

ሕማም ተሰሚራካ፡ ኮሮናቫይረስ (COVID-19) ሒዙካ ከይኾን ትጠራጠር ዲኻ?

እዚ ሓበሬታ ነዞም ዝሰጠሉ ሰባት ዝምልከት እዩ፡

- COVID-19 ከምዘለዎ ብምርመራ ዝተረጋገጸሉ ወይድማ ምስ COVID-19 ዘለዎ ሰብ ተቐራራቡ ዝነበረ ሰብ
- ረስኒ፣ ሰዓል፣ ወይ ናይ ምትንፋስ ጸገም ዘለዎ

እዚ ሕማም ዝሕዘካ ምስ ዝሓመመ ሰብ እንድሕር ተቐራራብካ እዩ። እዚ ማለት፡

- ምስ COVID-19 ዝተትሓዘ ሰብ ኣብ ሓደ ገዛ ትነብር እንተኾንካ
- COVID-19 ዘለዎ ሕሙም ሰብ ትሕብሕብ እንተኾንካ
- ምስ ካብ 6 ጫማ ርሕቀት ዝቐረበ ሕሙም ሰብ ልዕሊ 10 ደቂቓ እንድሕር ጸኒሕካ
- COVID-19 ዝተትሓዘ ሰብ ናባኽ እንተሰዲሉ ወይ ህንጥሸው እንተይሉ፣ እንተሰዲሙካ፣ ወይድማ ምሳኻ ብሓባር ምግብ እንተበለሁ።

ናይ COVID-19 ምልክታት

ናይ COVID-19 ምልክታት ረስኒ፣ ሰዓል፣ ከምኡድማ ናይ ምትንፋስ ጸገም እዮም። ምስ COVID-19 ዘለዎ ሰብ ተቐራራብካ እንተኔርካም ረስኒ፣ ሰዓል፣ ወይድማ ናይ ምትንፋስ ጸገም እንተልዩካ፣ COVID-19 ሒዙካ ክኸውን ይኸእል እዩ። መርመራ የድልየካ እንተኾይኑ ክትርእይ ምስ ሓኪምካ ተዘራረብ። COVID-19 ከምዘለካ ብምርመራ እንድሕር ተረጋገጸ ወይድማ COVID-19 ከይህልወካ ትጠራጠር እንተኾንካ፣ ግን ከኣ ዘይተመርመርካ እንተኾንካ እዞም ኣብ ታሕቲ ዘለዉ ቅደምሰዓባት ተኸተል።

ብዘይክ ሕክምና ክትገብር ካብ ገዣኻ ኣይትውጹእ

ብዘይክ ሕክምና ክትገብር ካብ ገዣኻ ክትወጽእ የብልካን። ናብ ስራሕ፣ ትምህርቲ፣ ወይድማ ክልኡት ቦታታት ኣይትኺድ። ኣውቶቡስ፣ ናይ ሓባር መጓዓዝያ፣ ወይድማ ታክሲ ኣይትጠቐም።

ካብ ካልኦት ሰባትን ኣብ ገዣኻ ካብ ዘለዉ ናይ ገዛ እንስሳትን ረሓቑ፡

- ሰባት፡ እንተኸኢልካ፡ ኣብ ገዣኻ ካብ ካልኦት ሰባት ተፈሊኻ ኣብ ሓደ ክፍሊ ንበይንኻ ክትቅመጥ ኣለካ። እንተኸኢልካ ናይ በይንኻ ክፍሊ መሕጸቢ ሰውነት ተጠቐም። ወይድማ ኩሉግዜ ሓበራዊ መሕጸቢ ሰውነት ቅድሚ ምጥቃምካን ድሕሪ ምጥቃምካን ናይ ሓባር ሰርፌሳት ብኬሚካል ኣጽሪ። እዚ ናይ ማዕጾ እጅታ፡ መተሓጻጸቢ፡ ከምኡድማ ናይ ሽቓቕ ኮፍ መበሊ የጠቓልል።
- ናይ ገዛ እንስሳት፡ ሓሚምካ እንከለኻ ምስ ናይ ገዛ እንስሳት ኣይትተናኸፍ። ኣብ እትሓመሉ እዋን ንእንስሳትካ ዝከናኸነልካ ካልእ ሰብ ክትደልይ ፈትን። ሓገዝ እንድሕር ዘይረኺብካ፡ እንስሳትካ ቅድሚ ምትንካፍካን ድሕሪ ምትንካፍካን ኣእዳውካ ተሓጸብ። እንተረኺብካ ናይ ገጽ ማስኬራ ግበር።

