

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

ምልክታት ብኸመይ ምቁጽጻር ይከኣል (How to manage symptoms)

ኮቪድ-19 እንተለካ ወይ ዘለካ ኾይኑ እንተተሰማራካ፣ እቲ ሕመም ድሕሪ ካብ 10 ክሳብ 14 መዓልታት ባዕሉ ከምዝኸይር ትጽቢት ክትገብር ትኽእል። ሙብዘሕትኦም ሰባት (ዳርጋ 80%) ካብ ኮቪድ-19 ብዘይ ዋላሓይ ሕክምና ይድሕኑ እዮም። እንተኾነ ኮቪድ-19 ሓይገኛ ዝኾነ ሕመም ከከትል ይኽእል። ኣረጋውያንን ካልእ ናይ ጥዕና ጸገማት ዘለዎም ሰባት ኣዝዮም ናይ ምሕመም ሓይጋ ኣለዎም። እዚኣቶም ከም ናይ ምትንፋስ ጸገምን ነድሪ-ሳምቡእ ከጠቓልሉ ይኽእሉ።

ኣብ ኣዝዩ ከቢድ ናይ ኮቪድ-19 ኩነታት ናይ ሞት ሓይጋ ክህሉ ይኽእል።

ምልክታት ኮቪድ-19 ምስ ናይ ሕመም ቁረ(ኢንፍልዌንዛ) ወይ ድማ ምስ ካልኣት ንሳምቡእን ናይ ኣየር ሙንገዲ ዘጥቑቡ ሕመማትን (እዚኣም ናይ መተንፈሲ ኣካላት ሕመም ይበሃሉ) ይመሳሰሉ። እዞም ምልክታት ነዞም ዝስዕቡ የተቓልሉ።

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

ካብዚኣም ዝኾነ ዓይነት ምልክት እንተሃሊካ ኾይኑ፣ ከምኡ ውን ዕድሜኻ 18 ዓመት ወይ ልዕሊኡ እንተኾይኑ፣ ንነብስኻ ከተግልል **ዝግባእ** እቶም ምልክታት ካብ ዝጀመሩሉ ጊዜ ኣትሒዞ እንተውሓደ 10 መዓልታት ወይ እቶም ምልክታት ክሰብ ዝጠፍኡ፣ ካብ ክልቲኡ ዝነውሑ።

ትሕቲ 18 ዓመት እንተድኣ ኾንካ ወይ ድማ ናብ ካልኣይደረጃ ትምህርትቤት/ሃይስኩል ትኸይድ እንተድኣ ኾንካ፣ ነዞም ናይ [መዓልታዊ መመመዪ መቁጻጸሪ ዝርዝር](#) ባዕልኻ ንነብስኻ ናይ ምግላል ምኽርታት ተኸተል።

እንተድኣ ተመርመርካ፣ ብመሰረት ናይ ምርመራ ውጽኢትካ ኣብ ahs.ca/results ዝርከቡ መምርሒታት ተኸተል

ክጠቓለሉ ዝኽእሉ ካልኣት ተወሰኽቲ ምልክታት፡

- ዝተዓብሰ ኣፍንጫ
- ቃንዛ ኣብ እዋን ምውሓጥ
- ሕመም ርእሲ
- ቁሪ
- ናይ ጭዋዳ ወይ መገጠጠሚ ቃንዛ
- ሓፈሻዊ ስምዒት ሕመም
- ካብ ልሙድ ንላዕሊ ናይ ድኻም ስምዒት ወይ ፍጹም ሓይሊ ዘይምህላው
- ኣብ ከብድኻ ናይ ሕመም ስምዒት (ዕግርግር)፣ ተምላስ፣ ውጽኣት (ማይ ሓዘል ጽሕጻሕ)፣ ወይ ናይ ጥሜት ስምዒት ዘይምህላው
- ናይ ሽታን ምስትምቓርን ስምዒት ምጥፋእ
- ቀይሕ ዓይኒ (ዝነደረ ዓይኒ)

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

ብናይ ኮቪድ-19 ምክንያት ባዕልኻ ንባዕልኻ ኣብ እተግልለሉ እዋን፣ ንክሕሸካ ምእንታን ዝሕግዙ ኣብ ገዛ ኹንካ ክትገብሮም ዝግበኣካ ነገራት ኣለዉ።

