



ኮቪድ-19፡ ሓበሬታን ደንብታት አቀራርባን(አከያይዳ) ኣብ ርክባት ኣባላት ስድራ ቤት

ሓኻይም ምክልኻል ለበዳ ዘዳለውዎ ጽሑፍ ምክልኻል ለበዳ

ኣብ ሓንቲ ስድራ ቤት ኮቪድ-19 ምስ ዘለዎ ሰብ ምዃን(ምርኻብ) ማለት እንታይ ማለት እዩ?

እዚ ሓበሬታ ዝወሃበካ ዘሎ ምስ ሓደ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ሕጂ ሓቢርካ ትነብር ስለ ዘለኻ ወይ ትነብር ስለ ዝነበርካን፡ምናልባት በቲ ለበዳ ተለቪፍካ ክትኸውን ትኽእል ኢኻ ዝብል ጥርጣረ ስለ ዘሎ እዩ።ማለት እቲ ለበዳ ለቪፍካ ክኸውን ይኽእል እዩ ዝብል ስግኣት ኣሎ ማለት እዩ።ስለዚ እቲ ለብዒ ናብ ካልኣት ሰባት ንኺይመሓለፍ ንምንካይ ነቶም ደንብታት አቀራርባ(አከያይዳ) ምስ ካልኣት ሰባት ክትስዕቦም ሓላፍነት ኣለካ(ኣብ ታሕቲ ተመልከት)።

ኮቪድ-19 እንታይ እዩ?

ኮቪድ-19 ረኽሲ ቫይረስ ኮይኑ መብዛሕቱ ግዜ ዝተቐለሉ ምልክት-ሕማም ከም ነድራ-ኣፍንጫ፡ ምሕማም ጎረሮ፡ደረቕ ሰዓልን ረስንን ዝፈጥር እኳ እንተኾነ ንገሊኡም ግን ናይ ምስትንፋስ ጸገም ዘለዎ ከቢድ ሕማም ስለ ዘኸትለሎም ኣብ ሆስፒታል ኣትዮም ክንክን ሕክምና ክረኽቡ ይግደዱ። ካልኣት ምልክታት-ሕምም ኮቪድ-19 ቃንዛ ጭዋዳ፡ሕማም ርእሲ፡ድኻም፡ዝተዳኸመ ናይ ምሽታትን ምስትምቓርን ዓቕምን ውጽኣት ዘለዎ ጸገማት ከስዐን ክኾኑ ይኽእሉ እዮም።

ኮቪድ-19 ብኸመይ ይመሓለፍ?

ሕማም ኮቪድ-19 ብነጠብጣባትን ብኣካላዊ ምትንኻፍን ይላባዕ(ይመሓለፍ)።ሓደ ሰብ ከህንጥስ ወይ ክስዕል ከሎ፡ተላባዕቲ ዝኾኑ ነጠብጣባት ኣብ ኣየር ስለ ዝዝርግሑ ነቶም ጥቓ እቲ ዝሓመመ ሰብ ዘለዉ ካልኣት ሰባት ክለኸጩም ይኽእል።እቶም ነጠብጣባት ኣብ ልዕሊ ኣቕሓ ወይ ነገራት ምስ ዝዓልቡ፡እቲ ተላባዒ ባእታ ካብኡ ነቐሉ መብዛሕቱ ግዜ በእዳውና ገይሩ ናብ ካልእ ቦታ ይሰጋገር። ሓደ ሰብ ካብቲ ዝተለኸፈለ ዕለት ክሳብ ዝሓምም(እዋነ ሓቕፎ) ካብ 2 ከሳብ 14 መዓልታት ክወስድ ይኽእል።እቲ ንቡር ግን 5 መዓልታት ይወስድ።

ኣብ ርክባት ኣባላት ስድራቤት ክሰዓቡ ዘለዎም ናይ አቀራርባ(አከያይዳ) ደንብታት ኣየኛት እዮም?

ኮቪድ-19 ንሰባትን ንሕብረተሰብን ሓደገኛን ብሕጊ ምክልኻል ለብዒ ዝተሓዘ ተላባዒ ሕማም እዩ። ምስ ኮቪድ-19 ከም ዘለዎ ዝተረጋገጸ ሰብ ስለ ትነብር ወይ ትነብር ስለ ዝነበርካ ንስኻውን እንተኾነ እቲ ሕማም ክህልወካ ይኽእል እዩ ዝብል ጥርጠራ ኣሎ።ስለዚ ነቲ ሕማም ናብ ካልኣት ሰባት ከይተመሓለፈ ምእንቲ ነቶም ደንብታት አቀራርባ(አከያይዳ) ምስ ሰባት ኣብ ውሽጢ እቲ ዝሕበረካ ደረት ግዜ ግድን ክትስዕቦም ይግበኣካ። ነቶም ናይ አቀራርባ(አከያይዳ) ደንብታት ምስዓብ ማለት፡

