

ሕመም ኮሮናቫይረስ 2019 (COVID-19) ክትፈልግ ዘሎካ ነገር

Tigrinya

እዚ ሓበሬታ ብፍጥነት ይቀያየር ኣሎ። ኩሉ ግዜ ንሓደሽ ሓበሬታ ኣብዚ ተወከሱ፡

ማእከል ምክልኻል ሕመም (CDC) bit.ly/cdcoronavirusinfo
ክፍሊ ኣገልግሎት ጥዕና ኣሪዞና (ADHS) bit.ly/adhscoronavirus
RISP Net <http://www.rispnet.com/medical/>



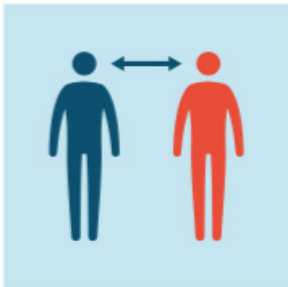
**ኮሮና ቫይረስ ኣብ ኣሪዞና ይላባዕ ኣሎ።
ነብሲ ወከፍ ንካልኣትን ንንብሱን ንምሕላው ስጉምትታት ክወስድ ይግብኣ።**

COVID-19 እንታይ እዩ?

ሕመም ኮሮና ቫይረስ 2019፣ ወይ ድማ COVID-19፣ ሕመም ስርዓተ ምስትንፋስ ኮይኑ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ይሰጋገር። ንCOVID-19 ዘሰዓበ ቫይረስ ንመጀመሪያ ጊዜ ኣብ 2019 ኣብ ዉሃን ቻይና ተፈሊጡ። ቻይናውያንን መበቆሎም ካብ ቻይና ዝኾኑ ሰባትን ካብ ካልኣት ህዝብታት ብዝበለጸ ነዚ ሕመም ዝተቐለሉ ኣይኮኑን። ዝኾነ ሰብ፣ ባህሊን ዜግነቱን በዘየገድስ፣ ብሕመም COVID-19 ክሓምም ይኽእል።



COVID-19 ብኸመይ ይላባዕ?



እቲ ቫይረስ ሓደ በቲ ሕመም ዝተጠቐመ ሰብ ምስ ዝሰዕል ወይ ምስ ዘህንጥስ ካብ እስትንፋስ ብዝወጹ ናይ ምራቕ ንጣራት ኣቢሉ ተቐራሪቦም ኣብ ዝርከቡ ሰባት ካብ ሰብ ናብ ሰብ ይላባዕ። እዞም ናይ ምራቕ ንጣራት ኣብ ቀረባ ናይ ዝርከብ ሰብ ኣፍ ወይ ኣፈንጫ ክዓልቡ ወይ ብትንፋስ ናብ ሰናቡእ ክሰልኩ ተኸእሎታት ኣሎ። ብተወሳኺውን እቲ ቫይረስ በቲ ቫይረስ ብዝተበከሉ ጽፍሕታት ኣቢሉ ከምኡ ድማ ገጽን ኣፍን ብዘይተሓጸቡ ኣእዳው ብምትንካፍ ክላባዕ ይኽእል።

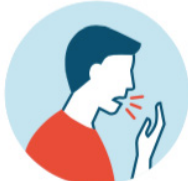
እቶም ምልክታት እንታይ እዮም?

ምልክታት COVID-19 ካብ ማእከላዊ ክሳብ ኣዚዩ ከቢድ ኮይኖም እዞም ዝሰዕቡ የጠቓልል፡

ረስኒ



ሰዓል



ፀገም ምትንፋስ



ብCOVID-19 መን ከሓምም ይኸክል?

