

ኮቪድ-19፡-ሰብራታ ንሕመማን ደንብታት ኣቀራርባን

ብሓካይም ምክልኻል ለበዳ ዝተዳለወ ምክልኻል ለበዳ ዝምልከት ቆጽላዊ ጽሑፍ ወረቐት

እዚ ሓበሬታ ስለምንታይ እዩ ተዋሂቡኒ?

ኮቪድ-19 ከም ዘለካ መርመራታት ስለ ዘመልከቱ እዩ። እዚ ማለት ብሳርስ-ኮቪ-2 ዝኾነ ሰብ ርብርብ ኮይኖ ቫይረስ ኣለካ ማለት እዩ።

ኮቪድ-19 እንታይ እዩ?

ኮቪድ-19 ርብርብ ቫይረስ ኮይኑ መብዛሕቱ ግዜ ዝተቐለሉ ምልክት-ሕማም ከም ነድራ-ኣፍንጫ፡ ቃንዛ ጎረቤት፡ ደረቕ ሰዓልን ረሰንን ዝፈጥር እኳ እንተኾነ ንገሊእም ግን ናይ ምስትንፋስ ጸገም ዘለዎ ከቢድ ሕማም ስለ ዝኾነ ለሎም ኣብ ሆስፒታል ኣትዮም ክንክን ሕክምና ክረኽቡ ይግደዱ እዮም። ካልኣት ምልክታት-ሕማም ኮቪድ-19 ቃንዛ ጭዋዳ፡ሕማም ርእሲ፡ ድኻም፡ ዝተዳኸመ ናይ ምሽታትን ምስትምቐርን ዓቕምን ወጽኣት ዘለዎ ጸገማት ከሰዐን ክኾኑ ይኽእሉ እዮም።

ኮቪድ-19 ብኸመይ ይመሓላፍ?

ሕማም ኮቪድ-19 ብኩብጣባባትን ብኣካላዊ ምትንኻፋትን ይመሓላፍ። ሓደ ሰብ ክሰዕል፡ 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 ኣቕራባ ወይ ነገራት ምስ ዝዓልቡ፡ እቲ ለብዒ ዘለዎ ነጠብጣብ ባእታ፡ ካብቲ ነቐሎ መብዛሕቱ ግዜ ቢዳውና ገይሩ ናብ ካልእ ቦታ ይሰጋገር። ሓደ ዝተለኸፈ ሰብ ገና እቲ ምልክት-ሕማም ከይጀመረ ከሎ፡ ንኻልኣት ሰባት ክልክፍ ይኽእል እዩ። ሓደ ሰብ ካብ'ታ ዝተለኸፈላ ዕለት ክሳብ ዝሓምም (እዋነ ሕቕፎ) ካብ 2 ክሳብ 14 መዓልታት ክወሰድሉ ይኽእል። እቲ ንቡር ግን 5 መዓልታት እዩ።

ካልኣት ሰባት ዝልክፍ ተላባዒ ዝኾንኩ ንኸንደይ እዋን እዩ?

- ካብ'ታ ዝሓመምካላ ዕለት እንተ ወሓደ 7 መዓልታት ምስ ዝሓልፍን ሓፈሻዊ ምምሕያሽ ጥዕና ምስ ተርእን ካብ ረስኒ ድማ ን2 መዓልታት ናጻ ምስ ትኸውን፡ ካብኡ ንንጽው ከም ተላባዒ ሰብ ኣይትሕሰብን። እዚ ማለት ብውሕዱ ን7 መዓልታት ከም ተላባዒ ሰብ ትውሰድ ኢኻ ማለት እዩ። ድሕሪ እዚ ግዜ ምሕላፍ፡ ከም ደረቕ እሑሉን ዝተዳኸመ ናይ ምሽታትን ምስትምቐርን ኣቕምታት ዝሓመሙ ምልክታት-ሕማም ወላኳ ጌና እንተ ሃለዉኻ፡ ተላባዒ ሰብ ግን ኣይትቐጽርን ኢኻ።
- ዝኾኑ ይኹን ምልክታት-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 ተጻሒፍ ዘለዉ ረኣ።
- ብሰንኪ ርብርብ 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 ካልኣት ከተላባዒ ከም ትኽእል ይግመት። ንኸንደይ እዋን ተላባዒ ሰብ ምዃንካ ዝሕብረካ እቲ ሓኪምካ እዩ።