- ናብ ስራሕኻ፡ናብ ቤት ትምህርቲ ወይ መዋእል ሕጻናት ክትኸይድ ዮብልካን።ኣብ ዝኻኸ ኮይንካ ክትሰርሕን ክትመሃርን ይምረጽ።ኣብ ዝኻኸ ኮይንካ ክትሰርሕ ምስ ዘይትኽእል ሓኪም ከም ዝሓመምካ ምስክር-ወረቐት ክህበካ መሰል ኣለካ።ድሕራኡ ነቲ ብቤ/ጽ መድህን(ፈርሽኪን ካሳን) ለብዒ ንዘለዎም ዝወሃብ ክፍሊት ከተመልከት ትኽእል።ኣብቶም ምስ ካልኣት ሰባት ከራኽቡኻ ዘኸእሉ ንጥፊታት ትርፊ-ግዜ ንኣብነት ልምምድ ስፖርት ክትሳተፍ ዮብልካን።
- ነቶም ፉሉዖት ኣገባባት ሓለዎ-ጽሬት ግድን ክትስዕቦም ኣለካ፡ውልቃዊ ጽሬት ኣእዳውካ ብጥንቃቄ ምሕላው(ኣእዳውካ ምሕጽብ)፡ክትስዕል ወይ ክትህንጥስ ከለኻ ኣብ መዓጽፎ ቅልጽምካ ወይ ኣብ መንዲል ክትገብር ደኣምበር ናብ ካልኣት ሰባት ክቕንዕ ከም ዘይብሉ ዝብሉ እዮም።
- ምስ ኣባላት ክንክን ጥዕናን ሕክምናን ኣብ ትራኽቡሉ እዋን፡ምስ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ትነብር ምዃንካ ክትሕብር ግድን እዩ።

እቲ ሞግዚት(ወላዲ) ድማ ነቶም ኣብ ቤቱ ዘለዉ ቁልዑ ክሕብሮምን ነቶም ዝተዋህቡ ደንብታት አቀራርባ(አከያይዳ) ምስ ሰባት እቲ ቁልዑ ከም ዝስዕብዎም ክረጋግጽ ሓላፍነት ኣለዎ።ምስ ኣባላት ክንክን ጥዕና ኣብ ዝግበሩ ርክባት ድማ ከም ሞግዚት መጠን እቲ ቁልዑ ኮቪድ-19 ምስ ዘለዎ ሰብ ከም ዝራኽቡ ክትሕብሩ ሓላፍነት ኣለኩም።

ብመሰረት ሕጊ ምክልኻል ለብዒ እቶም ዝተለኸፉ ወይ ኣብ ልዕሊኡም ናይ መልክፍቲ ጥርጠራ ዘለዎም፡ካልኣት ሰባት ክይልከፉ ኩሉ ዝከኣሎም ክገብሩ ይግበኦም(ካልእ ሰብ ዘይምልካም ሓላፍነት)። እዚ ማለት ነቶም ደንብታት አቀራርባ ምስ ካልኣት ሰባት ኣብ ትከታተለሉ እዋን ካብታ ስድራቤት ወጻኢ ካልእ ሰብ ክትረከብ ከም ዘይብልካን ህዝባዊ መገዳዘያ እውን እንተኾነ ክትጥቀም ከም ዘይብልካን የመልከት።ክሳብ ርክባትካ ካብ ካልኣት ሰባት ዝሓለኻ(ፍንትት ዝበልካ) ናብ ግዳም ክትወጽእ ትኽእል ኢኻ።ካብ ድኳናትን ፋርማታትን ወዘተ ኣድለይቲ ዝኾኑ ኣስቤዛታት ክትገብር ትኽእል ኢኻ።ምስ ኣባላት ማሕበራዊ ሓልዮት፡ዘቤታዊ ኣገልግሎት(ሄም ሸንሰት) ዝሰርሑ ናይ ቀረባ ርክባት ምስ ዝህልወካ ብኮቪድ-19 ምስ ዝተለኸፈ ሰብ ርክብ ከም ዘለካ ክትሕብሩ ግድን እዩ።

እዞም ደንብታት አቀራርባ ምስ ካልኣት ሰባት ንኸንደይ እዋን የገልግሉ?