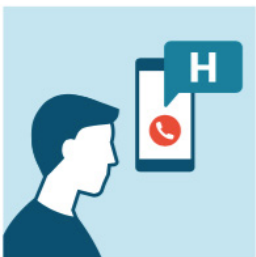
ዝኾነ ሰብ COVID-19 ከሕዞ ይኸክል፣ የግዳስ ኩሉ ሰብ ምልክታት አየርእን። ብሕማም COVID-19 ዝተታሕዙ ሙብዛሕቶም ሰባት ማእከላዊ ዝኾነ ምልክት ጥራሕ ክህልዎም ይኸክል ስለዝኾነ ድማ ኣብ ዝሓረፍቲ ብምውሳድ ክሓውዩ ይኸክሉ። ገለ ሰባት ድማ ብጽንኩር ክሓሙ ስለዝኸክሉ ናብ ሆስፒታል ይዕቆቡ። ኣብ ኩሉ ክሊ ዕድመ ዘሎ ሰብ ክሓምም ይኸክል፣ ይኹን እምበር፣ ዕድሚኡም ካብ 60 ንላዕሊ ዝኾኑ ሰባት ከምኡውን ዝተፈላለዩ ናይ ጥዕና ጸገም ዘለዎም ከም ሕማም ሽኩሪያ፣ ሕማም ልቢ፣ ካንሰርን ናይ ምትንፋስ ሕማም ዘለዎም ሰባት ብCOVID-19 ብዝላዓል ክበድ ሕማም ብዝበለጸ ንመጥቕዕቲ ዝተቐልዑ እዮም። ብሕማም COVID-19 ምኽኒያት ክጋደዱ ዝኸክሉ ክበድቲ ነገራት ከም ኒሞኒያ ወይ ሕማም ኩሊት፣ ከምኡውን ኣብ ገለ እዋናት፣ ሞት የጠቓልል።

ንኸልኣትን ንነብሳይን ብኸመይ ክከላኸል እኸክል?

- ብውሑዱ ን 20 ካሊኢታት ዝኸውን ኣእዳውካ ብሰሙናን ማይን ኣዘውጥርካ ተሓጸብ - ብፍላይ ድሕሪ ሽቓቕ ምጥቃምካ ወይ ድማ ምንፋጥካ፣ ከምኡውን ቅድሚ ምግብ ምብላዕካ።
- ሳዓልካ ወይ ህንጥሾኻ ብብርኪ ኢድካ ሸፍን ወይ ሶፍት ተጠቐም።
- የዒንትኻ፣ ኣፍንጫኻን ኣፍካን ብዘይተሓጸብ ኣእዳው ኣይትተንክፍ።
- ካብ ሕሙማት ሰባት ርሓቕ።
- ኣቕሑታትን ደጋዊ ሽፋናትን ኣዘውጥርካ ብምጽራይ ብተህዋሲያን መምከኒ ኣምክን (disinfect ግበር)።
- ብደክተርካን ብወከልቲ ጥዕናን ዝዋሃቡ መምርሒታት ተኸተል።
- ንለብዳነት ንምንካይ ተራኻ ተጻወት። ሙብዛሕቱ ዋህናት ክዕጸዉ እዮም። ዋላውን ጥዑይ እንተኾንካ፣ ብፍላይ ከኣ እንተድኣ ሓሚምካ፣ ብዝተኸኸለካ መጠን ኣብ ዝሓምውዓል ፈትን።



ሓገዝ ንምርካብ ናብይ ክኸይድ ኣሎን?



ሕማም COVID-19 ከምዘሎካ ትሓሰብ እንተኾንካ፣ ናብ ክሊኒክ ወይ ናብ ሆስፒታል ቅድሚ ምኸድካ ንደክተርካ ደውል። ዶክተር እንተድኣ ዘይሃሊዩካ፣ ኣብ ጥቓኻ ንዝርከብ ናይ ህጽጽ ሕክምና ደውል። ናይ COVID-19 ውጽኢት መርመራኻ ፖዘቲቭ ኮይኑ ሓኪምካ ኣብ ዝሓይንካ ክትሓዊ እንተ ነገሩካ፣ ኣብ ዝኸከ ካብ ዘለዉ ካልኣት ኣባላት ስድራቤት ንነብስኻ ንምግላል ፈትን ከምኡውን እንተዝካኣል ኮይኑ ፍሉይ ሽቓቕ ንምጥቃም ፈትን። ማንም ሰብ ኣይትተንክፍ። ኣእዳውካ ቀጻሊ ተሓጸብ። ምልክታት ሕማምካ እንዳገደደ ብምኸዳ ምኽኒያት ናይ ሕክምና ሓገዝ ንምንዳይ እንተዘይኮይኑ፣ ሓኪምካ ፍቓድ ክሰብ ዝህበካ ካብ ዝሓይትወጽእ።

ብናይ ኣገዛዥ ምጥያስ ስደተኛታት ዝተዳለወ
(Arizona Refugee Resettlement Program)



ሕብረተሰብካን ካብ ጀርምታት ሕማም ኮሮና ቫይረስ ነብስኻን ሓሉ።
ኣእዳውካ ኣዘውጥርካ ተሓጸብ ከምኡ-ድማ ኣብ ዝሓምውዓል።
ብሓባር፣ ንለብዳነት ኮሮና ቫይረስ ደው ከነብሎ ንኸክል ኢና።