

አጠቃላይ መረጃ ስለ ኮሮና

የኮቪድ-19 በሽታ ብዙውን ጊዜ ቀላል ህመሞችን ብቻ ነው የሚያስከትለው፣ ነገር ግን አንዳንዶች በጠና ሊታመሙ ይችላሉ። በተለይ ይህ የሚሆነው በዕድሜያቸው 74 ያሉ ሰዎች ላይ ወይም አስቀድሞ ከበፊቱ የታመሙ ሰዎች ላይ ነው። ስለዚህ በህብረተሰቡ ውስጥ የኢንፌክሽኑን ስርጭት ለመግታት ሁሉም ሰው የበኩሉን አስተዋፅኦ ማበርከት አስፈላጊ ነው። ይህንን የሚያደርጉት በአካባቢያዊ እና በአገር አቀፍ ደረጃ በማንኛውም ጊዜ የሚሰጡትን ህጎች እና ምክሮችን በመከተል ነው።

እርስዎ በሻይረሱ ከተያዙበት ጊዜ ጀምሮ የኮቪድ-19 ምልክቶች እስኪያዩ ድረስ አብዛኛውን ጊዜ ከ4-5 ቀናት ይወስዳል። አብዛኛዎቹ በሻይረሱ የተያዙ ሰዎች በ1 ቀናት ውስጥ የበሽታ ምልክታቸው ይታይባቸዋል። የበሽታ ምልክቶችን ከማየቶ በፊት ከ 1-2 ቀናት በፊት እና ምልክቶችን ካዩ በመጀመሪያዎቹ ጥቂት ቀናት ውስጥ ለሌላ ሰው ሻይረሱን በጣም አስተላላፊ ናት።

የኮቪድ-19 ከቀላል የበሽታ ምልክት እስከ ከባድ ህመም ሊያስከትል ይችላል፣ አልፎም አንዳንድ ጊዜ ሞትን። አንዳንድ ሰዎች ምንም ምልክት ሳይታይባቸው ኮቪድ-19 ሊኖርባቸው ይችላል።

የታመሙ ሰዎች ብዙውን ጊዜ እንደ የጉሮሮ መቁሰል፣ ጉንፋን እና ቀላል ሳል፣ እንዲሁም የሰውነት ህመም ስሜት፣ ትኩሳት፣ ራስ ምታት እና የጡንቻ ህመም ያሉ ምልክቶችን ያጋጥማቸዋል። አንዳንድ ሰዎች የሆድ ህመም ወይም ተቅማጥ አላቸው። የተዳከመ የጣዕም እና ማሽተት ችሎታ የበሽታው ባህሪ ነው፣ ነገር ግን ሁሉም ሰው ይህ አይሰጠውም። አንዳንድ ሰዎች እንደ ከባድ የመተንፈስ ስሜት፣ የደረት ሕመም እና ግራ መጋባት የመሳሰሉ ይበልጥ ከባድ የሆኑ የበሽታ ምልክቶች ያጋጥማቸዋል። እነዚህ ሆስፒታል ተገኝተው መታከም ሊያስፈልጋቸው ይችላል።

የተከተቡ ሰዎች በኮቪድ-19 ውስጥ መለስተኛ ጉንፋን ምልክቶች ሊታዩ ይችላሉ።

የኮቪድ-19 በሽታ ምልክቶችን ካዩ ወይም የመተንፈሻ አካላት በሽታ ህመም ካጋጠምዎት ምርመራ ማድረግ አስፈላጊ ነው። ይህ ቀላል የበሽታ ምልክቶች ብቻ ካለዎትም ይሠራል። የምርመራውን ውጤት እስኪጠብቁ ድረስ በቤትዎ ይቆዩ።

የኢንፌክሽን ስርጭት ለመከላከል የሚከተሉትን ማድረግ አለብዎት፡

በመተንፈሻ አካላት ላይ(ሳንባዎች፣ ጉሮሮ ወይም አፍንጫ)ላይ አዲስ ምልክቶች ሲያዩ፡

- ማንኛውም የታመመ ሰው በቤት መቆየት እና መመርመር አለበት። ይህ ደግሞ ክትባት የተከተቡ እና ከዚህ ቀደም በኮቪድ-19 የተያዙትንም ይመለከታል። ልጆችም እንዲመረመሩ ይመከራል። ወላጆች ልጆች መመርመር እንዳለባቸው ይወስናሉ።
- አብዛኛውን ጊዜ በቤት ውስጥ ራስን በመመርመሪያ መንገድ እራስዎን መመርመር ይቻላል። በቤት ውስጥ የሚወስዱት የምርመራ ውጤት አዎንታዊ ከሆነ በምርመራ ጣቢያ ቀጠሮ መያዝ አለብዎት።
- ጤንነቶ በጥሩ ሁኔታ ላይ እስኪሆን ድስረስ በቤት መቆየት አለብዎት።

ሳል እና የእጅ ንፅህና፡

- በሌሎች ላይ በቀጥታ ከማሳል ወይም ከማስነጠስ ይቆጠቡ። በሚያስሉበት ወይም በሚያስሉበት ጊዜ የወረቀት መሀረብ ወይም የውስጣዊ ክርኖን ይጠቀሙ። የተጠቀሙበትን መሀረብ ይጣሉ እና እጅዎን ይታጠቡ ወይም የእጅ ማጽጃ አልኮል በኋላ ይጠቀሙ።
- እጆችዎን በንጹህና ይያዙ። እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ይታጠቡ። ሳሙና እና ውሃ የማያገኙበይ ቦታ ከሆነ በአልኮል ላይ የተመሰረተ የእጅ ማጽጃ መጠቀም ይችላሉ።

