

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

## ናይ ክንክን መምርሒታት (Care instructions)

### ሓፈሻዊ መልክዕ

#### (Overview)

ሕማም ኮሮናቫይረስ (ኮቪድ-19) ብቫይረስ ይኸሰት። ምልክታት ኮቪድ-19 ምስ ናይ ሕማም ቁሪ(ኢንፍልዌንዛ) ወይ ድማ ምስ ካልኦት ሕማማት መተንፈሲ ኣካላት ይመሳሰሉ። ናይ ሳምቡእን ናይ ኣየር ቱቦታትን ዘጥቆዕ ሕማም (ናይ ስርዓት ምስትንፋስ ሕማም ዝበሃል)። ኮቪድ-19 ነዚ ዝሰዕብ ክኸትል ይኸእል።

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

እንተድኣንሰኻ እኹል ሰብ ኮንካ ከምኡ ውን ካብዚኡም ዝኾነ ዓይነት ምልክት እንተሃሊካ ኾይኑ፣ ንነብስኻ ከተግልል ዝግባእ እቶም ምልክታት ካብ ዝጀመሩሉ ጊዜ ኣትሒዞ እንተውሓደ 10 መዓልታት ወይ እቶም ምልክታት ክሳብ ዝጠፍኡ፣ (ካብ ክልቲኡ ዝነውሐ)።

ንቆልዑትን ኣብ ሃይስኩል ዝከታተሉ ልዕሊ 18 ዓመት ዝዕድሚኦም፣ ነቲ ናይ መዓልታዊ ናይ ምርመራ መቁጸጸ ገርዝር መዓልታዊ ናብ ቤት ትምህርቲ፣ ክንክን ህጻናት ወይ ካልኦት ንጥፈታት ቅድሚ ምኻዶም ክጥቀሙሉ ኣለዎም። ውላድካ ምልክታት እንተድኣ ኣለውዎ፣ ኣብዚ መቁጸጸ ገርዝር ዝርከ ምኽሪ ተኸተል።

እንተድኣ ተመርሚርካ፣ ብመሰረት ውጽኢት ምርመራኻ፣ ነቶም ኣብ [ahs.ca/results](https://www.ahs.ca/results) ዝርከቡ መምርሒታት ተኸተል።

ክጠቃለሉ ዝኸእሉ ካልኦት ተወሰኹቲ ምልክታትት፡

- 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 ከብድኻ ናይ ሕማም ስምዒት (ዕግርግር)፣ ተምላስ፣ ውጽኢት (ማይ ሓዘል ጽሕጸሕ)፣ ወይ ናይ ጥምጃት ስምዒት ዘይምህላው
- ናይ ሽታን ምስትምቓርን ስምዒት ምጥፋእ
- ቀይሕ ዓይኒ (ዝነደረ ዓይኒ)

ካብዞም ምልክታት ዝኾነ ዓይነት እንተሃሊካ፣ ኣብ ገዛኻ ጽናሕ ከምኡውን ክሳብ እቶም ምልክታት ዝተፍኡ ምስ ካልኦት ሰባት ዘለካ ርክብ ቀንስ።

መብዛሕቲኦም ሰባት (ኣሰታት 80%) ወይ ቅልል ዝበሉ ምልክታት ወይ ድማ ጭራሽ ምንም ምልክት ዘይብሎም እዮም። ግን ኣዝዮም ዝሓመሙ ሰባት ኣብ ሕክምና ክንክን ከድልዮም ይኸእል። ከቢድ ኣብዝኾነሉ እዋን፣ ኮቪድ-19 ኒሞኒያ/ሪኸሲ ሳንቡእ/ ብምስዓብ ብዘይ ሓገዝ ምስትንፋስ ኣጸጋሚ ይገብሮ፣ ወይ ድማ ናብ ሞት ክምርሕ ይኸእል።

**ብኸመይ'ከ ይመሓላለፍ?**

(How does it spread?)

እዚ ቫይረስ ካብ ሰብ-ናብ-ሰብ ኣብ ግዜ ምስዓል ወይ ምህንጣስ ብዝወጹ ማይሓዘል ነጻግታ ባእታታት ይመሓላለፍ። ብካልእ መንገዲ ከኣ ኣዳ ሰብ እቲ ቫይረስ ዘለዎ ኣቕራቢ፡ ከም መኽፈቲ ማዕጾ ወይ ላፕቶፕ፡ ድሕሪ ምሓዙ ገጹ እንተተንኪፉ እቲ ቫይረስ ክመሓላለፍ ይኽእል።

**ብኸመይ'ከ ሕማም ከም ዘለካ ይፍለጥ?**

(How is it diagnosed?)

