

ሓፈሻዊ ሕቶታት ብዛዕባ ኮሮና ቫይረስ

1. ኮሮና ቫይረስ ከሳብ ከንዳይ ሓደገኛ እዩ?

እቶም ዝበዝሑ ሰባት ፈኩስ ምልክታት እዮም ዘርእዩ፡ ካልኣት ኣዝዮም ከሓሙ ይኸእሉ፡፡ ገሊኦም ድማ ከሞቱ ይኸእሉ፡፡ ስለዚ ድማ እዩ ኩልና እቲ ክንገብር ዝግብኣና ክንገብር ዘለና መታን ነዚ ምልባዕ ሕማም ክንክዮ፡፡

2. ኣብ ሞንጎ ኮሮና ቫይረስን ኢንፍሊዌንዛን (ጉንፋዕ) ዘሎ ፍልልይ እንታይ እዩ?

ኮሮና ቫይረስን ኢንፍሊዌንዛን፡ ክልቲኦም ሕማም ስርዓተ ምስትንፋስ ዘምጽኡ እዮም፡፡ እዚኦም ክልተ ዝተፈላለዩ ዓይነት ቫይረስ ኮይኖም፡ ኮሮና ቫይረስ ድማ ንገሊኦም ብርትዑን ህጹጽ ዝኾነ ሽግር ምስትንፋስ ወይ ድማ ድኻም ሳንቡእ ከምጽኣሎም ይኸእል፡፡ እዚ ሓደሽ ቫይረስ ብምዃን ኣዝዮ ሓደገኛ ይገብሮ፡ ምክንያቱ ነዚ ቫይረስ ተጻዋርነት ዘለዎ ሰብ ስለ ዘየለን ከሳብ ሕጂ ድማ ክታብት ስለ ዘይብልናን ዳርጋ ኩሉ ሰብ ክመሓላለፎ ይኸእል እዩ፡፡

3. ምልክታት ኮሮና ቫይረስ እንታይ እዮም?

እቶም ንቡራት ምልክታት እዞም ዝሰዕቡ እዮም፡ ቃንዛ ኣብ ጎሮሮ፡ ምስዓል፡ ረስንን፡ ቃንዛ ጭዋዳታታትን እዮም፡፡ ንገሊኦም ውጽኣትን ቃንዛ ክብድን ይገብረሎም፡፡ ገለ ገለ ድማ ናይ ምስትምቓርን ምሽታትን ስምዒታቶም ክጠፍእ ይኸእል፡፡ እቲ ምልክታት ሕማምን እቲ ክብደት ሕማምን፡ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ኣዝዮ ክፈላለ ይኸእል እዩ፡፡ ቆልዑን መንእሰያትን ብዙሕ ግዜ ቀሊል ወይ ውሑድ ምልክታት እዮም ዘርእዩ፡፡

4. ሓደ ሰብ ምልክታት ከይኣርኣየ ኮሮና ቫይረስ ክህልዎ ይኸእል'ዶ? ምልክታት ሕማም ዘይብሉኹን ንኻልእ ሰብ ከመሓላለፍ ይኸእል'ዶ?

ገለ ሰባት ምልክታት ሕማም ከየማዕበሉ ኮሮና ቫይረስ ክህልዎም ይኸእል እዩ፡፡ እዚ ብቀንዱ ኣብ ቆልዑን ኣባዳሕን (መንእሰያትን) ዝርእ እዩ፡፡ እቲ ቀንዲ ምልባዕ ሕማም ዘጋጥም፡ እቶም ሰባት ምልክታት ሕማም ኣብ ዘለዎም ግዜ እዩ፡፡ ግና ልክዕ ቅድሚ ምልክታት ሕማም ምርኣይውን ከመሓላለፍ ይኸእል እዩ፡፡ ምልክታት ዘይብሎም ሰባት ንኻልኣት ከመሓላለፍ ይኸእሉ ድዮም ግና ከሳብ ሕጂ ንፈልጦ ነገር የለን፡፡

5. ሓደ ሰብ ንክንደይ እዋን እዩ ሓሚሙ ዝጸንሕ?

ኣብዚ ፍልልይ ኣሎ ግና እቶም ቀንዲ ኣንፈታት (መስርሓት) ከምዚ ይመስሉ፡

- ቀሊል ጉዕዞ ሕማም፡ (እቶም ዝበዝሑ ከምዚ ተርእዮ ዘለዎም ሕሙማት፡ ዳርጋ ሾሞንተ ካብ ዓሰርተ ኣቢሎም ይኾኑ)፡ እቶም ምልክታት ሕማም ኣብ ውሽጢ ሓደ ክሳብ ክልተ ሰሙን ይጠፍኡ፡፡ ዳርጋ ሳሕቲ እዩ ድማ ሕክምናዊ ሓገዝ ዘድልዮም፡፡
- ማእከላይ ጉዕዞ ሕማም፡ ድሕሪ 4-7 መዓልቲ ቀሊል ምልክታት ይራኣዮም፡፡ ገለ ካብዚኦም ሕማም ነድሪ ሳንቡእ ምስ ዓጽረ ትንፋስ፡ ሰዓልን፡ ዝበርተዓ ረስንን የማዕብሉ፡፡ ገለ ካብዚኦም ድማ ኣብ ሆስፒታል ምእታው የድልዮም፡፡
- ከቢድ ጉዕዞ ሕማም፡ ተመሳሳሊ ከም ማእከላይ ጉዕዞ ሕማም ኮይኑ ግና ብተወሳኺ ክኣ ሓገዝ ምስትንፋስ ዘድልዮም እዮም፡፡ እዞም ኣብ ማእከላይን ከቢድን ጉዕዞ ሕማም ዘለው ሕሙማት፡ ካብ 3-6 ሰሙን እዚ ምልክታት'ዚ ክህልዎም ይኸእል እዩ፡፡ ገለ ውሑዳት ካብኦም ብብርቱዕ ይሓሙን ይሞቱን፡፡

6. እዚ ሕማም ብኸመይ ይመሓላለፈካ?

