

ኮቪድ-19፡ ሓበሬታን ደንብታት አቀራረብን ኣብ መንጎ ኣባላት ስድራ ቤት

ሓኻይም ምክልኻል ለቦዳ ዘዳለውዎ ንምክልኻል ለቦዳ ዝምልከት ጽሑፍ

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

እዚ ሓበሬታ ዝመሃብካ ዘሎ ምስ ሓደ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ሕጂ ሓቢርካ ትነብር ስለ ዘለኻ ወይ ትነብር ስለ ዝነበርካ፡ ምናልባት ቤት ለብዒ ተለቲፍካ ክትኸውን ትኽእል ኢኻ ዝብል ጥርጣረ ስለ ዘሎ እዩ። ማለት እቲ ለብዒ ለቲፍካ ክኸውን ይኽእል እዩ ዝብል ሰግኣት ስለ ዘሎ እዩ። ስለዚ እቲ ለብዒ ናብ ካልኣት ሰባት ንኺይመሓላለፍ ንምንካይ ነዞም ደንብታት አቀራረብ ክትሰዕቦም ሓላፍነት ኣለካ(ኣብ ታሕቲ ተመልከት)።

ኮቪድ-19 እንታይ እዩ?

ኮቪድ-19 ቫይረስ ዝጠንቀቅ ረኽሲ ኮይኑ መብዛሕቱ ግዜ ዝተቐለሉ ምልክታት-ሕማም ከም ነድራ-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። ካልኣት ናይ ኮቪድ-19 ምልክታት-ሕማም ቃንዛ ጭዋዳ፡ ሕማም ርእሲ፡ ድኻም፡ ዝተዳኸመ ናይ ምሽታትን ምስትምቐርን ግብረ ስምዒ ከምኡ ድማ ውጽኣት ዘለዎም ጸገማት ከስዕ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም።

ኮቪድ-19 ብኸመይ ይመሓላለፍ?

ሕማም ኮቪድ-19 ብነጠብጣባትን ብኣካላዊ ምትንኻፋትን ይመሓላለፍ። ሓደ ሰብ ከስዕል፡ ከህንጥስ፡ ከሃረብ፡ ከደርፍ ወይ ከጭድር ከሎ፡ ኣብ ኣየር ተላባዕቲ ዝኾኑ ነጠብጣባት ይፍጠሩ። ኣብ'ቲ እዋንቲ ኣብ ጥቓኡ ዘሎ ሰብ ክልከፍ ይኽእል። እቶም ነጠብጣባት ኣብ ልዕሊ ኣቕሓ ወይ ነገራት ምስ ዝዓልቡ፡ እቲ ለብዒ ዘለዎ ነጠብጣባዊ ባእታ፡ ካብኡ ነቐሎ መብዛሕቱ ግዜ ባእዳውና ገይሩ ናብ ካልእ ቦታ ይሰጋገር። ሓደ ዝተለኸፈ ሰብ ገና እቲ ምልክት-ሕማም ከይጀመረ ከሎ፡ ንኻልኣት ሰባት ክለከፍ ይኽእል እዩ። ሓደ ሰብ ካብ'ታ ዝተለኸፈላ ዕለት ከሰባ ዝሓምም(እዋነ ሕቕፎ) ካብ 2 ከሰባ 14 መዓልታት ክወስደሉ ይኽእል እዩ። እቲ ንቡር ግን 5 መዓልታት እዩ።

ኣብ ርክባት ኣባላት ስድራ-ቤት ከሰዓቡ ዘለዎም ደንብታት አቀራረብ ኣየኖት እዮም?

ብመሰረት ሕገ ምክልኻል ለብዒ፡ ኮቪድ-19 ንህዝብን ሕብረተ ሰብን ሓደ ሓደገኛ ሕማም እዩ። ኮቪድ-19 ምስ ዘለዎ ኣባል ስድራ ቤት ርክብ ከም ዘለካ መጠን፡ ከም ዘለካ ተጠርጢርካ ከም ኣመሓላለፊ ሕማም ኢኻ እይቑጽር። ስለዚ ነቲ ሕማም ናብ ካልኣት ሰባት ንኺይተመሓላልፎ፡ ኣብ ውሽጢ እቲ ዝሕበረካ ደረት ግዜ፡ ኣብ ርክባትካ ነዞም ደንብታት አቀራረብ ግድን ክትሰዕቦም ኣለካ። ነዞም ደንብታት አቀራረብ ምስዓብ ማለት፡

