

ሓዲሽ ኮሮና ቫይረስ- ኮቪድ:19 (COVID-19)

እስካ ወይድማ አብ ገዛ ትያልዮም ስድራካ እንተ ሓሚሞም፤

መብዝሕቲኡ ናይ መስመር ኣየር ረኽሲ ምልክት ካላት እይም። መብዝሕቲኡ ግዜ ሓኪም ምኻድ ኣይድሊይን እዩ ምኽንያቱ ኣብ ውሽጢ ሰሙን ወይ ኽልተ ሰሙን ባዕሉ ስለ ዝሓወ። ብኮሮና ቫይረስ ዝዓሰበ ሓዲሽ ናይ መስመር ኣየር ረኽሲ ክምዚ ገይሩ ክሓወ ይኽእል።

ዝሕማም ንኻልእ ሰብ ከይሕምም፤ ኢዱ ክሕጸብን እንጥሾ ክብል ከሎ ከኣ እጅገይ ክጥቀም ኣለዎ።

ምስ ሓመምካ ናይግድን ከተዕርፍን ብብዝሒ ፈሳሲ ክትሰቲዩን ኣለካ። ንረስንን ንቃንዛንን ፈውሲ ናይ ቃንዛ ካብ ፋርማሲ ብዘይ ብሓኪም ዝተኣዘዘ መድሃኒት ግዛእ።

ዝሓመመ ንካልኣት ሰባት ክጥቅዕ ስለ ዝኽእል ምስተመሓየሽ ሓደ መዓልቲ ኣብ ገዛ ክብል ኣለዎ። ቅድሚ ምሓሽካ ናብ ስራሕ ኣይትኺድ፤ ዝሓመመ ቆልዓ ካኣ ቅድሚ ምሓሹ ናብ መውዓል ህጻናት ኣይትውሰድ። ምስ ሓላፊካ ብዛዕባ መብካርካ ተዛራረብ።

ምሳኻ ዝነብሩ ስድራካ ሕማም ክለግቦም ይኽእል ኢዩ። ምሳኻ ብዕድመ ድፉኣት ዝነብሩ እንተ ኣለዉ፤ ስጋብ ትሓዊ ናብ ኣዝማድኩም ወይ ናብ ካልእ ቦታ ክኸዱ እንተ ኺኢሎም ጽብቕ።

ኣብ ሓደጋ ክፍሊ ዘለዉ ሰባት ንዝሓመመ ክኣልዩ የብሎምን። እባል ኣብ ሓደጋ ክፍሊ ዘለዉ ሰባት ከኣ እንተ ኹይንካ ግን ንዝሓመመ ናይግድን ክትኣሊ እንተ ኣለካ ብጣዕሚ ተጠንቀቕ።

ኣብ ገዛ እዚ ሕማም ንኺይመሓላለፍ

ጽቡቕ ስነ፡ጥዕና ዝበለጸ ናይዚ ሕማምን ዝከላኸል መጠን እዩ።

- ኢድካ ብስምና ገይርካ ጽቡቕን ተቐጻልን ተሓጸብ።
- ንዝሓመመ እንተ ተንኪፍካ ወይ ኣብ ዘለዎ እንተ ኣለኻ ወይ መንዲሎኦምን ሽጎማኦምን እንተ ተንእካ ኢድካ ተሓጸብ።
- ዝተጠቐምካዮ መንዲል ብቑልጡፍ ደርቢዮ።
- ኩሉ ብኢድካ ትትንክፎ ኣጽሪዮ ንኣብነት ናይ መዓጸ መትሓዚ፤ ሪሞት።
- ኢድካ ከተንቅጽ ከለኻ ናትካ ናይ በይንኻ ሽጎማን ተጠቐም።

ካብ ካልኣት ረሓቕ

- እንተ ሓሚምኩም ኣጋዪሽ ኣይትዓድሙ።
- ዝሓመመ ሰብ ኣብ ገዛ ኣብ በይኑ ክፍሊ ክጸንሕ ኣለዎ ወይድማ ብሓደ መትሮ ካብ ካልኣት ክፈለ ኣለዎ።
- እንተ ሓሚምኩም እንተ ኺኢልኩም ኣብ ሓደ ዓራት ኣይትደቅሱ።

ኮሮና ቫይረስ ንኺሸቕለኩም ባህርያዊ ኢዩ። ናትካን ናይ ስድራካን ጥዕና ብኣብ መዓልታዊ ሂወትኩም ዘሎ ጽቡቕ ነገራት ኣስተማቐሩ። ኣብ ክንዲ ብኣካል ምርኻብ ብተለፎን ምድዋል ወይ ተክስት ምጽሓፍ ይሓዩኹ።

ተወሳኺ ሓበረታ

ዘመናዊ ገበረ ብዛዕባ ኮሮና ኣብ ውበሲተ ናይ ጥዕና ኣለኩም thl.fi ።

ሕማም እንተ በርቲዕካ

ሕማምካ ወይ ምልክት ናይ ሕማምካ እንዳ በርተዐ እንተ ኹይዱ፤ ንኣብነት ከም ናይ ምስትንፋስ ሕጽረት ወይ ድማ እንተ ጥዕና ስእንካ ናብ ናትካ ቀረባኻ ሕክምና (ተርሽውስ ኣሰማ) ወይ ናብ እመርጀንሲ (ኣዋጅ ሕክምና) ደውል 116 117። ብጣዕሚ ህጹጽ ሕክምና ከድልየካ ከሎ ናብ እመርጀንሲ ደውል 112።