እንተደኣ ኮሮና ቫይረስ (ኮቪድ 19) ኣሎካ ወይ ድማ ክህልወካ ከም ዝኽእል እንተጠርጢርካ እንታይ ክትገብር ይግብኣካ?

እንተደኣ ብኮሮና ቫይረስ ተታሒዝካ ሓሚምካ ወይ ድማ ምስ ሓደ ብኮሮና ቫይረስ ዝሓመመ ሰብ ብዝነበረካ ምቅርራብ ሓሊፉካ ይኸውን ይኽእል እዩ ተባሂልካ ተተጠርጢርካ፡ ነዞም ኣብ ታሕቲ ዝተዘርዘሩ ስጉምትታት ብምውሳድ፡ እቲ ሕማም ናብ ኣባላት ቤትካን ሕብረተሰብካን ንኸይ መሓላለፍ ተኸላኸል።

ምልክታት ሕማም ኮሮና ቫይረስ

እቶም ቀንዲ ምልክታት ናይ ሕማም ኮሮና ቫይረስ ረስኒ፡ ሰዓልን ሕጽረተ ምስትንፍስን እዮም። ብተወሳኺ’ውን ቁሪ-ቁሪ ምባል፡ ቃንዛ ጭዋዳታት፡ ሕማም ርእሲ፡ ምዕርዓር ጎሮሮን ምጉዳል ምስትምቓር ጣዕሚ መግቢን ክረኣዩ ይኽእሉ እዮም። እንተደኣ ምስ ሓደ ተመርሚሩ እዚ ሕማም ከም ዘለዎ ዝተነጸረሉ ሰብ ምትንካፍ ኔሩካ እሞ፡ እዞም ዝተዘርዘሩ ስምዒታትን ምልክታትን ተተሰሚዕምካ፡ ብኮሮና ቫይረስ ተታሒዝካ ክትከውን ትኽእል ኢኻ። ናብ ናይ ግልኻ ሓኪም ወይ ድማ ናብ ቀረባኻ ዘሎ መደበር ጥዕና ብምኻድ ድማ መርመራ ክትገብር ይግብኣካ። እዚ ሕማም ከምዘለካ ተተረጋጊጹ ወይ ድማ ተጠርጢርካ ክነስካ መርመራ ግና ተዘይጌርካ፡ ነዞም ዝስስዕቡ ስጉምትታት ውሰድ። ምናልባሽ ውን ካብ ኪኢላታት ክፍሊ ማሕበራዊ ጥዕና ቃለ-መሕትት ይግበረልካ ይኸውን እዩ።

ሕክምና ንምርካብ እንተ ዘይኰይኑ ካብ ገዛኻ ኣይትውጻእ

ሕክምናዊ ሓገዝ ንምርካብ እንተ ዘይኰይኑ ኣብ ገዛኻ ንበይንኻ ክትውሸብ ይግብኣካ እዩ። ናብ ስራሕ፡ ቤት ትምህርቲን ሰባት ዝተኣኻኸብሉን ቦታ ኣይትኺድ። ሕዝባዊ መጕዓዝያታት፡ ነዞም ኣውቶቡስ፡ ታክሲን ባቡርን ዝኣመሰሉን ኣይትጠቀም።

ንገዛእ ርእስኻ፡ ካብ ኣብ ገዛኻ ዘለዉ ሰባትን እንስሳታትን ፈሊኻ ኣብ ሓንቲ ክፍሊ ተወሸብ

- ካብ ሰባት፥ ብዝተኻእለካ መጠን ኣብ ገዛኻ ካብ ዘለዉ ካልኦት ሰባት ተፈሊኻ፡ ሓንቲ ክፍሊ ንበይንኻ ተወሸብ። ዝከኣል እንተ ኾይኑ ናይ በይንኻ መጸራረዪ ክፍሊ (ሽቓቕ) ፍለ።
- ካብ እንስሳታት፥ ንናይ ገዛኻ እንስሳታት ይኹን ንኻልኦት እንስሳታት ሓሚምካ ከሎኻ ኣይትተንክፍ። እንተተኻኢሉ ንኻልኦት ኣባላት ናይ ገዛኻ ንእንስሳኻ ከም ዝከናኸኑልካ ግበር። እዚ ምዘይከውን ግና፡ ቅድሚ ንእንስሳካ ምትንካፍካ፡ ኣእዳውካ ብግቡእ ተሓጸብን ገጽካ ሸፍንን። ስፍሕ ዝበለ ሓበሬታ ብዛዕባ እንስሳታትን ኮሮና ቫይረስን ምስእትደሊ፡ ነዚ ጥብቆ ብምጥዋቅ ተወከስ።

