



2020-12-03

1 (2)

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 ብቲ ለበዳ ተለኺፍካ ክትኸውን ትኽእል ኢኻ ዝብል ጥርጣረ ስለ ዘሎ እዩ። ማለት እቲ ለበዳ ለኺፍካ ክኸውን ይኽእል እዩ ዝብል ሰግኣት ኣሎ ማለት እዩ። ስለ'ዚ እቲ ለብዒ ናብ ካልኣት ሰባት ንኺይመሓላለፍ ንምንካይ ነቶም ደንብታት አቀራርባ(አከያይዳ) ምስ ካልኣት ሰባት ክትስዕቦም ሓላፍነት ኣለካ(ኣብ ታሕቲ ተመልከት)።

ኮቪድ-19 እንታይ እዩ?

ኮቪድ-19 ረኽቢ ቫይረስ ኮይኑ ሙብዛሕቱ ግዜ ዝተቐለሉ ምልክት-ሕማም ከም ነድራ-አፍንጫ፡ ምሕማም ጎረሮ፡ደረቕ ሰዓልን ረስንን ዝፈጥር እኳ እንተኾነ ንገሊኡም ግን ናይ ምስትንፋስ ጸገም ዘለዎ ከቢድ ሕማም ስለ ዘኸትሎም ኣብ ሆስፒታል ኣትዮም ክንከን ሕክምና ክረኽቡ ይግደዱ። ካልኣት ምልክታት-ሕምም ኮቪድ-19 ቃንዝ ጭዋዳ፡ሕማም ርእሲ፡ድኻም፡ዝተዳኸመ ናይ ምሽታትን ምስትምቓርን ዓቕምን ውጽኣት ዘለዎ ጸገማት ክሰቦን ክኾኑ ይኽእሉ እዮም።

ኮቪድ-19 ብኸመይ ይመሓላለፍ?

ሕማም ኮቪድ-19 ብነጠብጣባትን ብኣካላዊ ምትንኻፍን ይላባዕ(ይመሓላለፍ)። ሓደ ሰብ ክህንጥስ ወይ ክስዕል ከሎ፡ተላባዕቲ ዝኾኑ ነጠብጣባት ኣብ ኣየር ስለ ዝዝርግሉ ነቶም ጥቓ እቲ ዝሓመመ ሰብ ዘለዉ ካልኣት ሰባት ክለኸፎም ይኽእል። እቶም ነጠብጣባት ኣብ ልዕሊ ኣቕሓ ወይ ነገራት ምስ ዝዓልቡ፡እቲ ተላባዒ ባእታ ካብኡ ነቐሉ ሙብዛሕቱ ግዜ በእዳውና ገይሩ ናብ ካልእ ቦታ ይሰጋገር። ሓደ ሰብ ካብ'ታ ዝተለኸፈላ ዕለት ክሳብ ዝሓምም(እዋነ ሓቕፎ) ካብ 2 ክሳብ 14 መዓልታት ክወስድ ይኽእል። እቲ ንቡር ግን 5 መዓልታት ይወስድ።

ኣብ ርክባት ኣባላት ስድራቤት ክሰዓቡ ዘለዎም ናይ አቀራርባ(አከያይዳ) ደንብታት ኣየኖት 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 ጥርጣራ ኣሎ። ስለ'ዚ ነቲ ሕማም ናብ ካልኣት ሰባት ክይተመሓላልፎ ምእንቲ ነቶም ደንብታት አቀራርባ(አከያይዳ) ምስ ሰባት ኣብ ውሽጢ እቲ ዝሕበረካ ደረት ግዜ ግድን ክትስዕቦም ይግበእካ።

ነቶም ናይ አቀራርባ(አከያይዳ) ደንብታት ምስዓብ ማለት፡

- ናብ ስራሕኻ፡ናብ ቤት ትምህርቲ ወይ መዋእል ሕጻናት ክትኸይድ ዮብልካን። ኣብ ገዛኻ ኮይንካ ክትሰርሕን ክትመሃርን ይምረጽ። ኣብ ገዛ ኾይንካ ክትሰርሕ ምስ ዘይትኽእል ሓኪም ከም ዝሓመምካ ምስክር-ወረቐት ክህበካ መሰል ኣለካ። ድሕሪ ነቲ ብቤ/ጽ መድህን(ፈርሽኪሪን ካሳን) ለብዒ ንዘለዎም ዝወሃብ ክፍሊት ከተመልከት ትኽእል። ኣብ'ቶም ምስ ካልኣት ሰባት ክራኽቡኻ ዘኽእሉ ንጥፊታት ትርፊ-ግዜ ንኣብነት ልምምድ ስፖርት ክትሳተፍ ዮብልካን።