እዚ ሕማም ልክዕ ከም ሰዓልን ኢንፍሊዌንዛን፡ እቲ ቫይረስ ካብ ስርዓተ ምስትንፋስ ሕሙም ሰብ ብሰለስተ መንገዲ ይመሓላለፍ፡፡

- ብመንገዲ ትንፋስ፡ ማለት እቲ ሕሙም ምስ ዝህንጥስ ወይ ዝስዕል እቲ ቫይረስ ናብ ኣብ ጥቓኽ ዘሎ ሰብ ብቲ ዝስሕቦ ኣየር፡ ወይ እቲ ቫይረስ ምስ ልፋጭ ናይ ዓይንኻ፡ ኣፍንጫኽ ወይ ኣፍካ ምስ ዝተናኸፍ ይመሓላለፍ፡፡

- ብቀጥታዊ ምትንኻፍ፡ ማለት እቲ ዝሓመመ ሰብ ቫይረስ ኣብ ኢዱ ሃልይዎ ምስ ካልእ ሰብ ክተናኽፍ ከሎ፡ ድሕሪ"ዚ እቲ ዝተተንከፈ ሰብ ኣእዳዉ ምስ ልፋጫዊ ክፋል ዓይኑ፡ ኣፍንጭኡ ወይ ኣፉ ምስ ዝተንከፍ ይመሓላለፍ።
- ዘይቀጥታዊ ምትንኻፍ (ብተዘዋወሪ መንገዲ)፡ እቲ ቫይረስ ኣብ ንብረት ዝሃ፡ ኣቁሑት ወይ ኩሉ ዝተንከፍ ነገራት ማለት (ንኣብነት መኽፈቲ/ማኒልያ ማዕጾ፡ ኪቦርድ ናይ ኮምፒተር፡ ቴሌፎንን መሰልቶምን) ብምህንጻብ/ምስዓል ወይ ድማ እቲ ሕሙም ዝተንከፎም እሞ ብድሕሪኡ ድማ ካልኣት መጺኦም ዝተንከፍዎ።

7. ኣነ ብኸመይ ንከይምሓላለፈኒ ክከላኸል ይኽእል?

እቲ ኣዝዮ ኣገዳሲ ርሕቀት ምሕላው፡ ጽቡቕ ጽሬት ኣእዳው ምህላውን ጥንቃቄ ዘለዎ ልምዲ ኣሰዓዕላ ምህላውን እዮም። እቲ ቫይረስ ካብ ኣእዳውና ብመንገዲ ኣፍ፡ ዓይኒን ኣፍንጫን ክሓልፍ ይኽእል እዩ። ኣእዳውካ ብዙሕ ግዜን ጽቡቕ ጌርካን ብፍላይ ድማ ድሕሪ ምስዓል/ምህንጻብ፡ ድሕሪ ኣብ ዓይኒ ምድሪ ምጽናሕካ፡ ቅድሚ መግቢ ምስራሕካ፡ ቅድሚ ምምጋብካ ወይ ድማ ብርኩይ ኣእዳውካ ምስ ዝረስሕ፡ ብማይን ሳሙናን ተሓጸቡ። ሞንጎ ኣጽብዕትኻ፡ ዓባይ ዓባይቶኻ፡ ጉንቦ ኢድካን፡ መለጋግቦ ኣእዳውካን እንተወሓደ 320 ካልኢት / sekunder ሕጸቡ።

8. እንተድኣ ብኮሮና ቫይረስ ተለኽፊ ኔፊ'ሞ ሓውዮ ነቲ ቫይረስ ካብ ኣካላተይ ንሓዋኑ ኣጥፊኡ ማለት ድዩ?

ኮሮና ቫይረስ ሓድሻ ቫይረስ እዩ። ክሳብ ሕጂ ብዛዕብኡ ብዙሕ ዘይንፈልጦ ኣሎ። ግና ሓንሳብ ምስ ሓመምካ ምክልኻል እቲ ሕማም ኣጥሪኻ ወይ ድማ ገለ ደረጃ ተጻዋርነት ኣጥሪኻ ኣሎኻ ኢልና ንኣምን። ክሳብ ክንደይ ክጸንሕ ይኽእል እቲ ተጻዋርነት ግና ኣፍልጦ የብልናን።

9. ጸረ ነብሳት መድሃኒት / antibiotika ምውሳድ ንምክልኻል ይሕግዝ'ዩ?

ኣይፋል፡ ጸረ ነብሳት / antibiotika ኣብ ባክተርያ ጥራሕ እዩ ዘድምዕ፡ ኣብ ቫይረስ ኣይድምዕን እዩ። ኮሮና ቫይረስ ሓደ ቫይረስ እዩ፡ ስለዚ ጸረ ነብሳት (ንይከሕዘካ ኢልካ ንምልክኻል) ወይ ንምፍዋስ እቲ ሕማም ኢልኩም ከይትጥቀሙ።

10. መድሃኒት ወይ ክታባት ጸረ ኮሮና ኣሎ'ዩ?

