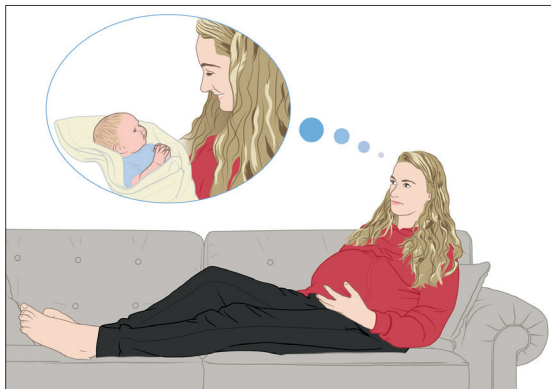


ነፍሰጾር፣ ወይ ሕርሲን ኮሮና-ቫይረስን

ብምኽንያት ኮሮና-ቫይረስ ኩሉ ነገር ተቐያይሩ አሎ። እዚ ኸኣ ንነፍስወከፍ ሰብ አጸጋሚ እዋን እዩ። እንተላይ ንነፍሰጾር ዝኾና ደቂ-አንስትዮን መጻምድተንን፣ ከምኡ እውን ንእሽተይ ሕጻን ንዘለዎም ወለዲን።



ንነፍሰጾር ዝኾና ደቂ-አንስትዮ እውን ኮሮና-ቫይረስ ክሕዘን ይኽእል እዩ።

እንተድኣ ምልክታት-ሕማም ኣጋጢሙኪ ወይ ኣለኪ ኮይኑ፣ ናብ በዓልቲ-ሞያ ሕርሲ ወይ ናብ ሆስፒታል ደውሊ። እቶም ምልክታት-ሕማም እዚኦም ዝስዕቡ እዮም፡

- ምስዓል
- ምህንጣስ
- ዕንጓል ንፋጥ ኣብ ኣፍንጫኺ
- ቃንዛ ጎረሮ
- 38.0 ዲግሪ ወይ ልዕሊኡ ዝኾነ ረስኒ።
- ብመልሓስ ናይ ምጥዓም ን/ወይ ናይ ምሽታት ዓቕሚ ምስኣን

እንተድኣ ምልክታት-ሕማም ኣለኪ ኮይኑ፣ መጀመርታ ናብ ማእከል ስነ-ሕርሲ ወይ ናብ ሆስፒታል ደውሊ፣ ከምኡ እውን እንታይ ክትገብሪ ከምዘለኪ ሕተቲ።

ሕጂ ኮሮና-ቫይረስ ስለዘሎ እንታይ ዝተቐየረ አሎ?

1. ሕርሲ

- ንስኺ ኣበይ ክትሓርሲ ከም እትደልዩ ብዝምልከት፣ እታ በዓልቲ-ሞያ ሕርሲ ምሳኺ ትዘራረብ። ኣብ ገዛ ወይስ ኣብ ሆስፒታል።
- ኣብ እዋን እቲ ሕርሲ መብዛሕትኡ ጊዜ 1 ሰብ ክህሉው ይፍቀድ። ንኣብነት በዓል-ቤትኪ፣ ሓፍትኺ ወይ መሓዛኺ። ሓደ ሓደ ጊዜ ክልተ ሰባት ኣብኡ ንኽህልዉ ክፍቀድ ይኽእል እዩ። ብዛዕባ እዚ ንናትኪ በዓልቲ-ሞያ ሕርሲ ወይ ንሓኪም ሕተቲ።
- ነቶም ካልኣት ቆልዑት ክሕዘልኪ ዝኽእል ሰብ ከምዝህሉው ግበሪ።



2. እቲ ቆልዓ

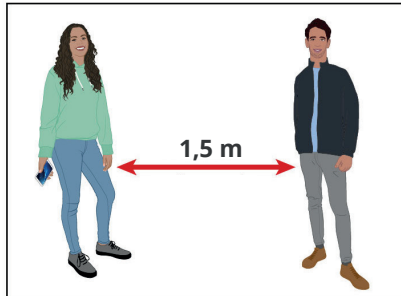
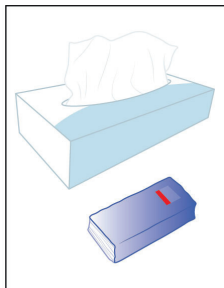
እቲ ቆልዓ ኣብ ከብድኺ እንከሎ ብኮሮና-ቫይረስ ክሓምም ኣይክእልን እዩ።

