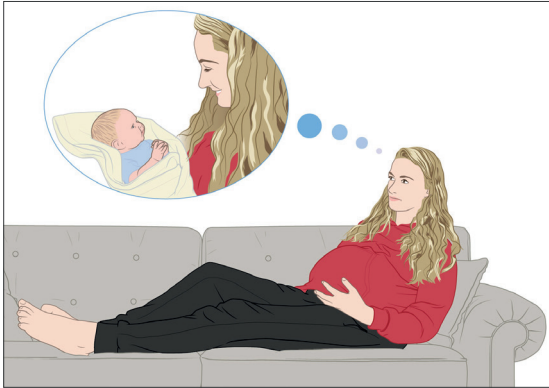


ነፍሰጾር፣ ወይ ሕርሲን ኮሮና-ቫይረስን

ብምኽንያት ኮሮና-ቫይረስ ኩሉ ነገር ተቐያይሩ አሎ። እዚ ኸኣ ንነፍስወከፍ ሰብ አጸጋግኒ 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 ግዜ 1 ሰብ ክህሉው ይፍቀድ። ንኣብነት በዓል-ቤትኪ፣ ሓፍትኺ ወይ መሓዛኺ። ሓደ ሓደ ግዜ 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

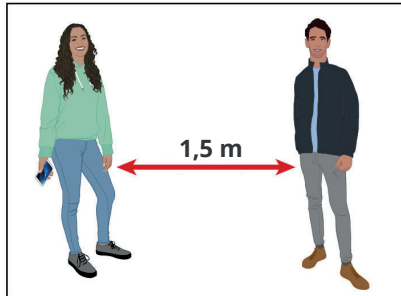
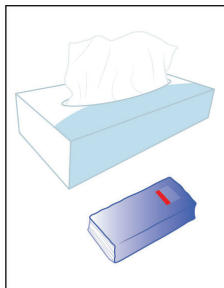
እቲ ቆልዓ ኣብ ከብድኺ እንክሎ ብኮሮና-ቫይረስ ክሓምም ኣይክእልን እዩ።

ድሕሪ ምውላድኪ ግን ቆልዓኺ ክሓምም ይኽእል እዩ። እዚኣም ዝስዕቡ ክትገብሪ ትኽእሊ፡

- ንቆልዓኺ ቅድሚ ምትግካፍኪ፣ 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 ንሰላምታ ኢድ ኣይትጨብጢ፣ ኣይትሕቆፊ ወይ ኣይትስዓሚ።
- እቲ ቆልዓ ኣብ ዘዕፈሉ/ዝድቅስሉ እዋን፣ ካብኡ ናይ 1.5 ሜተር ርሕቕት ሓልዊ።



3. ሕቶታት

ዘለዉኺ ኩሎም ሕቶታት ንምሕታት፣ ናብቲ ማእከል ስነ-ሕርሲ ክትድውሊ ትኽእሊ ኢኺ።

ምናልባት ሓኪም ማህጸን ይህልወኪ ይኸውን። እዚኣ ናይ ደቂ-አንስትዮ ፍልይቲ ሓኪም እያ። እዛ ሓኪም ንዓኺን ንቆልዓኺን ትከናኸን። ሕቶታት እንተድኣ ኣለዉኺ ኮይኖም ናብ ሆስፒታል ክትድውሊ ትኽእሊ ኢኺ።



4. ቊጽጽር

- ምስ ናትኪ በዓልቲ-ሞያ ሕርሲ ወይ ሓኪምኪ ብሓባር ብምዃን 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 ኣይትምጽኢ። 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 ዝህልዉሉ 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 ኣይከእልን እዩ፣ ብዛዕባ እዚ ምስ በዓልቲ-ሞያ ሕርሲ ወይ ምስ ሆስፒታል ተዘራረቢ።



