ሓፈሻዊ ሓበሬታ ብዛዕባ ኮሮና ቫይረስ

1፡ ኮሮና ቫይረስ እንታይ እዩ?

ኮሮና ቫይረስ (ኮቪድ-19) ካብ ሰብ ናብ ሰብ ዝመሓላለፍ ሓድሽ ዓይነት ቫይረስ እዩ። ድሕሪ ኣብ ቻይና ምጅማሩ፡ ሕጂ ኣብ ሃገረ ኣሜሪካን ካልኦት ሃገራትን ተላቢዑ ኣሎ። ናይ ጥዕና ክኢላታት እዚ ሓድሽ ቫይረስ፡ ኣብቶም ዕድሚኦም ልዕሊ 60 ዓመት ዝኾኑን ድኹም ስርዓት ምክልኻል ሕማምት ዘለዎምን ከቢድ ነድሪ ሰናቡእ ከስዕበሎም ከምዝኽእል ይኣምኑ።

2፡ ኮሮና ቫይረስ ብከመይ ይመሓላለፍ?

ናይ ጥዕና ክኢላታት ክሳዕ ሕጂ ብከመይ ይመሓላለፍ ኣብ መጽናዕቲ እዮም ዘለዉ። ክሳዕ ሕጂ ግና በዞም ዝስዕቡ መገድታት ከምዝመሓላለፍ ተፈሊጡ ኣሎ።

- በዚ ቫይረስ ዝተለከፈ ሰብ ክስዕልን ክሕንጥስን ከሎ፡ ካብኡ ብዝወጹ ፈሳሲታት (ከም ጥፍጣፍን ዓኽታን)
- ኣብ መንጎ እቶም ብቐረባ ምትንካፍ ዘለዎም ሰባት(ኣብ ውሽጢ 6 ስጉምትታት)
- በቲ ቫይረስ ንዝተበከሉ ነገራት ብዝተንከፉ ኣእዳው ፡ኣፍንጫኻን ኣፍካን ዓይንኻን ብምትንካፍ።

3 ክብደት ናይዚ ሕማም ክሳዕ ክንደይ ኢዩ ?

መብዛሕትኡ ጊዜ እዚ ሕማም ቅልል ዝበለ ረስንን ሰዓልን ጥራይ ኢዩ። ንዝበዝሑ ብኮሮና ቫይረስ ዝሓመሙ ሰባት፡ ኣብ ሆስፒታል ምድቃስ ኣየድልዮምን እዩ። ገለ ውሑዳት ብጽኑዕ ዝሓመሙ ሰባት ግና፡ ናይ ሳንቡእን ስርዓት ምትንፋስን ጸገማት የጋጥሞም፣ ልክዕ ከም ሕማም ነድሪ ሳንቡእ (ኒሞንያ)። ብዕድመ ዓበይትን ካልእ ሕዱር ሕማም ዘለዎም ሰባትን ድማ እቶም ዝዓበየ ተጠቃዕቲ ናይዚ ሕማም እዮም።

4፡ ምልክታትን ስምዒታትን ናይዚ ሕማም እንታይ እዮም?

እቶም በዚ ሕማም ዝተታሕዙ ሰባት ብዙሕ ዓይነት ምልክታትን ስምዒታትን ኢዩ ዝርኣየሎም፡ ካብ ቅልል ዝበለ ክሳዕ ዝከበደ። እቶም ምልክታት ካብቲ በቲ ቫይረስ ዝተታሕዘሉ ጊዜ፡ ካብ 2 ክሳዕ 14 መዓልቲ ድሒሩ ክርአ ይኽእል። እዞም ዝስዕቡ ምልክታት ዘልዎም ሰባት፡ ብኮሮና ቫይረስ ዝተታሕዙ ክኾኑ ይክእሉ እዮም፡ ሰዓል፡ ሕጽረት ወይ ከኣ ጸገም ኣብ ምትንፋስ፡ ረስኒ፡ ቁሪ ቁሪ ምባል፡ ናይ ጭዋዳታት ቃንዛ፡ ምዕርዓር ኣብ ጎሮሮ፡ ወይ ከኣ ናይ ምሽታትን ምስትምቃርን ስምዒት ምጉዳል። እዞም ዝተዘርዘሩ ምልክታትን ስምዒታትን ጥራይ እዮም ማለት ግን ኣይኮነን። ዝኾነ ዘሻቕሉን ዘይንቡራትን ምልክታት ምስዝስምዕኩም፡ ናብ ሓኪምኩም ተወከሱ።

5፡ መዓስ እየ ሕክምናዊ ሓገዝን ምክርን ክረክብ ዘሎኒ?

