

ድሕሪ ኮቪድ 19

(After COVID-19)

ጸጋታትን ሓበሬታታትን ዝሕግዱ ንምሕዋይ (Information and resources to help you recover)

በይንኻ እንተኾነ እዩ፣ ይኸእል ክኸውን በበይኑ ውን ሰባት ዝተፈላለዩ ኣብ ከቢድን ምሕዋይ 19 ኮቪድ ካብ ጸጋታትን ደገፋትን ትሕልዉሎም ጥዕናኹም ግዜ ንነዊሕ 19 ኮቪድ ድሕሪ ፈተወትኹምን ንዓኹምን ኣይኮንካን። ኣለው።

ምቅላስን ኣብ ብድሆታት ጥዕና ናይ ንዝኸእሉ ክህልዉኻ ምርዳእን ኣብ ሳዕቤናት 19 ኮቪድ ናይ ትሕዝቶታት እዞም ውጥን ኣገልግሎት ጥዕናዊ ወሃቢ ምስ ምእላይ ኣብ ሕማምምን ምልክታት ጥዕናኻን ጉዳይ እዩም። ክረድኡኻ እዩ። ይኸእል ክሕግዞካ ምምላስን ኣብ ህይወት ንቡር ናብ ምሕዋይካን ኣብ እዚ ኢኻ። ትኸእል ከተውጽእ

እዩ፣ እንታይ ኮቪድ ነዊሕ (What is long COVID?)

ኣዋርሕ 12 ድሕሪ ግዜ ዝረኽብካላ ውጽኢት እወታዊ 19 ኮቪድ ናይ መጀመርታ ካብ ዝብሃል ኮቪድ ነዊሕ እዩ። እተርኢ ምስ ምልክታት

ኣብ ሰባት ገለ እዩ። ይኸእል ክፋላለ ሰብ ናብ ሰብ ካብ ምሕዋይ 19 ኮቪድ ካብ ብዘየገድስ ዕድመ ኾነ ጥዕና ይኸእሉ። ክወስዱ ልዕሊኡ ወይ ኣዋርሕ ድማ ካልኣት ገለ ይኸእሉ። ክሓውዩ ሳምንታት ወይውን መዓልታት ሓበሬታ ዝወሃብ ኣብዚ እዚ ኣሎና። ንምሃር ውን ነገር ብዙሕ ኣሎ ይካየድ ሕጂ ክሳብ መጽናዕቲ ኮቪድ ነዊሕ ብዝዕባ እዩ። ይግምገም ውን ቀጻሊ ኮይኑ ዘለና ፈሊጥናዮ ሕጂ ክሳብ

እዩ፣ ንመን ጸጋታት እቲ (Who is this resource for?)

ድማ ብተወሳኺ እዩ። ሰባት ዘለዎም ስክፍታታት ጥዕና ናይ ዝርከቡ ምሕዋይ ኣብ 19 ኮቪድ ካብ ነቶም ቀረባት እዚ እዩ። ውን ሰባት ዘለዉ ዝኣልዩ ሕሙማት 19 ኮቪድ ንናይ

ንዓኻትኩም መሰርሕ፣ ምሕዋይ ናይ ሕጽረታት፣ ምልክታት፣ ዘለኩም ብመሰረት እዩ። ሓፈሻዊ ትሕዝቶ እዚ ነዘኸኸር። ከተቓላጥፉ ንርእስኹም ትሓውይሉ ኣብ 19ድ ኮቪ ካብ እዩም። ይኸእሉ ዘይከምልከቱ

ይኸእል፣ ክድውል ንመን ንምርካብ ሓገዝ (Who should I call for help?)

ጥዕናዊ ወሃቢ ምስ መሰርሕ ምሕዋይካ ናይ ብዘዕባ እዩ። ይፈላለ ሰብ ናብ ሰብ ካብ ምሕዋይ 19 ኮቪድ ካብ ኢኻ፣ ትኸእል ከተውጽእ ውጥን ኣገልግሎት

- እንተኾይኑ ኣለካ ስክፍታ •
- ትንፋስ ሕጽረት ዘይሓዊ ጌርካ ዝገበርካ •
- ይገብረልካ ትንፋስ ሕጽረት ንጥፈት ዝኾነ ኣብ ቀሊል ግዜ ካልእ ኣብ •
- ኣይገብርን ምምሕያሽ ጽዓትካ ምዝካር፣ ሓሳባት፣ ኣድህቦኻ፣ •
- ዝህልዉ። ምስ ምልክታት ዝኸልከሉኻ ምግባር ካብ (ትምህርቲ ስራሕ፣) ንጥፈታትካ መዓልታዊ •
- ውን ዘይምሓየሽ ምስ ዝህልወካ ምስ ጸቕጢ ጭንቀት፣ ብስጭት፣ •



ድማ፣ ንሳቶም ደውል። ብቕልጡፍ 911 ናብ ዝኸውን ምስ ኩነታት ሕክምና ናይ ህጹጽ

- ትሽገር ትንፋስ ወከፍ ነፍሲ ኣብ ሽግር ንምስትንፋስ •
- ቃንዛ ልቢ ኣፍ ናይ ሕማቕ •
- ጸገም ምብርባር ናይ ድቃስ ካብ •
- ይብለካ ድንግርግር •
- ምጥፋእ ሃለዎትካ •

እዩ ይክኣል ውን ምድዋል መስመር ዝስዕብ በዚ ንምርካብ ሓገዝ

- ህጹጽ ውጥንካ ምሕዋይ ናይ ከምኡውን ኣመጋግባኻን ጥዕናኻን ምልክታ ብዛዕባ መስመር፣ ምኽሪ ተሃድሶ ናይ •
::0563-379-833-1 ደውል በዚ ዘይከውን ምስ
- 1 ይደውሉ በዚ ዝህሉ ምስ ስክፍታታት ጥዕና ኣእምሮ ናይ ብዛዕባ መስመር፣ ንረክቡሉ ደገፍ ጥዕና ኣእምሮ ናይ •
::2642-303-877
- ስክፍታታት Alberta Health services ናይ ብዛዕባ መስመር፣ ደገፍ ጥዕና ናይ ደቀባት ናይ •
::4744-944-844-1 ደውል በዚ እንተድልዩካ ሓገዝ ኣገልግሎት ጥዕና ናይ ወይውን

መስከረም 29, 2022 ዝተገምገመሉ መወዳእታ

ኒሮሳይንስ፣ ተሃድሶን ናይ ምርኣይ ስትራተጂካዊ ሕክምናዊ መርበብ፣ ስሙር ጥዕናዊ ፕሮግራም ንጥፈታትን ደራሲ፣ ትምህርትን፣ ናይ ጥዕና ፕሮግራም ስትራተጂካዊ ንጥፈታት

ኣብ ኩነታት ከምዚ ንምሃብ ጥራይ መብርሂ ሓፊሻዊ ጽሑፍ እዚ ኣይኮነን። ምኽሪ ዝርከብ ከኢላ ጥዕና ናይ ካብ ነቲ መተካእታ ጽሑፍ እዚ ወላኳ ናይዚ ሓበሬታ ብቐዕነት ንምርግጋጽ ምኽንያታዊ ጻዕርታት እንተተኸየደ እዩ። ዝተጻሕፈ ውን መሰረት ብዝብል ኩነታት ከምቲ Alberta Health services ንፍሉይ ጥቕሚ እዚ ሓበሬታ ልክዕነት፣ እሙንነት፣ ምሉእነት፣ ተግባራውነትን፣ ብቐዕነትን እዚ ሓበሬታ ንምጥቃም እዚ ሓበሬታ ኮነ ካብ ምጥቃሙ ንዝልዓሉ ሕቶታት፣ ሰጉምትታት፣ ጠለባትን ክሰታትን መግለጺ፣ ውሕሰነትን ኣይህበን። Alberta Health Services ተሓታትነት ኣይወስድን።

ድሕሪ ኮቪድ 19

(After COVID-19)

ምልክታት (Symptoms)

እየም። ይኸእሉ ከመጹ ምልክታት ሓደስቲ ወይውን ክርአዩኻ ምልክታት ቀጻሊ ኣብ ኔሩ፣ ሒዙካ እንድሕር 19 ኮቪድ ኣንብብ። ተምሓድርም ብኸመይ ምልክታት ነቶም ግዜ ትሓውየሉ ኣብ 19 ኮቪድ ካብ

ምስትንፋስ (Breathing or respiratory)

- ዘይጠፍእ ስዓል
- (ሕጽረት ትንፋስ (ብዝገባእ ኣዕመቓኻ ንምስትንፋስ ምስ ትሸገር

ምኽባድ ድንዛዘ፣ ርእሲ፣ ሕማም (Headache, dizziness, and light headedness)

- ቨርቲጎን ርእሲ ሕማምን ፡ምድንዛዝ
- ሕማም ርእሲ

ልቢ (Heart)

