

ኮቪድ-19፡ ሓብሬታን ደንብታት አቀራርባን ኣብ መንጎ ኣባላት-ስድራቤት

ሓቓይም ምክልኻል ለባዳ ዘዳለውዎ ንምክልኻል ለባዳ ዝምልከት ጽሑፍ

ኣብ ሓንቲ ስድራቤት ኮቪድ-19 ምስ ዘለዎ ሰብ ምቕማጥ ወይ ምርኻብ እንታይ ማለት እዩ?

እዚ ሓብሬታ ዝወሃበካ ዘሎ ምስ ሓደ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ሕጂ ሓቢርካ ትነብር ስለ ዘለኻ ወይ ትነብር ስለ ዝነበርካ፡ ምናልባት ቡቲ ለብዒ ተለቲኻ ክትኸውን ትኽእል ኢኻ ዝብል ጥርጣረ ስለ ዘሎ እዩ። ማለት እቲ ለብዒ ለቲፉካ ክኸውን ይኽእል እዩ ዝብል ስግኣት ስለ ዘሎ እዩ። ስለዚ እቲ ለብዒ ናብ ካልኣት ሰባት ንኺይመሓለፍ ንምንታይ ነዘም ደንብታት አቀራርባ ክትስዕቦም ሓላፍነት ኣለካ (ኣብ ታሕቲ ተመልከት)።

ኮቪድ-19 እንታይ እዩ?

ኮቪድ-19 ቫይረስ ዝጠንቀቅ ርኽቢ ኮይኑ ሙብዛሕቱ ግዜ ዝተቐለሉ ምልክታት-ሕማም ከም ነድራ-አፍንጫ፡ ቃንዛ-ጎረሮ፡ደረቕ-ሰዓልን ረሰንን ዝፈጥር እኳ እንተኾነ ንገሊኡም ግን ናይ ምስትንፋስ ጸገም ዘለዎ ከቢድ ሕማም ስለ ዘኸተለሎም ኣብ ሆስፒታል ኣትዮም ክንክን ሕክምና ክረኽቡ ይግደዱ እዮም። ካልኣት ናይ ኮቪድ-19 ምልክታት-ሕማም ቃንዛ-ጭዋዳ፡ ሕማም-ርእሲ፡ ድኻም፡ዝተዳኸመ ናይ ምሽታትን ምስትምቓርን ዓቕሚ ከምኡ ድማ ውጽኣት ዘለዎም ጸገማት ከስዕ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም።

ኮቪድ-19 ብኸመይይመሓለፍ?

ሕማም ኮቪድ-19 ብጠብጣባትን ብኣካላዊ ምትንኻፋትን ይመሓለፍ። ሓደ ሰብ ክስዕል፡ ክህንጥስ፡ ክዛረብ፡ ክደርፍ ወይ ክጭድር ከሎ፡ ኣብ ኣየር ተላባዕቲ ዝኾኑ ነጠብጣባት ይፍጠሩ። ኣብ'ቲ እዋንቲ ኣብ ጥቓኡ ዘሎ ሰብ ክልከፍ ይኽእል።ኣቶም ነጠብጣባት ኣብ ልዕሊ ኣቕሓ ወይ ነገራት ምስ ዝዓልቡ፡ እቲ ለብዒ ዘለዎ ነጠብጣባዊ ባእታ፡ካብኡ ነቐሎ ሙብዛሕቱ ግዜ ባእዳውና ገይሩ ናብ ካልእ ቦታ ይሰጋገር። ሓደ ዝተለኸፈ ሰብ ገና እቲ ምልክት-ሕማም ክይጀመረ ከሎ፡ ንኻልኣት ሰባት ክልከፍ ይኽእል እዩ።ሓደ ሰብ ካብታ ዝተለኸፈላ ዕለት ክሳብ ዝሓምም (እዋን-ሕቕፎ) ካብ 2 - 14 መዓልታት ክወስደሉ ይኽእል እዩ። እቲ ንቡር ግን 5 መዓልታት'ዩ።

ኣብ ርክባት ኣባላት ስድራቤት ክሰዓቡ ዘለዎም ደንብታት አቀራርባ ኣየናት 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 ተጠርጠርካ ከም ኣመሓለፊ ሕማም ኢኻ ትቐጽጸር። ስለዚ ነቲ ሕማም ናብ ካልኣት ሰባት ንኺይተመሓለፎ፡ ኣብ ውሽጢ እቲ ዝሕበረካ ደረት ግዜ፡ ኣብ ርክባትካ ነዘም ደንብታት አቀራርባ ግድን ክትስዕቦም ኣለካ። ነዘም ደንብታት አቀራርባ ምስዓብ ማለት፡-