ናይ ኮሮና ቫይረስ ምልክታት ዝመስሉ ምስዝስምዓኩም፡ ብመጀመርታ ናብ ሓኪምኩም ተወከሱ። ናብ ክፍሊ ሕጹጽ ረድኤት ተቀላጢፍኩም ኣይትኪዱ። ክፍሊ ሕጹጽ ረድኤት ነቶም ኣዝዩ ቅልጡፍ ረድኤት ዘድልዮም ሕሙማት እዩ ኣገልግሎት ዝህብ። ሕጽረት ምስትንፋስ ኣለኩም ማለት ብኮሮና ቫይረስ ተታሒዝኩም ማለት ኣይኮነን፡ ግናከ 911 ክትድውሉ ኣለኩም።

እንተድኣ ዕድሜኹም ልዕሊ 60 ዓመት ኮይኑ ወይ ድማ ሕዱር ሕማም ከም ሕማም ሽኮር፡ሕማም ልቢን ፡ሕማም ሳንቡእን ሃልዩኩም ናብ ሓኪምኩም ብምምጻእ ፡ኩነታት ጥዕናኹም ክሳዕ ክንደይ ብኮሮና ቫይረስ ከም ዝጽለውን ነቶም ምልክታት ብኸመይ ከምትኣልይዎን ምኽሪ ውሰዱ። ዝኾነ ዓይነት ምልክታትን ስምዒታትን ምስ ዝህልወኩም ፡ተቐላጢፍኩም ናብ ሓኪምኩም ደውሉ።

እንተድኣ ቅድሚ ሕጂ ምስ በዚ ሕማም ከም ዝሓመመ ዝተረጋገጸ ሰብ ርክብ ኔርኩምን ናይቲ ሕማም ምልክታት እንተሪኢኹምን፡ ናብ ሓኪምኩም ደውሉ። እንተድኣ ቅድሚ ሕጂ ዝከታተለኩም ሓኪም ዘይብልኩም ድማ ፡ናብ ኪንግ ካውንቲ ኮቪድ -19 ክፍሊ ሓበሬታ ኣብ ሰዓታት 8 ቅ ቀ ክሳዕ 7 ድ ቀ ብቁጽሪ ቴሌፎን 206-477-3977 ደውሉ።

ውልቃዊ ሓኪምን እንሹራንስን ንምርካብ ምስ እትደሊ፡ ናብ ክፍሊ ማሕበራዊ ጥዕና 1 (800)322-2588 ደውሉ።

6- ብኸመይ ንገዛእ ርእሰይ ካብ ኮሮና ቫይረስ ይከላኸል ?

ነፍሲወከፍ ሰብ ኮሮና ቫይረስ ንከየመሓላለፍ ስጉምቲ ክወስድ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ፡ ብፍላይ ድማ ነቶም በዚ ሕማም ተጠቃዕቲ ንዝኾኑ ንምድሓን ። ልክዕ ከምቲ ንሕማም ስዓልን ኢንፍሉወንዛን ንምክልኻል ንወስዶም ስጉምትታት ምውሳድ፡ ንሕማም ኮሮና ቫይረስ'ውን ይከላኸሎ ኢዩ።

