

ሕማም ኮሮናቫይረስ (ኮቪድ-19) [Coronavirus Disease (COVID-19)]

ንክፍሊ ሓደጋ ወይ ማእከል ህጹጽ ክንክን (UCC) ድሕሪ ምልቃቕካ ዝግበሩ ናይ ክንክን መምርሒታት (Care Instructions After You Leave the Emergency Department or Urgent Care Centre (UCC))

ኣብ ሆስፒታል ክትጸንሕ ኣየድልየካን እዩ። ነቲ ናይ ኮቪድ-19 ናይ ምርመራ ውጽኢት እናተጸበኻን ካብ ሕማምካ እናተመሓየሸካን ኣብ ገዛኻ ክትጸንሕ ትኽእል ኢኻ።

እዞም ዝስዕቡ እንተሃሊዮሙኻ ናብ 911 ደውል (Call 911 if you):

- ሓድሽ ወይ ዝያዳ ናይ ምትንፋስ ጸገም እንተ ኣማዕቢልካ
- ሕድሽ ወይ ዝገደደ ናይ ኣፍልቢ ቃንዛ እንተ ኣማዕቢልካ
- ብጣዕሚ ትደናገር ወይ ብንጹር ምሕሳብ ዘጸግመካ እንተሎ
- እንተወዲቕካ (ሃለዎትካ እንተጥፊእካ)

ናብ ኣቕራቢ ክንክን ጥዕናኻ ወይ ናይ ጥዕና መስመር ብ 811 ደውል ወይ እዞም ዝስዕቡ እንተሃሊዮሙኻ ናይ ሕክምና ክንክን ርኽብ (Call your healthcare provider or Health Link at 811 or get medical care if):

- ኣብ ውሽጢ 7 ክሳብ 14 መዓልታት እቶም ናትካ ምልክታት እንተ ዘይተመሓይሾም
- ክሕሸኻ ድሕሪ ምጅማሩ፣ ስዒቡ እንተገዲዱ
- እቲ ናትካ መድሃኒት ኣይሰርሕን ኣሎ ኢልካ እንተ ሓሲብካ ወይ በዚ ምኽንያት ጎናዊ ሳዕቤናት እንተርኢኻ
- እዞም ዝስዕቡ ምልክታትን ኣካላዊ ጽምዚ ማይ እንተለካ:
 - ኣፍካ ብጣዕሚ እንተነቐጹ
 - ኣዝዩ ውሑድ ዝኾነ ሽንቲ ምሻን
 - ዘንጸራርወካ እንተሎ

ነቲ ናይ ጥዕናክንክን ኣቕራቢኻ ደውለሉ (Call your healthcare provider):

- ናይ ንምክትታል ቆጶራ እንተለካ
- ህጹጽ-ዝይኮኑ ጸገማት ወይ ሕቶታት እንተ ኣለውኻ ኮይኖም
- ልዕሊ 5 መዓልታት እንተሓሊፎምን እቲ ናይ ኮቪድ-19 ናይ ምርመራ ውጽኢትካ ክሳብ ሕጂ ንተዘይበጽሓካን

ንነብስኻ ኣግልል (Isolate yourself)

ነቲ ናይ ሓደጋ እዋን ክፍሊ ወይ UCC ለቕቕኻ ምስ ወጻእካ፣ ንርእስኻ ከተግልል ይግበእካ (ባዕልኻ ንባዕልኻ ምግላል)። እዚ ማለት ድማ:

- ኣብ ገዛኻ ምጽናሕ ከምኡውን ካብ ካልኣት ሰባት ምርሓቕ
- ሕክምናዊ ክንክን ኣብ ዘድልየካ እዋን ጥራይ ካብ ገዛ ውጻእ
- ህዝባዊ መጓዕዝያ (ኣውቶቡስ ወይ ባቡር) ኣይትጠቀም