ንኻልኣት ሰባት ንኸይልክፍ እንታይ ክሓሰብ ኣሎኒ - ደንብታት ኣቀራርባን

ኮቪድ-19 ንህዝብን ንሕብረተሰብን ሓደገኛ ስለ ዝኾነ፡ ብሕገ ምክልኻል ለበዳ ዝምእዘዝ ሕማም እዩ። ንሰኻ ንኻልኣት ሰባት ንኸይትለኸፎም ኣብ ውሽጢ እቲ ተላባዒ ዝኾንካሉ እዋን፡ ነዞም ኣብ ታሕቲ ተዘርዚሮም ዘለዉ ደንብታት ግድን ክትሰዕሩም ኣለካ። ብመሰረት እዞም ደንብታት ኣቀራርባን

- ናብ ስራሕኻ፡ ናብ ቤት ትምህርቲ ወይ መዋእለ ሕጻናት ክትኸይድ የብልካን። ኣብ ገዛኻ ኮይንካ ክትሰርሕን ክትመሃርን ይከኣል እዩ። ኣብ ምስ ካልኣት ሰባት ክራኽቡኻ ዝኽእሉ ንጥፊታት ትርፎ-ግዜ ንኣብነት ስፖርታዊ ልምምዳት፡ ክትሳተፍ የብልካን።
- ነቶም ፉሉዮት ኣገባባት ሓለዋ-ጽሬት ግድን ክትሰዕሩም ኣለካ። ውልቃዊ ጽሬት ኣእዳውካ ብጥንቃቄ ምሕላው (ኣእዳውካ ምሕጸብ)፡ ክትሰዕል ወይ ክትህንጥስ ክለኻ ኣብ መዓጽፎ ቅልጽምካ ወይ ኣብ መንዲል ክትገብሮ ደኣምበር ናብ ካልኣት ሰባት ክቐንዕ ከም ዘይብሉ ዝብሉ እዮም።
- ምስ ኣባላት ክንክን ጥዕናን ሕክምናን ኣብ ትራኽቡሎ እዋን፡ ምስ ኮቪድ-19 ዘለዎ ሰብ ትነብር ምዃንካ ግድን ክትሕብር ኣለካ።
- ናብ ሓኪምካ ዳግመ ዑደት ክትገብር (ክትምለሱ) ወይ ብተለፎን ክትራኽቡ ምስ ዝሕብረካ ግድን ከም'ቲ ሓኪም ዝበለካ ክትገብር ኣለካ።

ካልኣት ካብ ለብዒ ንምክልኻል ኣነኸ እንታይ ግድን ክገብር ኣለኒ?

ብመሰረት ሕገ ምክልኻል ለብዒ እቶም ዝተለኸፉ ወይ ኣብ ልዕሊኦም ናይ መልከፍቲ ጥርጠራ ዘለዎም፡ ካልኣት ሰባት ክይልኸፉ ኩሉ ዝከኣሎም ክገብሩ ይግበሎም (እቲ ሰብ ዘይምልከም ሓላፍነት ዝብሃል)። እዚ ማለት ነቲ ሕማም ኣመሓላፊ ኣብ ዘለኻሉ እዋን፡ ምስቶም ምሳኻ ዝነብሩ ጥራሕ እንተ ዘይኮይኑ ምስ ካልኣት ሰባት ክትራኽቡ ከም ዘይብልካን ብህዝባዊ መገዳዘያ ድማ ክትገዳዝየ የብልካን ማለት እዩ። ካብቶም ምሳኻ ዝነብሩ ሰባት፡ ንኣብነት ኣብ ክፍልኻ ጥራሕ ብምዃን፡ ርሕቐትካ ክትሕሉ ክትፍትን ኣለካ። ክሳብ ርሕቐትካ ካብ ካልኣት ሰባት ዝሓለኻ(ፍንትት ዝበልካ) ናብ ግዳም ክትወጽእ ትኽእል ኢኻ።

ኣሰር ርብርብ ምክትታት ማለት እንታይ ማለት እዩ?

