

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። መብዛሕትኦም ሰባት (ዳርጋ 80%) ካብ ኮቪድ-19 ብዘይ ዋላሓይ ሕክምና ይድሕኑ እዮም። እንተኾነ ኮቪድ-19 ሓደገኛ ዝኾነ ሕመም ከክትል ይኽእል። አረጋውያንን ካልእ ናይ ጥዕና ጸገማት ዘለዎም ሰባት ኣዝዮም ናይ ምሕመም ሓደጋ ኣለዎም። እዚኣቶም ከም ናይ ምትንፋስ ጸገምን ነድሪ-ሰምቡእ ከጠቓልሉ ይኽእሉ።

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

ምልክታት ኮቪድ-19 ምስ ናይ ሕመም ቁረ(ኢንፍልዌንዛ) ወይ ድማ ምስ ካልኣት ንሰምቡእን ናይ አዩር መንገዲ ዘጥቅዑ ሕመማትን (እዚኣም ናይ መተንፈሲ ኣካላት ሕመም ይበሃሉ) ይመሰሰሉ። እዞም ምልክታት ነዞም ዝስዕቡ የተቓልሉ።

- ረስኒ
- ሰዓል
- ሕፅረት ትንፋስ
- ንምትንፋስ ምሽጋር
- ምቕሳል ጐረሮ
- ፀረርታ ኣፍንጫ
- ናይ ጫናን ምስትምቓርን ስምዒት ምጥፋእ

ካብዚኣም ዝኾነ ምልክታት እንተሃልዮምኻን ዕድመኻ 18 ወይ ልዕሊኡ እንተኾይኑን፣ ዓርስኻ **ግድን** ወሽብ። ዝያዳ ንምፍላጥ [ጠለባት ውሽባን ክርተና| Alberta.ca](https://www.alberta.ca)ጎብንዩ።

ትሕቲ 18 ዓመት እንተድኣ ኾንካ ወይ ድማ ናብ ካልኣይደረጃ ትምህርትቤት/ሃይስኩል ትኸይድ እንተድኣ ኾንካ፣ ነዞም ናይ [መዓልታዊ መመመዪ መቁጸጸሪ ዝርዝር](https://www.alberta.ca) ባዕልኻ ንነብስኻ ናይ ምግላል ምኽርታት ተኸተል።

እንተድኣ ተመርመርካ፣ ብመሰረት ናይ ምርመራ ውጽኢትካ ኣብ [ahs.ca/results](https://www.ahs.ca/results) ዝርከቡ መምርሒታት ተኸተል።

ክጠቓለሉ ዝኽእሉ ካልኣት ተወሰኽቲ ምልክታትት፡

- ዝዓፍነኛ ኣፍንጫ
- ቃንዛ ኣብ ግዜ ምውሓጥ
- ሕመም ርእሲ
- ቁሪ
- ናይ ጭዋዳ ወይ መገጣጠሚ ቃንዛ

- ብሓፈሻዊ ፅቡቅ ዘይምስማዕ
- ካብ ልሙድ ንላዕሊ ናይ ድኻም ስምዒት ወይ ፍጹም ሓይሊ ዘይምህላው
- ኣብ ከብድኻ ናይ ሕማም ስምዒት (ዕግርግር)፣ ተምለስ፣ ውፅኣት (ማይ ሓዘል ፅሕፃሕ)፣ ወይ ናይ ጥሜት ስምዒት ዘይምህላው
- ናይ ጨናን ምስትምቓርን ስምዒት ምጥፋእ
- ሮዛ ዓይኒ (ዝነደረ ዓይኒ)

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

ብናይ ኮቪድ-19 ምልክታት ዓርስኻ ኣብ እተግልለሉ እዋን፣ ፅቡቅ ንክስመዓካ ዝሕግዙ ኣብ ገዛ ኾንካ ክትገብሮም ትክእል ነገራት ኣለዉ።

