Smittskydds-läkarföreningen

2021-06-17

ኮቪድ-19፡ ሓበሬታን ደንብታት ኣቀራርባን ኣብ መንጎ ኣባላት-ስድራቤት

ሓኻይም ምክልኻል ለበዳ ዘዳለውዎ ንምክልኻል ለበዳ ዝምልከ ትጽሑፍ

ኣብ ሓንቲ ስድራቤት ኮቪድ-19 ምስ ዘለዎ ሰብ ምቕማጥ ወይ ምርኻብ እንታይ ማለት እዩ?
እዚ ሓበሬታ ዝወሃበካ ዘሎ ምስ ሓደ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ሕጂ ሓቢርካ ትነብር ስለ ዘለኻ ወይ ትነብር ስለ ዝነበርካ፡ ምናልባት በቲ ለብዒ ተለኺፍካ ክትኸውን ትኽእል ኢኻ ዝብል ጥርጣረ ስለ ዘሎ እዩ። ማለት እቲ ለብዒ ለኺፉካ ክኸውን ይኽእል እዩ ዝብል ስግኣት ስለ ዘሎ እዩ። ስለ'ዚ እቲ ለብዒ ናብ ካልኦት ሰባት ንኸይመሓላለፍ ንምንካይ ነዞም ደንብታት ኣቀራርባ ክትስዕቦም ሓላፍነት ኣለካ (ኣብ ታሕቲ ተመልከት)።

ኮቪድ-19 እንታይ እዩ?
ኮቪድ-19 ቫይረስ ዝጠንቆ ረኽሲ ኮይኑ መብዛሕቱ ግዜ ዝተቓለሉ ምልክታት-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 ናይ ኮቪድ-19 ምልክታት-ሕማም ቃንዛ-ጭዋዳ፡ ሕማም-ርእሲ፡ ድኻም፡ዝተዳኸመ ናይ ምሽታትን ምስትምቓርን ዓቕሚ ከምኡ ድማ ውጽኣት ዘለዎም ጸገማት ከስዐ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም።

ኮቪድ-19 ብኸመይይመሓላለፍ?
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 ነጠብጣባዊ ባእታ፡ካብኡ ነቒሉ መብዛሕቱ ግዜ በእዳውና ገይሩ ናብ ካልእ ቦታ ይሰጋገር። ሓደ ዝተለኽፈ ሰብ ገና እቲ ምልክት-ሕማም ከይጀመረ ከሎ፡ ንኻልኦት ሰባት ክለክፍ ይኽእል እዩ።ሓደ ሰብ ካብ'ታ ዝተለኽፈላ ዕለት ክሳብ ዝሓምም (እዋነ-ሕቖፎ) ካብ 2 - 14 መዓልታት ክወስደሉ ይኽእል እዩ። እቲ ንቡር ግን 5 መዓልታት'ዩ።

ኣብ ርክባት ኣባላት ስድራቤት ክሰዓቡ ዘለዎም ደንብታት ኣቀራርባ ኣየኖት እዮም?
ብመሰረት ሕጊ ምክልኻል ለብዒ፡ ኮቪድ-19 ንህዝብን ሕብረተሰብን ሓደ ሓደገኛ ሕማም እዩ። ኮቪድ-19 ምስ ዘለዎ ኣባል ስድራቤት ርክብ ከም ዘለካ መጠን፡ ከም ዘለካ ተጠርጢርካ ከም ኣመሓላላፊ ሕማም ኢኻ ትቑጸር። ስለ'ዚ ነቲ ሕማም ናብ ካልኦት ሰባት ንኸይተመሓላልፎ፡ ኣብ ውሽጢ እቲ ዝሕበረካ ደረት ግዜ፡ ኣብ ርክባትካ ነዞም ደንብታት ኣቀራርባ ግድን ክትስዕቦም ኣለካ።
ነዞም ደንብታት ኣቀራርባ ምስዓብ ማለት፡-