ቅድሚ ናብ ሕክምና ምብጋስካ፡ ደዊልካ ኣፍልጦም

እንተደኣ ናይ ሕክምና ቆጸራ ኣሎካ፡ ናብቲ ትኸዶ መደበር ጥዕና ደዊልካ፡ ኩሮና ቫይረስ ከምዘለካ ወይ ድማ ክህልወካ ከም ዝኽእል ደዊልካ ሓብሮም። እዚ ነቶም ናይቲ መደበር ጥዕና ሰራሕተኛታት እቲ ሕማም ናብ ካልኦት ኣብቲ ሕክምና ዘለው ተሓከምትን ሰራሕተኛታትን ንኸይማሓላለፍ ቅድመ ምክልኻልን ጥንቃቐን ክገብሩ ይሕግዞም እዩ።

መሸፈኒ ገጽ ግበር

ኣብ ከባቢ ካልኦት ሰባት ክትከውን ከሎኻ፡ ንኣብነት ብሓባር ኣብ ሓንቲ ክፍሊ ወይ ድማ ኣብ ሓንቲ መኪና እንተሎኻ፡ ከምኡ’ውን እንስሳታት ክትትንክፍ ከሎካን ናብ መደበር ጥዕና ክትከይድ ከሎኻን፡ ኣብ ገጽካ መሸፈኒ ክትገብር ይግብኣካ እዩ። እንተደኣ መሸፈኒ ገጽ ክትገብር ትጽገም ተኰይንካ ንኣብነት፡ ኣብ ኣትናፍሳካ ጸገም ዝገብረልካ እንተኾይኑ፡ ኣብቲ ንስኻ ዘለኻዮ ክፍሊ ካልኦት ስባት ክህልው የብሎምን ወይ ድማ ክሳዕ ኣብቲ ንስካ ዘለኻዮ ክፍሊ ዘልዉ ገጾም ክሸፈኑ ኣለዎም።

ክትስዕልን ከተሕንጥስን ከሎኻ ተሸፈን

ክትስዕልን ከተሕንጥስን ከሎኻ፡ ኣፍካን ኣፍንጫኻን ብሶፍት ሸፍኖ። ነቲ ዝተጠቀምካሉ ሶፍት ሽዑ ንሽዑ ናብ እንዳጉሓፍ የእቲካ ነእዳውካ ካብዚ ቀጺልና ከም እንርእዮ ኣገባብ ጌርካ ኣጽርዮ።

ቀቀልጢፍካ ኣእዳውካ ኣጽርዮ

ኣእዳውካ ብሳሙናን ማይን ጌርካ እንተወሓደ ን 20 ካልኢታት ብምሕጻብ ቀቀልጢፍካ ተሓጸቦ። እንተደኣ ማይን ሳሙናን ኣብ ቀረባካ ተዘይልቦ ድማ፡ ኣልኮል ብዘለዎ መጽረዪ ፈሳሊ (እዚ ኣንተወሓደ 60 ምኢታዊት ኣልኮል ዘለዎ እዩ) ናብ ኩሉ ኣእዳውካ እናባጻሕካ፡

ክሳዕ እቲ ፈሳሲ ዝደርቕ ንኽልቲኡ ኣእዳውካ ንሓድሕዶም ፋሕፍሓዮም። ኣብ ኣእዳውካ በዒንቲ ዝረአ ርስሓት እንተሎ ግና፡ ማይን ቾድውቅሳምናን ተመራጺ እዩ። ብዘይተሓጽቡ ኣእዳው ኣዒንትኻን ኣፍንጫኻን ኰነ ኣፍካን ኣይትሓዝን ኣይትተንክን።

ኣብ ገዛ ትጥቀመሎም ነገራት ምስ ካልኦት ብሓባር ኣይትጠቀመሎም

ከም መብልዒ ሸሓኒ፡ መስተዪ ማይን ናይ ሻሂ ብኬሪ፡ ናይ ቡን ፊንጃልን ጣሳን፡ ማንካን ፋርኬታን፡ ሽጐማነን መደቀስን ምስ ካልኦት ሰባትን እንስሳታትን ብሓባር ኣይትጠቀም። ነዞም ንብረታት ካልኦት ክጥቀሙሉ ምስ ዝደልዩ፡ ኣቀዲሞም ብግቡእ ብማይን ሳምናን ኣጽርዮም ሓጺቦምን ኣንቂጾምን ጥራይ እዮም ክጥቀሙሉ ዘለዎም።