- ኣብ ገዛኻ ጽናሕ ከምኡውን ዝያዳ ዕረፍቲ ውሰድ። ኣብ ገዛ ብምጽናሕካ እቲ ቫይረስ ናብ ካልኣት ሰባት ንኺይመሓላለፍ ይረድእ። ዝያዳ ዕረፍቲ ምውሳድ ጥዕናኻ ንኺመሓየሽ ይገብር።
- በቲ ረስኒ ምክንያት ንዝሰኣንኮም ንምትካእ ኣዝዩ ብዙሕ ፈሳሲ ውሰድ። ብተወሳኺ ፈሳሲ ነገር ነቲ ዝሕርሕር ጎሮሮ ንኺመሓየሽን ነቲ ናይ ኣፍንጫ ንፋጥ ከቕጥኖን ይኸእል እዩ። ማይ፣ ስብቆ፣ ናይ ፍፍታ ጁስ፣ ከምኡውን ውዑይ ሻሂ ምስ ለሚን ብሉጻት ምርጫታት እዮም። እኹል ፈሳሲ ብምስታይ ናይ ሸንትኻ ሕብረ ብጫ ንክኸውን ግበር።
- ንዝተዓብሰ ኣፍንጫ ክጸርገልካ ንምሕጋዝ፣ ነፍስኻ ኣብ እትሕጸበሉ እዋን ነቲ ሃፋ ወይ ድማ ኣብ ሸሓነ ውዕይ ማይ ብምግባር በፍንጫኻ ኣተንፍስ።
- እቲ ኣብ ከባቢ ኣፍንጫኻን ኣፍካን ዝርከብ ቆርበት ብዙሕ ጊዜ ስለተናፈጥካ ዝቐስል እንተኾይኑ፣ ቁፋብ ናይ ፔትሮል ቅብኣት (ቫዝሊን) ተጠቐምካ ነቲ ከባቢ ልኽዮ። ገጽካ ኣብ እትትንክፈሉ እዋን ኩሉሳዕ ኢድካ ተሓጸብ።
- ኣብ እዋን ለይቲ ሰዓል ካብ ድቃስካ ብቀጻሊ ዘበራብረካ እንተድኣ ኮይኑ፣ ርእስኻ ክብን ምባል ተወሳኺ መተርኣስ ተጠቐም።
- ናይ ሰውነት ቃንዝ ከምኡውን ሕማም ርእሲ ወይ ነቲ ረስንኻ ትሕት ንምባል ንምሕጋዝ፣ ኣሲታሚኖፈን (ከም ታይለኖል) ተጠቐም። ኣብቲ ባኮ ዘሎ መምርሒታት ብጥንቃቄ ኣንብቦን ተኸተሎምን። ናይ ሰዓልን ናይ ቁርን መድሃኒታት ንነእሽቱ ቆልዑት ወይ ከቢድ ናይ ጥዕና ጸገማት ዘለዎም ሰባት ውሑስ ከይኮኑ ይኸእሉ እዮም።
- ሽጋራ ኣይተትክኽ ወይ ካልኣይ-ኢድ ሽጋራ ኣይትተንፍስ። እዚ ኣብ ዝኾነ እዋን ጽቡቕ ምክሪ እዩ፣ እንተኾነ ብፍላይ ከም ኣብ ናይ ኮቪድ-19 ዝኣመሰለ ናይ ኣተንፍሳሳኻ ኩነታት ጽልዎ ከሕድር ዝኸእል ሕማም ዝኣመሰለ ኩነታት ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።
- ደረቕ ዝኾነ ሰዓል እንተለካ፣ ናይ ሰዓል መድሃኒት (ንሰዓል ዝመልሱ) ክትጥቀም ትኸእል፣ እዚ ናቲ ናይ ምስዓል ድግግም ጠተው ንምባል ይሕግዘካ። ነቲ ናትካ ፍርማሲስት ኣየናይ ንዓኻ ቅነዕ ምኃኑ ሕተቶ። ትሕቲ 6 ዓመት ዝኾኖም ህጻናት ናይ ሰዓል መድሃኒት ክጥቀሙ ኣይግባእን።
- ንዝኸርክር ጎሮሮ ንምርግጋእ፣ ናይ ጎሮሮ ሎዛኛታት ወይ ተሪር ኮረመለ ምጠጥ። እዚ ኣቶም ግን ንትሕቲ 6 ዓመት ዝኾኖም ህጻናት ኣይትሃቦም።
- ኣንቲሂስታሚንስ ኣይትውሰድ። ናይ ኮቪድ-19 ወይ ፍሉ ምልክታት ክሕክሙ ኣይክእሉን ከምኡውን ናይ ኣፍንጫ ፈሳሲ ከሕፍስዎ ይኸእሉ።
- እቲ ረስኑ ምቕት ዝኸልኣካ እንተኾይኑ፣ ነቲ ኣካላትካ ብልብጥ ዝበለ ማይ ኣተርክሶ እዚ ነቲ ረስኒ ንኺንክየልካ እዩ። ዝሉል ማይ ወይ በረድ ኣይትጠቀም። ነቲ ረስንኻ ንምንካይ ምግባር ነቶም ምልክታትካ ብቕልጡፍ ንኺውገዱ ኣይገብሮምን፣ እንተኾነ ምቕት ንኺስመዓካ ክገብር ይኸእል እዩ።
- ንዝተዓብሰ ኣፍንጫ፣ ጫዎም ማይ (ሰላይን) ናይ ኣፍንጫ ነጠብታ ወይ መጽረጊታት ብምጥቃም ነቲ ንፋጥ ኣወግዶ።
- ናይቲ ዝተኣዘዘልካ መድሃኒት ኣወሳስዳ ብዝምልከት ነቶም መምርሒታት ብግቡእ ተኸተሎም።

