

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

የእንክብካቤ መመሪያዎች (Care instructions)

አጠቃላይ መግለጫ (Overview)

የኮሮና ቫይረስ በሽታ (ኮቪድ-19) በቫይረስ ነው የሚመጣው። የኮቪድ-19 ምልክቶች ከጉንፋን (ኢንፍሉዌንዛ) ወይም ሌሎች የመተንፈሻ አካላት በሽታዎች ጋር በጣም ይመሳሰላል። ኮቪድ-19 የሚከተሉትን ሊያስከትል ይችላል፡-

- ትኩሳት
- ሳል
- የትንፋሽ ማጠር
- ለመተንፈስ መቸገር
- የጉሮሮ ቁስል
- የአፍንጫ ፈሳሽ

ከነዚህ ምልክቶች አንዱ ካለዎት ምልክቶቹ ከጀመሩ ወይም ምልክቶችዎ እስከሚወገዱ ድረስ ረዥም ለሆኑት ቢያንስ ለ10 ቀናት የግድራስዎን ማግለል አለብዎት።

ለሕጻናት እና ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ለሚሰጡ ከ18 ዓመት በላይ ለሆነ ማንኛውም ሰው፣ በየዕለቱ ትምህርት ቤት፣ ሕጻናት መንከባከቢያ፣ ወይም ሌሎች እንቅስቃሴዎች ከመሄዳችሁ በፊት የዕለታዊ ቅድመ ምርመራ ቅደም ተከተል ን ይጠቀሙ። ልጅዎ ምልክቶችን ካሳየ፣ በቅደም ተከተሉ ላይ ያለውን ምክር ይከተሉ።

እርስዎ ከተመረመሩ፣ በ [ahs.ca/results](https://www.ahs.ca/results) ያሉትን መመሪያዎች በእርስዎ የምርመራ ውጤት መሰረት ይከተሉ።

ሌሎች ምልክቶች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፡-

- የተዘጋ አፍንጫ
- ለመዋጥ መቸገር
- ራስ ምታት
- ብርድ ብርድ ማለት
- የጡንቻ ወይም የመገጣጠሚያ ህመም
- በአጠቃላይ ጤናማ ያልሆነ ስሜት መሰማት
- ከወትሮው የበለጠ የድካም ስሜት መሰማት ወይም ከነጭራሹ ጉልበት ማጣት
- የሆድ ላይ ህመም ስሜት መሰማት(ማቅለሽለሽ)፣ ማስመለስ፣ ተቅማጥ (ቀጭን ሰገራ)፣ ወይም የረሃብ ስሜት አለመሰማት
- የማሽተት ወምዶ የመቅመስ ስሜት ማጣት
- የአይን መቅላት (conjunctivitis)

ከሌሎቹ ምልክቶች አንዱ ካለዎት ምልክቶቹ እስኪወገዱ ድረስ በቤትዎ ይቀመጡ እና ከሌሎች ጋር ያሉትን ግንኙነት ይቀንሱ።

አብዛኞቹ ሰዎች (ወደ 80%) ምንም ምልክቶች ወይም የተወሰኑ መለስተኛ ምልክቶችን ያሳያሉ። ነገርግን በጣም የታመሙ ሰዎች በሆስፒታል ውስጥ እንክብካቤ ሊያስፈልጋቸው ይችላል። በከፍተኛ ደረጃ ላይ ኮቪድ-19 የሳምባ ምች፣ ያለእርዳታ ለመተንፈስ መቸገር እና የሞት አደጋ ሊያስከትል ይችላል።

እንዴት ነው የሚሰራው?
(How does it spread?)

ይህ ቫይረስ ከሰው ወደ ሰው በማሳል ወይም በማስነጠስ ጊዜ በሚወጡ እንጥብጣቢዎች ይሰራል። ቫይረሱ ያለበትንም ነገር እንደ የበር እጅታ ወይም ላፕቶፕ ነክቶ ከዛ ፊትን በመንካትም ሊሰራል ይችላል።

እንዴት ነው የሚታከመው?
(How is it diagnosed?)

ቫይረሱ ከአፍንጫዎ ወይም ከጉሮሮዎ የሚወጣ ፈሳሽን ወይም አንዳንድ ጊዜ ከሳንባ የሚወጣ አክታን በመጠቀም በሚደረግ ምርመራ ይታወቃል። እንደ የደም ምርመራዎች እና የሳንባዎች ኮምፒተር ቲሞግራፊ (computed tomography, CT) ቅኝት ያሉ ሌሎች ምርመራዎች ሊኖሩዎት ይችላሉ። ነገርግን ምርመራ ባይደረግሎትም ከምልክቶቹ እና ከታሪኩት በመነሳት ቫይረሱ እንዳለበት ሊነገረት ይችላል።

ለኮቪድ-19 ተጋልጫለሁ ብለው ካሰቡ እና ምልክቶቹን ካሳዩ [የኮቪድ-19ን የግል-ምዘና ይውሰዱ](#)።

ለኮቪድ-19 መድሃኒት አለ?
(Is there medicine for COVID-19?)