ክሳብ'ዚ ዕለት'ዚ ክታባት ኣንጻር ኮሮና ቫይረስ ኣይተረኽብን ዘሎ ግና ክታባት ንምምዕባል ምርምራት ይካየድ ኣሎ። ካልኣት ኣብ ዕዳጋ ዘለዉ መድሃኒታት ንኮሮና ንምሕካም ክሕግዙ ዝኽእሉ እንተኾይኖምውን ምርምራት ይካየድ ኣሎ።

11. ኮሮና ቫይረስ ሓዘኒ ኣሎ ኢላ እንድሕር ጠርጠረ እንታይ ክገብር ኣሎኒ? መእስ እዩ ሓገዝ ካብ ሓኪም ክሓትት ዘለኒ?

እንተድኣ ኮሮና ቫይረስ ተመሓላለፉኒ ኣሎ ኢልካ ጠርጠርካ ንቀዋሚ ሓኪምካ ቀልጢፍካ ኣዛራርቡ። እንተድኣ ብርቱዕ ረስኒን ዓጽረ ትንፋሱን ሃልዩካ ብቅልጡፍ ንቀዋሚ ሓኪምካ ወይ ክፍሊ ህጹጽ ሕክምና በዚ ቁጽሪ (ቴሌፎን 116 117) ኣዘራርቡም። እንተድኣ ኣዝዮም ብርቱዓት ምልክታት ሕማም ሃልዩምካ ቴሌፎን ቁጽሪ 113 ደውል።

12. እንተድኣ ተመሓላለፉኒ ኣሎ ኢላ ጠርጠረ ናብ ክፍሊ ህጹጽ ሕክምና ሰቕ ኢላ ክኸይድ ይኽእል'ዩ?

ኣይፋል። ናብ ቀዋሚ ሓኪምካ ወይ ክፍሊ ህጹጽ ሕክምና ደውል (ቴሌፎን 116 117) ፡ ሽዕኡ እንታይ ክትገብር ከምዘለካ ሓበሬታ ክወሃበካ እዩ። መታን እቲ ሕማም ከይላባዕ ኣቐዲምካ ምድዋል ኣዝዮ ኣገዳሲ እዩ።

13. ዝሓመምኩ ኮይኑ ይስማዓኒ ኣሎ፡ መርመራ ድማ ክገብር ደልየ፡ ኣበይ ከይደ መርመራ ክገብር ይኽእል?

ንቀዋሚ ሓኪምካ ወይ ክፍሊ ህጹጽ ሕክምና ብ (ቴሌፎን 116 117) ኣዘራርቡም። ንሶም መርመራ ዘድልዩካ እንተኾይኑ ክግምግሙ እዮም። ትካላት ጥዕና ንኹሉ ክምርመር ዝደሊ ክንምርምር ዓቕሚ የብልናን። ግና እቲ ናይ ምምርማር ዓቕሚ ንምዕባይ ይስረሓሉ ኣሎ።

14. እንተድኣ ሓሚመ እሞ ኸኣ በይነይ ዝነበር ኮይነ፡ ኣሰፔዛ መን ክገዝአለይ እዩ? እንተድኣ እንዳበርትዓኒ ከይዱ መን ከ ክከታተለኒ እዩ?

እንተድኣ ሓሚመካ እሞ ድማ በይንኻ ትነበር ኮይነካ፡ ምስ ቤተሰብካ፡ ኣዕሩኽትኻ፡ መሳርሕትኻ ወይ ጎረባብትኻ ተራኺብካ ከም ዝሓመምካ ግለጸሎም። ኣሰፔዛ ንምግዛእ ክሕግዙኻ ዝኸእሉ እንተኾይኖም ድማ ሕተቶም። እንተድኣ ፈጸሙ ዝሕግዝ ዘይበልካ ኮይነ፡ ንቀዋሚ ሓኪምካ ሓሚመካ ከም ዘለኻን፡ በይንኻ ድማ ከም ትነበርን፡ ሓገዝ ከም ዘድልዩካ ክትገባሮ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ካብ ምምሕዳርካ ወይ ዞናኻ ሓገዝ ናይ ምርካብ ዕድላት ኣሎ። ከምኡውን ብዙሓት ወለንታውያን ማሕበራት ክሕግዙኻ ዝኸእሉውን ኣለዎ።

15. እንተድኣ ሓደ ካብ ስድራቤትና ሓሚሙ ብኸመይ ክነግልሎ ንኸእል? ንሕና ተጻፎቲና ኢና ንነበር።

ኣብ ጸቢብ ቦታ ትነበሩ እንተ ኹንኩም ነቲ ሕሙም ምግላል ኣጸጋሚ ክኸውን ይኸእል እዩ። ግና እንድሕር መደቀሲ ክፍሊ ኣሎኩም ኮይኑ እቲ ሕሙም ኩሉ ግዜ ኣብቲ መደቀሲ ይገለል። እቶም ካልኣት ድማ ኣብ ሳሎንን ክሸነን ይኹኑ። ኣብዚ ጽቡቕ ጽሬት ምትግባር፡ ምሕጻብ ዓይኒ ምድርን መሕጸቢ ሰብነትን ድሕሪ እቲ ሕሙም ምስ ተጠቀመሉ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ሸሓኒ፡ ማንካ ፋርኬታን ኩባያን ሸዑ ሸዑ ክሕጸቡ ኣለዎም።

ኣብ መዓልታዊ ሂወት እንታይ ምግባር'ዮ ቅቡል

1. ስለምንታይ ዝተፈላለዩ ምኽሪ ኣብ ዝተፈላለዩ ሃገራት ይወሃብ: ነዩናይክ ክስዕብ ኣሎኒ?