- (ወቕዒ ልቢ (ቅልጡፍ ወይ ዘይንቡር ህርመት ልቢ

ግመን ሓንጎል ናይ ጥዕናን ኣእምሮኣዊ (Mental health and brain fog)

- ምድንጋር ወይውን ናይ ምትኳር ጸገም
- ናይ ሓንጎል ግመን ናይ ምዝካርን ምትኳርን ሽግር
- ብስጭት፣ ጭንቀት፣ ጸቕጢ

ምውሓጥ ምስታይ፣ ኣመጋግባ፣ መኣዛታት፣ (Nutrition, eating, drinking, swallowing)

- ውጽኣት
- ድርቀት
- ተምላስን ዓወልወል ምባልን
- (ና ይምውሓጥ ጸገም (dysphagia

ረስንን ቃንዛን (Pain and fever)

- ቃንዛ ጭዋዳታትን መላግቢታትን
- ቃንዛ ጎሮሮ
- ረስኒ



ድቃስ
(Sleep)

- (ድኻም (አዝዩ ድኻም ከስምዓካ እንክሎ
- ጸገም ኣብ ምድቃስ

ምሽታት ምቕማስ፣ ምስማዕ፣ ምርኣይ፣
(Vision, hearing, taste, smell)

- ለውጥታት ኣብ ምርኣይ

- (ረባሺ ድምጺ ምስማዕ (tinnitus

- ለውጥታት ኣብ ኣሰማምዓ

- (ፊደላት ዘይምስትምቓ (ageusia

- (ክትሸትት ዘይምኽኣል (anosmia

መስከረም 29, 2022 ዝተገምገመሉ መወዳእታ

ኒሮሳይንስ፣ ተሃድሶን ናይ ምርኣይ ስትራተጂካዊ ሕክምናዊ መርበብ፣ ስሙር ጥዕናዊ ፕሮግራምናል ደራሲ፣
ንጥፋታትን ትምህርትን፣ ናይ ጥዕና ፕሮግራምናል ስትራተጂካዊ ንጥፋታት

ኣብ ኩነታት ከምዚ ንምሃብ ጥራይ መብርሂ ሓፊሻዊ ጽሑፍ እዚ ኣይኮነን። ምኽሪ ዝርከብ ክኢላ ጥዕና ናይ ካብ ነቲ መተካእታ ጽሑፍ እዚ ወላኳ ናይዚ ሓበሬታ ብቐዕነት ንምርግጋጽ ምኽንያታዊ ጸዕርታት እንተተኻየደ እዩ። ዝተጻሕፈ ውን መሰረት ብዝተበል ኩነታት ከምቲ Alberta Health services ንፍሉይ ጥቕሚ እዚ ሓበሬታ ልክዕነት፣ እሙንነት፣ ምሉእነት፣ ተግባራውነትን፣ ብቐዕነትን እዚ ሓበሬታ ንምጥቃም እዚ ሓበሬታ ኮነ ካብ ምጥቃሙ ንዝልዓሉ ሕቶታት፣ ስጉምትታት፣ ጠለባትን ክስታትን መግለጺ፣ ውሕስነትን ኣይህቡን።
Alberta Health Services ተሓታትነት ኣይወስድን።

ድሕሪ ኮቪድ 19

(After COVID-19)

ክንክን ርእሰ

(Self-care)

ትኽእል ዘይከትትሰእ ውን ዓራት ካብ ይስምዓካ ድኻም ዘይከህልወካ፣ ጽዓት ቀደምካ ከም እንተኔሩካ፣ 19 ኮቪድ ህይወትካ ንቡር ሕጂ ቅድሚ ናይ ናብ ኢኻ። ትኽእል ከተቃላጥፍ ንርእሰኻ ምሕዋይ ኣብ 19 ኮቪድ ካብ ኢኻ።

አንብብ ሓሳባት ዝሕግዡኻ ንምምላስ

(Read more about)

አንብብ ዝያዳ እዚአቶም ብዛዕባ

ናብ ህይወት ምምላስ ጽዓትካ

ምምሕዳር ጽቡቕ ምብላዕ

ጽቡቕ ድቃስ



ምምላስ ህይወት ንቡር ናብ ክንክን፣ ርእሰ

(Self-care: Getting back into a routine)

ይወስድ ጽዕት ነገር ትገብሮ ኩሉ እዩ። ይኸእል ዘይክህልወክካ ጽዕት ዝነበረካ ሕጂ ቅድሚኡ ከምቲ 19 ኮቪድ ድሕሪ ይሓቱ። ጸዕሪ ንላዕሊ ቅድም ካብ ድማ ንጥፊታት መዓልታዊ ናይ

ክሕግዘካ ንኸትሓዊ እዚ ፈትን። ምምላስን ንጥፊት ንቡር ብ ምልባስን፣ ክን ምትእንሳእ፣ ብዓራት ካ ኮንካ ምስ ድሉው ደቦሌሳ ማለት ነዊሕ ከይተንቀሳቀስካ ንኣብነት ብምኸንያት ሕማም፣ ዝመጽእ ና ካብ ደቦሌስሳውን የድሕን እዩ። እዩ። ብዝተኸለ መተን ውስ ኣብዝኸነሉ ገለ ነገር ክትገብር ምጅማር ይጽዕት ምስኣንን ናይ ድኻም ስምዒትን እዩ። ኣገዳሲ እዩ፣ ምኸንትያቱ ኣብ ዓራት ነዊሕ ግዜ ብዘሕለፍይኦ መጠን ሓይልን ብቐዓትን ትቐንስ፣ ብእኡ መጠን ድምማ ናብ ንቡር ህይወት ንምምላስ ይኸብደካ።

የጠቓልል፣ ነዚኣቶም ንጥፊታት መዓልታዊ

- ምሕጻብ ገጽካ
- ምሕጻብ ስንኻ
- ምልባስ ክዳንካ
- ምኻድ ክሸነ ናብ ደሊኻ መግቢ
- ምልባስ ለይቲ ክዳን ድቃስ ብግዜ ኣ

ብናትካ እዩ። ጽቡቕ መንፈስካን ጭዋዳታትካን ጽዕትካን፣ ሳንቡእካ፣ ንልብኻ፣ ምግባር ንጥፊታት መዓልታዊ እዞም እኹል እንተኸነት ይውን ስጥራ ምልባ ክዳንካ ተንሲእካ ዓራት ካብ ትኸእል ክትገብራ ምልቲ ኣብታ ይኹን። ቅልጣፊ እዩ።

ምምሕዳር ጽዕትካ ክንክን፣ ርእሰ
(Self-care: Managing your energy)

ምዕቃብ፣ ምምሕዳርን ጽዕትካ ማለት ኣብ ምዓልታዊ ህይወትካ ንነገራት ብዝተኻእለ ብውሑድ ጽዕት ከተተግብር ኣብ ግዜ ምሕዋ ይእ ዚዝያዳ ኣገዳስሲይኹውን ምኽንት ኡብ ካል እግዜ ንላዕሊ ኣዝዩ ድኻም ምኽኣል ማለት እዩ። ንጥፈታትካ ምውጣን፣ ርእስኻ ምምራሕ፣ ከምኡውን ንዓኻ ዝሓይሽ ኣየናይ ምጂኑ ክስምዓካ ስለ ለዝኽእል። ምውሳኔን ንጽትካ ብዝግባእ ንኸተምሓድር ዝሕግዙኻ መንገድት እዮም።

እዮም፣ ኣየናት መንገድታት ዝኽእል ከምሓድረሎም ጽዕተይ
(What are some ways to manage my energy?)

ስኣባ መንገዲ ትዕቅቡሉ ጽዕትካ ግዜታት ትውየሎም 19 ኮቪድ ካብ ኣብ ብዛዕባ ጥብቆታት ዝስዕቡ እዞም እዮም። ትዝህቡ

- (COPD ወይውን ካልእ ሕዳር ሕማማትእንተልዩካ (ኮቪድ 19 ሓዊስካ •
- ምቕልጣፍን ጽዕትካ ምዕቃብን (እዚ ሓበሬታ ንማህረምቲ ርእሲ ጥራይ ዘይኮነ ንናይ ኮቪድ 19 ኣብ ምሕዋይ •
- (ውን ዝውዕል ምጂኑ ኣስተውዕል።

ኣቕሓ፣ ዝኽእል ክጥቀመሎም ንምምሕዳር ጽዕት
(What tools can help me manage my energy?)