- ኣብ ገዛኻ ጽናሕ ከምኡውን ዝያዳ ዕረፍቲ ውሰድ። ኣብ ገዛ ብምጽናሕካ እቲ ቫይረስ ናብ ካልኣት ሰባት ንኺይመሓላ ለፍ ይረድእ። ዝያዳ ዕረፍቲ ምውሳድ ጥዕናኻ ንክመሓየሽ ይገብር።
- በቲ ረስኒ ምክንያት ንዝሰኣንካዮም ንምትካእ ኣዝዩ ብዙሕ ፈሳሲ ውሰድ። ብተወሳኺ ፈሳሲ ነገር ነቲ ዝሕርሕር ጎሮሮ ንክመሓየሽን ነቲ ናይ ኣፍንጫ ንፋጥ ከቕጥኖን ይክእል እዩ። ማይ፣ ስብቆ፣ ናይ ፍፍታ ጁስ፣ ከምኡውን ውዑይ ሻሂ ምስ ለሚን ብሉጻት ምርጫታት እዮም። እኹል ፈሳሲ ብምስታይ ናይ ሽንትኻ ሕብረ ብጫ ንክኸውን ግበር።
- ንዝተዓብሰ ኣፍንጫ ክጸርገልካ ንምሕጋዝ፣ ነፍስኻ ኣብ እትሕጸበሉ እዋን ነቲ ሃፋ ወይ ድማ ኣብ ሸሓን ውዕይ ማይ ብምግባር በፍንጫኻ ኣተንፍስ።
- እቲ ኣብ ከባቢ ኣፍንጫኻን ኣፍካን ዝርከብ ቆርበት ብዙሕ ጊዜ ስለተናፈጥካ ዝቐስል እንተኾይኑ፣ ቁሩብ 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 ክብ ንምባል ተወሳኺ መተርኣስ ተጠቐም።
- ናይ ሰውነት ቃንዛ ከምኡውን ሕማም ርእሲ ወይ ነቲ ረስንኻ ትሕት ንምባል ንምሕጋዝ፣ ኣሲታሚኖፈን (ከም ታይለኖል) ተጠቐም። ኣብቲ ባኮ ዘሎ መምርሒታት ብጥንቃቄ ኣንብቡን ተኸተሎምን። ናይ ሰዓልን ናይ ቁርን መድሃኒታት ንነእሽቱ ቆልዑት ወይ ከቢድ ናይ ጥዕና ጸገማት ዘለዎም ሰባት ውሑስ ከይኮኑ ይክእሉ እዮም።
- ሽጋራ ኣይተትክኽ ወይ ካልኣይ-ኢድ ሽጋራ ኣይትተንፍስ። እዚ ኣብ ዝኾነ እዋን ጽቡቅ ምክጋል እዩ፣ እንተኾነ ብፍላይ ከም ኣብ ናይ ኮቪድ-19 ዝኣመሰለ ናይ ኣተነፋፍሳኻ ኩነታት ጽልዎ ከሕድር ዝክእል ሕማም ዝኣመሰለ ኩነታት ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።
- ደረቕ ዝኾነ ሰዓል እንተለካ፣ ናይ ሰዓል መድሃኒት (ንሰዓል ዝመልሱ) ክትጥቀም ትክእል፣ እዚ ናቲ ናይ ምስዓል ድግግም ጠተው ንምባል ይሕግዘካ። ነቲ ናትካ ፋርማሲስት ኣየናይ ንዓኻ ቅኑዕ ምዃኑ ሕተቶ። ትሕቲ 6 ዓመት ዝኾኖም ህጻናት ናይ ሰዓል መድሃኒት ክጥቀሙ ኣይግባእን።
- ንዝክርክር ጎሮሮ ንምርግጋእ፣ ናይ ጎሮሮ ሎዛኛታት ወይ ተሪር ኮረመላ ምጠጥ። እዚ ኣቶም ግን ንትሕቲ 6 ዓመት ዝኾኖም ህጻናት ኣይትሃቡም።

- አንቲሂስታሚንስ አይትውሰድ። ናይ ኮቪድ-19 ወይ ፍሉ ምልክታት ክሕክሙ ኣይክእሉን ከምኡውን ናይ ኣፍንጫ ፈሳሲ ከሕፍስዎ ይኸእሉ።
- እቲ ረስኑ ምቐት ዝኸልኣካ እንተኾይኑ፣ ነቲ ኣካላትካ ብልብጥ ዝበለ ማይ ኣተርክሶ እዚ ነቲ ረስኒ ንኸንክዩልካ እዩ። ዝሉል ማይ ወይ በረድ ኣይትጠቀም። ነቲ ረስኒን ንምንካይ ምግባር ነቶም ምልክታትካ ብቕልጡፍ ንኸውግዱ ኣይገብሮምን፣ እንተኾነ ምቐት ንኸስመዓካ ክገብር ይኸእል እዩ።
- ንዝተዓብሶ ኣፍንጫ፣ ጨዋም ማይ (ሳላይን) ናይ ኣፍንጫ ነጠብታ ወይ መጽረጊታት ብምጥቃም ነቲ ንፋጥ ኣወግዶ።
- ናይቲ ዝተኣዘዘልካ መድሃኒት ኣወሳሰዳ ብዝምልከት ነቶም መምርሒታት ብግቡእ ተኸተሎም።