እቲ ቫይረስ ካብ ኣፍንጫኻ ወይ ጎሮሮኻ ፈሳሲ ብስዋብ ወሲድካ ብምምርማር ወይ ዓኽታ (ጥፍጣፍ) ካብ ሳንቡእ ብምምርማር ይፍለጥ። ክልኣት ምርመራታት ክህልውኻ ይኽእሉ። ከም ናይ ደም ምርመራ ከምኡ ውን ናይ ሳንቡእ ኮምፕዩተድ ቶሞግራፊ (CT) ስካን። ዋላ'ኳ መርመራ ኣይሃልውካ፡ ኣብ ተርእዮ ምልክታትን ታሪኽ ሕማምን ብምምርኳስ እቲ ቫይረስ ከም ዘለካ ክትንገር ትኽእል።

ንኮቪድ-19 ተቓሊዖ ወይ ምልክታቱ ኣለኒ ኢልካ ትሓስብ እንተለኻ፡ [ናይ ኮቪድ-19 ውልቀ-ምርመራ ውሰድ።](#)

**ን ኮቪድ-19 መድሃኒት ኣሎ ዶ?**

(Is there medicine for COVID-19?)

ነቲ ቫይረስ ዝቃለሶ መድሃኒት የለን። ቅልል ዝበሉ ምልክታት እንተለካ፡ ባዕልኻ ንነብስኻ ኣብ ገዛ ክትከናኸን ትኽእል ኢኻ። ረስኒ ወይ ቃንዛ እንተለካ ኣሴታሚኖሬን ወይ ታይሊኖል (Tylenol) ምውሳድ ትኽእል ኢኻ። ትጠራጠር እንተኾይንካ፡ ንሓኪምካ ወይ ፋርማሲስት ተወከስ። ብርቱዕ ሕማም ንዘለዎም ኣብ ሆስፒታል ዝሞሃብ ሕክምናዊ ደገፍ፡ ከም ኣክሲጅንን ንምስትንፋስ ሓገዝን፡ የጠቓልል።

**ኮቪድ-19 ወይ ናይ ኮቪድ-19 ምልክታት እንተለኒ እንታይ ክገብር ይግባእ?**

(What should I do if I have COVID-19 or have symptoms of COVID-19?)

ናይ ኮቪድ-19 ሕክምና እንተወሲድካ ወይ ናይ ኮቪድ-19 ምልክታት እንተለካ፡ ንነብስኻ ክተግልል ዝግባእ እቶም ምልክታት ካብ ዝጀመሩሉ ጊዜ ኣትሒዙ እንተውሓደ 10 መዓልታት ወይ እቶም ምልክታት ክሳብ ዝጠፍኡ፡ ካብ ክልቲኡ ዝነውሑ። እዚ ማለት ከኣ ኣብ ገዛ ብምዕቓብ ካብ ካልኣት ሰባት ምርሓቕ ማለት እዩ። ዝያዳ ንምፍላጥ ናብ [www.alberta.ca/isolation.aspx](http://www.alberta.ca/isolation.aspx) ብምኻድ ተወከሱ።

ናይ [ኮቪድ-19 ውልቀ-ምርመራ](#) ብምውሳድ መርመራ ናይ ኮቪድ-19 ዘድልዩካ እንተኾይኑ ፍለጥ።

ምልክታት ምስዝረአዩካ ናብ 811 ናይ ጥዕና መስመር ብቅልጡፍ ደውል። ቅድሚኒ ናብ ትካል ሕክምና ከም ናይ ሓኪምካ ቤት-ጽሕፈት ወይ ክሊኒክ ምኻድካ ኣብ ገዛ ኮይንካ ደውል።

ብጽኑዕ እንተድኣ ሓሚምካን ህጹጽ ናይ ሕክምና ሓገዝ እንተድኣ ደሊኻን ናብ 911 ደውል። ደዊልካ ኮቪድ-19 ክህልወካ ከም ዝኽእል ንገሮም።

ሕክምናዊ ክትትል ኣገዳሲ ክፋል ናይ ሕክምናን ድሕነትካን እዩ። ናይ ሕክምና ቆጸራታት ከተኸብር ኣለካ፡ ዝኾነ ሽግር ምስ ዘጋጥም ከኣ ናብ ሓኪምካ ወይ ናብ 811 ናይ ጥዕና መስመር ደውል። ውጽኢት መርመራታትካ ምፍላጥን ናይ ትወስዶ ኩሉ መድሃኒታት ዝርዝር ምሓዝን ኣገዳሲ እዩ።

**ዝያዳ ሓበሬታ ኣበይ ይረከብ?**

(Where can I learn more?)

