Smittskydds-läkarföreningen

2021-05-06

ኮቪድ-19፣ሓበሬታ ንሕሙማን ደንብታት ኣቀራርባን

ብሓካይም ምክልኻል ለበዳ ዝተዳለወ ምክልኻል ለበዳ ዝምልከት ቆጸላዊ ጽሑፍ ወረቐት

እዚ ሓበሬታ ስለምንታይ እዩ ተዋሂቡኒ?
ኮቪድ-19 ከም ዘለካ መርመራታት ስለ ዘመልከቱ እዩ። እዚ ማለት ብሳርስ-ኮቭ-2 ዝኽሰት ረኽሲ ኮሮና ቫይረስ ኣለካ ማለት እዩ።

ኮቪድ-19 እንታይ እዩ?
ኮቪድ-19 ረኽሲ ቫይረስ ኮይኑ መብዛሕቱ ግዜ ዝተቓለሉ ምልክት-ሕማም ከም ነድሪ-ኣፍንጫ፡ ቃንዛ ጐረሮ፡ ደረቕ ሰዓልን ረስንን ዝፈጥር እኳ እንተኾነ ንገሊኦም ግን ናይ ምስትንፋስ ጸገም ዘለዎ ከቢድ ሕማም ስለ ዘኸትለሎም ኣብ ሆስፒታል ኣትዮም ክንክን ሕክምና ክረኽቡ ይግደዱ እዮም። ካልኦት ምልክታት-ሕምም ኮቪድ-19 ቃንዛ ጭዋዳ፡ሕማም ርእሲ፡ ድኻም፡ ዝተዳኸመ ናይ ምሽታትን ምስትምቓርን ዓቕምን ውጽኣት ዘለዎ ጸገማት ከስዕን ክኾኑ ይኽእሉ እዮም።

ኮቪድ-19 ብኸመይ ይመሓላለፍ?
ሕማም ኮቪድ-19 ብነጠብጣባትን ብኣካላዊ ምትንኻፋትን ይመሓላለፍ። ሓደ ሰብ ክስዕል፡ ክህንጥስ፡ ክዛረብ፡ ክደርፍ ወይ ክጭድር ከሎ፡ ኣብ ኣየር ተላባዕቲ ዝኾኑ ነጠብጣባት ይፍጠሩ። ኣብ'ቲ እዋን'ቲ ኣብ ጥቓኡ ዘሎ ሰብ ክልከፍ ይኽእል። እቶም ነጠብጣባት ኣብ ልዕሊ ኣቕሓ ወይ ነገራት ምስ ዝዓልቡ፡ እቲ ለብዒ ዘለዎ ነጠብጣብ ባእታ፡ ካብኡ ነቑሉ መብዛሕቱ ግዜ በእዳውና ገይሩ ናብ ካልእ ቦታ ይሰጋገር። ሓደ ዝተለኸፈ ሰብ ገና እቲ ምልክት-ሕማም ከይጀመረ ከሎ፡ ንኻልኦት ሰባት ክለክፍ ይኽእል እዩ። ሓደ ሰብ ካብ'ታ ዝተለኽፈላ ዕለት ክሳብ ዝሓምም(እዋነ ሕቕፎ) ካብ 2 ክሳብ 14 መዓልትታት ክወስደሉ ይኽእል። እቲ ንቡር ግን 5 መዓልትታት እዩ።

ካልኦት ሰባት ዝለክፍ ተላባዒ ዝኾንኩ ንኽንደይ እዋን እየ?

- ካብ'ታ ዝሓመምካላ ዕለት እንተ ወሓደ 7 መዓልትታት ምስ ዝሓልፍን ሓፈሻዊ ምምሕያሽ ጥዕና ምስ ተርእን ካብ ረስኒ ድማ ን2 መዓልታት ናጻ ምስ ትኸውን፡ ካብኡ ንንየው ከም ተላባዒ ሰብ ኣይትሕሰብን። እዚ ማለት ብውሕዱ ን7 መዓልታት ከም ተላባዒ ሰብ ትውሰድ ኢኻ ማለት እዩ። ድሕሪ እዚ ግዜ ምሕላፉ፡ ከም ደረቕ እሑእታን ዝተዳኸመ ናይ ምሽታትን ምስትምቓርን ኣቕምታት ዝኣመሰሉ ምልክታታት-ሕማም ወላ'ኳ ጌና እንተ ሃለዉኻ፡ ተላባዒ ሰብ ግን ኣይትቕጸርን ኢኻ።
- ዝኾኑ ይኹን ምልክታታት-ሕማም ከይሃለዉኻ ምርመራ ምስ ትገብር፡ ካብታ መርመራ ዝተወሰደላ ዕለት ን7 መዓልታት ከም ተላባዒ ትሕሰብ። ድሕሪ ምውሳድ ምርመራ ምልክታት-ሕማም ምስ ተማዕብል ድማ ነዞም ኣብ ላዕሊ ተጻሒፉ ዘለዉ ረኣ።
- ብሰንኪ ረኽሲ ኮቪድ-19 ኣብ ሆስፒታል ክንክን ተገይሩልካ እንተ ነይሩ ወይ ኣብ እንዳ ዓበይቲ ምስ ትነብር፡መብዛሕትኡ እዋን ካብቲ ዝሓመምካሉ ግዜ እንተ ወሓደ ን14 መዓልታት ነዚ ሕማም ናብ ካልኦት ከተላግብ ከም ትኽእል ይግመት። ንኽንደይ እዋን ተላባዒ ሰብ ምኺንካ ዝሕብረካ እቲ ሓኪምካ እዩ።