ኣሰር ርብርብ ምክትታል ማለት ነቶም በቲ ለብዒ ተለኸፎም ክኾኑ ይኽእሉ እዮም ዝተባህሉ ሰባት ኣለሊኻ ምሕባሮም ማለት እዩ። ኮቪድ-19 ኣብ ልዕሊ ህዝብን ሕብረተሰብን ብመሰረት ሕገ ምክልኻል ለብዒ ከም ሓደገኛን ግዴታ ናይ ምክትታል ኣሰር ርብርብ ዘድልዮ ሕማም ስለ ዝሕሰብ፡ ብመሰረት ሕገ ምክልኻል ተላባዒ ሕማም፡ ኣብቶም ዝግበሩ ምክትታል ኣሰር ርብርብ ክትተሓባብር ግዴታ ኣለካ።

መን እዩም ክሕበሩ ዘለዎም?

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

smittskyddsenheten

Centrallasarettet, 351 85 Växjö. ☎0470-588278

እዞም ዝሰዕቡ ሰባት-ኣብ'ቲ ተላባዒ ዝነበርካሉ እዞን ዝረኹብካዮም፡ ክሕበሩ ኣለዎም፡

- ምሳኻ ርክብ ዘለዎም ኣባላት ስድራ ቤትካ፡ እቶም ኣብ'ዚ እዞን እዚ ኣብ ገለ እዞን ምሳኻ ዝቐመጡ ዝነበሩ።እዞም ምሳኻ ርክብ ዘለዎም ኣባላት ስድራ ቤትካ ካብ'ታ መርመራ ዝገበርካላ መዓልቲ ጀሚሮም ንገ መዓልታት ኣብ ገዛ ክጸንሑ ኣለዎም። ኣንቲ ደንብታት ኣቀራርባ ትሕብር ፍልይቲ ሓበሬታ ዝሓዘለት ቁጽላዊት 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 ዝተራኹብካዮም ሰባት፡ ንኣብነት ኣብ ናይ ስራሕ-ቦታ፡ ኣብ ንጥፊታት ትርፊ-ግዜ ወይ ኣብ ካልኣት ኣጋጣሚታት።
- ኣባላት ሕክምናን ክንክን-ጥዕናን
- ኣባላት ማሕበራዊ ክንክንን ዘቤታዊ ኣገልግሎትን (ሄም ሸንስት)

ነቶም ምሳኻ ርክብ ዘለዎም ሰባት ብዝቐልጠፈ ባዕልኻ እዚ ለብዒ ንኸሓልፎም ንኣዳጋ ተቓሊዶም ከም ዝነበሩ ክትሕብርኩም እቲ ዝሓሸ እዩ። ባዕልኻ ክትሕብር ተኸእሎ ምስ ዘይህልወካ ግን ነቲ ኣብ ዞባኻ ዘሎ ኣሰር ለብዒ ዝክታተል ክፍሊ ክሕግዘካ ሓብሮ።

ኮቪድ-19 ወይ ካልእ ሕማም ዝምልከት ክንክን ሕክምና ምስ ዘድልዩን እንታይ ክገብር ኣለን?

ብቐጥታ ናብ ማእከል ክንክን ጥዕና (ቮርድ ሰንትራሊን)/ህጹጽ ሕክምና ከባቢ/ሆስፒታል ክትኸይድ ዮብልካን። ናብ'ቲ ቅኑዕ ዝምልከተካ ሕክምና ምእንትን ከተምርሕ፡ ፈለማ ምስ ሕክምናዊ ሓበሬታ (ቮርድ ጋይደን) 1177 ብተሌፎን ተማኸር። ኮቪድ-19 ምስ ዘለዎ ሰብ ከም ትራኹብውን 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 ጉጉይት እዮም ዝብል ርኢቶ ምስ ዝህልወካ፡ ነቲ ኣብ'ቲ ዞባኻ ዘሎ ሓኪም ምክልኻል ለብዒ ተወከሶ።