- ናብ ስራሕኻ፡ ናብ ቤትትምህርቲ ወይ መዋእለ-ሕጻናት ክትኸይድ የብልካን። ኣብ ዝሃኻ ኮይንካ ክትሰርሕ ንክትመሃርን ይከኣል እዩ። ኣብ ዝ ኾይንካ ክትሰርሕ ምስ ዘይትኸእል ሓኪም ከም ዝሓመምካ ምስከር-ወረቐት ክህበካ መሰል ኣለካ። ድሕሪኡ ነቲ ብቤ/ጽ ማሕበራዊ-መድህን (ፈርሽኪንካሳን) ለብዒን ዘለዎም ዝወሃብ ክፍሊት ከተመልከት ትኽእል።ኣብ'ቶም ከም ልምምድ ስፖርት ዝሓመሱሉ ምስ ካልኣት ሰባት ዘራኽቡኻ ንጥፊታት ትርፊ-ግዜ ክትሳተፍ የብልካን።
- ነቶም ፉሉያት ኣገባባት ሓለዋ-ጽሬት ግድን ክትስዕቦም ኣለካ፡ ውልቃ ዊጽሬት ኣእዳው ካብ ጥንቃቄ ምሕላው (ኣእዳውካ ምሕጽብ)፡ ክትስዕል ወይ ክትህንጥስ ክለኻ ኣብ መዓጽፎ ቅልጽምካ ወይ ኣብ መንዲል ክትገብር ደኣምበር ናብ ካልኣት ሰባት ክቐንጹ ከም ዘይብሉ ዝብሉ እዮም።
- ምስ ኣባላት ክንክን ጥዕናን ሕክምናን ኣብ ትራኽቡሉ እዋን፡ ምስ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ትነብር ምዃንካ ግድን ክትሕብር ኣለካ።

ወለዲ እቶም ኣብ ቤቱ ዘለዉ ቁልዑ ነቲ ደንብታት አቀራርባ ንኺስዕቡሎም ሓላፍነት ኣለዎም። ምስ ኣባላት ክንክን ጥዕና ኣብ ዝገበሩ ርክባት ድማ ከም ወለዲ መጠን እቲ ቁልዓ ኮቪድ-19 ምስ ዘለዎ ኣባልስድራቤት ርክብ ከም ዘለዎ ክሕብሩ ሓላፍነት ኣለዎም።

ንካልኣት ሰባት ካብ ለብዒ ንምክልኻል ኣነኻ እንታይ ክገብር ኣለኝ?

ብመሰረት ሕጊ ምክልኻል ለብዒ እቶም ዝተለኸፉ ወይ ኣብ ልዕሊኦም ናይ መልክፍቲ ጥርጣረ ዘለዎም ሰባት፡ካልኣት ሰባት ክይልከፉ ኩሉ ዝከኣሎም ክገብሩ ይግባእም (እቲ ሰብ ዘይምልከም ሓላፍነት ዝብሃል)። እዚ ማለት ነቶምደንብታት አቀራርባ ኣብ ትስዕቡሎም እዋን፡ምስ'ቶም ምሳኻ ዝነብሩ ጥራሕ እንተ ዘይኮይኑ ምስ ካልኣት ሰባት ክትራኽቡ ከም ዘይብልካን ብህዝባዊ መጎዓዝያ ድማ ክትጎዓዝ የብልካን ማለት እዩ። ክሳብ ርክባትካ ካብ ካልኣት ሰባት ዝሓለኻ ናብ ግዳም ክትወጽእት ኽእል ኢኻ።ካብ ድኳናትን ፋርማቻታትን ወዘተ ኣድላይቲ ዝኾኑ ኣስቢዛታት ክትገብር ትኽእል ኢኻ። ምስ ኣባላት ማሕበራዊ ሓልዮት፡ ዘቤታዊ ኣገልግሎት ዝሰርሑ ውን ቀረባ ርክባት ምስ ዝህልወካ፡ ብኮቪድ-19 ምስ ዝተለኸፈ ኣባል ስድራቤት ርክብ ከም ዘሎካ ክትሕብርም ግድንዮ።

እዞም አቀራርባ ደንብታት ንኺንደይ እዋን የገልግሉ?