- ምስ ካልኣት ሰባት ምዃን ኣብ ዘድልዩካ እዋን ማስክ(ናይ ገጽ ሽፋን) ግበር፣ እዚ ከም ኣብ ገዛኻ ምስ ዘለዉ ሰባት ወይ ናይ ሕክምና ክንክን ኣብ እትረኽቡሉ እዋን
- ናብ እጅጌኻ ወይ ናብ ምናትካ ኣቢልካ ሰዓልን ሕንጥሾ በልን ወይ ኣፍካን ኣፍንጫኻን ብሶፍቲ ሸፍን (ብድሕሪኡ ነዚ ከኣ ሸዓንሸዓ ናብ እንዳ ጎሓፍ ኣእትዎ ከምኡውን የእዳውካ ተሓጸብ)
- ኣእዳውካ ቀጻሊ ተሓጸብ፡ ሳምናን ማይን ብምጥቃም ብዉሕዱ ን 20 ካልኢት – ሳምናን ማይን እንተዘይብልካ፡ ኣልኮል ዘለዎ ናይ ኢድ ሳኒታይዘር ተጠቐም
- የዲንትኻ፡ ኣፍንጫኻ፡ ኣፍካ ከምኡውን ገጽካ ካብ ምትንካፍ ተቐጠብ
- ኣብ ገዛኻ ካብ ዘለዉ ካልኣት ሰባት ንክትርሕቕ ፈትን ከምኡውን ሓደ ጥዑይ ሰብ ክንክን ንክገብረልካ ሓዞ (ኣድላይ እንተ ኾይኑ)
- ኣብ ዝተፈልየ መደቐሲ ገዛ ክትጸንሕ ኣለካ፡ ምስ ካልኣት ተቐመጥቲ ናይቲ ገዛ ዘየራኹብ መተሓጻጸቢ ሸቓቕ ከኣ ተጠቐም (ዝከኣል እንተኾይኑ)
- ውልቃዊ ናውቲ ገዛ ምስ ካልኣት ኣይትካፈል፣ ከም ኣንሳታት፡ ሸጎማነ፡ ኩባያታት፡ መብልዒ ኣቕሑን (ከም ታብለትን ሞባይልን ዝኣመሰሉ) ኤሌክትሮኒክስን ዝኣመሰሉ
- ናይ ገዛ መጽረዪታትን መወልወሊታት ወይ መንጻጊታትን ብምጥቃም ንገዛኻ መዓልታዊ ኣጽርዮን ካብ ተህዋስያን ነጻ ግበርን

ዝያዳ ንምፍላጥ ናብ www.alberta.ca/isolation.aspx ብምኻድ ተወከስ።

መዓስ ካብ ውሽባ ክትወጽእ ከምዘሎካ ንምፍላጥ ንዝተዋህበካ ምኽሪ ተኸተል። ትጠራጠር እንተኾይኻ፡ ናብ 811 ናይ ጥዕና መስመር ደውል።

ናይ ኮቪድ-19 ብቫይረስ እዩ ዝመጽእ። ምልክታት ኮቪድ-19 ምስ ናይ ሕማም ቁሪ(ኢንፍልዌንዛ) ወይ ድማ ምስ ካልኣት ንሳምቡእን ናይ ኣየር መንገዲ ዘጥቑቡ ሕማማትን (እዚኦም ናይ መተንፈሲ ኣካላት ሕማም ይበሃሉ) ይመሳሰሉ። ኮቪድ-19 ነዞም ዝስዕቡ ክኸትል ይኽእል፡

- ረስኒ
- ሰዓል
- ሕጽረት ትንፋስ
- ንምትንፋስ ምሽጋር
- ምቕሳል ጎረሮ
- ጸረርታ ኣፍንጫ

ንስኻ እኹል ሰብ እንተድኣ ኾንካ ከምኡ ውን ካብዚኦም ዝኾነ ዓይነት ምልክት እንተሃለካ፣ ንነብስኻ ከተግልል ዝግባእ እቶም ምልክታት ካብ ዝጀመሩሉ ጊዜ ኣትሒዙ እንተውሓደ 10 መዓልታት ወይ እቶም ምልክታት ክሳብ ዝጠፍኡ፣ ካብ ክልቲኡ ዝነውሑ።

ንህጻናት ከምኡ ውን ልዕሊ 18 ዓመት ዕድብ ዝኾኖ ካልኣይ ደረጃ/ሃይስኩል ዝከታተል ሰብ፣ ነዚ ናይ [መዓልታዊ መመመዪ መቁጻጸሪ ዝርዝር](#) ናብ ቤት ትምህርቲ፣ ክንክን ህጻን፣ ወይ ድማ ናብ ካልኣት ምንቅስቓሳት ቅድሚ ምኻዱ መዓልታዊ ይጠቐም። ውላድካ ምልክታት እንተድኣ ኣለውዎ ኾይኖም፣ ናይዚ መቁጻጸሪ ዝርዝር ምኽርታት ተኸተል።

እንተድኣ ተመርሚርካ፣ ብመሰረት ናይ ምርመራ ውጽኢትካ ኣብ ahs.ca/results ዝርከቡ መምርሒታት ተኸተል ክጠቃለሉ ዝኽእሉ ካልኣት ተወሰኹቲ ምልክታት፡

- ዝተዓብሰ ኣፍንጫ
- ቃንዛ ኣብ እዋን ምውሓጥ
- ሕማም ርእሲ
- ቁሪ

- ናይ ጭዋዳ ወይ መገጣጠሚ ቃንዛ
- ሓፈሻዊ ስምዒት ሕማም
- ካብ ልሙድ ንላዕሊ ናይ ድኻም ስምዒት ወይ ፍጹም ሓይሊ ዘይምህላው
- ኣብ ኩብድኻ ናይ ሕማም ስምዒት (ዕግርግር)፣ ተምላስ፣ ውጽኣት (ማይ ሓዘል ጽሕጻሕ)፣ ወይ ናይ ጥሜት ስምዒት ዘይምህላው
- ናይ ሽታን ምስትምቻርን ስምዒት ምጥፋእ
- ቀይሕ ዓይኒ (ዝነደረ ዓይኒ)

