

## የኮሮና ቫይረስ በሽታ (ኮቪድ-19)

Coronavirus disease (COVID-19)

### ምልክቶችን እንዴት ማስተዳደር እንደሚገባ (How to manage symptoms)

ኮቪድ-19 ካለብዎ ወይም ምናልባት ሊኖርብኝ ይችላል ብለው ካሰቡ ከ10 እስከ 14 ቀናት ባለው ጊዜ ውስጥ ህመሙ በራሱ ይጠፋል ብለው መጠበቅ ይችላሉ። አብዛኛዎቹ ሰዎች (ወደ 80% ገደማ ) ከኮቪድ-19 ያለ ምንም ልዩ ህክምና ይደናገሉ። ነገር ግን ኮቪድ-19 በጣም ከባድ ሕመም ሊያስከትል ይችላል። አዛውንቶች እና ሌሎች የሕክምና ችግሮች ያሉባቸው ሰዎች በጣም ይታመማሉ። ይህ የመተንፈስ ችግር እና የሳንባ ምች ሊያካትት ይችላል ።

ኮቪድ-19 በሽታ ከባድ በሚሆን ጊዜ ለሞት ሊዳርግ ይችላል።

የኮቪድ-19 ምልክቶች ከጉንፋን (ኢንፍሉዌንዛ) ወይም ሌሎች የመተንፈሻ አካላት በሽታዎች ጋር በጣም ይመሳሰላል። እነዚህ ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- ትኩሳት
- ሳል
- የትንፋሽ ማጠር
- ለመተንፈስ መቸገር
- የጉሮሮ ቁስል
- የአፍንጫ ፈሳሽ
- የማሽተት ወይም የመቅመስ ስሜት ማጣት

ከነዚህ ምልክቶች ውስጥ ከሆኑና እና ከ 18 አመት በላይ ከሆኑ፣ እራስዎን ማግለል አለብዎ። የበለጠ ለማወቅ [እራስን ለማግለል እና ብቻ ለመቆየት አስፈላጊ ነገሮችን ይጎብኙ Alberta.ca](#).

ከ18 ዓመት በታች ከሆኑ ወይም በሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት የሚማሩ ከሆኑ፣ በ [ዕለታዊ የቅድመምርመራ ቅደም ተከተል](#) ላይ ያለውን እራስን የመነጠል ምክር ይከተሉ።

እርስዎ ከተመረመሩ፣ በ [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 ወይም የመቅመስ ስሜት ማጣት
- የአይን መቅላት (conjunctivitis)

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

በኮቪድ-19 ምልክቶች ምክንያት እራስዎን በሚያገለግሉት ወቅት ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት በቤትዎ ውስጥ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች፡

- ቤት ውስጥ ይቆዩ እና ተጨማሪ ዕረፍትን ያግኙ። ቤት ውስጥ መቆየት ቫይረሱ ወደ ሌሎች እንዳስራጭ ይረዳል። ተጨማሪ እረፍት የተሻለ ስሜት እንዲኖርዎ ሊረዳዎ ይችላል።
- በትኩሳት ያጡትን ለመተካት ብዙ ፈሳሽ ይጠጡ። ፈሳሾች የተባባሰ ጉርሮ ጥሩ ስሜት እንዲሰማቸው እና የአፍንጫ ፈሳስ ቀጭን እንዲሆኑ ያደርጋሉ። ውሃ፣ ሾርባ፣ የፍራፍሬ ጭማቂ እና ሙቅ ሻይ ከሎሚ ጋር ሁሉም ጥሩ ምርጫዎች ናቸው። የሽንትዎን ቀለም ሃምራዊ ቢጫ እንደሆነ ለመጠበቅ በቂ ፈሳሽ ይጠጡ።
- የተዘጋን አፍንጫ ለማፅዳት እንዲረዳ፣ በሙቅ ውሃ ከተሞላ ገንዳ ወይም ከሙቅ ሻወር ውስጥ እርጥብ አየር ይተንፍሱ።
- በአፍንጫዎ እና በከንፈሮችዎ ዙሪያ ያለው ቆዳ ብዙ ጊዜ በመናፈጥዎ ከቆሰለ በአከባቢው ላይ ትንሽ ሻዝሊን ያድርጉብት። ፊትዎን ከተነኩ በኋላ ሁል ጊዜ እጅዎን ይታጠቡ።
- ሳል በምሽት ከእንቅልፎ እንዲነቁ የሚያደርግዎ ከሆነ ጭንቅላትዎን በተጨማሪ ትራስ ከፍ ያድርጉት።
- በሰውነት ላይ ህመምን እና ራስ ምታትን ለመርዳት ወይም ዝቅተኛ ትኩሳትን ለመቀነስ acetaminophen (እንደ Tylenol) ይሞክሩ። በጥቅሉ ላይ ያሉትን ሁሉንም አቅጣጫዎች በጥንቃቄ ያንብቡ እና ይከተሉ። የሳል እና ጉንፋን መድሃኒቶች ለትንንሽ ልጆች ወይም የተወሰኑ የጤና ችግሮች ላሉባቸው ሰዎች ደህና ላይሆን ይችላል።
- አያጭሱ ወይም ሌላ ሰው ሲያጨስ ጭሱን ይተንፍሱ። ይህ በማንኛውም ጊዜ ጥሩ ምክር ነው። ነገርግን በተለይ እንደ ኮቪድ-19 በአተነፋፈስዎ ላይ ተጽዕኖ ሊያሳድር የሚችል ህመም ሲኖርዎት በጣም አስፈላጊ ነው።
- ደረቅ እና የማያቋርጥ ሳል ካለብዎ ሳሉን ለማቆም እና እንዲረዳዎ የሳል መድኃኒት (ሳል ማስታገሻ) መሞከር ይችላሉ። ፋርማሲሎጂዎን የትኛው ለእርስዎ ትክክል እንደሆነ ይጠይቁ። ከ6 ዓመት በታች የሆኑ ልጆች የሳል መድኃኒት መጠቀም የለባቸውም።
- የጉርሮ ህመምን ለማስታገስ፣ ለጉርሮ ህመም የሚያገለግል የከረሜላ መድኃኒቱን (lozenges ) ይምጡ። እነዚህን ከ6 ዓመት በታች ለሆኑ ሕፃናት አይሰጡ።
- Antihistamines አይወስዱ። ኮቪድ-19ን ወይም የጉንፋን ምልክቶችን አያከሙም እናም የአፍንጫ ፍሳሽን የበለጠ ወፍራም ሊያደርግ ይችላል።
- ትኩሳቱ ምቹት እየነሳዎት ከሆነ፣ ትኩሳቱን ለመቀነስ ስፖንጅ ላይ የሞቀ ውሃ አድርገው ሰውነትዎን ላይ ያድርጉ። ቀዝቃዛ ውሃ ወይም በረዶ አይጠቀሙ። ትኩሳቱን ዝቅ ማድረግ ምልክቶችዎን በፍጥነት እንዲጠፉ አያደርግም፣ ነገርግን እርሶ የበለጠ ምቹት እንዲሰማዎት ሊያደርግ ይችላል።