ብዙሓት እቕሓታት ወይ ንብረት ኣለው (ረዳእቲ፣ መላመዲ ኣቕሓ ዝብሃሉ) ጽዕትካ ኣብ ምምሕዳር ክሕግዙኻ ዝኽእሉ። የጠቓልል፣ ነዚኣቶም

- ምምልኻዕን ንምልባስን •
- ኣቕሓ ጥቕሚ ምዓልታዊ ናይ •
- ኣቕሓ ንጥቀመሉ ንምንቕስቃስ •
- ግኡዝቲ ንብረታት ከም 4-ኣርባዕተ ተምሓውሩ ምርኩስ፣ ኣእዳው ዘለዎ ናይ ሽንቲ ቤት ባዙ ብዛዕባ ግኡዝቲ •

ኣቕሓ ንምፍላጥ ኣብ ጽዕት ምዕቃብ ክሕግዙኻ እዮም።

ኣድላዩ እዩ ኢልካ ምስ ትሓሰብ ብዙሓት ማሕበረሰባት ንሓጺር ግዜ ኣቕሓ ከለቕሑኻ ዝኽእሉ መደባት ኣለዎም። ብዛዕባ ንብረት ንወሃቢ ኣገልግሎት ጥዕና ንሓጺር ግዜ ኣቕሓ ክትልቕሓሉ ትኽእል መንገዲ ክትሓቶ ትኽእል ኢኻ። ንዝያዳ ኣብ ናይ ጸጋታት ክፍሊ ምልቃሕ ሓበሬታ ምስ እትደሊ ናብ AHS ናይ ተሃድሶ ምኽሪ መስመር ደውል። ኣንብብ

ግብእ አመጋግባ ርእሰ ክንክን፣

(Self-care: Eating well)

ኣብ ግዜ ሕማምካን ካብ ኮቪድ 19 ትሓውዮሉን ምብላዕን ምስታይን ክትቐጽል መግቢ ንኣካልትና ጽዑት ይህቡ።
ኣገዳሲ እዩ።

ንኸሓዊ ዘድልዩኒ ምኣዛታት ኣየናት እዮም፣

(What nutrition do i need to recover?)

ዘድልዩካ ምኣዛታት ንምርካብ ምዓልታዊ ዝተፈላለዩ ምግባት ውሰድ ንኣብነት፣

- ናይ ፕሮቲን ትሕዝቶ (ስጋ፣ ደርሆ፣ ዓሳ፣ እንቃቕሖ፣ ውጽኢት ጸባ፣ ባልደንጋን ብርስን) ንምሕያልን ምጽጋንን ጭቆናታት
- ፍረታት፣ ኣሕምልቲ፣ ናይ ቪታሚን ፕረታትን፣ ማዕድናት ጽሕግታትን ንኣካላትካ ካብ ሕማም ንምሕዋይ
- ጥዑይ ስብሒ (ዘርእታት ፉል፣ ዘይቲ ኣውሊዕ፣ ከም ሳልሞን ዝኣምሱሉ ስቡሓት ዓሳታትን ኣቮካዶን) ንኣካላት ከውኢ ዘድልዮ ጽዑት ይህቡካ
- ፈሰስቲ (ማይ፣ ቡን ወይ ሻሂ፣ ጸባን ናይ ኣትክልቲ መስተን፣ ናይ ስፖርት መስተ፣ ምኣዛዛ ዝሓዙ መስተታትን) ውጽኢት፣ ረስኒን ተምላስን ዝገብረልካ እንተኔሩ ብፍላይ ኣዝዮም ኣገደስቲ ይኾኑ

ሓይሊ ስኢ ክነሳይ ከመይ ጌረ ክበልዕን ክሰትን ይኽእል፣

(How can I eat and drink when my energy is low?)

- ደኺምካ ከሎኻ ክትበልዕን ክትሰትን ዝሕግዙኻ ምኽርታት ስዲቦም ኣለው፣
- እንዳበላዕካ ከተስተንፍስ ምእንቲ ክትክእል ንኣሸቱ ኩላሶታት ብላዕ።
- ቀስ ኢልካ ብላዕ፣ ንኸትረጋጋእ ኣብ መንጎ ኩላሶታት የዕርፍ።
- ኣብ ክንዲ ሰለስት ግዜ ኣኽቢሊካ ምብላዕ ንምዓልቲ ንእስ ዝበለ ክሳብ 5 ክሳብ 6 ግዜ መግቢ ብላዕ።
- መግብኻ ንምውዳእ ቀጻሊ ትደክም እንተኾነካ ዝልዓለ ሓይሊ (ካሎሪ) ዝህቡ መግብን መስተን ኣዘውትር። ንኣብነት ጽግታት ኣ ብትወስደሉ ንይይስላንድ ወይ ግሪኽ ርግኦ ሓውሰሉ፣ ልክዕ ከምኡ ውን ኣብ እምበቲቶ ኣሸካዶ ምግባር ወይውን ዝተጣሕነ ፋርማጆን ፉልን ምሕዋስ።
- ቀልጢፍካ ከይትጸግብ ድሕሪ ምግቢ ፈሳሲ ምስታይ።
- ኣብ ግዜ ምብላዕ ፈሳሲ ም ስትደሊ ቀቁሩብ ምሞግ።
- ወላ ኣይትጥመ ኣብ 2 – 3 ሰዓታት መግቢ ብላዕ።
- ንዝያዳ ሓይልን ጽዑትን ፕሮቲንን መኣዛውያን መስተታት፣ ምግብታት ምስ ምግብኻ ሓዊስካ ብላዕ።
- ንምውሓጥ ዘሸግረካን ትሕነቅን እንድሕር ድኣ ኾነካ፣ ኣብ ክፍልታት ምብላዕ፣ ምስታይ፣ ከምኡውን ምውሓጥ ተወከስ።

ብዝግባእ ንኸምገብ ዝሕግዙኒ ሓሳባትን ደገፍን ኣበይ ክረከብ ይኽእል፤
(Where can I learn more and find resources to help me eat well?)

ኣብ ትሓውየሉ ግዜ ብዛዕባ ግቡእ ኣመጋግባ፣ ምኣዛታትን ንጥዕናዊ መግቢ ንምሸግትን ውጥን ንምውጻእ ክሕግዙኻ ነዞም ዝስዕቡ ጥብቆታት ተመልከት።

- ናይ ምሕዋይ ምኣዛታት — Alberta Health Services Nutrition Services :ኮቪድ-19 •
- ጥዑይ መግቢ ኣዳሉን ተመገብን — Alberta Health Services Nutrition Services •
- ምኣዛታትን ኣካላዊ ንጥፊታትን •
- ምስራዕ መግቢ (ዝርዝር ምግብን ናይ ኣስቤዛ ዝርዝርን) •
- ኣብነት ዝርዝር ጥዑያት ኣስቤዛ •

ኮቪድ 19 መግቢ ንኸትረከብ ከምትሸገር ጌሩካ (ንኣብነት ኣታዊ ስኢንካ፣ ወይ ካብ ገዛ ክትወጽእ ኣይክኣልካን) ናብ ክፍሊ ጸጋታት ብምኻድ ሓገዝ ትረኽቡሎም ቦታታት ተወክስ።

ድቃስ ጽቡቕ ክንክን፣ ርእስ
(Self-care: Sleeping well)

ካብ ሕማም ኣብ ትሓውየሉ ዝያዳ ድቃስ ክትደሊ ሉምድ ዝተፈላለዩ ሰባት ዝተፈላለዩ መጠን ድቃስ የድልዮም።
ኣካላትካ ንክሓዊ ይጋደል ኣሎ። ቀትሪ ዕረፍቲ ክትወስድ ኮነ ቀም ከተብል ትደሊ - ጸገም የብሉን። እዩ።
ኣንድሕር ድኣ ዘይተሓዲስካ ተወሳኺ ትድቅሶ ሰዓታት ዘይኮነ ቀንዲ ዘገድስ ምስ ተንሳእካ ዘሎ ስምዒት እዩ ኣገዳሲ።
ድቃስ ከምዘድልየካ ምልክት እዩ።

እዞም ዝስዕቡ ጥብቆታት ብዛዕባ ናይ ድቃስ ጸገማትን ዝሓሸ ንክትድቅስ ዘድልዩኻ መፍትሒታትን ሓበሬታ ክህበካ እዩ።

- ድቃስን ጥዕናኻን •
- ድቃስካ ምምሕያሽ ፡ስእነት ድቃስ •
- ካብ 12 ዓመትን ንዘለዉ ልዕሊኡን ዘለዉ ናይ ድቃስ ጸገም •
- ድቃስ ደብተር (ንጥፈት) •
- 30 ምዓልታት ናብ ምሉእ ዕረፍቲ (ንጥፈት) •

ብዛዕባ ድቃስ ገና ትሸገር እንተሊኻ ምስ ወሃብቲ ጥዕናዊ እገልግሎት፣ ፋርማሲስት ተዘራረብ ወይድማ ናብዚ ደውል መስመር ናይ ጥዕና 811

መስከረም 29, 2022 ዝተገምገመሉ መወዳእታ

ኒሮሳይንስ፣ ተሃድሶን ናይ ምርኣይ ስትራተጂካዊ ሕክምናዊ መርበብ፣ ስሙር ጥዕናዊ ፕሮጌሽናል ንጥፈታትን ደራሲ፣ ትምህርትን፣ ናይ ጥዕና ፕሮጌሽናል ስትራተጂካዊ ንጥፈታት