ኣብ ገዛኻ ንዘሎ ናይ ኮቪድ-19 ተሓካማይ ክንክን ኣብ እትገብረሉኡኡ ከመይ ጌርካ ንባዕልኻን ንኸልኣትን ክትከላኸል ከም እትኸእል ተረዳእ። [ኮቪድ-19 ከመይ ገይርካ ንኮቪድ-19 ሕሙም ኣብ ገዛ ክንክን ትገብረሉ | Alberta Health Services](#) ረኣዩ።

ምሉእ ናይ COVID-19 ሃብቲ ኣሎ [AHS.ca/covid](https://www.alberta.ca/covid-19)።

ናይ ሕክምና ምክሪ መዓስ ምርካብ ዩድሊ
(When to get medical advice)

ንኮቪድ-19 ተቐባቢ ወይ ምልክታቱ ኣለኒ ኢልካ ትሓስብ እንተለኻ፣ [ናይ ኮቪድ-19 ውልቀ-ምርመራ](#) ውሰድ። እዚ ናይ ኣንላይን ግምገማ ናይ ኮቪድ-19 ምርመራ ዩድልዩካ እንተኾይኑ ንምፍላጥ ክሕግዘካ እዩ።

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

ብፅኑኡ እንተድኣ ሓሚምካን ሀጹጽ ናይ ሕክምና ሓገዝ እንተድኣ ደሊኻን ናብ **911** ደውል። ደዊልካ ኮቪድ-19 ክህልወካ ከም ዝኸእል ንገሮም።

ንኣብነት፣ ናብ **911 ትድውሉሉ** እንተ፡

- ምስትንፋስ ብጣዕሚ ምስዘሸግረካ ወይ ብርቱዕ ቃንዛ ኣፍልቢ እንተለካ።
- ብጣዕሚ ትደናገር እንተለኻ ወይ ብንጹር ምሕሳብ ዘጸግመካ እንተሎ።
- ሃለዋትካ እንተጥፊእካ።
- **ንኣኪምካ ደዊልካ ወይ Health Link ኻ ኣብ 811** ወይ ብኡንብኡ ሕክምና ክትረክብ እንተ ኼንካ
- ሕጂ ዝተኸበተ ወይ ዝተነራትዎ ሸግር ምስትንፋስ እንተለካ።
- ምልክታትካ እንዳ በርትዑ መጽዮም።
- ክሕሸካ ድሕሪ ምጅማሩ እንዳገደደ ምስ ዝኸይድ።
- ምልክት ረሲዕነት ኣሎካ፣ ንኣብነት -
 - ኣፍካ ብጣዕሚ እንተነቑዶ
 - ውሑድ ሸንቲ ጥራይ ትሸይን እንተለኻ
 - ብጣዕሚ ዘንጸራርወካ እንተሎ

ምስ ከመይ ገይርኩም ምልክታትኩም ትቆፃፀሩ ዝተተሓሓዘ

(Related to How to manage your symptoms)

- [ኮቪድ-19፡ Alberta Health Services](#)
- [ብዛዕባ ኣልበርታንስ ዚገልጽ ሓበሬታ ናይ ኮቪድ-19፡ Alberta Health](#)
- [ናይ ኮቪድ-19 ዓርሰ ምርመራ](#)

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

ንመወዳእታ ግዜ ዝተገምገመሉ ዕለት፡ 19 ሓምለ 2022

ደራሲ፡ ካብ ናይ Healthwise ዝተወሰደ

እዚ ቁስ ንምኽሪ ብቐዕ Health ሞያተኛ መተካእታ ኣይኮነን። እዚ ቁስ ንሓፈሻዊ ሓበሬታ ጥራሕ ዝተወጠነ ክኸውን ከሎ "ኣበይ ኣሎ"፣ "ከም ምኪኑ" ብዝተባህሰ ሰረት ዝቐረበ እዩ። ትኽክለኛነት ናይቲ ሓበሬታ ንምርግጋፅ ዋላ እኪ ዘዕግብ ፃዕርታት ይገበሩ፣ Alberta Health Services ንከምዚ ዓይነት ፍሉይ ዕላማ ናይዚ ሓበሬታ ገለፃ፣ ምልክታ ወይ ብሕጊ ምቛም፣ ከምቲ ትኽክለኛነት፣ ርጉፅነት፣ ምሉእነት፣ ተግባራዊነት፣ ብቐዓት፣ ከምኡ እውን ተወካልነት ኣይገብርን። Alberta Health Services ተጠያቂነት ምጥቃም ናይዞም ቁሳትን ካብ ምጥቃም ናይዚ ቁስ ንዝለዓል ዝኾነ ሕቶታት፣ ተግባራት፣ ጠለባት ወይ ጥርጣናት ኣይቐበልን።