ቫይረሱን ለመዋጋት የሚሆን መዳኒት የለም። መለስተኛ ምልክቶች ካሉት [እራሶን በቤትዎ መንከባከብ](#) ይችላሉ። እርሶን የማይጎዳ ከሆነ ለትኩሳት ወይም ለህመም acetaminophen (Tylenol) መውሰድ ይችላሉ። እርግጠኛ ካልሆኑ ሃኪምን ወይም ፈርማሲስቶን ያማክሩ። በጽኑ ህመም ጊዜ በሆስፒታል ውስጥ የሚሰጥ ህክምና እንደ አክሲጅን እና የመተንፈሻ እገዛን ያሉ ድጋፎችን ይጨምራል።

ኮቪድ-19 ከያዘኝ ወይም የኮቪድ-19 ምልክቶች ከታዩብኝ ምን ማድረግ አለብኝ?
(What should I do if I have COVID-19 or have symptoms of COVID-19?)

ኮቪድ-19 እንዳለበት ከታወቀ ወይም የኮቪድ-19 ምልክቶች ካለዎ ምልክቶቹ መታየት ከጀመሩበት እና እስከሚወገዱ ድረስ ለ10 ቀናት ራስዎን ማግለል አለብዎት። (ለረዘመው ለየትኛውም) ይህ ማለት በቤት መቆየት እና ከሌሎች ሰዎች መራቅ ማለት ነው። የበለጠ ለማወቅ www.alberta.ca/isolation.aspx ይጎብኙ።

የኮቪድ-19 ምርመራ ማድረግ ያስፈልጋል እንደሆነ ለማወቅ [የኮቪድ-19 የግል ምዘናን](#) ያድርጉ።

ምልክቶች እንደታዩበት ወዲያውኑ ወደ **Health Link** በ **811** ይደውሉ እንደ ሃኪሞች ቢሮ ወይም በአቅራቢያ ያለ ከሊኒክ አይነት የጤና ተቋም ከመሄዶ በፊት ከቤትዎ በመሆን ይደውሉ።

በጠና ከታመሙ እና አስቸኳይ የህክምና እርዳታ ካስፈለገ ወደ **911** ይደውሉ። ኮቪድ-19 ሊኖርበት እንደሚችል ይንገሯቸው።

የከትል እንክብካቤ የህክምናዎ እና የደህንነቶ ቁልፍ አካል ነው። ሁሉንም የጤና እንክብካቤ ቀጠሮዎችን መያዝን እና መጠበቅን እርግጠኛ ይሁኑ እንዲሁም ችግር ካጋጠሞት ሃኪም ጋር ወይም በ811 ላይ ወደ Health Link ይደውሉ። የምርመራ ውጤቶችን ማወቁ እና የሚወስዷቸውን መድሃኒቶች ዝርዝር መያዙም ጥሩ ነው።

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

ስለ ኮቪድ-19 የቅርብ መረጃ ከነዚህ ምንጮች ማግኘት ይችላሉ :

- [Alberta Health](#)
- [Alberta Health Services](#)
- [Government of Canada](#)

ኮቪድ-19 በምርመራ ተገኝቶብኛል ወይም ኮቪድ-19 ሊኖርብኝ ስለሚችል እራሴን አግልጻለሁ። በቤቴ ውስጥ እራሴን እንዴት መንከባከብ እችላለሁ?

(I have been diagnosed with COVID-19 or am self-isolating because I might have COVID-19. How can I care for myself at home?)