ኣብ ኩነታት ከምዚ ንምሃብ ጥራይ መብርሂ ሓፊሻዊ ጽሑፍ እዚ ኣይኮነን። ምክሪ ዝርከብ ክኢላ ጥዕና ናይ ካብ ነቲ መተካእታ ጽሑፍ እዚ ወላኳ ናይዚ ሓበሬታ ብቐዕነት ንምርግጋጽ ምክንያታዊ ጻዕርታት እንተተኻየደ እዩ። ዝተጻሕፈ ውን መሰረት ብዝብል ኩነታት ከምቲ Alberta Health services ንፍሉይ ጥቕሚ እዚ ሓበሬታ ልክዕነት፣ እሙንነት፣ ምሉእነት፣ ተግባራዊነትን፣ ብቐዕነትን እዚ ሓበሬታ ንምጥቃም እዚ ሓበሬታ ኮነ ካብ ምጥቃሙ ንዝልዓሉ ሕቶታት፣ ስጉምትታት፣ ጠለባትን ክስታትን መግለጺ፣ ውሕስነትን ኣይህብን። Alberta Health Services ተሓታትነት ኣይወስድን።

19 ኮቪድ ድሕሪ

(After COVID-19)

ጥዕና አእምሮን ሐንጎልን ናይ

(Brain health and mental health)

ክስምዓካ፣ ጸቕጢ ኢኻ፣ ትኽእል ክትሸገር ምግባርን ኣብ እድህቦ ምዝካርን ኣብ ኔሩ ሓዙካ 19 ኮቪድ ድሕ እንድሕር እንዳሓወኻ 19 ኮቪድ ካብ ትኽእል። ከተርኢ ሰክፍታታት ጥዕና አእምሮ ናይ ካልኣት ካልእ ከምኡውን ክትጭነቕ ኣንብብ። ዝያዳ ንምፍላጥ ዝያዳ ትሕሉ ጥዕናኽ አእምሮን ሐንጎልን ናይ ብኸመይ

ኣንብብ፣ ዝያዳ እዚኣቶም ብዛዕባ

ሸግር ምትኳርን ምዝካርን ናይ ሐንጎል፣ ግመ •

ጸቕጢ ጭንቀት፣ ብስጭት፣ •



ሽግር ምትኳርን ምዝካርን ናይ ግመ፣ ሓንጎል ናይ ጥዕና፣ ኣእምሮን ንናይ ሓንጎል ናይ (Brain health and mental health: Brain fog, trouble with memory and concentration)

እዩ፣ ልሙድ ከርእዩ ጸገማት ዝስዕቡ ኣብዘም ሰባት ዝነበሮም 19 ኮቪድ

- ምሕሳብ •
- ምዝካር •
- ኣድህቦ ወይ ኣተኩሮ •

ኣተሓሳስባ፣ ኣብ ምቕይያራት እዩ። ተመራጺ ክትዘራረቡ ሰብኩም ቤተ ምስ እንተልዩ-ምኹም ስክፍታታት እዘም ኣብ ብድሆታት እዚ እዩ። ዝጸሉ ምምላስካ ትምህርትን ስራሕን ናብ ንጥፊታት፣ መዓልታዊ ዝምድና፣ ዘለና ምዝካርን ናይ ኣተሓሳስባን ኣእምሮኻን ለውጥታት እንተ ዘይተምሓይኹ እዩ። ይኸእል ክቐጽል ኣዋርሕ ወይውን ሳምንታት ንወሃብቢ ጥዕናዊ ኣገልግሎት ወይውን ክኢላ ስነ ኣእምሮ ወይ ሓኪም ናይ ስራሕ . ኣዘራርብ

ይኸእል፣ ክፍትን እንታይ ስክፍታታት ምሕሳብን ትኹረትን፣ ንምዝካር፣ (What can I try for thinking, attention, and memory concerns?)

እንድሕር ድኣ ብዝግባእ ክትሓስብ፣ ኣድህቦ ክትገብር፣ ክትዝክርን ትሽገር ኮንካ ክሕግዡኻ ዝኸእሉ ነገራት ስዒብም ክፍልታት ናይ ጽዓትካ ምምሕዳር ከምኡውን ምምላስ ናብ ስራሕ ወይ ትምህርቲ ንዝያዳ ሓገዝቲ ኣለዉ። ኣብሬታታት።

ኣንቀሳቅስ ኣካላትካ ስንምሕጋዝ ክፍወ ሓንጎልካ

ትኸእል ክትሽገር ንምግባር ምንቅስቃስ ትደክምን ምስ ብቀሊሉ ዝሓጽረካ፣ ምስ ትንፋስ ትኸውን፣ ምስ ድኻም ኣብ ኢኻ። ንምጅማር ክሕግዡኻ ኣብ ክፍሊ ወስኽ። ምንቅስቃስ ፎኪስ ህይወትካ ምዓልታዊ ናብ ብቀስ፣ ቀስ ምንቅስቃስ ዘለዉ ርእይቶታት ተወከስ።

ኣስርሓዮ ንሓንጎልካ

ኮንካ ምስ ድሉው ጀምር። ነገር ትኸእል ክትገብር ግና ዝኾነካ ብድሆ ቦቲ ግበር። ነገር ዝብለካ ባህ ዘስርሕ ንሓንጎልካ ኢኹም፣ ትኸእሉ ክትፍትኑ ውን ዝስዕቡ ነዘም ቀጽል። ብድሆታት ዝኸበደ ናብቲ ኢልካ ቀስ

- ልምዲ ወይ ንጥፊት ሓድሽ •
- ግድላት •
- ጸወታ ቁጽርን ቃላትን ናይ •
- ጸወታታት ምዝካር ናይ •
- ንባብ •

መጠንቐቕታን ጽሑፍን ዝርዝራት፣

ንምዝካር ወይውን ኣውጽእ ዝርዝር መዓልታዊ ግበር። መዘኻከሪ ሞባይልካን ኣብ ንምዝካር ንጥፊታት ንትገብሮም ጠቐዕ። ጽሑፋት ክኸውን

አውሮጵ ስጉምታታት ንእሽቱ ናብ ንጥፈታት

ቀለልቲ ንምግባርም ዕማማት ነቶም እዚ ኢኻ። ትኸእል ትትአውርዶ ንእሽትቱዕማማ ብ ንጥፈታት ዓበይቲ

ይኸውን፣ የድልዖካ ክትገብር ከምዚ ንግሆ ንኣብነት ይገብር። ከምዘኾኑ

ትምሽጥ። ጸጉርኻ ተሓጺብካ፣ ስንኻ ተንሲእካ፣ ዓራ ካብ .1

ትወስድ። ዕረፍቲ .2

ትለብስ። ክዳንካ .3

ትወስድ። ዕረፍቲ .4

ትቐርስ። ኣዳሊኻ ቁርስኻ .5

ትወስድ። ዕረፍቲ .6

ይክአል።. ምውካስ ንምርዳእ ትአልዮ ብኸመይ ስክፋትን ምዘካር ናይ ንጥፈታትን መዓልታዊ

ጸቕጢ ጭንቀት፣ ብስጭት፣ ጥዕና፣ ኣእምሮን ንናይ ሓንጎል ናይ

(Brain health and mental health: Depression, anxiety, stress)

ተስፋምቐራጽ፣ ጸቕጢ፣ ሻቕሎት፣ ምጭናቕ፣ እዩ። ይኸእል ክኸውን ከቢድ ጥዕናኻ ንኣእምሮኣዊ ምሕማም 19 ኮቪድ እዩ። ተርእዮ ልሙድ ግዜን ምሕዋይ ናይ ሕማምን ግዜ ኣብ ጓህን እዩ። መስርሕ ምሕዋይ ናይ ክፋል ኣገዳሲ ምእላይ ስምዒታት ነዘም

ኣገልግሎት ውሃብቲ ብዙሓት እዩ። ጽቡቕ ክትዘራረቦም ግዜ ትሓውየሉ ኣብ ኮይኑ ኣለካ ወሃቢ ጥዕና ኣእምሮ ናይ ድሮ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ደገፍ ዘይብልካ እንተኾንካ ኩነታትካ ድማ እዮም። ይህቡ ደገፍ ርሕቀት ናይ ወይ ተሌፎን ናይ እንተ ዘይተምሓይኹን ወሃቢ ጥዕናዊ ኣገልግሎት ኣዘራርብ (ንኣብነት ናይ ቤተሰብ ሓኪም) ወይውን ናብ Alberta Health Services ደውል ናይ ጥዕና ሓገዝ መስመር ንዝያዳ ሓበሬታ።