ነቶም ብቐጻሊ ብሰባት ዝትንከዩ ዝተሓዙን ነገራት መዓልታዊ ምጽራዮም

እዞም ዝስዕቡ ነገራት ብሰባት ብቐጻሊ ዝትሓዙን ዝትንከዩን ነገራት እዮም። ባንኮኒታት፡ ለዓት ናይ ማዕጾ፡ ናይ ሽቃቅ ባዞ፡ ቴሌፎናት፡ ናይ ኮንፒውተር መጽሓፊን ናይ መመገቢ ጣውላን። ከምኡ'ውን ብደም፡ ብቀልቀልን ብናይ ውሽጢ ኣካላት ፈሳሲን ዝተጸየቐ ነገር፡ ብግቡእ ምጽራዩ። ብናይ ዘቤታዊ መጽረዪ መሳሪሒ ከምቲ ኣብቲ ኣጠቓቕማ ሓበሬታ ዘሎ መምርሒታት ብምኽታል ከነጽርዮም ንኽእል ኢና። ከነጽሪ ከሎን፡ ግቡእ ናይ ድሕነት ጥንቃቐታትን ቅደም ተኸተልን ክንጥቀመሎም ኣሎና። ንኣብነት ጓንት ምግባርን እኹል ኣየርን ንፋስን ናብቲ ቦታ ይእቱ ከምዘሎን ምርግጋጽን።

ስምዒታትን ምልክታትን ናይቲ ሕማም ብኣትኩሮት ምቁጽጻር

እንተደኣ ምልክታትን ስምዒታትን ናይቲ ሕማም እናገደደ ከይዱ፡ ማለት ከም ሕጽረተ ትንፋስ ጌሩልካ፡ ቅልጡፍ ሕክምናዊ ረድኤት ድለ። ቅድሚ ናብ ሕክምና ምኻድካ፡ ንሓኪምካ ኮሮና ቫይረስ ከምዘለካ ወይ ድማ ክህልወካ ከምዝኽእል ሓብር። ከምኡ'ውን ቅድሚ ናብቲ መደበር ጥዕና ምእታውካ ገጽካ ብማስክ ሸፍን። እዚ ነቶም ናይቲ መደበር ጥዕና ሰራሕተኛታት፡ እቲ ሕማም ናብ ካልኦት ኣብቲ መደበር ንዘለው ሰራሕተኛታትን ተጠቀምን ንከይሓልፍ ቅድመ ምክልካል ክገብሩ ይሕግዞም እዩ።

ናብ ክፍሊ ማሕበራዊ ጥዕና ናይ ከባቢኻ ብምድዋል ብዛዕባ ህልው ኩነታትካ ደዊሉ ክሕብሮም ንሓኪምካ ሕተቶ

እንተደኣ ህጹጽ ረድኤት ዘድልየካ ተኰይኑን 911 ክትድውል ተደሊኻን፡ ነቲ ዘዛርበካ ኦፐሬተር፡ ኮሮና ቫይረስ ክህልወካ ከም ዝኽእል ሓብሮ። ቅድሚ እቶም ናይ ህጹጽ ረድኤት ሰራሕተኛታት ምብጽሖም ንገጽካ ብማስክ ሸፊንካዮ ጽናሕ።

ኣብ ገዛ ምውሻብ ዘብቅዓሉ

ምልክታት ናይዚ ሕማም ሃልዩዎም፡ እዚ ሕማም ከምዘለዎም ድማ ዘረጋገጹ ወይ ድማ ተጠርጢሮም ኣብ ገዛ ኣብ ርእሰ ውሸባ ኰይኖም ንርእሶም ክከናኸኑ ዝጸንሑ፡ ኣብ ገዛ ምውሻብ ዘብቅዕ በዞም ዝስዕቡ ምኽኒታት ጥራይ እዩ።

- እንተወሓደ ንሰለስት መዓልትታት (72 ሰዓታት) ብዘይ ዝኾነ መድሃኒት ምውሳድ፡ ረስኖም ምስ ዘቋርጽን ናይ ስርዓት ምትንፋስ ጸገሞም (ከም ሰዓልን ሕጽረተ ምስትንፋስን) ምስ ዝመሓየሸን እዩ።
- ናይ መጀመርታ ናይቲ ሕማም ምልክት ካብ ዝርኣዮም፡ እንተወሓደ ዓሰርተ መዓልትታት ምዝሓልፍ።

እቶም እዚ ሕማም ከምዘለዎም ብላብራቶሪ ዝተረጋገጸሎም ሰባት፡ ካብቲ ናይ ሕማም ምልክት ካብ ዝተራእየሉ ዕለት ጀሚሩ ዓሰርተ መዓልቲ ምስ ዝሓልፍ፡ ናይ ገዛ ምውሻብ ከቋርጽ ይኽእል እዩ።

ተወሳኺ ሓበሬታ ንኣባላት ስድራቤትካን መጻምድትኻን ኣለይትኻን ምስ እትደሊ፡ ኣብዚ ጥብቆ ኣለካ።

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread-html