ኣብ ሓንቲ ሃገር ዝተረኸበ ተሞክሮን ኣታኣላልዮን ናይዚ ሕማም: ናይ ግድን ኣይኮነን ኩሉ ግዜ ኣብ ካልእ ሃገር ልክዕ ከምኡ ከተተግብር ዘሎካ። እቶም ኣብ ኖርወይ ዝወሃቡ ምኽርታት: ኣብ ምርምር: ብዘለና ፍልጠትን ኩነታት ኖርወይን መሰረት ዝገበሩ እዮም። እቶም መምርሒታት: ኣብ ሓድሽ ሓበሬታን: ኣብ ኖርወይ ዘሎ ኩነታትን መሰረት ብምግባር ዝቐየሩ እዮም። እዚ ስለ ዝኾነ ድማ ኩሉ ግዜ እቶም ካብ ሰበ ስልጣን ኖርወይ ዝወሃቡ ምኽርታትን መዓልታዊ ምዕባላን ተኸታተል።

2. ናብ ድኳን ወይ ፋርማቻ (ቤት መድሃኒት) ክኸይድ ይኽእል'ዩ?

ምሉእ ጥዕና እንትሃልዩካ ናብ ዱኳን ይኹን ፋርማቻ ክትከይድ ትኽእል ኢካ። ካልኣት ዝሕዝዎ ዝተነከፍ ነገር ካብ ምትንካፍ ተቐጠብ: ካብቶም ካልኣት ሰባት ኣብቲ ድንኳን ዘለው ድማ ርሕቀትካ ሓሉ። እንተድኣ ምልክታት ሃልዩካ ግና ካብ ዝዛኸ ከይትወጽእ። ካልኣት ኣስፔዛ ክገብሩልካ ሕተት።

3. ህዝባዊ መጓጓዣ ምጥቃም ሓደገኛ ድዩ?

ህዝባዊ መጓጓዣ ምጥቃም ሓደጋ የብሉን: ግን መታን ምሕላፍ ኮርና ሕማም ንምንካይ ዕድል እንተሃልይካ እንተ ዘይተጠቐምካ ይሓይሽ። ትኽእል እንተ ኾንካ ብሽክለታ ወይ ብእግሪ ምጥገዝ እቲ ዝበለጸ እዩ።

4. እንተድኣ ኣልኮል መጽረይ ኢድ ኣብ ድኳን ወይ ፋርማቻ ክንገዝእ ዘይከኢልና እንታይ ክንገብር ኣሎና?

ኢድካ ብማይን ሳሙናን ጌርካ ኣጽሪኻ ምሕጻብ ካብ ኣልኮል መጽረይ ኢድ ንላዕሊ ዝሓሸ ውጽኢት ኣለዎ።

5. ቤተሰባይ ወይ ኣዕሩኽተይ ክበጽሑኒ ይኽእሉ'ዩ?

በጻሕቲ ከመጹኻ ይኽእሉ እዮም። እንተኾነ ግና ውሑዳትን ብዝተኸኣለ መጠን ድማ ዘይቀያየሩ: ሓደ ዓይነት ሰባት እምበር ዝተፈላለዩ ሰባት መዓልታዊ ክኾኑ የብሎምን። እቲ ዝበለጸ ድማ ካብ ዝዛ ወጻኢ ምርኻብ እዩ። ምስ ካልኣት ክትራኽብ እንተ ደሊኻ ርሕቀትኹም (እንተወሓደ 1-2 ሜትር) ይሃልኹም። እቲ ዝበለጸ ብቴሌፎን ወይ ቪዲዮ ምርኻብ እዩ። ብፍላይ ድማ እንተድኣ ንስኻ ወይ የዕሩኽትኻ ወይ ቤተሰብካ ኣብ ክለ ሓደጋ ሃሊኹም: ንስኻትኩም ሕማም ከይተመሓላልፉን ንዓኻትኩም ከይሓልፈኩምን ጸቡቕ ዕድል ይፈጥረልኩም።

6. ደብዳቤ ወይ ፖስታ ምኽፋት ውሑስ ድዩ (የተአማምን ድዩ)? ቅድሚ ምሓይይ እንታይ ክገበር ኣሎኒ?

እወ: የተአማምን እዩ። ደብዳቤ ወይ ፖስታ ክትቅበል ትኽእል ኢኻ። ኣዝዩ ጸቢብ ዕድል እዩ ዘሎ በዚ ንክመሓላለፍ። ኣብ ደገ ጸኒሕካ ምስተመለሰካ ኢድካ ምሕጻብ ግና ልቦና እዩ።

7. ንሰለስተ ካብ ናይ ቀረባ መሓዘተይ ሓቕፊ ክስዕምዎ ይኽእል'ዩ?

ኣይፋል: ብዘይካ'ቶም መናብርትኻ: ንካልኣት ሓቕፍካ ምስዓም ወይ ብኢድ ሰላምታ እንተዘይገበርካ ይምረጽ።

8. ንገዛን ክዳውንቲን ብኸመይ መንገዲ ክሓጽቦ ኣሎኒ?