ብኣካል ክትራኹብ ምስ ካልኣት ሰባት ምትሕውዋስውን ድኣ ካብቲ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ነምሓይሽሉ መንገዲ እዩ። ሓገዝ ምሕታት ሽግር ዘይትኸእል እንተኾንካ ምስ ቤተሰብን ምሓዙትን ብመስመርን ብተሌፎንን ምርኻ ብቀጽል። ወላውን ኩሉሳዕ ብቐጥታ እንተዘይመለስካሎም ኣብ ግዜ ምሕዋይ ብምድዋል ክሕግዙኻ ከምዘይብሉ ድማ ዘክር። ከምዘኸእሉ ንብተሰብን ምሓዙትን ኣፍልጥ።

ንዝያዳ ሓበሬታ ብዘዕባ ጭንቀትን፣ ብስጭትን ጸቕጥን ንኩብስኻ ትሕግዘሉ ምኽርታትን ኣብ ታሕቲ ዘለው ጥብቕታት ከምኡውን ክፍሊ ጸጋታት ብምውካስ ሃገዝ ትረኽቡሎም ቦታታት ኣለሊ። ተወከስ።

ብስጭት (Depression)

- ብስጭት •
- ብስጭት፣ ጭንቀትን፣ ናይ ኣካላዊ ጥዕና ጸገማትን •
- ኣሉታውያን ሓሳባት ደው ኣብል :ብስጭት •

ጭንቀት (Anxiety)

- ጭንቀት •
- ኣሉታውያን ሓሳባት ደው ኣብል :ጭንቀት •

ጸቕጢ (Stress)

- ኣተኣላልያ ጸቕጢ •
- ጸቕጢ ንቕንሰሎም መንገድታት •

መስከረም 29, 2022 ዝተገምገመሉ መወዳእታ ኒሮሳይንስ፣ ተሃድሶን ናይ ምርኣይ ስትራተጂካዊ ሕክምናዊ መርበብ፣ ስሙር ጥዕናዊ ፕሮግራም ልገሳ ደራሲ፣ ንጥፈታትን ትምህርትን፣ ናይ ጥዕና ፕሮግራም ልገሳ ስትራተጂካዊ ንጥፈታት

ከምቲ ኣብ ኩነታት ከምዚ ንምሃብ ጥራይ መብርሂ ሓፊሻዊ ጽሑፍ እዚ ኣይኮነን። ምኽሪ ዝርከብ ክኢላ ጥዕና ናይ ካብ ነቲ መተካእታ ጽሑፍ እዚ ወላኳ ናይዚ ሓበሬታ ብቐዕነት ንምርግጋጽ ምኽንያታዊ ጸዕርታት እንተተኻየደ Alberta Health እዩ። ዝተጻሕፈ ውን መሰረት ብዘብል ኩነታት services ንፍሉይ ጥቕሚ እዚ ሓበሬታ ልክዕነት፣ እሙንነት፣ ምሉእነት፣ ተግባራውነትን፣ ብቐዕነትን እዚ ሓበሬታ መግለጺ፣ ውሕስነትን ኣይህብን። ንምጥቃም እዚ ሓበሬታ ኮነ ካብ ምጥቃሙ ንዝልዓሉ ሕቶታት፣ ስጉምታት፣ ጠለባትን ክስታትን Alberta Health Services ተሓታትነት ኣይወስድን።

ድሕሪ ኮቪድ 19

(After COVID-19)

ምምላስ ትምህርቲ ቤት ወይ ስራሕ ናብ (Returning to work or school)

ንምላሰሉ ትምህርቲ ወይ ስራሕ ናብ እዩ። ኣገዳሲ ክትምላስ ምንቅስቃሳትካ ንቡር ናብ ኢልካ ቀስ 19 ኮቪድ ድሕሪ እዩ። ይኸእል ክፈላለ ሰብ ናብ ሰብ ካብ ቅልጣፊ ግዜ ናይ

እዩ፡ ምዓስ ግዜ ትኸክል ዝግባእ ክንምላሰሉ (When is the right time to go back?)

ድማ ሰባት ካልኣት ኣለዉ። ሰባት ገለ ዝኾኑ ድሉዎት ክምላሱ ትምህርቲ ኮነ ስራሕ ናብ ምውዳእም ድሕሪ ውሽባ ንቡር ምልክታት እዞም እዩ። ይርአዮም ጸገምን ምዝካር ናይ ትንፋስን ሕጽረት ድኻም፣ ከም ዝኣክል ንኣዋርሕ (ዝያዳ ንምምሃር ነዘን ክፍልታት ምልክታት ከምኡውን ናይ ሓንጎል እዮም። ይኸእሉ ከሽግሩ ንምግባር ንጥፈታት ንዓኻ እዩ። ይኸውን የድልየካ ግዜ ንኸትምላስ ንጥፈታት ንቡር ናብ እንተለኻ ተርኢ ምልክታት (ጥዕና ንምልከት ተማኸር። ጥዕና ወሃቢ ምስ ከምዝኾነ እንታይ ዝሓይሽ

ይኸእል፡ ክገብር ቀሊል ምምላስ ስራሕ ወይ ትምህርቲ ናብ ብኸመይ (How can I make going back to work or school easier?)

ናብ ግዜ ትሓውዮሉ ኣብ ተቐጠብ። ምግር ካብ ነገራት ንቡር ትገብርም ሕጂ ቅድሚ ዝስምዓካ ክሳብ ኮንካ ድሉው ማለት፣ እዚ ተመለስ። ብዘገምታ ትምህርትኻን ስራሕኻን ንቡር

- ምስ ኣስራሕትኻ ብዛዕባ ዘገምታዊ ምምላስ ናብ ስራሕ፣ ምቕያር ናስይ ስራሕ ስዓታት፣ ወይውን ኣብ ገዛ ኮንካ ምስራሕ
- ኣብ ምሕዋይ እንከለኻ ንኸትዓዮም ቀለልቲ ዝኾኑ ዕማማት ምውሳድ
- ብዙሕ ዕረፍቲ ከምትወስድ ምግላጽ
- ብዝጥዕመካ ቅልጣፊ ንኸትምሃር ምስ ርእስ መምህርካ ወይ መምሃራንካ ምምኽኻር
- ንክንክን ህጻናት ደገፍ ምርካብ

እዞም ዝስዕቡ ጥብቆታት ድሕሪ ኮቪድ 19 ብዛዕባ ናብ ስራሕን ትምህርትን ምምላስ ምኽርን ዝያዳ ሓበሬታን ኣለወን።

- ስራሕን ትምህርትን (እዚ ኣብዛ ገጽ ዘሎ ሓበሬታ ነቶም ድሕሪ ሕማምን ናይ ሓንጎል መጉዳእትን ናብ ትምህርቲ ኮነ ስራሕ ዝምላሱ ሰባት ውን ከምዝምልት ኣስተውዕል
- ናብ ትምህርትን ስፖርትን ምምላስ (እዚ ኣብዛ ገጽ ዘሎ ሓበሬታ ነቶም ድሕሪ ሕማም፣ ወይውን ማህረምቲ (ርእሲ ናብ ትምህርትን ስፖርትን ንዝምላሱ ቆልዑ ው ንክጠቅም ከምዝኸእል ኣስተውዕል።
- (እዞም ምኽርታት ልክዕ ከምቲ ድሕሪ ናይ ሕቆ መጉዳእቲ ድሕሪ ሕምውን ናብ ስራሕ ምምላስ፣ (ጠቐምቲ ምጂኖም ኣስተብህል።
- ውጥን ምምላስ ናብ ስራሕ (እዚ ናይ መንግስቲ ካናዳ ትሕዝቶ ኣብ ግዜ ምሕዋይካ ፡እቶም መሰረታውያን (ናብ ስራሕ ንምምላስ ውጥን ንምውጻእ ምኽር ይህብ።

ዘጋጥምንስ፡ ምስ ዓመጽ ወይ ምንጻል 19 ኮቪድ ድሕሪ (What if I face bullying or stigma after COVID-19?)