ክትባት፡

- የኮቪድ-19 ክትባት እንዲወስድ የሚመከር ማንኛውም ሰው እንዲወስድ ይበረታታል።
- የት እና መቼ መከተብ እንደሚችሉ መረጃ ለማግኘት ኮሚዩናውን ያነጋግሩ።

ሙሉ በሙሉ ራስን ማግለል እና ኪራንታይን፡

- በኪራንታይን ወይም ራስን ሙሉ በሙሉ ማግለል ውስጥ ከሆኑ በቤት ይቆዩ።

- በኮቪድ-19 መያዛቸው የተረጋገጠ ሰዎች ራሳቸውን ማግለል አለባቸው።
ይህ ለተከተቡ ሰዎችም ይሠራል።
- እራሱን በማግለል ላይ ከሆኑ፣ ከሌሎች ደህንነቱ የተጠበቀ ርቀት ይጠብቁ። እርስዎ እና ጤተሰብዎ ጎብኝዎች ሊኖሩት አይችሉም በተጨማሪም የህዝብ ማመላለሻ (አውቶቡስ፣ ባቡር፣ ጀልባ ወይም ተመሳሳይ) መጠቀም የለብዎትም።
- ልጆችን የመንከባከብ ሃላፊነት ካለቦት ሙሉ በሙሉ ርቀትን ከማድረግ ይልቅ እንክብካቤ ማድረግ በጣም አስፈላጊ ነው።
- ስለ አወንታዊ የምርመራ ውጤት ለማሳወቅ ኮሚዩንድን ማነጋገር አለቦት።
- በቫይረሱ ከተያዙ ከእሱ ጋር የቅርብ ግንኙነት ያላቸውን ሰዎች ማሳወቅ አስፈላጊ ነው።
- የሕክምና ዕርዳታ ከፈለጉ፣ ጠቅላላ ሐኪምዎን በስልክ ያግኙ። እንዲሁም ወደ ድንገተኛ ክፍል በ 116 117 መደወል ይችላሉ። ሲደውሉ ኮቪድ-19 እንዳለቦት ይንገሯቸው። አጣዳፊ ሕመም ሲያጋጥም ወደ 113 ይደውሉ።
- በቫይረሱ ከተያዙ ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት ካደረጉ፣ እርስዎም ራሱን ማግለል ሊገደዱ ይችላሉ። እርስዎ በሚኖሩበት ቦታ ከኢንፌክሽኑን መከታተያ ቡድን የሚቀበሉትን መረጃ መከታተል አስፈላጊ ነው።
- ኪራንታይን ሙሉ በሙሉ ራስን ከማግለል ያነሰ ጥብቅ ነው። በኪራንታን ውስጥ ሲሆኑ፣ ከሌሎች ጋር ጥሩ ርቀትን በጠበቅ አለቦት።
- [የኢንፌክሽን ማቆሚያ መተግበሪያን](#) ከጭኑ በመተግበሪያው ውስጥ በቫይረሱ መያዘን ሪፖርት እንዲያደርጉ እናበረታታዎታሉ። ይህ ተግባራዊ የሚሆነው በኮሚዩንድ የምርመራ ጣቢያ አዎንታዊ የምርመራ ካደረጉ ብቻ ነው።

ለበሽታው ተጋላጭ የሆኑ ቡድኖች:

- ለከባድ የኮቪድ-19 በሽታ ተጋላጭነት ያለባቸው ቡድን ውስጥ አባል ከሆኑ እራስዎን ከኢንፌክሽን የበለጠ መከላከል አለብዎት፣ ለምሳሌ መጨናነቅ ያለባቸውን በማስወገድ ወይም ከሌሎች በቂ ርቀትን በመጠበቅ። ክትባቱ ከከባድ የበሽታ ህመም ይከላከላል።

በኮሚዩናው ወይም በሀገሪቱ ላይ የኢንፌክሽን መጠኑ ሲስፋፋ፣ በህብረተሰቡ ውስጥ በርካታ የኢንፌክሽን መቆጣጠሪያ እርምጃዎች ሊተገበር ይችላል። የእንደዚህ አይነት እርምጃዎች ለምሳሌዎች ከሌሎች ሰዎች 1 ሜትር ርቀትን መጠበቅ ወይም ከሌሎች መራቅ በማይችሉበት ጊዜ የአፍ ጭንብል መጠቀም ናቸው።

በሀገሪቱ ያለው የኢንፌክሽን ሁኔታ እየተቀየረ ነው። በተለያዩ ኮሚዩናዎች ውስጥ ያለው ሁኔታ የተለያየ ነው። በእርስዎ ኮሚዩና እና በመላው አገሪቱ ላይ የሚተገበሩ ምክሮች እና ደንቦች ላይ ወቅታዊ መረጃ ማግኘት አስፈላጊ ነው።

የሀገሪቱ ባለስልጣናት በኖርዌይ ውስጥ የሚኖር ማንኛውም ሰው ስለኮሮና ቫይረስ ጠቃሚ መረጃ እና ምክር በ www.fhi.no እና www.helsenorge.no ላይ እንዲያነብ ይጠይቃሉ። ምክሩ በፍጥነት እየተቀየረ ነው። መረጃው በኖርዌይያን እና በእንግሊዝኛ ቋንቋ ይገኛል። መረጃው መረዳት ካልቻሉ የሚያውቁትን ሰው ለእርዳታ ይጠይቁ።