እቲ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ብምርመራ ሕማም ከም ዘለዎ ካብ ተረጋገጸላ ዕለት ጀሚርኻም እቶም ምስኡ ርክብ ዘለዎም ሰባት ብውሑዱ ን7 መዓልታት ነቶም ደንብታት አቀራርባ ምስ ካልኣት ሰባት ክስዕብዎም ኣለዎም። እዞን 7 መዓልታት ምስ ሓለፉ ምልክት-ሕማም ምስ ዘይህልዎም ናብ ስርሖም ወይ ትምህርቶም ክኸዱ ይኸእሉ እዮም። PCR መርመራ ምስ ዝወስዱ ግና ክሳብ መልሲ ዝመጸም ክጽበዩ ኣለዎም። ከምኡውን ንተወሳኺ 7 መዓልታት ገለ ምልክታት-ሕማም ከይህሉ ክከታተሉን ብዝተኻእለ መጠን ኣብ ስራሕ ይኹን ቤት ትምህርቲ ምስ ሓዲት ሰባት ክራኸቡን ካብ ንጥፊታት ትርፊ-ግዜ ክቕጠቡ ይምከሩ።

እዞም ደንብታት አቀራርባ ምስ ሰባት ዘይምልከቶም ሰባት መኖም እዮም?

እቶም ኣብዞን ዝሓለፉ 6 አዋርሕ ብላቦራቶሪ ኮቪድ-19 ከም ዘለዎም ዝተረጋገጸ እዚ ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሰ ደንብታት አቀራርባ ምስ ካልኣት ሰባት ኣይምልከቶምን እዩ። ስለዝ ንኡብነት ናብ ስራሕ ወይ ቤት ትምህርቲ ክኸዱ ይኸእሉ እዮም።

ምልክት-ሕማም ምስ ዝህልወኒ እንታይ ክገብር ኣለኒ?

ኣብ'ቲ እዋንቲ ምልክት-ሕማም ምስ ዝህልወካ መልሲ ናይ'ቲ ትወስዶ ምርመራ ክሳብ ዝመጽእ፡ ወላ'ኳ እቲ ኣብ ገዛ ዝጸንሐኻዮ እዋን ካብ 7 መዓልታት ንላዕሊ ይሕለፍ፡ ኣብ ገዛ ክትኸውን ኣለካ።

ጥዑይ ኮይኑ እንዳ ተሰመዓኒ ምርመራ ክገብር የድልየኒ ድዩ?

ነቶም ምልክት-ሕማም ዘይብሎምን ምስ ኮቪድ-19 ዘለዎ ዝራኸቡ ሰባትን ዝምልከት መምርሒ ናይ ምውሳድን ዘይምውሳድን ምርመራ ኮቪድ-19 ካብ ዘባ ናብ ዘባ ይፈላለ እዩ። ምርመራ እንተ ተወሲዱልካ ክሳብ መልሲ ትረክብ ናብ ስራሕ፡ ቤት ትምህርቲ ወይ መዋእለ-ሕጻናት ካብ ምኻድ ክትጸንሕ ኣለካ። ደሓር ከዓ ወላ'ኳ እቲ PCR መርመራ ኣሉታዊ ውጽኢት ይሃልዎ፡ ከጋጥሙ ንዝኸእሉ ምልክታት ሕማም ብቐጻሊ ምስትውዓልን ከም ዘድልን ገለ ምልክት-ሕማም ምስ ዘጋጥመካ ድማ ዳግማይ ምርመራ ምውሳድ የድሊ።

ንኮቪድ-19 ወይ ካልእ ሕማም ብዝምልከት ክንክን ሕክምና ምስ ዝደሊ እንታይ ክገብር ኣለኒ?

ናብ ማእከል ክንክን ጥዕና (ቮርድ ሰንትራሊን)/ህጹጽ ሕክምና ከባቢ/ሆስፒታል ብቐጥታ ክትኸይድ የብልካን። ናብ ቅኑዕ ዝምልከተካ ሕክምና ምእንትን ከተምርሕ መጀመርታ ምስ ሕክምናዊ ሓበሬታ (ቮርድ ጋይድን) 1177 ብተሌፎን ተማኸር። ኮቪድ-19 ምስ ዘለዎ ሰብ ከም ትራኸብውን ሓብሮም። እቲ ሕማም ንህይወት ኣስጋኢ ምስ ዝኸውን ናብ ቊተሌፎን 112 ደውል።

ነቶም ዝተዋህቡኒ ደንብታት አቀራርባ ምስ ሰባት ብኸመይ ይግባይ ክብሎም እኸእል?

እቲ ዝተወሃበካ ደንቢ አቀራርባ ምስ ሰባት ጉጉይ እዩ ዝብል ኣረኣእያ ምስ ዝህልወካ ነቲ ኣብ'ቲ ዘባኻ ዘሎ ሓኪም ምክልኻል ለብዒ ተወከሶ።