፍ ያለ የስሜታዊነት ምልክቶችን ማሳየት

ጊዜያዊ የስሜት መረበሾች አንዳንዴ ለረዥም ጊዜያት በመቆየት ወደ ጭንቀት ሊያመሩ ይችላሉ።



ጭንቀትና የአእምሮ ስቃይ ሰሜት ውስጥ የገቡ ጋዜጠኞች የሚያሳዩዋቸው ምልክቶች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ።

- ⊕ በአስጨናቂ ክስተት ትውስታዎች የሚመጡ ቅዠቶች

- ⊕ የመደናገጥ ስሜቶች (ከፍ ያለ የልብ ምት፣ የሌሊት ላብ፣ ወዘተ)
- ⊕ ትኩረት ማጣት
- ⊕ ለነገሮች ክልክ ያለፈ ወይም የተጋነነ ምላሽ መስጠት
- ⊕ ብስጭት ወይም ያልተለመደ ቁጣ
- ⊕ መደንዘዝ፣ ከማኅበራዊ ግንኙነትና ከሚወዷቸው ሰዎች መራቅና ራስን ማግለል
- ⊕ ከወትሮው የበለጠ ድካም መሰማት፣ ወይም ያልተለመዱ ስህተቶችን መፈፀም

እነዚህና መሳሪያ ምልክቶች እና የስሜት መለዋወጦች ከአንድ ወር በላይ ከቀጠሉ በጋዜጠኛው ላይ የሥነ ልቦና ጉዳት አሊያም የአእምሮ ስቃይ እንደተከሰተ ማሳያ ሊሆኑ ይችላሉ። መልካሙ ዜና የድኅረ አሰቃቂ ክስተቶች ጭንቀት ራስን በመንከባከብ እና በሕክምና እርዳታ ሊሻሻል ይችላል።

1. ራስን መንከባከብ

በአሰቃቂ ሁኔታዎች ውስጥ በማለፍ የሚመጣ የአእምሮ ጭንቀት አብዛኛውን ጊዜ የሚከሰተው ጋዜጠኞች ከሚያጋጥሟቸው ክስተቶች ጋር በሚኖራቸው ጠንካራ ስሜታዊ ቁርኝት ነው። ይህም የአእምሮ ጭንቀት ባለሙያዎቹ ዕለት ተዕለት በሚያልፉባቸው በተለይም የሥራ

የማስረከቢያ የተጣበቡ ሰዓታት (deadline)፣ ከራስ ጋር የሚፈጠሩ ግጭቶች፣ የባህል ቅራኔዎች እና የኢኮኖሚ ጫናዎች ምክንያቶች ሊባቡ ይችላሉ። ስለዚህም ሁኔታዎች እንዳይባቡ እና አእምሯዊ ጤንነታቸውን ለመጠበቅ ጋዜጠኞች ከፍተኛ ጥንቃቄ ሊያደርጉ ይገባቸዋል።



ተጨማሪ ምክሮች

- ⊕ ከዘገባው ቦታ ሲመለሱ የተወሰኑ ቀናትን ከሥራ ተገልጦ ማረፍ
- ⊕ ያለፉባቸውን አስቃቂ ክስተቶችን ከሚያስታውሱ ነገሮች መራቅ፤ ለምሳሌ በቦታው የወሰዷቸውን ምስሎች አለመመልከት።
- ⊕ በቂ የእንቅልፍ ረፍት ማድረግ
- ⊕ በቂ ውኃ መጠጣት
- ⊕ አካላዊ እንቅስቃሴ ማድረግ ጭንቀትን ለመቋቋም ይረዳል።
- ⊕ ያለፉበትን ከባድ ሁኔታዎችን ለመርሳት የሚረዱ ልምዶችን ማዳበር ለምሳሌ ማንብብ፣ ሙዚቃ ማዳመጥ
- ⊕ በጭንቀት ወይም በስሜት መረበሽ ውስጥ ሲሆኑ ሰውነትዎ ሙሉ የአክሲዲን አቅርቦት እንዲያገኝ በጥልቅ መተንፈስ
- ⊕ ቀጣይ ተመሳሳይ ዘገባዎች ከመስራት ለተወሰኑ ጊዜያት መቆጠብ

2. የሕክምና እርዳታ ማግኘት

ጋዜጠኞች ላይ አደጋን ወይም ዘግናኝ ክስተትን ተከትሎ የተከሰተን የአእምሮ ሁከት ራስን በመንከባከብ ካልተሻሻለ አሊያም ለውጥ ካላሳየ፣ በቂ ሥልጠና ባያገኙ ባለሙያዎች የሚሰጡ የሥነ ልቦናና ማኅበራዊ (ሳይኮሶሻል) ድጋፍ ማግኘት ይገባል። ይህንን ድጋፍ ማግኘት ከሁኔታው እንዲያገግሙ እና እንዲወጡ በመርዳት እጩይታን ይሰጣል፤ እንዲሁም ምልክቶቹ እንደገና እንዳይከሰቱ ለመቆጣጠርም ይረዳል።