ናብ ውሽጢ ኣይትእተው፡ የግዳስ ናብ ሓኪምካ ደውል

ሕክምናዊ ቆጶራ እንተልዩካ፡ ናብ ሓኪምካ ደዊልካ ናይ COVID-19 ምልክታት ከምዘለካ ወይድማ ክህልወካ ከምዝኸእል ንገር። እዚ ንስኻ ናብ ውሽጢ ክትኣቱ እንከለኻ ናይ ካልኦት ሰባት ውሑስነት ኣብ ሓደጋ ከምዘይኣቱ ክረጋግጹ ይሕግዞም።

ናይ ገጽ ማስኬራ ግበር (እንተረኺብካ)

ኣብ ጥቓ ሰባት ወይ ናይ ገዛ እንስሳት ክትከውን እንከለኻ ማስኬራ ግበር። ማስኬራ ኣብ ምትንፋስ ዘጸግመልካ እንተኾይኑ፡ ክትገብር እንድሕር ዘይትኸእል፡ ኣብ ገዛኻ ዝርከቡ ሰባት ምሳኻ ኣብ ሓደ ክፍሊ ወይ መኪና ክኾኑ ዮብሎምን። ናባኻ ክቐርቡ እንተኾይኖም ማስኬራ ክትገብር ኣለካ።

ክትሰዕልን ክትህንጥሰን እንከለኻ ተሸፈን

ክትሰዕል ወይ ክትህንጥሰ እንከለኻ ኣፍካን ኣፍንጫኻን ብሶፍት ሸፍን። እቲ ሶፍት ናብ መትሓዚ ጓሓፍ ደርብዮ ካብኡ ኣእዳውካ እንተወሓደ ን 20 ሴኮንድታት ብሳሙናን ማይን ተሓጸብ።

ኣእዳውካ ክትሕጸብ እንተዘይክኢልካ፡ እንተወሓደ 60% ትሕዝቶ ኣልኮል ዘለዎ ቅብኣት ክትጥቀም ትኸእል ኢኻ። እቲ ቅብኣት ሙሉእ ኣእዳውካ ተለኸዮ፡ ካብኡ ክሳብ ዝነቅጽ ደራርዞ። ኣእዳውካ ርስሓት እንተራእኻሉ ሳሙናን ማይን ምጥቃም ጽቡቕ እዩ።

ኣብ ገዛኻ ነገራት ምስ ካልኣት ብሓባር ኣይትጠቐም

መግቢ፡ ብያቲ፡ ሽጎማኖታት፡ ወይድማ ዓራት ምስ ሰባት ወይ ናይ ገዛ እንስሳት ብሓባር ኣይትጠቐም። ኩሎም ናይ ዓራትን ካልኣትን ነገራት ምስተጠቐምካሎም ብሳሙናን ማይን ሕጸቡም።

ኣእዳውካ ብተደጋጋሚ ተሓጸብ

ኣእዳውካ ብተደጋጋሚ እንተወሓደ ን 20 ሴኮንድ ብሳሙናን ማይን ተሓጸብ። ሳሙናን ማይን ኣብ ቀረባ ክትረከብ እንድሕር ዘይትኸእል፡ እንተወሓደ 60% ትሕዝቶ ኣልኮል ዘለዎ ቅብኣት ተጠቐም። እቲ ቅብኣት ሙሉእ ኣእዳውካ ተለኸዮ፡ ካብኡ ክሳብ ዝነቅጽ ደራርዞ። ኣእዳውካ ርስሓት እንተራእኻሉ ሳሙናን ማይን ምጥቃም ጽቡቕ እዩ። ኣእዳውካ ክሳብ ትሕጸብ ኣዲንትኻ፡ ኣፍንጫኻ፡ ከምኡድማ ኣፍካ ኣይትንካእ።