ብዛዕባ ኮቪድ-19 እዋናዊ ሓበሬታ ካብዘም ዝስዕቡ ምንጭታት ክትረከብ ትኽእል፡

- [Alberta Health](#)
- [Alberta Health Services](#)
- [መንግስቲ ካናዳ](#)

**ኮቪድ-19 ከምዝሓምምኩ ብመርመራ ተፈሊጡ ወይ ኮቪድ-19 ክህልወኒ ስለዝኽእል ተወሺቢ ኣለኹ። ኣብ ገዛ ብኸመይ ንነብሰይ ክከናኸና ይኽእል?**

(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?)

- መድሃኒታት ብጥንቃቄ ሕዘም። ልክዕ ከም ዝተኣዘዘልካ መድሃኒትካ ውሰድ። ባዛዕባ ትጥቀምም መድሃኒታት ዝኾነ ሽግር ምስ ዘጋጥመካ ናብ ሓኪምካ ወይ ናብ 811 ናይ ጥዕና መስመር ደውል።
- ካብ ገዛ ኣይትውጻእ። ናብ ቤት-ትምህርቲ፣ ስራሕ፣ ወይ ናይ ህዝቢ መእከቢ ቦታታት ኣይትኺድ። ህዝባዊ መጓዕዘያ ( ከም ኣውቶቡስ ወይ ባቡር) ኣይትጠቀም። ሕክምናዊ ክንክን ኣብ ዘድልየካ እዋን ጥራይ ካብ ገዛ ውጻእ። ቅድሚ ናብ ሓኪምካ ምኻድካ፣ ካብ ገዛ ኣቐዲምካ ደውል። እሱም ንዓኻ ዝሓሸ ሕክምና ብኣካል ድዩ ዋላ ብሽርቕቕል (ከም ብቴሌፎን ወይ ቪድዮ ደወል) ክውሰኑ እዮም። ናይ ስድራቤት ሓኪም እንተዘይብልካ፣ ናብ [AlbertaFindADoctor.ca](http://AlbertaFindADoctor.ca) ብምኻድ ተወከስ።
- ምልክታት ኮቪድ-19 ሃልዩካ ካብ ካልኣት ሰባት ተፈሊኻ ክትጸንሕ ዘይትክእል እንተኾይንካ፣ ንኣብነት ኣብ ገዛኻ ወይ ሕክምናዊ ሓገዝ ንምርካብ ኣብ ትወጻሉ እዋን፣ ናይ ገጽ ማስክ (መሸፈኒ) ግበር። ማስክ ምግባር ነቲ ቫይረስ ኣብ ግዜ ምስዓል ወይ ምህንጣስ ካብ ምትሕልላፍ ይኸልክል።
- ኣብ ገዛኻ ምስ ካልኣት ሰባት ዘለካ ርክብ ውሱን ክኸውን ኣለዎ። ሓደ ምሉእ ጥዕና ዘለዎ ሰብ ጥራይ ክኣልየካ ኣለዎ። ዝከኣል እንተኾይኑ፣ ኣብ ዝተፈልየ መደቕ ገዛ ክትጸንሕ ኣለካ። ምስ ካልኣት ተቐመጥቲ ናይቲ ገዛ ዘደራኸብ መተሓጻጸቢ ሽቓቕ ከኣ ተጠቐም።
- ክትሰዕል ወይ ክትህንጥስ ከለኻ ኣፍካን ኣፍንጫኻን ብመንዲል ወይ ሶፍት ሸፍኖ። ነዚ ከኣ ሸዓንሸዓ ናብ እንዳ ጎሓፍ ኣእትዎ።
- ኣእዳውካ ቀጻሊ ተሓጽብ። ብፍላይ ድማ ድሕሪ ምስዓል ወይ ምህንጣስ፣ ሳምናን ማይን ብምጥቃም ብዉሕዱ ን 20 ካልኢት ፈግፍ። ሳምናን ማይን ኣብቲ ግዜ እንተዘይብልካ፣ ኣልኮል ዘለዎ ናይ ኢድ ሳኒታይዘር ተጠቐም።
- ውልቃዊ ናውቲ ገዛ ምስ ካልኣት ኣይትካፈል። እዚ ድማ ኣንሳታት፣ ሸጎማን፣ ኩባያታት፣ መብልዒ ኣቕሑን (ከም ታብለትን ሞባይልን ዝኣመሰሉ) ኤሌክትሮኒክስን ዘጠቓልል እዩ።
- ንገዛኻ መዓልታዊ ኣጽርዮን ካብ ተህዋስያን ነጻ ግበርን። ናይ ገዛ መጽረይን መምከኒ ተህዋሲያንን ( disinfectant wipes or sprays) ተጠቐም። ብፍላይ ድማ ብኢድካ ብብዝሒ ንትንክፎም ነገራት ኣጽርዮም። እዚ መኸፈቲ ማዕጾ፣ ሪምት ኮንትራል፣ ቴሌፎንን መኸፈቲ ፍሪጅን ማይክሮዌቭን የጠቓልል። ንላዕላዎይ ክፋል ናይ ጠዋሉ፣ መተሓጻጸቢ ገዛን ናይ ኮምፒተር ኪይቦርድን ኣይትረስዕ።
- መዓስ ካብ ውሽጥ ክትወጽእ ከምዘሎካ ንምፍላጥ ንዝተዋህበካ ምኽሪ ተኸተል። ትጠራጠር እንተኾይንካ፣ ናብ 811 ናይ ጥዕና መስመር ደውል።