- ናብ ስራሕኻ፡ ናብ ቤትትምህርቲ ወይ መዋእለ-ሕጻናት ክትኸይድ የብልካን። ኣብ ገዛኻ ኮይንካ ክትሰርሕ ንክትመሃርን ይከኣል እዩ። ኣብ ገዛ ኾይንካ ክትሰርሕ ምስ ዘይትኽእል ሓኪም ከም ዝሓመምካ ምስክር-ወረቐት ክህበካ መሰል ኣለካ። ድሕሪኡ ነቲ ብቤ/ጽ ማሕበራዊ-መድህን (ፈርሸክሪንካሳን) ለብዒን ዘለዎም ዝወሃብ ክፍሊት ከተመልከት ትኽእል።ኣብ'ቶም ከም ልምምድ ስፖርት ዝኣመሰሉ ምስ ካልኦት ሰባት ዘራኽቡኻ ንጥፈታት ትርፊ-ግዜ ክትሳተፍ የብልካን።
- ነቶም ፉሉያት ኣገባባት ሓለዋ-ጽሬት ግድን ክትስዕቦም ኣለካ፡ ውልቃ ዊጽሬት ኣእዳው ካብ ጥንቃቐ ምሕላው (ኣእዳውካ ምሕጻብ)፡ ክትስዕል ወይ ክትህንጥስ ከለኻ ኣብ መዓጽፎ ቅልጽምካ ወይ ኣብ መንዲል ክትገብሮ ደኣ'ምበር ናብ ካልኦት ሰባት ክቐንዕ ከም ዘይብሉ፡ ዝብሉ እዮም።
- ምስ ኣባላት ክንክን ጥዕናን ሕክምናን ኣብ ትራኸበሉ እዋን፡ ምስ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ትነብር ምዃንካ ግድን ክትሕብር ኣለካ።

ወለዲ እቶም ኣብ ቤቱ ዘለዉ ቈልዑ ነቲ ደንብታት ኣቀራርባ ንኽስዕብዎ ሓላፍነት ኣለዎም። ምስ ኣባላት ክንክን ጥዕና ኣብ ዝግበሩ ርክባት ድማ ከም ወለዲ መጠን እቲ ቈልዓ ኮቪድ-19 ምስ ዘለዎ ኣባልስድራቤት ርክብ ከም ዘለዎ ክሕብሩ ሓላፍነት ኣለዎም።

ንካልኦት ሰባት ካብ ለብዒ ንምክልኻል ኣነ'ኸ እንታይ ክገብር ኣለኒ?
ብመሰረት ሕጊ ምክልኻል ለብዒ እቶም ዝተለኽፉ ወይ ኣብ ልዕሊኦም ናይ መልከፍቲ ጥርጣረ ዘለዎም ሰባት፡ካልኦት ሰባት ከይልከፉ ኲሉ ዝከኣሎም ክገብሩ ይግበኦም (እቲ ሰብ ዘይምልካም ሓላፍነት ዝብሃል)። እዚ ማለት ነቶምደንብታት ኣቀራርባ ኣብ ትስዕበሎም እዋን፡ምስ'ቶም ምሳኻ ዝነብሩ ጥራሕ እንተ ዘይኮይኑ ምስ ካልኦት ሰባት ክትራኸብ ከም ዘይብልካን ብህዝባዊ መጐዓዝያ ድማ ክትጐዓዝ የብልካን ማለት እዩ። ክሳብ ርሕቐትካ ካብ ካልኦት ሰባት ዝሓለኻ ናብ ግዳም ክትወጽእት ኽእል ኢኻ።ካብ ድኳናትን ፋርማቻታትን ወዘተ ኣድለይቲ ዝኾኑ ኣስቤዛታት ክትገብር ትኽእል ኢኻ። ምስ ኣባላት ማሕበራዊ ሓልዮት፡ ዘቤታዊ ኣገልግሎት ዝሰርሑ ውን ቀረባ ርክባት ምስ ዝህልወካ፥ ብኮቪድ-19 ምስ ዝተለኽፈ ኣባል ስድራቤት ርክብ ከም ዘሎካ ክትሕብሮም ግድን'ዩ።