5. ኣብ ሆስፒታል

- እቲ ቆልዓኺ ምስተወልደ፣ ዝበጽሕ ሰብ ንኽመጽእ ዝፍቀድ ምዃኑን ዘይምዃኑን 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 ምዃን 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 ትቆጸጸርን። ንኸይትሓመ እንታይ ክትገብሩ ከም እትኽእሉ ንሳ ትገልጻልኩም።

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

ብተወሳኺ መንግስቲ ክንደይ ሰባት ንምብጻሕ ክመጽኡ ከምዝፍቐደሎም እውን ይነግር እዩ። በጻሕቲ ክመጽኡኺ እንተድኣ ትደልዩ ኮይንኪ፣ ብዛዕባኡ ብጥንቃቄ ሕሰቢ። በጻሕቲ ብዝሃለዉኺ 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 እንተዘይመጽኣ ይሓይሽ።



7. ፍሉያት ክዳውንቲ

እንተድኣ ኮሮና ንዘለዎ ሰብ ዘጋጥምዎ ምልክታት-ሕማም ኣለዉኹ ኮይኖም፣ ወይ እንተድኣ ኮሮና ኣለኪ ኮይኑ፣ እታ በዓልቲ-ሞያ ሕርሲ ወይ ሓኪም ማህጸን ፍሉያት ክዳውንቲ ይኸደና። ንኣብነት መሸፈኒ-አፍ፣ ጓንቲ፣ መነጽር ወይ ጃኬት። እዚ ድማ ንነፍስወከፍ ሰብ ኮሮና-ቫይረስ ንኸይሕዞ ይከላኸለሉ።

8. ስልጠናታትን ጉጅለታትን

ብዙሓት ስልጠናታትን ጉጅለታትን ኣይክቕጽሉን እዮም። ኣኼባታት ብመንገዲ ኢንተርኔት ዝግበሩ ምዃናምን ዘይምኻናምን ንናትኪ በዓልቲ-ሞያ ሕርሲ ሕተቲ።



9. ምክታብ

ነፍሰጽር ዝኾና ደቂ-ኣንስትዮ ብሰንኪ ኮሮና ኣዚየን ንክሓምማ ዝያዳ ዕድል ኣለወን።

በዚ ምክንያት እዚ ዝስዕብ ምክሪ ይወሃበን፡ ነፍሰጽር ምስ እትኾኒ ወይ ንክትጠንሲ ትፍትኒ ዘለኹ ምስ እትኾኒ፣ ክታብት ውሑዲ። እዚ ምክሪ ብናይ ኔዘርላንድ ሰብ-ሞያ ሕክምና ማህጸን፣ ሰብ-ሞያ ስነ-መወልዳንን ሓኪም ቆልዑትን ዝተዋህበ እዩ።

ውሑስ

ሓኪምን ተመራመርቲ ስነ-ፍልጠትን ብዛዕባ ክታብት ኣብ እዋን ጥንሲ ብዝምልከት መጽናዕቲ ገይሮም ነይሮም።

ካብቶም መጽናዕቲታት ድማ እዚኦም ዝስዕቡ ተነጺሮም፡

- እቲ ክታብት ንነፍሰጽር ዝኾና ደቂ-ኣንስትዮ ውሑስ እዩ
- ንክትጠንሲ ትፍትኒ ዘለኹ ምስ እትኾኒ፣ እቲ ክታብት ውሑስ እዩ
- እቲ ክታብት ኣብ ከብድኹ ንዘሎ ዕሸል ውሑስ እዩ
- እቲ ክታብት፣ ብኮሮና ኣዚኹ ንምሕማም ንዘለኪ ዕድል ኣዝዩ ጸቢብ ከምዝኸውን ይገብሮ
- ንሕጻን ጸባ ጡብ እተጥቡዊ ምስ እትኾኒ፣ እቲ ክታብት ውሑስ እዩ

ብዛዕባ ምክታብ ትጠራጠሪ ዲኺ? ብዛዕብኡ ምስ ናትኪ በዓልቲ-ሞያ ስነ-መወልዳን ወይ ሓኪም ማህጸን ተዘራረቢ።

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 ትክእሊ ኢኺ፡

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