እቲ ንቡር መተሓጻጸቢ ጌርካ ዝዛኸን ክዳውንትኻን ኣጭርቅትኻን ክትሓጽቦ ትኽእል ኢኻ። እቶም መዓልታዊ ትትንክፎም ነገራት: ማለት ከም ጣውላ ናይ ክሸነ: ካልእ ጣውላታት ናይ ገዛ: መኽፈቲ ማዕጾ: ማዕጾ ናይ መዝሓሊት (ፍሪጎ) ማዕጾ ናይ ኩብሕን ካልኣትን ኣጽቢቕካ ብብግዜኡ ተደጋጋሚ ሕጸቦም።

9. ቆልዑት ምስ ንሕድሕዶም ክጸወቱ ወይ ብሓባር ክኾኑ ይኽእሉ'ዩ? መንእሰያትኩ?

ቆልዑት መንእሰያትን ምስ ኣሕዎቶም ከምቲ ልምዶም ብሓባር ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። እዚ ንቆልዑ ወለዶም ዝተፋትሑ ኣብ ዝተፈላለዩ መንበሪ ገዛ እንዳተመላለሱ ዝከብሩ'ውን የጠቓልል እዩ።

ምስ ካልኣት ምርኻብ ዝምልከት ግና ብዝተኸኣለ መጠን ምውሓዱ እዩ ዝምረጽ። ካብ 1-2 ዘይበዝሑ ቀወምቲ መጻውቲ ክህልውኻ ፈትን: ክሳብ ዘለዎም ድማ ምስኣታቶም ጥራሕ ኩን። እዚ ንመንእሰያትኩም ዝምልከት እዩ። ካብ ሓደ ሜትር ዘይውሕድ ርሓቀት ይሃሉኻ። ምስ ካልኣት ብኸልእ መንገዲ: ከም ቴሌፎን ናይ ቪዲዮ ዝርርብ ብምግባር ጥራሕ ተራኽቡ።

ካብ ኣብ ውሽጢ ገዛ፡ ኣብ ግዳም ክትራኸቡ ይሓይሹ። እቲ ርክብ ካብ ሓሙሽተ ሰባት ዘይሓልፍን ንሓዲር ሰዓታትን ክትገብርዎ ፈትኑ። ካብ መጻወቲ ቦታታት ወይ ብዙሓት ቆልዑ ዘለውዎ ቦታታት ክትርሕቁ ፈትኑ። ኣብዚ እዋን'ዚ መሓዘትኩም ምሕዳሮም ምምጻእ ኣገድሉ። ኣእዳውኩም ቅድሚ ጸወታን ኣብ ሞንጎ ጸወታን ድሕሪ ጸወታ ምውድኡን ጽቡቕ ኔርኩም ተሓጸቡ። ጽቡቕ ናይ ምስዓል ጽሬት ይሃሉኻ።

ቆልዑን መንእሰያትን ምልክታት ሕማም ስርዓተ ምስትንፋስ ዘለዎም ኣብ ገዝኦም ክኾኑ ኣለዎም። ብዘይካ ምስ ስድራቤቶም ምስ ካልኣት ቆልዑን መንእሰያትን ክራኸቡ የብሎምን። እዚ ዋላ ኣብቲ ፈኸስ ምልክታት ሕማም 'ውን ዘገልግል እዩ። ቆልዑን መንእሰያትን ኣብ ገዝኦም ተገሊሎም ወይ ተወሺቦም ዘለዉ፡ ብዘይካ ምስቶም መናብርቶም ዝኾኑ ቆልዑን መንእሰያትን ምስ ካልኣት ካብ ገዝኦም ወጻኢ ዘለው ክራኸቡ የብሎምን።

ኣብ ክሊ ሓዲጋ ጉጅለታት ዘለዉ

1. መን እዮም ኣብ ክሊ ሓዲጋ ጉጅለ ዘለዉ?

እንተድኣ እዞን ዝሰዕባ ነጥብታት ዝምልከታኻ ኮይነን ንሰኻ ኣብ ክሊ ሓዲጋ ጉጅለ ኣለኻ ማለት እዩ

- ልዕሊ 65 ዓመት ዕድሜ
- ዓቢ ኩንካሞ ሕማም ልቢ: ሕማም ሳንቡእ : ሕማም ሸኸር: መንሸር ወይ ደም ብዝሒ ሃልዶካ
- ምናልባትውን እንተድኣ ዓቢ ኩንካሞ ከራሽ (ህዝርጥና) ወይ ሽጋራ ተትክኽ ኩንካ

2. ንኣባላታትን ዓባይታትን ምብጻሕ ሓደገኛ ድዩ?

እንተድኣ ኣባላታትኻን ዓባይታትኻን ኣብ ክሊ ሓዲጋ ዘለው ኮይኖም ኣዝዩ ኣድላዩ እንተዘይኮይኑ እንተዘይበጸሕኻዮም ይምረጽ። ብቴሌፎን ወይ ቪዲዮ ርኽቦም።

3. ኮርና ቫይረስ ንኣዲ ሕማም ሸኸርን ደም ብዝሕን ዘለዎ ካብ ሕማም ሸኸር ጥራይ ዘለዎ ዝያዳ ንላዕሊ ሓዲገኛ ድዩ?