እዞም ኣቀራርባ ደንብታት ንኽንደይ እዋን የገልግሉ?
ካብ'ታ ዝተሓበረትካ መዓልቲ ጀሚሩ ክሳብ እቲ ኮቪድ-19 ዝተረኽቦ ምሳኻ ርክብ ዘለዎ ኣባልስድራቤት መርመራ ካብ ዝገበር 7 መዓልትታት ዝሓልፉ። ድሕሪኡ ምልክት-ሕማም ምስ ዘይህልወካ ናብ ስራሕ ወይ ትምህርቲ ክትኸይድ ትኽእል ኢኻ። ናይ ፒሲ ኣር (PCR) መርመራ እንተኼንካ ጌርካ ግን ክሳብ መልሲ ዝመጸካ ክትጽበ ኣለካ።

ንተወሳኺ 7 መዓልትታት ምልክታት-ሕማም ከይህልወካ ከተስተብህል፡ ካብ ስራሕ ወይ ቤትትምህርቲ ወጻኢ ብዝተኻእለ መጠን ምስ ሒደት ሰባት ጥራሕ ክትራኸብን ካብ ንጥፈታት ትርፊ-ግዜ ክትቍጠብን ኣለካ።

ደንብታት ኣቀራርባ ዘይምልከቶም ሰባት መን እዮም?
ንስኻ ኣብዚ ዝሓለፈ ፍርቂ ዓመት ብኮቪድ-19 ተለኺፍካ ዝነበርካ ወይ ውን ምሉእ ክታበት ረኺብካ ብውሑዱ ናይ ክልተ ሰሙን ጊዜ ዝሕለካ ምስ ትኸውን፥ እዚ ኣብ ላዕሊ ተጠቒሱ ዘሎ ደንብታት ኣቀራርባ ኣይምልከተካን እዩ። ስለ'ዚ ንኣብነት ናብ ስራሕ ይኹን ናብ ቤትትምህርቲ ምኻድ ክትቅጽሎ ትኽእል ኢኻ።

ምስ ዝሓመመ ኣባል ስድራቤት ርክብ ዘሎኒ፡ ምልክት ሕማም ከይህልወኒ ምርመራ ምግባር የድልየኒዶ?

ምስ ዝሓመመ ኣባል ስድራቤት ርክብ ዘለካ እንተ ኾይንካ፡ ወላ’ኳ ምልክት-ሕማም ኣይሃልኻ ብመሰረት እቶም ዘባውያን መምርሒታት ግን መርመራ እንተ ገበርካ ዝበለጸ እዩ። ናይ ፒሲ ኣር (PCR) መርመራ ዝገበርካ ምስ ትኸውን፥ ቅድሚ ናብ ስራሕ፡ ትምህርቲ ወይ መዋእለ-ህጻናት ምምላስካ፡ መልሲ ክሳብ ተረክብ ተጸበ።

ኣብ ሓልዮት ኣረጋውያን እንዳ ዓበይቲ ወይ ኣብ ተኣፈፍቲ ዝኾኑ ሕሙማን ኣብ ዝእለይሉ ትካል ምስ ትሰርሕ ምስ ትኸውን፥ ኣብዚ ዝሓለፈ ፍርቂ ዓመት ብኮቪድ-19 ተለኺፍካ ዝነበርካ ወይ ውን ምሉእ ክታበት ረኺብካ ብውሑዱ ናይ ክልተ ሰሙን ጊዜ ዘሕለካ ምስ ትኸውን፥ እዚ ኣብ ላዕሊ ተጠቒሱ ዘሎ ደንብታት ኣቀራርባ ኣይምልከተካን እዩ። ይኹን እምበር ምርመራ እንተ ገበርካ ዝሓሸ እዩ።

ምልክት-ሕማም ምስ ዝህልወኒ እንታይ ክገብር ኣለኒ?
ኣብ’ቲ እዋን’ቲ ምልክት-ሕማም ምስ ዝህልወካ መልሲ ናይ’ቲ ዝወሰድካዮ ምርመራ ክሳብ ዝመጸካ፡ወላ’ኳ እቲ ኣብ ገዛ ዝጸንሓኻዮ እዋን ካብ 7 መዓልትታት ንላዕሊ ይሕለፍ፡ ኣብ ገዛ ክትኸውን ኣለካ።

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

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