ኣብ [ገዛኻ ንዘሎ ናይ ኮቪድ-19 ተሓካማይ ክንክን ኣብ እትገብረሉ](#) እዋን ከመይ ጌርካ ንባዕልኻን ንኺልኣትን ክትከላኸል ከም እትኸእል ተረዳእ። ሙሉእ ናይ ኮቪድ-19 ምንጭታት ኣብዚ ዝስዕብ ይርከቡ [AHS.ca/covid](https://www.AHS.ca/covid).

ናይ ሕክምና ምኽሪ መዓስ ምርካብ የድሊ

(When to get medical advice)

ንኮቪድ-19 ተቐባይ ወይ ምልክታቱ ኣለኒ ኢልካ ትሓስብ እንተለኻ፡ ናይ ኮቪድ-19 ውልቀ-ምርመራ ውሰድ። እዚ ናይ ኣንላይን ግምገማ ናይ ኮቪድ-19 ምርመራ የድልየካ እንተኾይኑ ንምፍላጥ ክሕግዘካ እዩ።

ምልክታት ምስዝረአየካ ናብ **811** ናይ **ጥዕና መስመር** ብቅልጡፍ ደውል። ቅድሚ ናብ ትካል ሕክምና ከም ናይ ሓኪምካ ቤት-ጽሕፈት ወይ ክሊኒክ ምኽድካ ኣብ ገዛ ኮይንካ ደውል።

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

ንኣብነት፣ ናብ **911 ትድውሉሉ** እንተ፡

- ምስትንፋስ ብጣዕሚ ምስዘሸግረካ ወይ ብርቱዕ ቃንዛ ኣፍልቢ እንተለካ።
- ብጣዕሚ ትደናገር እንተለኻ ወይ ብንጹር ምሕሳብ ዘጸግመካ እንተሎ።
- እንተወዲቕካ (ሃለዎትካ እንተጥፊእካ)።

እዞም ዝስዕቡ ምስ ዝህልዉ ናብ ሓኪምካ ወይ 811 ናይ ሕክምና መስመር ደውል ወይ ህጹጽ ሕክምናዊ ክንክን ርኽብ፡

- ሓዲሽ ዝተኸስተ ወይ እንዳገደደ ዝኸይድ ሽግር ምስትንፋስ እንተለካ።
- ምልክታትካ እንዳ ገደዱ ምስዝኸዱ።
- ክሕሸካ ድሕሪ ምጅማሩ እንዳገደደ ምስ ዝኸይድ።
- እዞም ዝስዕቡ ጽንኩራት ምልክታት ኣካላዊ ጽምዲ ማይ እንተለካ፡
 - ኣፍካ ብጣዕሚ እንተነቐጹ
 - ውሑድ ሽንቲ ጥራይ ትሸይን እንተለኻ
 - ብጣዕሚ ዘንጸራርወካ እንተሎ

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

ዝተመሓየሹሉ ዕለት፡ ሕዳር 2, 2020

ደራሲ፡ ካብ ናይ ጥዕና ምኽሪ ዝተወሰደ

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