ካብዘም ምልክታት ዝኾነ ዓይነት እንተሃሊካ፣ ኣብ ገዛኻ ጽናሕ ከምኡውን ከሳብ እቶም ምልክታት ዝተፍኡ ምስ ካልኣት ሰባት ዘለካ ርክብ ቀንስ።

ኣብ ገዛኻ ቆልዑት እንተለዉ

(If you have children at home)

ነቲ ናይ መዓልታዊ መመመዪ መቁጻጸሪ ዝርዝር ተጠቐም፣ እዚ ድማ ውላድካ ናብ ቤት ትምህርቲ፣ ክንክን ህጻን፣ ወይ ድማ ናብ ካልኣት ምንቅስቃሳት ቅድሚ ምኻዱ ይኹን። ውላድካ ምልክታት እንተድኣ ኣለውዎ ኹይኖም፣ ናይዚ መቁጻጸሪ ዝርዝር ምኽርታት ተኸተል።

ባዕልኻ ንነብስኻ ኣብ ገዛ ክንክን ምግባር

(Caring for yourself at home)

- ጥዕናኻ ንክመሓየሽ ንምሕጋዝ ዝያዳ ዕረፍቲ ውሰድ።
- ብዙሕ ፈሳሲ ስተ።
- ኣብ እዋን ለይቲ ሰዓል ካብ ድቃስካ ብቀጻሊ ዘበራብረካ እንተድኣ ኮይኑ፣ ርእስኻ ክብ ንምባል ተወሳኺ መተርኣስ ተጠቐም።
- ሽጋራ፣ ናይ ኤሌክትሪክ ሲጋራ(vape) ኣይተትክኻ፣ ወይ ካልኣይ-ኢድ ሽጋራ ኣይትተንፍስ።
- እንተድኣ ናይ ኣካል ቃንዛ፣ ሕማም ርእሲ፣ ወይ ረስኒ ኣለካ ኹይኑ ኣሴታሚኖፈን (ከም ታይሊኖል) ተጠቀም። ነቶም ኣብቲ ባኮ ዘለዉ መምርሒታት ተኸተሎም።
- ከም በናድሪል ወይ ሪኦክቲን ዝሓመሰሉ ፀረ-ሳሓ (ኣንቲሂስታሚን) ንናይ ኮቪድ-19 ምልክታት ንምቁጽጻር ኣይትውሰድ። እዞም መድሃኒታት ነቲ ናይ ኣፍንጫኻ ፈሳሲ ከሕፍስዎ ይኸእሉ እዮም።
- መድሃኒታትካ ልክዕ ከምቲ ኣታኣዛዝዝኡም ጌርካ ውሰድም።

ኣብ ገዛኻ ኮንካ ንርእስኻ ክንክን ንምግባር ብዝበለጸ ንምርዳእ፣ ናብዚ ብጻሕ myhealth.alberta.ca/alberta/pages/How-to-manage-symptoms.aspx

ዝያዳ ሓበሬታ ኣባይ ክረከብ እኽእል?

(Where can I learn more?)

ብዛዕባ ኮቪድ-19 ዝምልከት ሓደሽቲ ሓበሬታታት ንምርካብ ናብዘም ዝስዕቡ መርበባት ሓበሬታ ኪድ፡

- Alberta Health – alberta.ca/coronavirus-info-for-albertans.aspx
- Alberta Health Services – ahs.ca/topics/Page16944.aspx
- Alberta Health Services (ናይ ኮቪድ-19 ምርመራ ንዝገበሩ ሰባት ዝኸውን ምኽሪ) – ahs.ca/topics/Page17034.aspx
- መንግስቲ ካናዳ – canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html
- MyHealth.Alberta.ca – [myhealth.alberta.ca/alberta/pages/Coronavirus-Disease-\(COVID-19\)-Care-Instructions.aspx](https://myhealth.alberta.ca/alberta/pages/Coronavirus-Disease-(COVID-19)-Care-Instructions.aspx)

ን 24/7 ምኽርታት ነርስን ሓፈሻዊ ናይ ጥዕና ሓበሬታን፡ ናብ 811 ናይ Health Link ደውል።

ዝተመሓየሸሉ ዕለት፡ ሕዳር 2, 2020

ደራሲ፡ Emergency Strategic Clinical Network, Alberta Health Services

እዚ ወረቐት ሓበሬታ ንምሃብ ጥራይ እዩ ዕላምኡ። ከም መተካእታ ናይ ሕክምና ምኽሪ፣ መምርሒ ወይ ከንክን ኮይኑ ኣብ ጥቕሚ ክውዕል ኣይግባእን። ሕቶታት እንተ ኣለውኻ፣ ምስ ሓኪምካ ወይ ምስ ግቡእ ኣቕራቢ ከንክን ጥዕና ተዘራረብ።