ይኸእል ክገጥምም ዓመጽ ወይ ምንጻል ዝምላሱሉ ኣብ ስራሕ ወይ ትምህርቲ ናብ ሓውዮም 19 ኮቪድ ካብ ሰባት ገለ እጋጢሙ እንድሕር እዚ ወይውን ክነቕፉኻ ምኽንያት ትብምሕማምካ ሰባ ማለት እዚ እዩ።



ከድግፈካ ምሕዋይካ ኣብ ውን ቦታ ይስራሕ ና ወይ ትምህርቲ ቤት ኣቲ የለን፣ ጸገም ዝገበርካዮ ድለ። ሓገዝ ኣባኻ፣ ይግባእ

ዝያዳ ብዛዕባ ምንጻልን ኮቪድ 19ን ተምሃሩ

መስከረም 29, 2022 ዝተገምገመሉ መወዳእታ

ኒሮሳይንስ፣ ተሃድሶን ናይ ምርኣይ ስትራተጂካዊ ሕክምናዊ መርበብ፣ ስሙር ጥዕናዊ ፕሮግራምናል ደራሲ፣ ንጥፈታትን ትምህርትን፣ ናይ ጥዕና ፕሮግራምናል ስትራተጂካዊ ንጥፈታት

ኣብ ኩነታት ከምዚ ንምሃብ ጥራይ መብርሂ ሓፈሻዊ ጽሑፍ እዚ ኣይኮነን። ምኽሪ ዝርከብ ክኢላ ጥዕና ናይ ካብ ነቲ መተካእታ ጽሑፍ እዚ ወላኳ ናይዚ ሓበሬታ ብቐዕነት ንምርግጋጽ ምኽንያታዊ ጻዕርታት እንተተኻየደ እዩ። ዝተጻሕፈ ውን መሰረት ብዝተበል ኩነታት ከምቲ Alberta Health services ንፍሉይ ጥቕሚ እዚ ሓበሬታ ልክዕነት፣ እሙንነት፣ ምሉእነት፣ ተግባራዊነትን፣ ብቐዕነትን እዚ ሓበሬታ ንምጥቃም እዚ ሓበሬታ ኮነ ካብ ምጥቃሙ ንዝልዕሉ ሕቶታት፣ ስጉምታት፣ ጠለባትን ክስታትን መግለጺ፣ ውሕስነትን ኣይህብን። Alberta Health Services ተሓታትነት ኣይወስድን።

ድሕሪ ኮቪድ 19

(After COVID-19)

ንጥፈታትን ምንቅስቃስን እካላዊ

(Physical activity and exercise)

ደረታትን፣ መስርሕ፣ ምሕዋይካ ናይ ብመሰረት እዩ። ሓፈሻዊ ንጥፈታትን ምንቅስቃስን ኣካላዊ ብዛዕባ ምኽሪ እዚ ንኣብነት ምንቅስቃስ ንገለ ሰባት ኩነታቶም ከምሓይሽ እዩ። ይኸእል ዘይከሰርሓልካ ወይ ከሰርሓልካ ምልክታትን ይኸእል እዩ ንኸልኡት ድማ ኩነታቶም ከምዘብእስ ክገብር ይኸእል እዩ።

ብዛዕባ ኣንብብ ተወሳኺ

ኣካላዊ ምንቅስቃስ ድሕሪ ኮቪድ 19

ምንቅስቃስ ድሕሪ ኮቪድ 19

ኣንብብ ዝያዳ እዚኣቶም ብዛዕባ



19 ኮቪድ ድሕሪ ምንቅስቃስ አካላዊ (Physical activity after COVID-19)

ውሑድ 19 ኮቪድ ብምኽንያት ይኸአል። ከዝርጋሕ ከቢድ ከሳዕ ፎኪስ ካብ እዩ። ትይወስድ ምንቅስቃስጽዓ አካላዊ እዩ። ይኸአል ዘይከህልወካ ንጥፊት ዝነበርካዮ ምሕማምካ ቅድሚ ከምቲ ምኽንያት በዚ እዩ። ይኸአል ከህልወካ ጽዓት ጀምር። ምንቅስቃሳት አካላዊ ብፎኪስቲ ምኽድካ ንጥፊታት ንቡር ጽዑቓትን ከበድትን ናብ ቅድሚ

እዩ፡ እንታይ ምንቅስቃስ አካላዊ (What is physical activity?)

እዞም ምንቅስቃስ አካላዊ ናይ ኣብነታት ገለ እዩ። ምንቅስቃስ ዝኾነ ንገብሮ ህይወትና ዕለታዊ ኣብ ምንቅስቃስ አካላዊ እዮም፣ ዝስዕቡ

- ምኽድ። ቦታ መቐበልሊ ፖስታ ብናይ ንና ከምኡው ምድያብ፣ ኣስካላ ምንቅስቃስ፣ ገዛ ውሽጢ ኣብ
- ንጥፊታትን ከንክን ርእስ ናይ ካልእ ምልባስን ክዳን ምሕጻብን አካላትካ
- ዕማምን ካንሸሎን ገዛን ናይ ካልኣት ምንጋፍ፣ ምሕጻብ፣ ክዳውንቲ
- ዕዮታትን ቦታ ስራሕ ናይ ካልእ ምምጥጣርን፣ ምልዓል፣ ባኮታት
- ምዝዋር፣ ሽግለታ ምኽድ፣ ድኳን ናብ
- ልምድታትን ዝገብሩ ከንቀሳቀስ ከም ካልኣት ምንቅስቃስን ስፖርታዊ ጀርዲን፣ ምኽሰኳስ
- ምንቅስቃስ

ነገር፡ ዝግባእ ክፈልጦ ምጅማሪይ ምንቅስቃስ አካላዊ ቅድሚ (What should I know before starting physical activity?)

ኢኻ። ትኸአል ክትሸገር ክትገብር ምንቅስቃስ ንቡር እንተልዩካ ምልክታት ገና ወይውን እንተሓሚምካ 19 ኮቪድ ዮብሉን። ክበዝሕ ግናኽ ወስኽ ንጥፊታት ብጥንቃቄ ብብቁሩብ

- እዩ። ይኸአል ከገብር ከምዝብእሱ ምልክታት ነቶም ካብ ድኻም ብሓይሊ ኣይትፈንጥስ።
- ከብእሶ ኩነታትካ ምዓልታት ዝቐጽል ኣብ ኣይትግበር። ንላዕሊ ዓቕምኻ ካብ መዓልቲ ዝስምዓካ ኣብ ጽቡቕ እዩ። ይኸአል
- ምንቅስቃሳት ብቐለልቲ እቶም ቅድሚ ምሕምካ ትገብሮ ምዝነበረካ ነገራት ኩሎም ክትገብሮም ኣይትፈትን። ኣይትወስኽ፣ ብዙሕ ድማ ዘይርኣኻ ውን ሸምልክታት ሓድ ዘይተቀያየረ፣ ዘይከፍኣ፣ ኩነታትካ ከሳዕ ጀምር፣

እዮም፡ ኣየኖት ምኽርታት ዝሕግዙኒ ክጅምር ምንቅስቃስ አካላዊ (What are some tips for starting physical activity safely?)

- እዮም፡ እዚኣቶም ነገራት ትኸአል ክትገብሮም ትጅምረሉ ኣብ ምንቅስቃስ አካላዊ 19 ኮቪድ ድሕሪ
- እዩ። ይኸአል ክወስድ ግዜ ንላዕሊ ትጽብዮ ካብ ምምላስ ህይወትካ ንቡር ናብ ዓቕሊግበር።
- ናይ ኢኻ። ትኸአል ክትገብር ምንቅስቃሳት ፈኮስቲ ውን ከለኻ ዓራት ኣብ መዓታልዊ ንቡር ምንቅስቃስ ግበር። ኮፍ ወንበር ኣብ ተንቀሳቐስ ክሸነ ናብ) ጀምር ምንቅስቃስ ቤትካ ኣብ እንከለኻ ከተርኢ ምልክት ምምሕያሽ (በል
- ካብ ተሸጊርካ ድኣ እንተ ንምምላስ ህይወት ንቡር ብ ዓቕምኻ ብዘፍቀደልካ ናብ ንቡር ህይወትካ ተመለስ። ተቐበል። ሓገዝ ክኢላ ሕክምና ናይ
- ምረጽ። ንጥፊታት ብዝሕን ዓይነትን ኣገዳስነቶምን ስምዒታትን ዘለካ ብመሰረት

ንጥፈታት ዘብእሱ ኩነታትካ ኣለልይ። ንጥፈት ዘምሓይሽን ዘብእሱን ንኹታትካ ስምዒታትካ ተሽታተል። •
ቀንስ። ንጥፈታት ዘብእሱ ኩነታትካ ቀንስ።

ማለት ምቅልጣፊ ትሽይድ። እንዳወሰኸካ ቅልጣፊ ድማ ትምለሰሉ ስኣብ ምንቅስቃ ናብ የዕርፍ፣ በል፣ ደው •
እዩ። ምምዕርራይ ዕረፍትካን ንጥፈታትካን ንምምሕዳር ጽዓትካ

ይመልከቱ፣ ጥብቆታት በዚ ቴክኒካት ዝያዳ እተቃላጥፈሉን መስርሕ ምሕዋይካ ናይ ምምሕዳርን ጽዓትካ ብዛዕባ
ጽዓትካ ምምሕዳር ፡ርእስ ክንክን •
ድኻምን ንቡር ህይወትን ድሕሪ ኮቪድ 19 (ተንቀሳቃሲ ምስሊ) •

19 ኮቪድ ድሕሪ ምንቅስቃስ (Exercise after COVID-19)

ንምሕያል ብቕዓትካ ኣካላዊ ዝግበር። እዩ ውን ብዕላማ ኮይኑ ምዱብን ስሩዕን ኮይኑ ንጥፈት ኣካልዊ ሓደ ምንቅስቃስ ዝካየድ እዩ ውን

ምንቅስቃስ ጭዋዳታትካ ዘጠንክር፣ ሰውነትካ ክትግጸጸፍ ዝገብር፣ ናይ ልብን ሳንቡእን ጥዕናኢ ብቕዓትካ ዘበርኽን ኣካላዊ ንጥፈታት የጠቓልል።

እዩ። ጽቡቕ ምትግባር እንዳበልካ ቀስ ንጥፈታት ኣካላዊ ካልኣት ምውሳኽካ ምንቅስቃስ ቅድሚ

ይኽእል፣ ክምለስ ምንቅስቃስ ናብ ምዓስ 19 ኮቪድ ድሕሪ (When can I start or return to exercise after COVID-19?)