- ናብ ስራሕኻ፡ ናብ ቤት ትምህርቲ ወይ መዋእለ ሕጻናት ክትኸይድ የብልካን። ኣብ ገዛኻ ኮይንካ ክትሰርሕን ክትመሃርን ይከኣል እዩ። ኣብ ገዛ ኮይንካ ክትሰርሕ ምስ ዘይትኽእል ሓቢም ከም ዝሓመምካ ምስክር-ወረቐት ክህበካ መሰል ኣለካ። ድሕሪኡ ነቲ ብቤ/ጽ ማሕበራዊ መድህን (ፈርሽኪን ካሳን) ለብዒ ንዘለዎም ዝመሃብ ክፍሊት ከተመልከት ትኽእል። ኣብ'ቶም ከም ልምምድ ስፖርት ዝእመሰሉ ምስ ካልኣት ሰባት ዘራኽቡኻ ንጥፊታት ትርፈ-ግዜ ክትሳተፍ የብልካን።
- ነቶም ፉሉዮት ኣገባባት ሓለዋ-ጽሬት ግድን ክትሰዕቦም ኣለካ፡ ውልቃዊ ጽሬት ኣእዳውካ ብጥንቃቄ ምሕላው(ኣእዳውካ ምሕጻብ)፡ ክትሰዕል ወይ ክትህንጥስ ከለኻ ኣብ መዓጽፎ ቅልጽምካ ወይ ኣብ መንዲል ክትገብር ደኣምበር ናብ ካልኣት ሰባት ክቐንዕ ከም ዘይብሉ ዝብሉ እዮም።
- ምስ ኣባላት ክንክን ጥዕናን ሕክምናን ኣብ ትራኽብሉ እዋን፡ ምስ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ትነብር ምዃንካ ግድን ክትሕብር ኣለካ። ወለዲ እቶም ኣብ ቤቱ ዘለዉ ቁልፀ ነቲ ደንብታት አቀራረብ ንኺሰዕቡም ሓላፍነት ኣለዎም። ምስ ኣባላት ክንክን ጥዕና ኣብ ዝገበሩ ርክባት ድማ ከም ወለዲ መጠን እቲ ቁልዓ ኮቪድ-19 ምስ ዘለዎ ኣባል ስድራ ቤት ርክብ ከም ዘለዎ ክሕብሩ ሓላፍነት ኣለዎም።

ንካልኣት ሰባት ካብ ለብዒ ንምክልኻል ኣነኸ እንታይ ክገብር ኣለኒ?

ብመሰረት ሕገ ምክልኻል ለብዒ እቶም ዝተለኸፉ ወይ ኣብ ልዕሊኦም ናይ መልከፍቲ ጥርጣረ ዘለዎም ሰባት፡ ካልኣት ሰባት ከይልከፉ ኩሉ ዝከኣሎም ክገብሩ ይግባእዎም(እቲ ሰብ ዘይምልካም ሓላፍነት ዝብሃል)። እዚ ማለት ነቶም ደንብታት አቀራረብ ኣብ ትሰዕቡሎም እዋን፡ ምስ'ቶም ምሳኻ ዝነበሩ ጥራሕ እንተ ዘይኮይኑ ምስ ካልኣት ሰባት ክትራኽቡ ከም ዘይብልካን ብህዝባዊ መጐዓዝያ ድማ ክትጐዓዝ የብልካን ማለት እዩ። ከሰብ ርክባትካ ካብ ካልኣት ሰባት ዝሓለኻ ናብ ግዳም ክትወጽእ ትኽእል ኢኻ። ካብ ድኳናትን ፋርማታታትን ወዘተ ኣድላይቲ ዝኾኑ ኣስቢዛታት ክትገብር ትኽእል ኢኻ። ምስ ኣባላት ማሕበራዊ ሓልዮት፡ ዘቢታዊ ኣገልግሎት(ሄም ሸንሲት) ዝሰርሑ እውን ቀረባ ርክባት ምስ ዝህልወካ፡ ብኮቪድ-19 ምስ ዝተለኸፈ ኣባል ስድራ-ቤት ርክብ ከም ዘለካ ክትሕብሮም ግድን እዩ።

እዞም ምስ ካልኣት ሰባት ብኸመይ ክትቀራረብ ከም ዘለካ ዝሕብሩ ደንብታት አቀራረብ ንኺንደይ እዋን የገልግሉ?