- በመድኃሂኖች ደህንነትዎ የተጠበቀ ይሁኑ። መድኃሂኖችን በታዘዙት መሰረት ብቻ ይውሰዱ። መድኃሂኖች ችግር እያስከተሉብኝ ነው ብለው ካሰቡ ወደ ሃኪም ወይም ወደ Health Link በ811 ይደውሉ።
- በቤትዎ ይቆዩ። ወደ ትምህርት ቤት፣ ስራ ወይም የህዝብ መሰብሰቢያ በታዎች አይሂዱ። የህዝብ መጓጓዣዎችን አይጠቀሙ (እንደ አውቶብስ ወይም ባቡር ያሉ)። የህክምና እንክብካቤ ካስፈለጉ ብቻ ከቤትዎ ይውጡ። ከቤትዎ ሆነው ወደ ሃኪም ቢሮ ከመሄዶ በፊት ይደውሉ። በአካል ከሚደረግ እንክብካቤ ወይም በምናባዊ እንክብካቤ (እንደ የስልክ ጥሪ ወይም የቪዲዮ ጥሪ ያለ) ለእርስዎ ምርጥ የሆነውን እነርሱ ይወስናሉ። የቤተሰብ ሃኪም ከሌሎች ወደ AlbertaFindADoctor.ca ይሂዱ።
- የኮቪድ-19 ምልክቶች ካሎት እና ከሌሎች ሰዎች መራቅ የማይችሉ ከሆነ እንደ በራስዎ ቤት ውስጥ ወይም የህክምና እርዳታ ለማግኘት በሚሄዱበት ወቅት የፊት መሸፈኛ ጭምብል ያድርጉ። ጭምብል ማድረግ ቫይረሱ በሚያስለብት ወይም በሚያስነጥሱበት ወቅት እንዳይሰራጭ ለማስቆም ይረዳል።
- በቤትዎ ውስጥ ከሰዎች ጋር ያሉትን ግንኙነት ይገድቡ። እርሶን የሚንከባከበው አንድ ጤነኛ ሰው ብቻ መሆን አለበት። ከተቻለ የብቻ መኝታ ክፍል ውስጥ ይቆዩ እና በቤትዎ ውስጥ ያሉ ሰዎች የማይጠቀሙበት የተለየ የመታጠቢያ ቤት ይጠቀሙ።
- በሚያስለብት ወይም በሚያስነጥሱበት ወቅት አፎን እና አፍንጫዎን በመጸዳጃ ወረቀት ይሸፍኑ። ወዲያውኑ ቁሻሻ መጣያ ውስጥ ይጣሉት።
- ቶሎ ቶሎ እጅን ይታጠቡ በተለይም ካሳሉ ወይም ካስነጠሱ በኋላ። ሳሙና እና ውሃ ይጠቀሙ እና ቢያንስ ለ20 ሰከንድ ይሸጡ። በሰአቱ ውሃና ሳሙና ከሌሎች አልኮል ነክ የእጅ ማጽጃ ይጠቀሙ።
- የግል የቤት ውስጥ መገልገያዎችን አይጋሩ። እነዚህም አልጋን፣ ፎጣዎችን፣ ኩባያዎችን፣ መመገቢያ እቃዎችን እና ኤሌክትሮኒክ መሳሪያዎችን (እንደ ታብሌቶች እና ስልኮችን) ያካትታሉ።
- በየቀኑ ቤትዎን ያጽዱ እና ጸረ-ተህዋሲያን ይርጩበት። የቤት እቃዎችን ማጽጃ እና ጸረ-ተህዋሲያን ዋይፕስ እና ስፕራይዎችን ይጠቀሙ። በእጅ የሚነካቸው ነገሮችን ማጽዳት ላይ ልዩ ትኩረት ይሰጡ። እነዚህም የበር እጅታዎችን፣ ሪሞቶችን፣ ስልኮችን እና የማቀዘቀዣዎችን እና የማይክሮ ዌቮ እጅታን ያካትታሉ። እና መደርደሪያዎችን፣ ጠረጴዛዎችን፣ መታጠቢያ ቤቶች እና የኮምፒውተር መተባበሪያዎችን አይርሱ።
- ከቤት መውጣት መቼ ደህና እንደሚሆን የተሰጠዎትን ምክር ይከተሉ። እርግጠኛ ካልሆኑ ወደ Health Link በ811 ይደውሉ።

እርዳታ ለመጠየቅ መቼ መደወል አለብኝ?

(When should I call for help?)

የአስቸኳይ ጊዜ እርዳታ ያስፈልገኛል ብለው ባሰቡበት በማንኛውም ሰአት ላይ ወደ **911 ይደውሉ።**

የኮቪድ-19 ምልክቶች እንዳለብዎት ይንገሯቸው።

ለምሳሌ የሚደውሉት፡

- ከፍተኛ የመተንፈስ ችግር ወይም ከፍተኛ የደረት ህመም ካሎት
- በጣም ግራ ተጋብተዋል ወይም በግልፅ አያስቡም
- እራሱን ከሳቱ (ንቃተ ህሊናዎን ካጡ)

ወደ ሃኪም ወይም ወደ Health Link በ811 ወዲያው የሚደውሉት ወይም አስቸኳይ የህክምና እንክብካቤ የሚጠይቁት:

- አዲስ ወይም የተባባሰ የመተንፈስ ችግር ካጋጠሞት
- ምልክቶችዎ እየተባባሱ ከሄዱ
- እየተሻሻሉት ከመጣ በኋላ ካገረሽቦት
- የሰውነት ፈሳሽ እጥረት ምልክቶች አለቦት አነዚህም :
 - በጣም ደረቅ አፍ መኖር
 - በጣም ትንሽ ሽንት መሸናገት
 - የማዘር ስሜት ከተሰማዎ

ምልክቶቹ ኖሩበትም አልኖሩበትም ወደ ሃኪም ቢሮ ከመሄድ በፊት ይደውሉ:: ምልክቶች ካሉብ የቫይረሱን ስርጭት ለማስቆም ይረዳ ዘንድ ወደ ሃኪም በሚሄዱበት ወቅት የፊት ጭምብል ማድረግን ያረጋግጡ::

ለ24/7 የነርስ ምክር እና አጠቃላይ የጤና መረጃ ወደ **Health Link** በ **811** ይደውሉ::

በ ኖቬምበር 2፣ 2020 ወቅታዊ

ጸሃፊ: hHealthwise የተወሰደ

ይህ ጽሁፍ የተዘጋጀው መረጃ ለመስጠት ብቻ ነው:: እንደ ህክምና ምክር፣ መመሪያ ወይም ማከሚያነት ሆኖ መጠቀም አይቻልም:: ጥያቄዎች ካሉት ከሃኪም ወይም ከተገቢው የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ጋር ይነጋገሩ::