

እራስዎን በቤት ውስጥ መንከባከብ
(Caring for yourself at home)

- ተጨማሪ እረፍት ያድርጉ የተሻለ ስሜት እንዲኖርዎ እንዲረዳዎት።
- በርካታ ፈሳሽ ነገሮችን ይውሰዱ።
- ሳል በምሽት እንቅልፍ እንዳይወስዱት የሚያደርግዎ ከሆነ ጭንቅላትዎን በተጨማሪ ትራስ ከፍ ያድርጉት።
- አያጭሱ፣ የሚሳቡ ነገሮችን አይሳቡ ወይም የሁለተኛ እጅ ጭስ አይተንፍሱ።
- በሰውነት ላይ ህመምን እና ራስ ምታትን ለመርዳት ወይም ዝቅተኛ ትኩሳትን ለመቀነስ acetaminophen (እንደ Tylenolያሉ) ይሞክሩ።
- የኮቪድ-19 ምልክቶችን ለመቆጣጠር አንቲሂስታማይንሮችን ለምሳሌ ቤንዳሪል ወይም ረአክታይን አይጠቀሙ እነዚህ መድሃኒቶች የላይኛውን የመተንፈሻ አካላት ኢንፌክሽኖች ሳይሆን የአለርጂ ምልክቶችን ለማከም የሚረዱ ናቸው።
- መድሃኒቶችን በታዘዙት መሰረት ብቻ ይውሰዱ።

እራስዎን በቤት ውስጥ ስለመንከባከብ የበለጠ ለመረዳት፣ ወደ [የኮቪድ-19 እራስን መንከባከቢያ መምሪያ](#)

ተጨማሪ የት መማር እችላለሁ?
(Where can I learn more?)

ስለ ኮቪድ-19 የቅርብ ጊዜ መረጃዎችን ለማግኘት ወደ ሚከተሉት ድር ጣቢያዎች ይሂዱ፡-

- Alberta Health – alberta.ca/covid
- Alberta Health Services (መረጃ ለአልቤርታውያን) – ahs.ca/covid
- Alberta Health Services (ለኮቪድ-19 ምርመራ ላደረጉ ሰዎች የተሰጠ ምክር) - ahs.ca/results
- Government of Canada – canada.ca/covid-19
- MyHealth.Alberta.ca – [የኮሮና ቫይረስ በሽታ \(ኮቪድ-19\)፡- የእንክብካቤ መመሪያዎች](#)

የኮሮና ቫይረስ በሽታ (ኮቪድ-19)
(Related to Coronavirus Disease (COVID-19))

- [ኮቪድ-19፡- Alberta Health Services](#)
- [የኮቪድ-19 መረጃ ለአልቤርታውያን፡- Alberta Health](#)

ለ24/7 የነርስ ምክር እና አጠቃላይ የጤና መረጃ ወደ Health Link በ 811 ላይ ይደውሉ።

 አገስት 1 2022

ደራሲ Emergency Strategic Clinical Network, Alberta Health Services

ይህ ጽሁፍ የብቁ የጤና ባለሙያ ምክርን የሚተካ አይደለም። ይህ ጽሁፍ ለአጠቃላይ መረጃ ብቻ ታስቦ የቀረበ ሲሆን "እንደሆነው" እና "እንዳለው" ላይ በመመስረት የቀረበ ነው። ምንም እንኳን የመረጃውን ትክክለኛነት ለማረጋገጥ ምክንያታዊ ጥረቶች ቢደረጉም Alberta Health Services ለእንደዚህ ዓይነቱ መረጃ ትክክለኛነት፣ አስተማማኝነት፣ ሙሉነት፣ ተፈጻሚነት ወይም ብቃትን በተመለከተ ምንም አይነት ውክልና ወይም ዋስትና፣ መግለጫ፣ በተዘዋዋሪም ሆነ ወይም በሕግ በተደነገገ መልኩ አይሰጥም። የAlberta Health Services ለእነዚህ ቁሳቁሶች አጠቃቀም እና ለማንኛውም የይገባኛል ጥያቄዎች፣ ድርጊቶች፣ ጥያቄዎች ወይም ክሶች ሁሉንም ተጠያቂነት ያስወግዳል።

የኮሮና ቫይረስ በሽታ (ኮቪድ 19)፡- የድንገተኛ ክፍልን ወይም የአስቸኳይ ጊዜ እንክብካቤ ማዕከልን ከለቀቁ በኋላ እንክብካቤ መመሪያዎች

(Care instructions after you leave the emergency department or urgent care centre)