ብፍላይ ዓባይቲ ኮይኖም ሓደገኛ ረጅሒታት ዘለዎም ሰባት: ከቢድ ጉዕዞ ሕማም ኮቪድ-19 ከጋጥሞም ዝኸእል። እቲ ሕማም ምስ ዕብዮትን ብዙሒ ረጅሒታትን ክብደቱ ይዓቢ እዩ።

4. ኣብ ክሊ ሓዲጋ ዘለኹ ምስ ዝኸውን እንታይ ክገብር ይግብኣኒ?

ንሰኻ ኣብ ክሊ ሓዲጋ ዘለኻ ብዝያዳ ኣጸቢቐኻ ኣብ ጽሬትን: ርሕቀት ካብ ካልኣት ሰባት ምሕላውን ጥንቐቕ ክትከውን ይግብኣካ። ብተወሳኺ ነቶም ሓፈሻዊ ምኽርታት ጽሬትን: ምሕላው ርሕቀትን እዞም ዝሰዕቡ ምኽርታትውን ክትሰዕቡም ይግብኣካ።

- ኣድለይቲ መድሃኒታት ኣብ ገዛ ከምዝህልውኻ ግበር። እቶም ትወስዶም መድሃኒታትካ ከም ቀደምካ ቀጽሎም። ምስ ቀዋሚ ሓኪምካ ብምምኽር ጥራሕ ለውጢ ግበር። ካልእ ሓበሬታ እንተዘይተሞሃሉካ ኣብ ቆጻራ ሕክምናኻ ተረኽብ።
- ኩነታት ጥዕናኻ ንምሕላው ምንቅስቓስ እግሪ ጉዕዞ ግበር ግን ብዙሓት ሰባት ዘለውዎ ቦታ ኣይትኸድ።
- እንተድኣ ተኸእሎ ኣሎካ: ብፍላይ ኣብ እዋን ጸዕቂ ሰብ ዘለዎ ግዜ: ምጥቃም ህዝባዊ መጉዳዝያ ዶብ ግበረሉ።
- ምልክታት ሕማም ስርዓተ ምስትንፋስ ምስ ዘለዎም ሰባት ብሓባር ካብ ምዃን ተቐጠብ።
- ህጻናት ካብ ምሕላው ተቐጠብ። ኣብ ዝበዝሕ እዋን እዚኣቶም ቀሊል ወይ ወላ ሓንቲ ምልክታት ኮቪድ-19 ኣየርእዩን እዮም። ንዓኻ ኣብ ክሊ ሓዲጋ ዘለኻ ከመሓላልፉልካ ግን ይኸእሉ እዮም።
- እንተድኣ ካብ መናብርትኻ ምሉእ ጥዕና ዘይሰምዎም ሰባት ሃልዮም: ብፍላይ ድማ (ጥርጣሬ ኮቪድ-19) : ምስ እዚኣቶም ምርኻብ ዶብ ግበረሉ። እንተድኣ ዕድል ሃልዩካ በይንኻ ኣብ ናትካ ክፍሊ ክትከውንን ናትካ ዓይኒ ምድርን/መሓጸብ ሰብነት ክህልወካን ተመራጺ እዩ። እንተድኣ እዚ ዘይክኣል ኮይኑ: ርሕቀትካ ሓሉን ናይ በይንኻ ሸጎማኖን ካልእ ኣድለይቲ ነገርታን ኣብ ዓይኒ ምድሪ/ መሕጸቢ ሰብነት ግበር።
- ሰራሕተኛታት ኣብ ክሊ ሓዲጋ ጉጅለ ዘለዉ: ምስ ወሃቢ ሰራሕ ብምርድዳእ ውልቃዊ ኩነታት ንኣዲጋ ክእትዎም ዝኸእል ብምግምጋም ኩነታት ሰራሕም ንዕኡም ብዝሰማምዕ ክጣጥሑሎም ይግባእ። ብሓኪም ዝወሃብ ዕረፈቲ ምውሳድ ዝምከር ኣይኮነን: ብዘይካ ኣብ ቦታ ስርሓኩም ምትዕርራይ ክግበር ዘይክእል እንተ ኮይኑ።
- ህልው ምዕባል ናይዚ ኩነታት ኣብ ናይ ከባቢኻ ማሕበራዊ መራኽቢታት: መረብብ ፎልክህልሲኒንስቲቲት (Folkehelseinstitutt) / መርብብ ሄልሰናርገን helsenorge.no ተኸታተል።

5. ኣነ ምስ ሓዲ ኣብ ክሊ ሓዲጋ ጉጅለ ዘሎ ሰብ እዩ ዝነበር። ንዕኡ ሕማም ከየመሓላልፈሉ እንታይ ክገብር ይግብኣኒ?

ምኽሪ ንቤተሰብ ኣብ ፍሉይ ክሊ ሓዲጋ ዘሎዎ ሰባት:

- እቶም ሓፈሻዊ ምኽርታት ናይ ጽሬትን ምሕላው ርሕቀት ተኸተሎም።
- እንተድኣ ምልክታት ሕማም ስርዓተ ምስትንፋስ ኣሎካ ወይ ምሉእ ጥዕና ዘይሰምዓካ ሃልዩ ርሕቀትካ ሓሉ። ተኸእሎ እንተሃልዩ ኣብ ናትካ ክፍሊ ተፈለ: ኣብኡ ኸኣ ደቅስ: ናትካ ዓይኒ ምድሪ / መሕጸቢ ሰብነት ይሃሉኻ። እዚ ዘይክኣል እንተኸይኑ ርሕቀትካ ምሕላው ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ናይ በይንኻ ሸጎማኖን ካልእ ዘድልዩካ ነገራትን ኣብ ዓይኒ ምድሪ/መሕጸቢ ሰብነት ግበር።

ምጥቃም ተራ መደበር ሕክምናታት

1. ኣብ ቆጻራይ ንሆስፒታል ምኻድ ንዓይ ሓደገኛ ድዩ?