ድሕሪ ምውላድኪ ግን ቆልዓኺ ክሓምም ይኻእል እዩ። እዚኦም ዝስዕቡ ክትገብሪ ትኻእሊ፡

- ንቆልዓኺ ቅድሚ ምትንካፍኪ፣ ኣእዳውኪ ብሳሙና ተሓጸቢ
- ንቆልዓኺ ጸባ ጡብ ቅድሚ ምሃብኪ፣ ኣእዳውኪ ብሳሙና ተሓጸቢ
- ካብ ጡብኪ ጸባ ቅድሚ ምሕላብኪ፣ ኣእዳውኪ ብሳሙና ተሓጸቢ
- ጡጦ ቅድሚ ምሃብኪ፣ ኣእዳውኪ ብሳሙና ተሓጸቢ

ንስኺ ባዕልኺ ኮሮና-ቫይረስ ኣብ ዝሃለወኪ እዋን ክትግብርዮም ዝግባእ ምኽሪታት፡

- ኣብ እትምግብሉ፣ ክንክን ኣብ እትገብርሉን እትሓቀሩሉን እዋን መሸፈኒ-አፍ ግበሪ።
- ኣብ ነፍስወከፍ እዋን ሓድሽ መሸፈኒ-አፍ ተጠቐሚ።
- መሃረቢ ወረቀት ሶፍት ተጠቐሚ።
- ኣፍኪ ብብርኪ ኢድኪ ሸፊንኪ ኣሃንጥሲ።
- ንዝኾነ ሰብ ንስላምታ ኢድ ኣይትጨብጢ፣ ኣይትሕቆፊ ወይ ኣይትስዓሚ።
- እቲ ቆልዓ ኣብ ዘዕርፈሉ/ዝድቅሰሉ እዋን፣ ካብኡ ናይ 1.5 ሜተር ርሕቕት ሓልዊ።



3. ሕቶታት

ዘለወኺ ኩሎም ሕቶታት ንምሕታት፣ ናብቲ ማእከል ስነ-ሕርሲ ክትድውሊ ትኻእሊ ኢኺ።

ምናልባት ሓኪም ማህጸን ይህልወኪ ይኸውን። እዚኣ ናይ ደቂ-አንስትዮ ፍልይቲ ሓኪም እያ። እዛ ሓኪም ንዓኺን

ንቆልዓኺን ትከናኸን። ሕቶታት እንተድኣ ኣለወኺ ኮይኖም ናብ ሆስፒታል ክትድውሊ ትኻእሊ ኢኺ።



4. ቊጽጽር

- ምስ ናትኪ በዓልቲ-ሞያ ሕርሲ ወይ ሓኪምኪ ብሓባር ብምጂን እቲ ዝቐጽል ቆጸራኺ ትውጥኒ።
- እንተድኣ ተሻቂልኪ ተወሳኺ ቊጽጽር ንምግባር ንስኺ ባዕልኺ እውን ክትድውሊ ትኽእሊ ኢኺ።
- እንተድኣ ጉንፋዕ ሒዙኪ ወይ ካልኣት ምልክታት-ሕማም ምስዝህልዉኺ፣ ናብቲ ማእከል ሕክምና ወይ ናብ ሆስፒታል ኣይትምጽኡ። እንተኾነ ግን ምልክታት-ሕማም ከምዘለኪ ንምሕባር ሓንሳብ ደውሊ። ሓደ ሓደ ግዜ እቲ ቊጽጽር ብቴሌፎን ክግበር ይከኣል ን/ወይ ሓድሽ ቊጽጽር ከምዝውጠን ክግበር ኣለዎ።
- ሕክምናዊ ኣድላይነት ኣብ ዝህልወሉ እዋን፣ ሓደ ሓደ ግዜ ክትራኣዩ ትኽእሊ ኢኺ፣ እንተኾነ ግን እታ በዓልቲ-ሞያ ሕርሲ ወይ ሓኪም ፍሉይ ክዳን ትኽደን።
- መጻምድትኺ ኩሉ ግዜ ናብቲ ቆጸራ ሰዓት-ምኽሪ ምሳኺ ክኸይድ ኣይክእልን እዩ፣ ብዛዕባ እዚ ምስ በዓልቲ-ሞያ ሕርሲ ወይ ምስ ሆስፒታል ተዘራረቢ።



5. ኣብ ሆስፒታል

- እቲ ቆልዓኺ ምስተወልደ፣ ዝበጽሕ ሰብ ንኽመጽእ ዝፍቀድ ምጂኡን ዘይምጂኡን ከምቲ ሆስፒታል ይፈላለይ እዩ። ብዛዕባ እዚ ብዝምልከት ኣብቲ እትሓርስሉ ሆስፒታል ሕተቲ።
- ሓደ ሓደ ግዜ ንውሕ ንዝበለ እዋን ኣብቲ ሆስፒታል ክትጽንሒ ኣለኪ። ስለዚ ጉዳያት ብኸመይ ከምዝቐጽሉ ኣብቲ ሆስፒታል ሕተቲ።