ከሳይኮቴራፒ እርዳታ በፊትና በእርዳታ ሂደት ከግምት ውስጥ መግባት ያለባቸው ጉዳዮች የሚከተሉትን ለያካትቱ ይችላሉ።

- ⊕ የሕክምና ባለሙያው/ዋ ያታ፣ ዘር፣ ብሔር፣ ኃይማኖት፣ እንዲሁም የሥራ መስክዎን ማወቃቸው ምቹነት እንደሚሰጡት ማረጋገጥ።
- ⊕ የባለሙያው/ዋ በቂ እውቀት እና ልምድ እንዳላቸው ያረጋግጡ።
- ⊕ ከእርስዎ ወይም ከቅርብ ጓደኞችዎ ጋር ትውውቅ ወይም ቅርብነት የሌላቸው ባለሙያዎችን ይምረጡ።
- ⊕ ለራስዎ እና ለሕክምና ባለሙያዎ ሐቀኛ ይሁኑ። ስላሉበት ሁኔታ ትክክለኛ መረጃ ይሰጡ።

- ⊕ ባለሙያዎችን ለመጠየቅ የሚፈልጋቸውን ጥያቄዎችን ሁሉ ይጠይቁ።
በህሕክምናው ሂደት ላይም ትክክለኛ ስሜትዎን ለሐኪምዎ ያጋሩ።
- ⊕ ሁሉም ዓይነት ህክምናዎች ለሁሉም ሰው አይሠሩም፣ ለእርሶ የሚሰራውን ሕክምና ለማግኘት ጊዜ ሊወስድ ይችላልና ተስፋ ሳይቆርጡ ሕክምናዎን ይከታተሉ።

7
አባሪዎች





7.1. አባሪ 1: ተጨማሪ የንባብ ጥቆማዎች

1. Physical Safety: War Reporting
<https://cpj.org/2019/10/physical-safety-war-reporting/>
2. Physical and Digital Safety: Arrest and detention
<https://cpj.org/2021/02/physical-and-digital-safety-arrest-and-detention/>
3. Journalist Safety and Emergencies
<https://cpj.org/journalist-safety-and-emergencies/>
4. CPJ Journalist Security Guide
<https://cpj.org/reports/2012/04/sustained-risks/#5>
5. Safety of Women Journalists
<https://www.unesco.org/en/safety-journalists/safety-women-journalists>
6. Safety of Journalists
<https://www.unesco.org/en/safety-journalists>

7. Model course on safety of journalists: a guide for journalism teachers in the Arab States
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000248297>
8. Digital safety: Using online platforms safely as a journalist
<https://cpj.org/2022/11/digital-safety-using-online-platforms-safely-as-a-journalist/>
9. Safety Notes
<https://cpj.org/safety-notes/>
10. Practical guide for women journalists on how to respond to online harassment
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379908>
11. Safety guide for journalists: a handbook for reporters in high-risk environments
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000243986>



7.2. አባሪ 2: ጠቀሚ አድራሻዎች

1. የኢትዮጵያ ቀይ መስቀል ማኅበር (የመጀመሪያ እርዳታ ሥልጠና ለመውሰድ)

🌐 ድረ-ገጽ: <https://www.redcrosseth.org/>

☎ ስልክ ቁጥር: [+251-114-405911](tel:+251-114-405911)

✉ ኢሜል: ercsinfo@redcrosseth.org

📍 አድራሻ: [ራስ ደስታ ዳምጠው ጎዳና፣ አዲስ አበባ፣ ኢትዮጵያ](#)

2. ቅዱስ አማኑኤል የአእምሮ ስፔሻላይዝድ ሆስፒታል (የሳይኮቴራፒ እርዳታ ለማግኘት)

🌐 ድረ-ገጽ: <https://www.amsh.gov.et/>

☎ ስልክ ቁጥር: [+251 11-2757699](tel:+251-11-2757699) / [+251 94 419 9174](tel:+251-94-419-9174)

✉ ኢሜል: amanuel@ethionet.et

📍 አድራሻ: [አዲስ ከተማ ክፍለ ከተማ፣ መሣለሚያ አካባቢ፣ አዲስ አበባ፣ ኢትዮጵያ](#)

3. የኢትዮጵያ መገናኛ ብዙኃን ምክር ቤት

🌐 ድረ-ገጽ: <https://ethiopianmediacouncil.org>

- ☎ ስልክ ቁጥር: [+251 118134464](tel:+251118134464)

✉ ኢ.ሜል: info@ethiopianmediacouncil.org

- 4. የኢትዮጵያ መገናኛ ብዙኃን ባለሙያዎች ማኅበር

☎ ስልክ ቁጥር: [+251 91 267 5637](tel:+251912675637)