- ኣእዳውና እንተወሓደ ን20 ካልኢታት ብማይን ሳምናን ጌርና ቀጻሊ ምሕጻብ ።እንተዘይተረኺቡ ድማ መጽረዪ ፈሳሲ ምጥቃም።
- ብዘይተሓጽበ ኣእዳው ፡ኣፍናን ኣፍንጫናን ዓይንናን ዘይምትንካፍ ።
- ምስ ዝሓመሙ ሰባት ዘይምቕራብ፡ ብፍላይ ድማ ዕድሜና ልዕሊ 60 ምስ ዝኸውንን ሕዱር ሕማም ከም ሕማም ሽኮር : ሕማም ልቢ: ሕማም ሳንቡእን ድኹም ስርዓት ምክልኻል ሕማማትን ምስ ዝህልወናን።
- ምስ ዝጽልኣኪም ካብ ገዛ ኣይትውጽኡ ፡ ከምኡ'ውን ካብ ካልኦት እንተወሓደ 6 ስጉምቲ ርሕቀት ይሃልወኹም።
- ክትስዕሉን ሕንጥሾው ክትብሉን ከለኹም ኣፍኩምን ኣፍንጫኹምን ብሶፍት ወይ ድማ ብግንቦ ኢድኩም ሽፍኑ።
- ንደገ ክትወጹ ከለኹም ፡ ንኣፍኩምን ኣፍንጫኩም ክሽፍን ዝኽእል ማስክ ግበሩ።

እንተ ድኣ ናብ ካልእ ሃገር ክትገሹ ኮይንኩም ፡ነቲ ብክፍሊ ምክልኻልን ምቁጽጻርን ሕማማት፡ብዛዕባ ምጋሽ ዝምልከት ንዝወጽእ እዋናዊ ሓበሬታ ተወከሱ።

ኣብዚ ሕጂ እዋን ንኮሮና ቫይረስ ዝከላኸል ክታበት ጌና ኣይተረኽበን።

7 ኮሮና ቫይረስ ብኸመይ ይፍወስ ?

ክሳዕ ሕጂ ንኮሮና ቫይረስ ከሕዊ ዝኽእል ዝተረጋገጸ መድሃኒት የለን ፡ ዝበዝሑ ቅልል ዝበለ ምልክታት ዘለዎም በዚ ሕማም ዝሓመሙ ሰባት፡ እኹል ፈሳሲ ብምውሳድ ንገዛእ ርእሶም ይኣልዩ። እንተኮነ ግና ገለ ውሑዳት ክብድ ዝበሉን ናብ ነድሪ ሳንቡእ ዝማዕበሉን ግና ፡ ኣብ ሆስፒታል ብምድቃስ ሕክምናዊ ክንክን ይግበረሎም።

8 መሸፈኒ ገጽ ማስክ ክገብር ይግደድ ዶ ?

ኣብ ኪንግ ካውንቲ፡ ኣብ ውሽጢ ምስ ብዙሓት ሰባት ዘራኽበኩም ህዝባዊ ቦታታት ክትኣትዉ ከለኹም፡ ንኣፍኩምን ኣፍንጫኹምን ዝሽፍን ማስክ ክትገብሩ ትምከሩ።ከምኡ'ውን ናብ ማሕበራዊ መዘናግዒታት ክትወጽኡ ከለኹም ፡ (ከም ፋርመር ማርኬትን ሰባት ዝበዝሕዎ ፓርክታትን) ኩሉ ሳዕ 6 ስጉምቲ ካብ ሰባት ርሕቀትኩም ምሕላው ከቢድ ስለ ዝኾነ ፡ ማስክ ክትገብሩ ትምከሩ ። ነዚ ሰብ ሞያ ጥዕና ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሰብ ሓላፍነትን ምትሕብባርን ኣንቢሮም ኢዮም፡ እንተዘይ ኮይኑ ማስክ ስለ ዘይገበርኩም ትቕጽዕዎ መቕጻዕቲ የለን።

ናይ ኪንግ ካውቲ ክፍሊ መጉዓዝያ ኣውቲስታታትን ሰራሕተኛታትን ማስክ ክገብሩ ይግደዱ እዮም። ኣውቲስታታት ነቶም ብዘይ ማስክ ዝመጹ ተአሳፈርቲ ኣይክልክልዎምን ኢዮም፥ ግና ንተሳፈርቲ ናይ ማስክ ምሽፋን ፖሊሲ