ንኻልኦት ሰባት ንኸይለክፍ እንታይ ክሓስብ ኣሎኒ - ደንብታት ኣቀራርባ?
ኮቪድ-19 ንህዝብን ንሕብረተሰብን ሓደገኛ ስለ ዝኾነ፡ ብሕጊ ምክልኻል ለበዳ ዝምእዘዝ ሕማም እዩ። ንስኻ ንኻልኦት ሰባት ንኸይትለኽፎም ኣብ ውሽጢ እቲ ተላባዒ ዝኾንካሉ እዋን፡ ነዞም ኣብ ታሕቲ ተዘርዚሮም ዘለዉ ደንብታት ግድን ክትስዕቦም ኣለካ። ብመሰረት እዞም ደንብታት ኣቀራርባ፡

- ናብ ስራሕኻ፡ ናብ ቤት ትምህርቲ ወይ መዋእለ ሕጻናት ክትኸይድ የብልካን። ኣብ ገዛኻ ኮይንካ ክትሰርሕን ክትመሃርን ይከኣል እዩ። ኣብ ምስ ካልኦት ሰባት ከራኽቡኻ ዝኽእሉ ንጥፈታት ትርፊ-ግዜ ንኣብነት ስፖርታዊ ልምምዳት፡ ክትሳተፍ የብልካን።
- ነቶም ፉሉያት ኣገባባት ሓለዋ-ጽሬት ግድን ክትስዕቦም ኣለካ፡ ውልቃዊ ጽሬት ኣእዳውካ ብጥንቃቐ ምሕላው(ኣእዳውካ ምሕጻብ)፡ ክትስዕል ወይ ክትህንጥስ ከለኻ ኣብ መዓጽፎ ቅልጽምካ ወይ ኣብ መንዲል ክትገብሮ ደኣ'ምበር ናብ ካልኦት ሰባት ክቕንዕ ከም ዘይብሉ ዝብሉ እዮም።
- ምስ ኣባላት ክንክን ጥዕናን ሕክምናን ኣብ ትራኸበሉ እዋን፡ ምስ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ትነብር ምኻንካ ግድን ክትሕብር ኣለካ።
- ናብ ሓኪምካ ዳግመ ዑደት ክትገብር (ክትምለሶ) ወይ ብተሌፎን ክትራኸቡ ምስ ዝሕብረካ ግድን ከም'ቲ ሓኪም ዝበለካ ክትገብር ኣለካ።

ካልኦት ካብ ለብዒ ንምክልኻል ኣነ'ኸ እንታይ ግድን ክገብር ኣለኒ?
ብመሰረት ሕጊ ምክልኻል ለብዒ እቶም ዝተለኽፉ ወይ ኣብ ልዕሊኦም ናይ መልከፍቲ ጥርጠራ ዘለዎም፡ ካልኦት ሰባት ከይልኸፉ ኲሉ ዝከኣሎም ክገብሩ ይግበኦም (እቲ ሰብ ዘይምልካም ሓላፍነት ዝብሃል)። እዚ ማለት ነቲ ሕማም ኣመሓላላፊ ኣብ ዘለኻሉ እዋን፡ ምስ'ቶም ምሳኻ ዝነብሩ ጥራሕ እንተ ዘይኮይኑ ምስ ካልኦት ሰባት ክትራኸብ ከም ዘይብልካን ብህዝባዊ መጐዓዝያ ድማ ክትጓዓዝ የብልካን ማለት እዩ። ካብ'ቶም ምሳኻ ዝነብሩ ሰባት፡ ንኣብነት ኣብ ክፍልኻ ጥራሕ ብምኺን፡ ርሕቐትካ ክትሕሉ ክትፍትን ኣለካ። ክሳብ ርሕቐትካ ካብ ካልኦት ሰባት ዝሓለኻ(ፍንትት ዝበልካ) ናብ ግዳም ክትወጽእ ትኽእል ኢኻ።