✉ ኢ.ሜል: emmpaeth@gmail.com

- 5. የኦሮሚያ ጋዜጠኞች ማኅበር

🌐 ድረ-ገጽ: <https://oromiajournalists.com>

☎ ስልክ ቁጥር: [+251 94 455 0155](tel:+251944550155)

✉ ኢ.ሜል: oromiajournalists@gmail.com

- 6. የአማራ ክልል ጋዜጠኞች ማኅበር

☎ ስልክ ቁጥር: [+251 91 871 8307](tel:+251918718307)

✉ ኢ.ሜል: amharamedia@gmail.com

- 7. የኢትዮጵያ አርታኪያን ማኅበር

🌐 ድረ-ገጽ: <http://www.editorsguild.org>

☎ ስልክ ቁጥር: [+251 11 855 0154](tel:+251118550154)

✉ ኢ.ሜል: editorsethiopia@gmail.com

8. የኢትዮጵያ ማኅበረሰብ ራዲዮ ብሮድካስተርስ ማኅበር

☎ ስልክ ቁጥር: [+251 911 791 925/ +251 913 209 322](tel:+251911791925)

✉ ኢ.ሜል: buzejcr12@gmail.com

9. የደቡብ ኢትዮጵያ መገናኛ ብዙሃን ባለሙያዎች ማኅበር

☎ ስልክ ቁጥር: [+251933575345](tel:+251933575345)

✉ ኢ.ሜል: Southethiommpa@gmail.com

10. የሶማሊ ክልል ጋዜጠኞች ማኅበር

✉ ኢ.ሜል: srjoethiopia@gmail.com

11. የኢትዮጵያ መገናኛ ብዙሃን ባለሙያ ሴቶች ማኅበር

☎ ስልክ ቁጥር: [+251 93 996 7688](tel:+251939967688)

✉ ኢ.ሜል: ethiopianmwa@gmail.com

በፕሬስ ነፃነት እና በጋዜጠኞች ደኅንነት ጥበቃ ላይ የሚሰሩ መንግስታዊ ያልሆኑ ዓለም አቀፍ ተቋማት

1. ሪፖርተርስ ዊዝአውት ቦርደርስ

🌐 ድረ-ገጽ: <https://rsf.org/>

☎ ስልክ ቁጥር: [+331-44-836-056 / +331-44-838-466](tel:+33144836056)

- ✉ ኢ.ሜል: assistance@rsf.org and assistance2@rsf.org

- 2. የጋዜጠኞች ጥበቃ ኮሚቴ (CPJ)
 - 🌐 ድረ-ገጽ: <https://cpj.org>
 - ☎ ስልክ ቁጥር: [+121-24-651-004](tel:+121-24-651-004)
 - ✉ ኢ.ሜል: info@cpj.org

- 3. አርቲክል-19 (Article-19)
 - 🌐 ድረ-ገጽ: <https://www.article19.org>
 - ☎ ስልክ ቁጥር: [+442-73-242-500](tel:+442-73-242-500)
 - ✉ ኢ.ሜል: info@article19.org

- 4. ዓለም አቀፍ የፕሬስ ተቋም (International Press Institute)
 - 🌐 ድረ-ገጽ: <http://www.freemedia.at>
 - ☎ ስልክ ቁጥር: [+43-15-129-011](tel:+43-15-129-011)
 - ✉ ኢ.ሜል: ipi@freemedia.at

- 5. ፔን ኢንተርናሽናል (Pen International)
 - 🌐 ድረ-ገጽ: <http://www.pen-international.org>

☎ ስልክ ቁጥር: [+442-74-050-338](tel:+442-74-050-338)

✉ ኢሜል: info@pen-international.org

በፕሬስ ነፃነት እና በጋዜጠኞች ደኅንነት ጥበቃ ላይ የሚሰሩ ዓለም አቀፍ ተቋማት

1. የተባበሩት መንግሥታት የትምህርት፣ የሳይንስ እና የባህል ድርጅት (UNESCO)

🌐 ድረ-ገጽ: <https://www.unesco.org/en>

☎ ስልክ ቁጥር: [+331-45-681-000](tel:+331-45-681-000)

2. በተባበሩት መንግስታት የሰብአዊ መብቶች ክፍተኛ ኮሚሽነር ቢሮ (UNHCHR)

🌐 ድረ-ገጽ: www.ohchr.org

☎ ስልክ ቁጥር: [+412-29-179-220](tel:+412-29-179-220)

✉ ኢሜል: InfoDesk@ohchr.org



CARD

የመብቶች እና ዲሞክራሲ ዕድገት ማዕከል
CENTER FOR ADVANCEMENT OF
RIGHTS AND DEMOCRACY

For More Info

Email: info@cardeth.org

Website: www.cardeth.org

Social Media: [@CardEthiopia](https://twitter.com/CardEthiopia)

Phone: +251 116-671 657

Addis Ababa, Ethiopia

Visit Our Website



Book Design: Armonium Solomon