- ነቶም ፉሉያት አገባባት ሐለዋ-ጽሬት ግድን ከትስዕቦም አለካ፡ውልቃዊ ጽሬት አእዳውካ ብጥንቃቄ ምሕላው(አእዳውካ ምሕጽብ)፡ከትስዕል ወይ ከትህንጥስ ከለኻ ኣብ መዓጽፎ ቅልጽምካ ወይ ኣብ መንዲል ከትገብር ደኣምበር ናብ ካልኣት ሰባት ክቐንዕ ከም ዘይብሉ ዝብሉ እዮም።
- ምስ ኣባላት ክንክን ጥዕናን ሕክምናን ኣብ ትራኸብሉ እዋን፡ምስ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ትነብር ምዃንካ ክትሕብር ግድን እዩ።

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

ብመሰረት ሕጊ ምክልኻል ለብዒ እቶም ዝተለኸፉ ወይ ኣብ ልዕሊኦም ናይ መልክፍቲ ጥርጠራ ዘለዎም፡ካልኣት ሰባት ከይልከፉ ኩሉ ዝከአሎም ክገብሩ ይግበአም(ካልእ ሰብ ዘይምልካም ሓላፍነት)። እዚ ማለት ነቶም ደንብታት ኣቀራርባ ምስ ካልኣት ሰባት ኣብ ትከታተሉ እዋን ካብ'ታ ስድራቤት ወጻኢ ካልእ ሰብ ክትረከብ ከም ዘይብልካን ህዝባዊ መጎዓዝያ እውን እንተኾነ ክትጥቀም ከም ዘይብልካን የምልከት።ክሳብ ርክባትካ ካብ ካልኣት ሰባት ዝሓለኻ(ፍንትት ዝበልካ) ናብ ግዳም ክትወጽእ ትክእል ኢኻ።ካብ ድኳናትን ፋርማቻታትን ወዘተ ኣድለይቲ ዝኾኑ ኣስቤዳታት ክትገብር ትክእል ኢኻ።ምስ ኣባላት ማሕበራዊ ሓልዮት፡ዘቤታዊ ኣገልግሎት(ሄም ሸንሰት) ዝሰርሑ ናይ ቀረባ ርክባት ምስ ዝህልወካ ብኮቪድ-19 ምስ ዝተለኸፈ ሰብ ርክብ ከም ዘለካ ክትሕብሮም ግድን እዩ።

እዞም ደንብታት ኣቀራርባ ምስ ካልኣት ሰባት ንኸንደይ እዋን የገልግሉ?

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

እዞም ደንብታት ኣቀራርባ ምስ ሰባት ዘይምልከቶም ሰባት መኖም እዮም?

እቶም ኣብ'ዞን ዝሓለፉ 6 ኣዋርሕ ብላቦራቶሪ ኮቪድ-19 ከም ዘለዎም ዝተረጋገጸ እዚ ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሰ ደንብታት ኣቀራርባ ምስ ካልኣት ሰባት ኣይምልከቶምን እዩ።ስለ'ዚ ንኣብነት ናብ ስራሕ ወይ ቤት ትምህርቲ ክኸዱ ይክእሉ እዮም።

ምልክት-ሕማም ምስ ዝህልወኒ እንታይ ክገብር ኣለኒ?

ኣብ'ቲ እዋንቲ ምልክት-ሕማም ምስ ዝህልወኒ መልሲ ናይ'ቲ ትወስዶ ምርመራ ክሳብ ዝመጽእ፡ ወላ'ኳ እቲ ኣብ ዝ ዝጸንሓኻዮ እዋን ካብ 7 መዓልታት ንላዕሊ ይሕለፍ፡ኣብ ዝ 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 ተወሲዶልካ ክሳብ መልሲ ትረከብ ናብ ስራሕ፡ቤት ትምህርቲ ወይ መዋእለ-ሕጻናት ካብ ምኻድ

ከትጽንሕ አለካ። ደረሰኝ ከዓ ወላኝ እቲ PCR መርመራ አሉታዊ ውጽኢት ይሃልዎ። ከጋጥሙ ንዝኸለሉ ምልክታት ሕማም ብቐጻሊ ምስትውዓልን ከም ዘድልን ገለ ምልክት-ሕማም ምስ ዘጋጥመካ ድማ ዳግማይ ምርመራ ምውሳኔ የድሊ።

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

ናብ ማእከል ክንክን ጥዕና (ቮርድ ሰንትራላን)/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 ትራኽብ'ውን ሓብሮም። እቲ ሕማም ንህይወት ኣስጋኢ ምስ ዝኸውን ናብ ቊተሌፎን 112 ደውል።

ነቶም ዝተዋህቡኒ ደንብታት ኣቀራርባ ምስ ሰባት ብኸመይ ይግባይ ክብሎም እኽእል?

እቲ ዝተወሃበካ ደንቢ ኣቀራርባ ምስ ሰባት ጉጉይ እዩ ዝብል ኣረኣጻ ምስ ዝህልወካ ነቲ ኣብ'ቲ ዞባኻ ዘሎ ሓኪም ምክልኻል ለብዒ ተወከሶ።