6. ኣብ ገዛ

እታ በዓልቲ-ሞያ ሕርሲ ክንደይ ግዜ ናብ ገዛኺ ክትመጽእ ምጂና ብዝምልከት ምሳኺ ትዘራረብ። ሕቶታት ኣብ ዝህልዉኪ እዋን፣ ኩሉ ግዜ ናብታ በዓልቲ-ሞያ ሕርሲ ክትድውሊ ትኽእሊ ኢኺ። ናይ ቪድዮ-ጻውዒት ክትገብሪ ማለት ብቪድዮ ክትድውሊ እውን ትኽእሊ ኢኺ።

ክንክን መወልዳን ብንቡር ኣብ ገዛኺ ክትመጽእ እያ። ንሳ ንዓኺን ንቆልዓኺን ትኸናኸንን ትቆጻጸርን። ንኸይትሓሙ እንታይ ክትገብሩ ከም እትኽእሉ ንሳ ትገልጽልኩም።

ናትኪ በዓልቲ-ሞያ ሕርሲን ክንክን መወልዳንን ናብ ገዛኺ ክመጽኣ ይኽእላ እየን። ብዛዕባ እዚ ሓንሳብ ምስ ክንክን መወልዳን ኣቐዲምካ ምዝርራብ ጠቓሚ እዩ።



ብተወሳኸ መንግስቲ ክንደይ ሰባት ንምብጻሕ ክመጽኡ ከምዝፍቐደሎም እውን ይነግር እዩ። በጻሕቲ ክመጽኡኪ እንተድኡ ትደልዩ ኮይንኪ፣ ብዛዕባኡ ብጥንቃቄ ሕሰቢ። በጻሕቲ ብዝሃለዉኪ መጠን፣ ንዓኺ ወይ ንቆልዓኺ ኮሮና-ቫይረስ ንኽሕዘኩም ዝያዳ ዕድል ኣሎ።

ዝኾነ ሰብ ከምበዓል ምስዓል፣ ምህንጣስ፣ ዕንጓል ንፋጥ ኣብ ኣፍንጫ፣ ቃንዛ ጎረሮ ወይ ረስኒ ዝኣመሰሉ ምልክታት-ሕማም ምስዝህልዎ፣ መልከፍቲ ንምውጋድ እቲ ሰብ ክበጽሕ ናብ ገዛ እንተዘይመጽኡ ይሓይሽ።

7. ፍሉያት ክዳውንቲ

እንተድኡ ኮሮና ንዘለዎ ሰብ ዘጋጥምዎ ምልክታት-ሕማም ኣለዉኪ ኮይኖም፣ ወይ እንተድኡ ኮሮና ኣለኪ ኮይኑ፣ እታ በዓልቲ-ሞያ ሕርሲ ወይ ሓኪም ማህጸን ፍሉያት ክዳውንቲ ይኽደና። ንኣብነት መሸፈኒ-ኣፍ፣ ጓንቲ፣ መነጽር ወይ ጃኬት። እዚ ድማ ንነፍስወከፍ ሰብ ኮሮና-ቫይረስ ንኽይሕዞ ይከላኸለሉ።

8. ስልጠናታትን ጉጅለታትን

ብዙሓት ስልጠናታትን ጉጅለታትን ኣይክቐጽሉን እዮም። ኣኼባታት ብመንገዲ ኢንተርኔት ዝግበሩ ምዃኖምን ዘይምኻኖምን ንናትኪ በዓልቲ-ሞያ ሕርሲ ሕተቲ።



9. ምኽታብ

ሓደ ጉጅለ ሓካይምን ተመራመርቲ ስነ-ፍልጠትን፣ ብዛዕባ ክታቦት ኣብ እዋን ጥንሲ ብዝምልከት መጽናዕቲ ገይሮም ነይሮም።

ምኽሮም ኸኣ ኩለን ነፍሰጸር ዝኾና ደቂ-ኣንስትዮ፣ ኣንጻር ኮሮና ክታቦት ክወስዳ ዝኽእላ ምዃነን እዩ።

በዓልቲ-ሞያ ስነ-መወልዳን፣ በዓልቲ-ሞያ ክንክን-ሓራሳትን በዓልቲ-ሞያ ሕክምና-ማህጸንን፣ ንዓኺን ንመጻምድትኺን ብጽቡቕ ንምሕጋዝ ዝከኣለን ኩሉ ክገብራ እየን!

ኣብዚ ብዛዕባ ኮሮና-ቫይረስ ዝምልከት ገና ተወሳኺ ሓበሬታ ክትረኽቢ ትኽእሊ ኢኺ፡

<https://www.pharos.nl/coronavirus/>