ምንቅስቃስ ይኽእል። ክገብር ከምዝብእሱ ወይ ከምሓየሹ ምልክታት 19 ኮቪድ ናይ ምንቅስቃሳት

ተኸተል። መምርሒታት እዞም ክሕግዙኻ ንምእታውን ምንቅስቃስ ናብ ንምጅማርን

መዓልታት 10 ቀዳሞት

ምጅማር ወይውን ውጽኢት 19 ኮቪድ ናይ እወታዊ ድሕሪ ምዓልታት 10 ቀዳሞት ኣብተን

ንቡር ካብቲ ምልክታት 19 ኮቪድ ናይ ተጠንቀቕ። እንተዘይርአኻ ምልክታት መጀመርታ ኣብ ወላውን ምልክታት እዩ። ይኽእል ክጅምር ዶንግዩ

የብልካን ምልክታት

ተጸበ። መዓልታት 10 ስምጅማርካ ምንቅስቃስ ቅድሚ 19 ኮቪድ መርመራ እወታዊ ድሕሪ እንተዘይብልካ ምልክታት ጽቡቕ ክስምዕካ ምስ ዝጅምር ኣብቲ ንግኻ ዝጥዕካ ደረጃ ጀምር። ምንቅስቃስ ፎኪስ ዘይውስኽ ልብኻ ህርመት ቀጸልካ

ኣለካ ምልክታት

ናብ ንቡር ጥዕናኻ ከምዝተመለስካን ተጸበ። ትሓዊ ክሳዕ ምጅማርካ ምንቅስቃስ ቅድሚ ኣልዮምኻ እንተ ምልክታት ውን ምዓልታዊ ንጥፈታትካ ብዝገባእ ክትገብር ከምትኽእል ኩነታትካ ዝኸፍኡ ብዘይገብር መንገዲ።

ኣለካ ምልክታት ሕድሽ ወይውን ቀጸሊ

ምንቅስቃስ ቅድሚ ተጠንቀቕ። ጀምር፣ ሓወኻ ምስ ብዝሓሸ እንተምጺኻ ምልክት ወይ እንተሊኻ ተርኢ ምልክታት ገና ኣድህብ። ምምሕዳር ኣብ ምልክታትን ጽዕትካን ተዛረብ። ሓኪምካ ምስ ምጅማርካ

ይኽእል፣ ክፈልጥ ብምንታይ ከምዝኾንኩ ገና ንምግባር ምንቅስቃስ (How do I know if it's too early to exercise?)

ኩነታትካ ንጥፈት ግዜ ኣብ እዩ። ይኽእል ክገብር ከምዝብእስ ኩነታትካ ምግባር ምንቅስቃሳት ከቢድ ተተሃዊኽካ ድለ። ሓገዝ ሕክምናዊ ኣቃሪጽካ ምንቅስቃስ እንተብእሱ

ድኣ፣ እንድሕር ኢኻ ገና ንምግባር ምንቅስቃስ

- ኮንካ ድኣ እንተ ትሸገር ምሕጻብን ሰውነትካ ምልስን ክዳንካ ከም ዕማማት ንመባእታውያን
- (ምድንዛዝ ልቢ፣ ፍህርመት ቅልጡ ድኻም፣ ንኣብነት) እንተኾንካ ተርእይ ምልክታት 19 ኮቪድ ናይ ቀጸሊ
- ዝህልዉኻ ምስ ምልክታት ሓደስቲ ወይውን ዘይምሓየሹ
- ትስእን ምስ ምምላስ ንጥፈትካ ንቡር ናብ ሃልዩካ ምልክታት ኮቪድ ናይ ዝጸንሕ ነዊሕ ከቢድ ኣዝዩ

ኣድህብ። ነገራት ዝኸለሉ ከሕውዳኻ ናብ ዘለኻ ኣይኮንካን ዝድለው ንምንቅስቃስ

**ኣለኒ፡ ክገብር እንታይ ኮንኩ ምስ ድለው ንምንቅስቃስ
(What should I do when I'm ready to exercise?)**

ኣሎ ቀጺሉ መንገዲ ትገብረሉ ምንቅስቃስ መንገዲ ብውሒስ ምዃንካ ድሕሪ ድለው

ይኹን። ንተጠንቂቕካን ልካ ከለኸኻቀስ ክትጅምር •

ድኣ እንድሕር ምዕራፍካ ድሕሪ ኣብ ግዜ ምንቅስቃስ ኩነታትካ እንተብኢሱ ኣቃሪጽካ የዕርፍ። •
ምዕራፍካ ድሕሪ እዩ። ከድልየካ ክትጽውንሕ ዝምሓየሽ ኩነታትካ ክሳብ ኣቋሪጽካ ዘይሓሸኻስ ምንቅስቃስካ ግበር። ምንቅስቃስ ፍጥነት ዝበለ ብፍኹስ ግዜ ንውሒድ ግና፣ እንተሓሸኻስ

ግበር። ምንቅስቃስ ኢልካ ርግእ ከይተምጽእ ምልክታት ሓድሽ ወይ ከይትጉዳእ፣ ከይገድድ፣ ኩነትካ •

ኣብ ግዜ ምንቅስቃስ ብትእዛዝ ዝተሞህቡኻ መድሃኒት ከም Inhaler ንናይ ሳንቡእ ኩነታት ከምኡድማ •
ኣረጋግጽ። ምዃኑ ግዝያዊ መድሃኒትካ nitroglycerin ንናይ ልቢ ኩነታት ካባኻ ኣይትፍለ።

ነቲ ምክትታል እዚ ተኸታተል። ግእር ዝስምካ ምዓልታትን ስትኣትን ዘለዎ ኣብ ምክንቅስቃስ ኣድህሪ •
እዩ። ክሕብረካ ከይህሉ የብእስ ጥዕናኻ ኩነታት ምንቅስቃስ ትገብር

ዝሓል። ድማ ምንቅስቃስ ድሕሪ ርሰን ምንቅስቃስ ቅድሚ •

ግበር ምንቅስቃስ ደረጃ ዝሓሸ ንዓኻ ኣብ •

ንዝያዳ ሓበሬታ ብዛዕባ ምንቅስቃስ፣ ነዛ ተንቀሳቃሲት ምስሊ ተመልከቱ ምኽሪ ንምጅማር ምንቅስቃስ ድሕሪ ኮቪድ 19.

**ኣለኹ፡ ይገብር ምንቅስቃስ ዶ'ደረጃ ዝሓይሽ ንዓይ ኣብ
(Am I exercising at the right level for me?)**

ንዓኻ ኣብቲ ንምትግባር ነዚ ዕላምኡ። እዩ ክገብረካ ብቑዕ ዝሓሰሸ ከምኡውን ክህበካ ብቐዓት ኣካላዊ ምንቅስቃስ ይግባእ። ክትንቀሳቀስ ዝግባእደረጃ

ተዳሎ፣ ንምዝራብ ሓሳብ ምሉእ ሓደ ንምፍላጥ ምህላውካ ትሰርሕ ደረጃ ዝግብኣካ ኣብቲ

ትንፋስ ናይ ሕጽረት ወይውን ትኸእል፣ ከተውጽእ ጥራይ ቃል ፣ ዘይትክእል፣ ክትዛረብ ብፍጹም ከቢድ ኣዝዩ •
የዕርፍ። በል፣ ደው በል፣ ቀስ ይብረልካ።

ትንፋስ ጥራይ ቁሩብ ተስተንፍስ፣ እንዳቋረጽካ ሳብ ክልተ ወይ ሳብ ሓደ ክትዛረብ ሓሳብ ምሉእ ምጡን •
ቀጽል። ይሓጽረካ።

ቅልጣፊ ቁሩብ ኣይሓጽረካን። ውን ትንፋስ ትኸእል ክትዛረብ ሓሳብ ምሉእ ብዘይምቁራጽ ቀሊል፣ •
ወስኽ።

ኣድህብ። ጥራይ ምንቅስቃስ ቀሊል ኣብ እንተብኢሱ ኩነታትካ ምንቅስቃስ ድሕሪ ክትፈልጥ እንተኾይኑ ዘይሃስየካ ውን ምቅጻል ብእኡ እንተሊኻ ምንቅስቃስ ናይ ደረጃ ልክዕ ኣብ ምክትታል ኩነታትካ እዩ። ክህግዘካ