ከዘካክርዎም ይክእሉ። እቶም ሰራሕተኛታት ጸጥታ ናይቲ ክፍሊ ድማ ፡ ነቶም ማስክ ዘይገበሩ ተሳፈርቲ ብዛዕባ መምርሒታት ማሕበራዊ ጥዕና የረድእዎም፡ ማስክ ምግባር ምስ ዝኣብዩ ግና ካብ ካልኦት ተሳፈርቲ የርሕቕዎም። ማስክ መታን ኣድማዒ ክኸውን ብግቡእ ክግበርን ቀጻሊ ክግበርን ኣለዎ፡ መታን ነቲ ተጠቃሚ ከይብከል ድማ፡ ምስ ዝጥልቂ ወይ ድማ ምስ ዝረስሕ ክቕየርን ክሕጸብን ኣለዎ። ተጌሮም ዝጸንሑ ማስክታት ሕማም ዘምጽኡ ተወሳኺ (ጀርም) ተበኪሎም ክኾኑ ይኽእሉ እዮም።

ንዝበለጸ ሓበሬታ፣ ናይ ወርልድ ረሊፍ ሲያትል መርበብ ኣብ ትሕቲ ኪንግ ካውንቲ መምሪሒታት ማስክ ክትምልከት ትኽእል ኢኻ።

9 ንምንታይ እየ ካልኦት ሰባት ማስክ ጌሮም ዝርኢ ?

ኪንግ ካውንቲ ንነበርቲ ፡ ናብ ብዙሒ ሰባት ዝርከበሉ ቦታታት ክኣትዉ ከለዉን ናብ ሕዝባዊ ቦታታት ካብ ሰባት ኩሉሳዕ 6 ስጉምቲ ንምርሓቕ ዘሸግሩ ቦታታት ክወጹ ከለዉን ፡ ንኣፎምን ኣፍንጫኦምን ዝሽፍን ማስክ ክገብሩ ሓቢሩ ኣሎ። እዚ ማለት ኣብ ደገ ክትንዓዙ ከሎኹም ማስክ ምግባር ኣየድልየኩምን እዩ። ግናኸ ከም ፋርመር ማርኬትን ሰባት ዝበዝሕዎ ፓርክታትን ክትከዱ ከለኹም ፡ ብቀጻሊ ርሕቀትኩም ክትሕልዉ ኣሸጋሪ ስለ ዝኾነ ፡ ማስክ እንተ ገበርኩም ይምረጽ። ኣብ ከምዚኦም ዝኣመሰሉ ቦታታት ክሳዕ ዘለኹም ብቐጻሊ ማስክ ክትገብሩ ትምከሩ።

እንተደኣ መሓዙትኻ፡ ጎረቤብትኻ ፡ ይኹኑ ካልኦት ሰባት ማስክ ጌሮም ርኢኻ፡ ብኮሮና ቫይረስ ተታሒዞም ወይ ድማ ተጸሊእዎም ማለት ኣይኮነን። ኣብ ልዕሊ ማስክ ዝገበሩ ሰባት ዘይቅኑዕ ጥርጣረታትን ግምታትን ክንገብር የብልናን ። ከምኡ ውን ማስክ ስለዝገበሩ ተነጽሎ ክንገብረሎም የብልናን።

ክፍሊ ምክልኻልን ምቁጽጻርን ሕማማት፡ ኣብ ከም ኪንግ ካውንቲ ዝኣመሰሉ ቦታታት፡ እቲ ሕማም ብማሕበራዊ ምትንኻፉት ዝባዝሓሉ ዘሎ ቦታታት፡ ሰባት ካብ ገዝኦም ወጺኦም ካብ ካልኦት ሰባት 6 ስጉምቲታት ክርሕቁሉ ኣብ ዝተጸገምሉ ቦታታት፡ ኣፎምን ኣፍንጭኦምን ብማስክ ብምሽፋን ንናይ ኮሮና ቫይረስ ምልባዕ ክከላኸሉ ይምከር እዩ።

10 ካልኣይ ጊዜ ብኮሮና ቫይረስ ክንልከፍ ይከኣል’ዶ ?

ሓሚምና ምስ ሓወና ፡ ነፍስና ክሳብ ክንደይ ጊዜ ነዚ ሕማም ክከላኸል ይኽእል፡ ክሳዕ ሕጂ ኣይተፈልጠን። ምናልባት’ውን ንካልኣይ ጊዜ ብኮሮና ቫይረስ ክንሓምም ንኽእል ኢና።