**ንሓገዝ መዓስ ኢየ ክድውል ዘለኒ?**  
**(When should I call for help?)**

ዝኾነ ህጹጽ ክንክን ዘድልየካ እንተኾይኑ ኣብ ዝኾነ ግዜ ናብ **911** ደውል። ምልክታት ኮቪድ-19 ከምዘለካ ንገርም። ትድውለሎም ኣብነታት፡

- ምስትንፋስ ብጣዕሚ ምስዘሸግረካ ወይ ብርቱዕ ቃንዛ ኣፍልቢ እንተለካ።
- ብጣዕሚ ትደናገር እንተለኻ ወይ ብንጹር ምሕሳብ ዘጸግመካ እንተሎ።
- ሃለዋትካ እንተጥፊእካ (ፊንት እንተወዲቐካ)።

ናብ ሓኪምካ ወይ 811 ናይ ሕክምና መስመር ሕጂ ደውል ወይ ህጹጽ ሕክምናዊ ክንክን ርኽብ፡

- ሕጂ ዝተኸሰተ ወይ ዝተነራትዎ ሽግር ምስትንፋስ እንተለካ።
- ምልክታትካ እንዳ በርትዑ መጽዮም።
- ክሕሸካ ድሕሪ ምጅማሩ እንዳገደደ ምስ ዝኸይድ።
- እዞም ዝሰዕቡ ምልክታት ኣካላዊ ጽምኢ ማይ እንተለካ፡
  - ኣፍካ ብጣዕሚ እንተነቐጸ
  - ውሑድ ሸንቲ ጥራይ ትሸይን እንተለኻ
  - ብጣዕሚ ዘንጸራርወካ እንተሎ

ምልክታት ይህን ወይ ኣይህን ወይ ኣይህን ወይ ኣይህን: ቅድሚኛ ናብ ሓኪምካ ምኽድካ ናብኡ ደውል። ምልክታት እንተለካ፡ ናብ ሓኪምካ ኣብ ትኸደሉ እዋን፡ ዝርግሐ ናይቲ ቫይረስ ንምክልካል፡ ማስክ ምግባር ኣይትረስዕ።

ን 24/7 ምክርታት ነርስን ሓፈሻዊ ናይ ጥዕና ሓበሬታን፣ ናብ **811** ናይ **Health Link** ደውል።

**ካብዚ እዋን ጀሚሩ፡** ሕዳር 2, 2020  
**ደራሲ፡** ካብ ናይ ጥዕና ምክር ዝተወሰደ

እዚ ወረቆት ሓበሬታ ንምህብ ጥራይ እዩ ዕላምኡ። ከም መተካእታ ናይ ሕክምና ምክር፣ መምርሒ ወይ ክንክን ኮይኑ ኣብ ጥቕሚ ክውዕል ኣይግባእን። ሕቶታት እንተ ኣለውኻ ኮይኖም፣ ምስ ሓኪምካ ወይ ግቡእ ናይ ጥዕና ክንክን ኣቕራቢኻ ተዘራረብ።