እንተድኣ ካብ ሆስፒታል ቆጻራ መጻዋዕታ መጺኡካ፡ ኣብ ቆጻራኻ ከትርከብ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ሆስፒታላት እቲ ለበዳ ኣብ ሆስፒታላት ከይዘርጋሕ ኣዝዩ ተሪር ቁጽጽር ኣተኣታትዮን ኣሎዎ። እንተድኣ ተወሺብካ ኣለኻ ወይ ምልክታት ሕማም ስርዓተ ምስትንፋስ ኣሎካ ቴሌፎን ብምድዋል ሓብሮም። እቶም ናብቲ ቆጻራ ዝጸውዑኻ እንታይ ከትገብር ከምዘለካ ክሕብሩኻ እዮም።

2. ናብ መደበር ጥዕና ከትከይድ ከለኻ ዘድልዩካ እንተ ኮይኑ ተርጓሚ ክቕርቡልካ መሰል ከምዘለካ ዘክር።

ናብ ቆጻራኻ ከትከይድ ከለኻ፡ ግዴታ ንዓኻ ዘድልዩካ እንተ ዘይኮይኑ ካልእ ሰብ ምሳኻ ኣይትማላእ። እዚ ንኻልእት ሕሙማትን ሰብ ሞያ ጥዕናን ካብ ምልባድ ንምክልኻል ዝዓለመ እዩ።

3. ሕጂ ናብ ቀዋሚ ሓኪመይ ክኸይድ ይኽእል'ዶ?

ኣብ ቀዋሚ ሓኪምካ ንምኻድ ይኹን ኣብ ናይ ቆጻራ ግዜኻ ንምኻድ ኣይትፍራህ። እንተድኣ ተወሺብካ ኣለኻ ወይ ምልክታት ሕማም ስርዓተ ምስትንፋስ ኣሎካ፡ ቴሌፎን ብምድዋል ሓበሬታ ሃቦም። ሓደ ሓደ ቀዋሚ ሓኪመይ ብቪድዮ ሕክምናዊ ምኽርም ይህቡ እዮም። እንተድኣ ቀዋሚ ሓኪምካ ብኣካል ከትመጽእ ኣገዳሲ እዩ ኢሉ ኣሚኑ። ናብቲ ከሊኒክ መጺእካ ሕክምናዊ ሓገዝ ከትረከብ ከንግረካ እዩ። ናብ ናይ ሓኪም ቆጻራ ከትከይድ ከለኻ ዘድልዩካ እንተ ኮይኑ ተርጓሚ ክቕርቡልካ መሰል ከምዘለካ ዘክር።

4. ናይ ቆልዑ ክታባተን ናይ ሓኪም ምክትታልን ከም ቀደምም ድዮም ዘለው፤

እወ! ቆልዑ ከምቲ ስሩዕ ክታብቶም ክወስዱ ኣገዳሲ እዩ። ብፍላይ ኣብዚ ኣገዳሲ እዋንዚ ክልእ ዓይነት ሕማማት ክባራዕ ኣይንደልዮን ኢና። ናብቲ ቆጻራ ምክትታል'ውን ከም ቀደምካ ምኻድ ኣገዳሲ እዩ። ግና ንስኻ ወይ እቲ ሕጻን ሓሚምኩም ወይ ተወሺብኩም እንተ ኣለኹም፡ ናብቲ መደበር ጥዕና ወይ ቤት ጽሕፈት ቀዋሚ ሓኪምኩም ብምድዋል ሓድሽ ቆጻራ ውሰዱ። ሓደጋ ለበዳ ንምንካይ፡ ሓደ ካብ ወለዲ ጥራሕ እዩ ምስቲ ሕጻን ከመጽእ ዘለዎ። ኣብ ቆጻራ ናይ መደበር ጥዕና ከትከይድ ከለኻ፡ ዘድልዩካ እንተ ኮይኑ ተርጓሚ ክቕርቡልካ መሰል ከምዘለካ ዘክር።

ኮሮና: ጥንሰን ምጥባውን

1. ኮሮና ቫይረስ ንጥንሰቲ ሓደገኛ ድዩ?

ኣብዚ ሕጂ እዋን ጥንሳት ብፍሉይ ንኮሮና ቫይረስ ዝተቃልዓን ከቢድ ሕማም ከምዘማዕብላን ዝእንፍት ነገር ኣዝዩ ውሑድ እዩ ዘሎ። ንጥንሳት ዝወሃብ ምኽርታት ምክልኻል ለቦዳ፡ ካብቲ ንኻልእ ህዝቢ ዝወሃብ ዝፍለ ኣይኮነን።

ጥንሳት ሓዳሪ ሕማም ዘለወን ወይ ሕልኻላኽ ናይ ጥንሲ ዘለወን፡ ዝያዳ ጥንቃቕ ክግብራ ኣለወን፡ ወይ ኣብ ስራሕ ሕድገታት ምግባር ዘድልዩን ኮይኑ፡ ምስ ቀዋሚ ሓኪመን ክዘራረቡ ኣለወን። ብሓኪም ዝወሃብ ዕረፍቲ ምውሳድ ዝምከር ኣይኮነን፡ ብዘይካ ኣብ ቦታ ስርሓን ምትዕርራይ ክግበር ዘይከኣል እንተ ኮይኑ።

2. እንተድኣ ኣደ ተለቢዳ ሃልያ፡ ምስ ሓረሰት እቲ ናጽላ ካብኣ ተወሲዶ ይግለለ ድዩ?