ብዛዕባ ምክትታል ምልክታት ነዛ ተንቀሳቃሲት ምስሊ ብምክትታል ተረዳእ **E**ምንቅስቃስ ኣብ ትኸከለኛ ደረጃን ምክትታል ምልክታት ድሕሪ ኮቪድ 19

ደገፍን ምክርን ምንቅስቃስ ናይ
(Exercise guidance and support)

እዩ። ኣገዳሲ ክትፈልጥ ከምትኸእል ክትገብር ምንቅስቃስ መንገዲ ብውሑስ ኢልካ ምእይ ኩነታትካ ብመሰረት ኣይኮነን። ዝትክእ ምክሪ ትረኽቦ ጥዕና ወሃቢ ካብ እንተኾነ እዮም። ይኸእሉ ክህቡኻ ሓሳብ ሓፊሻዊ መምርሒታት ኮንካ፣ ዝስዕብ ከምዚ ድኣ እንድሕር እዩ ኣገዳሲ እዚ

- ኔርካ እንተ ሆስፒታል ኣብ 19 ትኮሺድ ብምክንያ
- እንተልዩካ መጉዳእቲ ወይውን ስክታታት ጥዕና ናይ ልእ
- ሓኪም ዝኣዘዘልካ oxygen therapy ንዘወስድ
- እንተልዩ-ምኻ ምልክታት ዝኸዱ እንዳኸፍኡ ምንቅስቃስ ምስ

ዶ፣ ክዘራረብ ጥዕና ወሃብቲ ምስ ምንቅስቃስ ብዛዕባ
(Should I talk to my healthcare provider about exercise?)

ክገብሩ እዚ እዮም። ብዙሓት ምክንያታት ትዘራረቡሎም ምንቅስቃስ ብዛዕባ ጥዕና ወሃብቲ ምስ 19 ኮሺድ ድሕር እዮም ይኸእሉ

- ክፍትሹ ኩነትካ
- ይሕግዙኻ ክትውስን እንተኾይኑ ቅኑዕ ክትሰርሕ ምንቅስቃስ ደረጃ ምሕዋይ ናይ ዘለኻዮ ኣብቲ
- ይምልሱ ሕቶታት ዘለካ ምልክታትን ሕማም ናይ ምንቅስቃስን ናይ ብዛዕባ
- ወይውን ክኢላ ካልእ ናብ ዝኸውን ምስ ኣድላይ ስምጅማርካ ምንቅስቃ ቅድሚ
- ምናልባት ይማኸሩ ሓኪምካ ምስ ከምኡውን ይኸእሉ፣ ከምሓላልፉኻ ጥዕና ወሃቢ

ድኣ፣ እንድሕር

- ኮይኑ ኣለካ ሕማም ሳንቡእ ወይ ልቢ ናይ
- ኮይኑ ዝስምዓካ ስምዒት ሕማቅ ወይ ድኻም ምንቅስቃስ ድሕር
- ዝህልወካ ምስ ምልክታት ዘባኹር ንጥፈታትካ ምዓልታዊ ካብ
- ዝህልወካ ምስ ምልክታት ዝተዘርዘሩ ታሕቲ ኣብ ካብዘም

ርኽቦም፣ ጥዕና ንወሃብቲ ኣቋሪጽካ ምንቅስቃስ ዝህልወኻ ምስ ምልክታት ዝስዕቡ ካብዘም ገለ

- ረስኒ ዝመላለስ
- ስምዒት ዘብል ዓወልወል
- ርእሲ ሕማም ምድንዛዝ
- ትንፋስ ሕጽረት ዕረፍቲ ግዜ ኣብ
- ርእሶት ዘይንጹር ወይውን ደብዛዝ
- ርእሲ ሕማም ዘይንቡር
- ምስጋድ ወይ እፍልቢ ቃንዛ
- ቃንዛ ከቢድ ወይ ዘጉድል ንጥፈታትካ ምዓልታዊ
- ልቢ ህርመት ወይውን ደም ጸቕጢ ዘይንቡር
- ይስምዓካ ሕማቅ ድማ ምንቅስቃስ ድሕር ትሽገር ንምግባር ንጥፈታት

አይትመለስ። ምንቅስቃስ ናብ ምዝራብካን ቅድሚ ጥዕና ንወሃቢ ዝመሓየሽን ክሳዕ ኩነታትኻ

**ይኸውን፡ ዶ'የድልየኒ ምንቅስቃስ ናይ ደገፍ
(Do I need exercise support?)**

ይግባእ፣ ክትረክብ ደገፍ እንተኾይኖም ዝምልከቱኻ ዘለዉ ስዒብም ካብዘም ገለ

- እንተልዩ። ይርአየካ ገና 19 ኮቪድ ናይ ምልክታት ወይውን እንተሒዙካ ኮቪድ ነዊሕ •
- ሕዳር ሕማም ምስ ዝህልወካ (ንኣብነት ሸኮርያ፣ ወቕዒ ወዘተ)። •
- እንተኾንካ። ዘይትፈልጥ ጌርካ ምንቅስቃስ ኣካላዊ ሕጂ ቅድሚ •
- ዘይትፈልጥ። ምስ ትቅጽል ብኸመይ ትገብር እንታይ ዘይህልወካ ምስ ፍልጠት ምንቅስቃስ ብዛዕባ •

**ይኸእል፡ ክረክብ ደገፍ ኣባይ ንኸገብር ምንቅስቃስ መንገዲ ብውሑስ 19 ኮቪድ ድሕሪ
(Where can I get support for exercising safely after COVID-19?)**

ኣብ ኣልበርታ ትነብር እንተኾንካ፣ እዞም ዝሰዕቡ ኣገልግሎታት ምሕዋይካ ካብ ኮቪድ 19 ክሕግዙኻ ይኸእሉ እዮም፣

- ናይ ተሃድሶ ምኽሪ መስመር ብ 1-833-379-0563 ይደውሉ ቅድሚ ምንቅስቃስ ምጅማርካን ምቕጻልካን •
- ትኸእል ክትውስኸሉ ምንቅስቃስ ንጥፈታትካ ንምዓልታዊ ምልክታት ንምግምጋም ክሕግዙ ይኸእሉ እዮም። ምውጻእ ኣብ ውጥን ትኸእል ክተምሓድረሉ ንጥፈታትካን ምልክታትካን እዮም። ክሕብሩኻ እንተኾንካ እዮም። ክድግፉኻ

The Alberta Healthy Living Program ኣብ ትነብረሉ ቦታ ወይውን ብመስመር ኢንተርኔት ናይ •
ክምህሩኻ ክምተምሓድሮ ብኸመይ ሓዊስካ ኮቪድ ነዊሕ ሕማም ሕዳር ሓገዝ ኣማራጺ ክህቡኻኻ ይኸእሉ።
ይኸእሉ። ክገብሩልካ ደገፍን ምኽርን ትገብረሉ ምንቅስቃስ መንገዲ ብውሑስ እዮም።

መስከረም 29, 2022 ዝተገምገመሉ መወዳእታ

ኒሮሳይንስ፣ ተሃድሶን ናይ ምርኣይ ስትራተጂካዊ ሕክምናዊ መርበብ፣ ስሙር ጥዕናዊ ፕሮጌሽናል ንጥፈታትን ደራሲ፣ ትምህርትን፣ ናይ ጥዕና ፕሮጌሽናል ስትራተጂካዊ ንጥፈታት

ከምቲ ኣብ ኩነታት ከምዚ ንምሃብ ጥራይ መብርሂ ሓፈሻዊ ጽሑፍ እዚ ኣይኮነን። ምኽሪ ዝርከብ ክኢላ ጥዕና ናይ ካብ ነቲ መተካእታ ጽሑፍ እዚ ወላኳ ናይዚ ሓበሬታ ብቐዕነት ንምርግጋጽ ምኽንያታዊ ጻዕርታት እንተተኻየደ Alberta Health እዩ። ዝተጻሕፈ ውን መሰረት ብዝበል ኩነታት services ንፍሉይ ጥቕሚ እዚ ሓበሬታ ልክዕነት፣ እሙንነት፣ ምሉእነት፣ ተግባራውነትን፣ ብቐዕነትን እዚ ሓበሬታ መግለጺ፣ ውሕሰትን ኣይህብን። ንምጥቃም እዚ ሓበሬታ ኮነ ካብ ምጥቃሙ ንዘልዓሉ ሕቶታት፣ ስጉምታት፣ ጠለባትን ክስታትን Alberta Health Services ተሓታትነት ኣይወስድን።