ኩሎም “ንልዑል ምትንካፍ” ዝቃልዑ ቦታታት ኩሎምዓልቲ ኣጽርዮም

እቶም ንልዑል ምትንካፍ ዝቃልዑ ቦታታት መሳኹቲ፡ ጣውላታት፡ ማዓጸ፡ ሸቓቓት፡ ተሌፎናት፡ ኪቦርድታት፡ ከምኡድማ ታብሌታት የጠቓልሉ። ብተወሳኺ ደም፡ ፍታን፡ ወይድማ ናይ ሰውነት ፈሰስቲ ዝርከቡሎም ቦታታት እውን ክተጽርይ ኣሎካ። መጽረዩ ስፕሪይ ወይድማ ዋይፕ ተጠቐም ከምኡድማ መምርሒታት ተኸተል። ውሑስ ናይ ኣጸራርያ መንገዲ ከምኡድማ ጓንቲ ምግባር ዘድልዩካ እንተኾይኑ ኣብቲ መምርሒ ክትረኽቡ ኢኻ። ከተጽሪ እንከለኻ ጽቡቕ ዋሕዚ ኣየር ከምዘሎ ኣረጋግጽ፡ ንኣብነት መስኮት ብምኽፋት ወይድማ መንበድብዲት ብምውላዕ።

ናይ ሕማም ስሚዒታትካ መዘገብካ ሓዝ

ናይ ሕማም ስምዒት እንተተሰሚዑካ፡ ከም ናይ ምትንፋስ ጸገም ዝኣመሰለ ስምዒት እንተሰሚዑካ፡ ሸዕኡ ናብ ሓኪምካ ደዊልካ COVID-19 ክህልወካ ከምዝኸእል ንገር። እንተረኺብካ፡ ቅድሚ ናብ ውሽጢ ምእታውካ ናይ ገጽ ማስኬራ ግበር። እዚ ካልኣት ተሓከምቲ ከይልከሙ ይሕግዝ።

ኣዚኻ እንድሕር ሓሚምካም ናብ 911 ክትድውል እንተደሊኻ፡ ነቲ እትድውሉሉ ሰብ ናይ COVID-19 ምልክታት ከምዘለዉኻ ንገር። እንተኸእልካ፡ ክቐርቡኻ እንከለዉ ማስኬራ ግበር።

እቲ ሓኪም ናብ ከባብያዊ ወይ ናይ ክፍለግዝኣት ዲፓርትመንት ጥዕና ደዊሉ ብዛዕባ ጉዳይካ ክዘራረብ ሕተቶ

ህጹጽ ረድኤት ሕክምና ዘድልዩካ እንተኾይኑም ብ 911 ክትድውል እንተደሊኻ፡ ነቲ ተቐባሊ ስልኪ COVID-19 ክህልወካ ከምዝኸእል ንገር። እንተኸእልካ ቅድሚ ህጹጽ ረድኤት ሕክምና ምርካብካ ናይ ገጽ ማስኬራ ግበር።

መዓስ ኢኻ ካብ ሰባት ምርሓቕ ክትገድፎ ትኸእል

COVID-19 እንተልዩካ፡ ን 7 መዓልቲ ወይድማ ረስኒ ካብ ዝገድፈካን ካብ ዘሕሸካን ንዳሓር ክሳብ 72 ሰዓታት ካብ ሰባት ርሒቕካ ኣብ ገዛኻ ተቐመጥ።

ሰዓል ዘለዎ ረስኒ ወይድማ ናይ ምትንፋስ ጸገም እንተልዩካ፡ ግን ከኣ ተመርሚርካ COVID-19 እንድሕር ዘይተረኺቡካ፡ ረስኒ ካብ ዝገድፈካን ካብ ዘሕሸካን ንዳሓር ክሳብ 72 ሰዓታት ካብ ሰባት ርሒቕካ ኣብ ገዛኻ ተቐመጥ።