ኣሰር ረኽሲ ምክትታት ማለት እንታይ ማለት እዩ?
ኣሰር ረኽሲ ምክትታል ማለት ነቶም በቲ ለብዒ ተለኺፎም ክኾኑ ይኽእሉ እዮም ዝተባህሉ ሰባት ኣለሊኻ ምሕባሮም ማለት እዩ። ኮቪድ-19 ኣብ ልዕሊ ህዝብን ሕብረተሰብን ብመሰረት ሕጊ ምክልኻል ለብዒ ከም ሓደገኛን ግዴታ ናይ ምክትታል ኣሰር ረኽሲ ዘድልዮ ሕማም ስለ ዝሕሰብ፡ ብመሰረት ሕጊ ምክልኻል ተላባዒ ሕማም፡ ኣብ'ቶም ዝግበሩ ምክትታል ኣሰር ረኽሲ ክትተሓባበር ግዴታ ኣለካ።

መን እዮም ክሕበሩ ዘለዎም?
እቲ ተላባዒ እዋን፡ ካብ 48 ሰዓታት ቅድሚ ምልክት-ሕማም ምርኣይ ምጅማርካ እዩ ክቑጸር ዝጅምር። ዝኾነ ይኹን ምልክት-ሕማም ምስ ዘይህልወካ ግን ካብ'ታ ምርመራ ዝወሰድካላ መዓልቲ ጀሚሩ እቲ እዋን ክቑጸር ይጅምር።

እዞም ዝስዕቡ ሰባት፡ኣብ'ቲ ተላባዒ ዝነበርካሉ እዋን ዝረኸብካዮም፡ ክሕበሩ ኣለዎም፡

- ምሳኻ ርክብ ዘለዎም ኣባላት ስድራ ቤትካ፡ እቶም ኣብ'ዚ እዋን እዚ ኣብ ገለ እዋን ምሳኻ ዝቕመጡ ዝነበሩ።እዞም ምሳኻ ርክብ ዘለዎም ኣባላት ስድራ ቤትካ ካብ'ታ መርመራ ዝገበርካላ መዓልቲ ጀሚሮም ን7 መዓልትታት ኣብ ገዛ ክጸንሑ ኣለዎም። ሓንቲ ደንብታት ኣቀራርባ ትሕብር ፍልይቲ ሓበሬታ ዝሓዘለት ቈጽላዊት ወረቐት ነቶም ምሳኻ ርክብ ዘለዎም ኣባላት ስድራ ቤትካ ትኸውን ኣላ።
- ጥቓ ንጥቓ ርክባት፡ ብውሑዱ ን15 ደቓይቕ(ብድምር ኣብ ውሽጢ 1 መዓልቲ) ካብ 2 ሜትሮ ብዘይርሕቕ ዝተራኸብካዮም ሰባት፡ ንኣብነት ኣብ ናይ ስራሕ-ቦታ፡ ኣብ ንጥፈታት ትርፊ-ግዜ ወይ ኣብ ካልኦት ኣጋጣሚታት።
- ኣባላት ሕክምናን ክንክን-ጥዕናን
- ኣባላት ማሕበራዊ ክንክንን ዘቤታዊ ኣገልግሎትን (ሄም ሽንስት)

ነቶም ምሳኻ ርክብ ዘለዎም ሰባት ብዝቐልጠፈ ባዕልኻ እዚ ለብዒ ንኽሓልፎም ንሓዳጋ ተቓሊዖም ከም ዝነበሩ ክትሕብሮም እቲ ዝሓሸ እዩ። ባዕልኻ ክትሕብር ተኽእሎ ምስ ዘይህልወካ ግን ነቲ ኣብ ዞባኻ ዘሎ ኣሰር ለብዒ ዝከታተል ክፍሊ ክሕግዘካ ሓብሮ።

ኮቪድ-19 ወይ ካልእ ሕማም ዝምልከት ክንክን ሕክምና ምስ ዘድልየኒ እንታይ ክገብር ኣለኒ?
ብቐጥታ ናብ ማእከል ክንክን ጥዕና (ቮርድ ሰንትራለን)/ህጹጽ ሕክምና ከባቢ/ሆስፒታል ክትኸይድ የብልካን። ናብ'ቲ ቅኑዕ ዝምልከተካ ሕክምና ምእንትን ከተምርሕ፡ ፈለማ ምስ ሕክምናዊ ሓበሬታ (ቮርድ ጋይደን) 1177 ብተሌፎን ተማኸር። ኮቪድ-19 ምስ ዘለዎ ሰብ ከም ትራኸብ'ውን ሓብሮም። እቲ ሕማም ንህይወት ኣስጋኢ ምስ ዝኸውን ድማ ናብ ቊ.ተሌፎን 112 ደውል።

ነቶም ዝተዋህቡኒ ደንብታት ኣቀራርባ ምስ ሰባት ብኸመይ ይግባይ ክብሎም እኽእል?
እቶም ምስ ሰባት ብኸመይ ክትራኸብ ከም ዘለካ ዝሕብሩ ደንብታት ኣቀራርባ ጕጕያት እዮም ዝብል ርኢቶ ምስ ዝህልወካ፡ ነቲ ኣብ'ቲ ዞባኻ ዘሎ ሓኪም ምክልኻል ለብዒ ተወከሶ።