- ለተዘጋ አፍንጫ፣ የደረቀውን ንፍጥ ለማላቀቅ የጨው ውሃ (saline) የአፍንጫ ጠብታዎችን ወይም መታጠቢያዎችን ይጠቀሙ።
- ማንኛውንም የታዘዙ መድሃኒቶችን ለመውሰድ ትክክለኛውን መመሪያ ይከተሉ።

በቤት ውስጥ ኮቪድ-19 የያዘውን ሰው ሲንከባከቡ እራስዎን እና ሌሎችን እንዴት መጠበቅ እንደሚችሉ ይወቁ።  
 ይመልከቱ [ኮቪድ-19 በኮቪድ-19 የተያዘ በሽተኛን በቤት ውስጥ እንዴት መንከባከብ አለብን የ Alberta Health Services](#)።

የተሟላ የኮቪድ-19 ጽሁፎችን በ[AHS.ca/covid](https://www.AHS.ca/covid) ያገኛሉ።

**የሕክምና ምክር መቼ እንደሚሰጥ**

(When to get medical advice)

የኮቪድ-19 ሊኖርብኝ ይችላል ብለው የሚያስቡ ከሆነ፣ [የኮቪድ-19 የግል ምዘናን](#) ይውሰዱ። ይህ የመስመር ላይ ምዘና የኮቪድ-19 ምርመራ ያስፈልግዎት እንደሆነ ለማወቅ ይረዳዎታል።

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

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

**ለምሳሌ ወደ 911 የሚደውሉት:**

- ከፍተኛ የመተንፈስ ችግር ወይም ከፍተኛ የደረት ህመም ካሉት
- በጣም ግራ ተጋብተዋል ወይም በግልፅ አያስቡም
- እራሶን ከሳቱ (ንቃተ ህሊናዎን ካጡ)።
- የሚከተሉት ካጋጠሙዎት ወደ ሃኪም ወይም ወደ **Health Link** በ**811** ወዲያው ይደውሉ ወይም አስቸኳይ የህክምና እንክብካቤ ያግኙ፡-
- አዲስ ወይም የተባባሰ የመተንፈስ ችግር ካጋጠሙት።
- ምልክቶችዎ እየተባባሱ ከሄዱ።
- እየተሻሎት ከመጣ በኋላ ካገረሽቦት
- የሰውነት ፈሳሽ እጥረት ምልክቶች አለባችሁ አንዚህም፡-
  - የአፍ ክመጠን በላይ መድረቅ
  - በጣም ትንሽ ሽንት መሸናት
  - የማዞር ስሜት ከተሰማዎ

**ምልክቶቻችንን እንዴት መቆጣጠር እንደምንችል በተመለከት**

(Related to How to manage your symptoms)

- [ኮቪድ-19፡- Alberta Health Services](#)
- [የኮቪድ-19 መረጃ ለአልበርታውያን፡- Alberta Health](#)
- [የኮቪድ-19 ራስን መገምገም](#)

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

መጨረሻ የተገመገመው፡ ጁላይ 19፣ 2022

**ጸሐፊ፡-በHealthwise የተወሰደ**

ይህ መረጃ ብቃት ያለው የጤና ባለሙያ ምክርን የሚተካ አይደለም። ይህ ቁሳቁስ 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 በሌላ በተደነገገ መልኩ አይሰጥም። የAlberta Health Services ለእነዚህ ቁሳቁሶች አጠቃቀም እና ለማንኛውም የይገባኛል ጥያቄዎች፣ ድርጊቶች፣ ጥያቄዎች ወይም ክሶች ሁሉንም ተጠያቂነት ያስወግዳል።