ካብ'ታ ዝተሓበረኻ መዓልቲ ጀሚሩ ከሰብ እቲ ኮቪድ-19 ዝተረኸበ ምሳኻ ርክብ ዘለዎ ኣባል ስድራ ቤት መርመራ ካብ ዝገብር 7 መዓልታት ዝሓልፉ። ድሕሪኡ ምልክት-ሕማም ምስ ዘይህልወካ ናብ ስራሕ ወይ ትምህርቲ ክትኸይድ ትኽእል ኢኻ። ናይ ፒሲኣር (PCR) መርመራ እንተ ኪንካ ጌርካ ግን ከሰብ መልሲ ዝመጸካ ክትጽብ ኣለካ።

ንተወሳኺ 7 መዓልታት ምልክት-ሕማም ከይህልወካ ከተስተብህል፡ ካብ ስራሕ ወይ ቤት ትምህርቲ ወጻኢ ብዝተኸለለ መጠን ምስ ሓደገት ሰባት ጥራሕ ክትራኽቡን ካብ ንጥፊታት ትርፈ-ግዜ ክትቁጠብን ኣለካ።

ደንብታት አቀራረብ ዘይምልከቶም ሰባት መን እዮም?

እቶም ኣብ ዘነበን ዝሓለፉ 6 ኣዋርሕ ኮቪድ-19 ሒዘዎም ዝነበረ ሰባት ወይ እቶም ቀዳመይቲ ክታቦት ካብ ዝወሰዱ ብውሕዱ 3 ሳምንታት ዘሕለፉ፡ እዚ ኣብ ላዕሊ ተጠቐሱ ዘሎ ደንብታት ኣቀራርባ ኣይምልከቶምን እዩ። ስለዚ ንኣብነት ናብ ስራሕ ይኹን ናብ ቤት ትምህርቲ ምኻድ ክቐጽሉ ይኸእሉ እዮም።

መርመራ ክገብር የድልየኒ ድዩ?

ምስ ዝሓመመ ኣባል ስድራ ቤት ርክብ ዘለካ እንተኾይንካ፡ ወላኳ ምልክት-ሕማም ኣይሃልኻ ብመሰረት እቶም ዘባውያን መምርሒታት ግን መርመራ እንተ ገበርካ ዝበለጸ እዩ። ናይ ፕሲኦር (PCR) መርመራ እንተ ኼንካ ጌርካ፡ ቅድሚኒ ናብ ስራሕ፡ ትምህርቲ ወይ መዋእለ-ህጻናት ምምላሳ፡ መልሲ ክሳብ ዝመጸካ ክትጽብ ኣለካ።

ኣብ ሓልዮት ኣረጋውያን እንዳ ዓበይቲ) ትሰርሕ እንተኾይንካ ወይ ድማ ኣብ ተኣፊፍቲ ዝኾኑ ሕመማን ኣብ ዝእለይሉ ትካል ምስ ትሰርሕ፡ ወላኳ ቅድሚኒ ሕጂ ኮቪድ-19 ይንበርካ ወይ ክታቦት ዝወሰድካ እንተኾይንካ፡ መርመራ እንተ ገበርካ ዝሓሸ እዩ።

ምልክት-ሕማም ምስ ዝህልወኒ እንታይ ክገብር ኣለኒ?

ኣብ'ቲ እዋንቲ ምልክት-ሕማም ምስ ዝህልወካ መልሲ ናይ'ቲ ዝወሰድካዮ ምርመራ ክሳብ ዝመጸካ፡ ወላኳ እቲ ኣብ ገዛ ዝጸንሐኻዮ እዋን ካብ 7 መዓልታት ንላዕሊ ይሕለፍ፡ኣብ ገዛ ክትኸውን ኣለካ።

ኮቪድ-19 ወይ ካልእ ሕማም ዝምልከት ክንክን ሕክምና ምስ ዘድልየኒ እንታይ ክገብር ኣለኒ?

ብቐጥታ ናብ ማእከል ክንክን ጥዕና(ቮርድ ሰንትራሊን)/ህጹጽ ሕክምና ክባቢ/ሆስፒታል ክትኸይድ የብልካን። ናብ'ቲ ቅኑዕ ዝምልከተካ ሕክምና ምእንትን ከተምርሕ፡ፈለማ ምስ ሕክምናዊ ሓበሬታ (ቮርድ ጋይደን) 1177 ብተለፎን ተማኸር። ኮቪድ-19 ምስ ዘለዎ ሰብ ከም ትራኽብውን ሓብሮም። እቲ ሕማም ንህይወት ኣስጋኢ ምስ ዝኸውን ድማ ናብ ቊተሌፎን 112 ደውል።

ነቶም ዝተሞህቡኒ ደንብታት ኣቀራርባ ምስ ሰባት ብኸመይ ይግባይ ክብሎም እኽእል?

እቶም ምስ ሰባት ብኸመይ ክትራኹብ ከም ዘለካ ዝሕብሩ ደንብታት ኣቀራርባ ጉጉያት እዮም ዝብል ርኢቶ ምስ ዝህልወካ፡ነቲ ኣብ'ቲ ዘባኻ ዘሎ ሓኪም ምክልኻል ለብዒ ተወክሶ።