እንተድኣ ልክዕ ቅድሚ ምሕራስኪ ወይ እንዳሓረሰኪ ከለኹ ኮሮና ቫይረስ ከምዘለኪ ተፈሊጡ፡ ናይ ባይንቪ ክፍሊ ክወሃበኪ፡ እቶም ሰራሕተኛታት ድማ ምእመካላኹም ለቦዳ ክኸደኑ እዮም። ንሰቢ ውን መሸፈኒ ኣፍ/ኣፍንጫ ክትገብሩ የድልዩኪ ትኾኒ ኢኹ። ብኸቢድ ዝሓመመኪ እንተዘይኮይኒኪ ወይ ናጽላኹ ቅድሚ እዋኑ ዝተወለደ ወይ ከቢድ ሕማም ዘይብሉ ኮይኑ ምስ ውላድኪ ብሓባር ክትኮኒ ትኽእሊ ኢኹ። ጨንፈር መሕርስን- ሓደሽቲ ሕርስን ኖርወይ (Føde- og nyfødtaavdelingen i Norge) ንዓኸን ንናጽላኸን ኣገለግሎት ክህብ ብሰፊሕ ተዳልዩን ብኸመይ ክሕግዝኹም ከም ዘለዎ ውን ጽቡቕ ዝኾነ መምርሒታት ኣዳልዩ እዩ ።

3. ኮሮና ከሎኒ ከጥቡብ ይኸእል'ዶ?

ጥዑያት ኣዴታት ምልክታት ሕማም ስርዓተ ምስትንፋስ ዘይብለን ወይ ኮሮና ቫይረስ ከም ዘይብለን ዝተረጋገጸ ከጥቡብ ይኸእል እዩን። ኣዴታት ምልክታት ሕማም ስርዓተ ምስትንፋስ ዘለወን ወይ ኮሮና ቫይረስ ከምዘለወን ዝተረጋገጸ ከጥቡብ ይኸእል እዩን። ግና መታን ምልባዕ ሕማም ክከላኸላ፡ እዞም ተወሰኸቲ ምኽርታት ክኸተላ ይግብኣን።

- ኣብ ኩሉ ምስ ቆልዓ ዝግበር ቀረባ ኣካላዊ ርክብ ጽቡቕ ጽሬት ኣእዳው ምትግባር። ኣደ ኩሉ ግዜ ቅድሚ ቆልዓ ምጥባዎ ኣጸቢቓ ኣእዳዎ ክትጸጸቦ ኣለዎ።
- ከምቲ ንገጽ ክትሕዞ የብልካን ዝብል መምርሒ ንኹሉ ተነጋርዎ ዘሎ፡ ብተመሳሳሊ ድማ ኣደ ኣጥባታ ክትሕዞ የብላን። እዚ ለቦዳ ሕማም መጀመርታ ካብ ኢዳ ናብ ጡባ፡ ብእኡ ኣቢሉ ድማ ናብቲ ዕሽላ ንኸይሓልፍ እዩ። ኣድላዩ ኣብ ዝኾነሉ ኣጥባት ብማይን ሳሙናን ክሕጸቡ ይኸእሉ እዮም። ኣልኮል ግና ኣብ ጡብ ኣይትጠቐሚ።
- ኣደ ብቀጥታ ናብቲ ዕሽል ገጸ ክትስዕል ወይ ክትህንጥስ ኣይግብኣን። ኣብ ዘይትጥብቡሉ እዋን ቁሩብ ርክቀት ካብቲ ዕሽል ሓልዎ። እንተድኣ ኣደ እንዳ ኣጥብወት ከላ ክትስዕል ወይ ክትህንጥስ ደልያ ካብቲ ዕሽል ዘለዎ ኣንፈት ንንዩው ገጸ ብምግባር ኣብ ሶፍት ናይ ኣፍንጫ ክትህንጥስ ወይ ክትስዕል ኣለዎ።
- ንብምሉኡ እቲ ገዛ እንኮላይ፡ ከም ቦዓል መትሓዚ ማዕጸ፡ ሞባይል ቴሌፎንን መሰልቶምን ብስሩዕ ክውልወሉ ኣለዎም ወይ ድማ ብኣልኮል ምምካን።
- ኣብ ፍሉይ ኩነታት ብሰብ ሞያ ጥዕና ተመኺርኪ እንተ ዘይኮይኒኪ፡ ብፍላይ ተነቀፍቲ ኣዴታት/ቆልዑ ኣብ ዝህልውሉ እንተ ዘኮይኑ፡ ኣብ ገዛ መሸፈኒ ኣፍ/ኣፍንጫ ምጥቃም ኣይምከርን እዩ።
- ቆልዓ ኣብ ጥቓ ካልኣት ሰባት ኣብቲ ገዛ ዘለዉ ምልክት ሕማም ዘይብሎም ክኸውን ይኸእል እዩ።
- እንተድኣ ምስ ትካላት ጥዕና ተራኺብኪ ኔርኪ እቲ ካብኣም ዝተወሃበኪ ምኽሪ ክትከተልዩ ኣሎኪ።