ካብ'ታ ዝተሓበረትካ መዓልቲ ጀሚሩ ክሳብ እቲ ኮቪድ-19 ዝተረኸበ ምሳኻ ርክብ ዘለዎ ኣባልስድራቤት መርመራ ካብ ዝገብር 7 መዓልታት ዝሓልፍ። ድሕሪኡ ምልክት-ሕማም ምስ ዘይህልወካ ናብ ስራሕ ወይ ትምህርቲ ክትኸይድ ትኽእል ኢኻ። ናይ ፒሲ ኣር (PCR) መርመራ እንተኾንካ ጌርካ ግን ክሳብ መልሲ ዝመጸካ ክትጽብ ኣለካ።

ንተወሳኺ 7 መዓልታት ምልክታት-ሕማም ክይህልወካ ከተስተብህል፡ ካብ ስራሕ ወይ ቤትትምህርቲ ወጻኢ ብዝተኸለ መጠን ምስ ሒደት ሰባት ጥራሕ ክትራኽቡን ካብ ንጥፊታት ትርፊ-ግዜ ክትቁጠብን ኣለካ።

ደንብታት አቀራርባ ዘይምልከቶም ሰባት መን እዮም?

ንስኻ ኣብዚ ዝሓለፈ ፍርቂ ዓመት ብኮቪድ-19 ተለኪፍኻ ዝነበርካ ወይ ውን ምሉእ ክታበት ረኺብካ ብውሑዱ ናይ ክልተ ሰሙን ጊዜ ዘሕለካ ምስ ትኸውን፣ እዚ ኣብ ላዕሊ ተጠቐሱ ዘሎ ደንብታት አቀራርባ ኣይምልከተካን እዩ። ስለዚ ንኣብነት ናብ ስራሕ ይኹን ናብ ቤት-ምህርቲ ምኻድ ክትቐጽሎ ትኽእል ኢኻ።

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

ምስ ዝሓመመ ኣባል ስድራቤት ርክብ ዘለካ እንተ ኾይንካ፣ ወላኻ ምልክት-ሕማም ኣይሃልኻ ብመሰረት እቶም ዘባውዮን መምርሕታት ግን መርመራ እንተ ገበርካ ዝበለጸ እዩ። ናይ ፒሲ ኣር (PCR) መርመራ ዝገበርካ ምስ ትኸውን፣ ቅድሚኡ ናብ ስራሕ፣ ትምህርቲ ወይ መዋእለ-ህጻናት ምምላሽካ፣ መልሲ ክሳብ ተረክብ ተጸቢ።

ኣብ ሓልዮት ኣረጋውያን እንዳ ዓቢይቲ ወይ ኣብ ተኣፊፍቲ ዝኾኑ ሕመማን ኣብ ዝእለይሉ ትካል ምስ ትሰርሕ ምስ ትኸውን፣ ኣብዚ ዝሓለፈ ፍርቂ ዓመት ብኮቪድ-19 ተለኪፍኻ ዝነበርካ ወይ ውን ምሉእ ክታበት ረኺብካ ብውሑዱ ናይ ክልተ ሰሙን ጊዜ ዘሕለካ ምስ ትኸውን፣ እዚ ኣብ ላዕሊ ተጠቐሱ ዘሎ ደንብታት አቀራርባ 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፣ ወላኻ እቲ ኣብ ገዛ ዝጸንሓኻዮ እዋን ካብ 7 መዓልታት 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)/ህጹጽ ሕክምና ከባቢ/ሆስፒታል ክትኸይድ የብልካን። ናብ'ቲ ቅኑዕ ዝምልከተካ ሕክምና ምእንትን ከተምርሕ፣ ፈለግ ምስ ሕክምናዊ ሓበሬታ (ቮርድጋይደን) 1177 ብተለፎን ተማኸር። ኮቪድ-19 ምስ ዘለዎ ሰብ ከም ትራኽብ'ውን ሓብሮም። እቲ ሕማም ንህይወት ኣስጋኢ ምስ ዝኸውን ድማ ናብ ቊተለፎን 112 ደውል።

ነቶም ዝተዋህቡኒ ደንብታት አቀራርባ ምስ ሰባት ብኸመይ ይግባይ ክብሎም እኽእል?

እቶም ምስ ሰባት ብኸመይ ክትራኽቡ ከም ዘለካ ዝሕብሩ ደንብታት አቀራርባ ጉጉይት እዮም ዝብል ርኢቶ ምስ ዝህልወካ፣ ነቲ ኣብ'ቲ ዘባኻ ዘሎ ሓኪም ምክልኻል ለብዒ ተወከሶ።

smittskyddsenheten

Centrallasarettet, 351 85 Växjö. ☎0470-588278