

# የኮቪድ ቫይረስ በሽታ (COVID-19) (Coronavirus Disease (COVID-19))

## ምልክቶችን እንዴት እንደሚያዙ (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%) ከኮቪድ-19 ያለ ምንም ልዩ ህክምና ይድናሉ። 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 ።

COVID-19 ከባድ በሆኑ ሁኔታዎች ላይ የመሞት ስጋት አለ።

የኮቪድ-19 ምልክቶች ሳንባን እና የአየር መተላለፊያዎችን ከሚያጠቁ (የመተንፈሻ አካላት በሽታዎች ተብለው የሚጠሩ) ጉንፋን (ኢንፍሉዌንሻ) ወይም ሌሎች የመተንፈሻ አካላት በሽታዎች ጋር በጣም ይመሳሰላሉ። እነዚህ ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

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

ከእነዚህ ማንኛውም ምልክት ካለብዎ፣ እና 18 ዓመት ወይም ከዚያ በላይ ከሆኑ፣ እርስዎ ቢያንስ ለ10 ቀናት ወይም ምልክቶቹ እስከሚወገዱ ድረስ፣ ከሁለቱ ለሚረዝመው ጊዜ ያህል እራስዎን መንጠል አለብዎ።

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](https://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 ወምይ የመቅመስ ስሜት ማጣት
- የአይን መቅላት (conjunctivitis)

ከሌሎቹ ምልክቶች አንዱ ካለዎት ምልክቶቹ እስኪወገዱ ድረስ በቤትዎ ይቆሙ እና ከሌሎች ጋር ያሎትን ግንኙነት ይቀንሱ።

በኮቪድ-19 ምልክቶች ምክንያት እራስዎን በሚያገለብት 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 የተቧጠጠ ጉሮሮ 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።
- የተዘጋገቡ አፍንጫ ለማፅዳት እንዲረዱ፣ 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 ያድርጉበት። 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 በአተነፋፈሪዎ ላይ ተጽዕኖ ሊያሳድር የሚችል ህመም ሲኖርዎት በጣም አስፈላጊ ነው።
- ደረቅ እና የማያቋርጥ ሳል ካለብዎ ሳሉን ለማቆም እና እንዲረዱ የሳል መድኃኒት (ሳል ማስታገሻ) መሞከር ይችላሉ። ፋርማሲስትዎን የትኛው ለእርስዎ ትክክል እንደሆነ ይጠይቁ። ከ6 ዓመት በታች የሆኑ ልጆች የሳል መድኃኒት መጠቀም የለባቸውም።
- የጉሮሮ ህመምን ለማስታገስ፣ ለጉሮሮ ህመም የሚያገለግል የከረሜላ መድኃኒቱን (lozenges ) ይምጡ። እነዚህን ከ6 ዓመት በታች ለሆኑ ሕፃናት አይስጡ።
- Antihistamines አይወስዱ። ኮቪድ-19ን ወይም የጉንፋን ምልክቶችን አያክሙም እናም የአፍንጫ ፍሳሽን የበለጠ ወፍራም ሊያደርግ ይችላል።
- ትኩሳቱ ምችት እየሰጠዎት ከሆነ፣ ትኩሳቱን ለመቀነስ ስፖንጅ ላይ የሞቀ ውሃ አድርገው ሰውነትዎን ላይ ያድርጉ። ቀዝቃዛ ውሃ ወይም በረዶ አይጠቀሙ። ትኩሳቱን ዝቅ ማድረግ ምልክቶችዎን በፍጥነት እንዲጠፉ አያደርግም፣ ነገርግን እርስዎ የበለጠ ምችት 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። 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 ሊኖርብኝ እንደሚችል ይገነዘብላችኋል።

**ለምሳሌ ወደ 911 የሚደውሉት:**

- ከፍተኛ የመተንፈስ ችግር ወይም ከፍተኛ የደረት ህመም ካሎት
- በጣም ግራ ከተጋቡ ወይም በትክክል ማሰብ ካቃተዎ
- እራሱን ከሳቱ (ንቃተ ህሊናዎን ካጡ)

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

- አዲስ ወይም የተባባሰ የመተንፈስ ችግር ካጋጠመዎት
- ምልክቶችዎ እየተባባሱ ከሄዱ

- እየተሻሎት ከመጣ በኋላ ካገረሸቦት
- የሰውነት ፈሳሽ እጥረት ምልክቶች አለቦት አነዚህም:
  - በጣም የደረቀ አፍ መኖር
  - በጣም ትንሽ ሽንት መሸናት
  - የማዞር ስሜት ከተሰማዎ

ለ24/7 የነርስ ምክር እና አጠቃላይ የጤና መረጃ ወደ Health Link በ811 ይደውሉ።

በ ኖቬምበር 2፣ 2020 ወቅታዊ

ጸሃፊ: ከHealthwise 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።