

ነፍሰጾር፣ ወይ ሕርሲን ኮሮና-ቫይረስን

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



ንነፍሰጾር ዝኾና ደቂ-አንስትዮ እውን ኮሮና-ቫይረስ ክሕዘን ይኸእል እዩ። እንተድኣ ምልክታት-ሕማም ኣጋጢሙኪ ወይ ኣለኪ ኮይኑ፣ ናብ በዓልቲ-ሞያ ሕርሲ ወይ ናብ ሆስፒታል ደውሊ። እቶም ምልክታት-ሕማም እዚኦም ዝስዕቡ እዮም፡

- ምስዓል
- ምህንጣስ
- ዕንጻል 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 ኣሎ?

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 ንኸህልዉ ክፍቀድ ይኸእል እዩ። ብዛዕባ እዚ ንናትኪ በዓልቲ-ሞያ ሕርሲ ወይ ንሓኪም ሕተቲ።
- ነቶም ካልኣት ቆልዑት ክሕዘልኪ ዝኸእል ሰብ ከምዝህሉው ግበሪ።



2. እቲ ቆልዓ

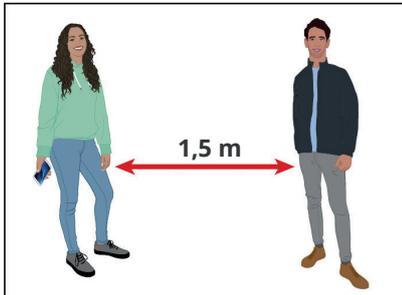
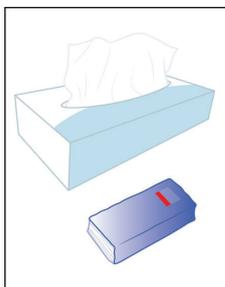
ሕጻንኪ ብኮሮናቫይረስ ክሓምም ይኸእል እዩ።

ንሕጻንኪ ኮሮና ቫይረስ ዘሎ ዕድል ብኸምዚ ዝያዳ ከምዝጸብብ ክትገብሪ ትኸእሊ ኢኺ፡

- ንቆልዓኺ ቅድሚ ምትገባፍኪ፣ 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

ንሰኺ ባልጻኺ ኮሮናቫይረስ ኣብ ዝሃለወኪ እዋን ክትግብርዮም ዝግባእ ምክሪታት፡

- ኣብ እትምግብሉ፣ ክንክን ኣብ እትገብርሉን እትሓቀፍሉን 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 ዘዕርፈሉ/ዝድቅስሉ እዋን፣ ካብኡ ናይ 1.5 ሜተር ርሕቕት ሓልዊ።



3. ሕቶታት

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

ምናልባት ሓኪም ማህጸን ይህልወኪ ይኸውን። እዚ ኣ ናይ ደቂ-አንስትዮ ፍልይቲ ሓኪም እዩ። እዛ ሓኪም ንዓኺን ንቆልዓኺን ትከናኸን። ሕቶታት እንተድኣ ኣለወኺ ኮይኖም ናብ ሆስፒታል ክትድውሊ ትኸእሊ ኢኺ።



4. ቊጽጽር

- ምስ ናትኪ በዓልቲ-ሞያ ሕርሲ ወይ ሓኪምኪ ብሓባር ብምጎን እቲ ዝቐጽል ቆጶራኺ ትውጥኒ።
- እንተድኣ ተሻቐልኪ ተወሳኺ ቊጽጽር ንምግባር ንስኺ ባዕልኺ እውን ክትድውሊ ትኽእሊ ኢኺ።
- እንተድኣ ጉንፋዕ ሒዙኪ ወይ ካልኦት 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 ቆጶራ 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 ምጎን ዘይምጎን 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 ምጎን 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። ንኸይትሓመ እንታይ ክትገብሩ ከም እትኽእሉ ንሳ ትገልጸልኩም። 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 ንኸሕዘኩም 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 ኣለዉኺ ኮይኖም፣ ወይ እንተድኣ ኮሮና ኣለኪ ኮይኑ፣ እታ በዓልቲ-ሞያ ሕርሲ ወይ ሓኪም ማህጸን ፍሉያት ክዳውንቲ ይኸደና። ንኣብነት መሸፈኒ-አፍ፣ ጓንቲ፣ መነጻር ወይ ጃኬት። እዚ ድማ ንነፍስወከፍ ሰብ ኮሮና-ቫይረስ ንኸይሕዞ ይክላኸለሉ።

8. ስልጠናታትን ጉጅለታትን

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



9. ምክታብ

ነፍሰጻር ዝኾና ደቂ-ኣንስትዮ ብሰንኪ ኮሮና ኣዚየን ንኸሓምማ ዝያዳ ዕድል ኣለወን። በዚ ምክንያት እዚ ዝስዕብ ምክታብ ይወገበን። ነፍሰጻር ምስ እትኾኒ ወይ ንኸትጠንሲ ትፍትኒ ዘለኺ ምስ እትኾኒ፣ ክታብት ውሰዲ። እዚ ምክታብ ብናይ ኔዘርላንድ ሰብ-ሞያ ሕክምና ማህጸን፣ ሰብ-ሞያ ስነ-መወልዳንን ሓካይም ቆልዑትን ዝተዋህበ እዩ።

ውሑስ

ሓካይምን ተመራመርቲ ስነ-ፍልጠትን ብዛዕባ ክታብት ኣብ እዋን ጥንሲ ብዝምልከት መጽናዕቲ ገይሮም ነይሮም። ካብቶም መጽናዕቲታት ድማ እዚኦም ዝስዕቡ ተነጺሮም፡

- እቲ ክታብት ንነፍሰጻር ዝኾና ደቂ-ኣንስትዮ ውሑስ እዩ
- ንኸትጠንሲ ትፍትኒ ዘለኺ ምስ እትኾኒ፣ እቲ ክታብት ውሑስ እዩ
- እቲ ክታብት ኣብ ከብድኺ ንዘሎ ዕሸል ውሑስ እዩ
- እቲ ክታብት፣ ብኮሮና ኣዚኺ ንምሕማም ንዘለኪ ዕድል ኣዝዩ ጸቢብ ከምዝኸውን ይገብሮ
- ንሕጻን ጸባ ጡብ እተጥቡዊ ምስ እትኾኒ፣ እቲ ክታብት ውሑስ እዩ

ብዛዕባ ምክታብ ትጠራጠሪ ዲኺ? ብዛዕባኡ 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 ክትረኽቡ ትክእሉ ኢኺ፡

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