



Umbrella Multicultural Health Co-op

ምልክታት ኮቪድ-19 ከመይ ጌርና ንኣልዮ

**ታሕሳስ 16, 2020**

ኮቪድ-19 ምስ እንጥቀም ወይ ድማ ይህልወና እዩ ኢልና ንነፍስና ምስ እንጥርጥራ፡ እቲ ሕማም ወይ ምልክታት ካብ 10 ክሳብ 14 ዘሎ መዓልታት ባዕሉ ክገድፈና እዩ። ሙብዛሕትኡ ሰብ (80%) ብዘይ ዝኾነ ፍሉይ ክንክን ይሓውዩ። እንተኾነ ግና ኮቪድ-19 ንሽማግሌታትን ጥዕናዊ ጸገም ዘለዎምን ብጽኑዕ ክሓሙን ክሰብናብ ሞት ክበጽሖም ይኸእል።

**እዞም ምልክታት ኣየኖት እዮም**

ምልክታት ኮቪድ-19 ምስ ሕማም ጉንፋዕን ወይ ካልእ ምስ ሳምቡእን ናይ ምስትንፋስ ስርዓትን ዝተሓሓዘ ይማሳሰል። ገለ ካብኦም ልሙዳት ምልክታትን ከሙ'ውን ካልኣት ክስሙዑና ዝኸእሉ እዞም ይስዕቡ፡-

ሉሙዳት ምልክታትን	ካልኣት ምልክታትን
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ረስኒ</li> <li>• ሰዓል</li> <li>• ሕጽረት ትንፋስ</li> <li>• ንምስትንፋስ ምጽጋም</li> <li>• ቃንዛ ጎሮሮ</li> <li>• ጸረርታ ኣፍንጫ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ኣፍንጫኽ ምዕባስ</li> <li>• ዘቕንዙ ሕበጥ</li> <li>• ሕማም ርእሲ</li> <li>• ቁሪ ቁሪ</li> <li>• ቃንዛ ጭዋዳታት ወይ መለጋግቦታት</li> <li>• ነብስና ጽቡቕ ኣይስማዓናን (ቀጮውጮው ይብላና)</li> <li>• ካብ ቅድሚ ሕጂ ንላዕሊ ድኻም ምስማዕ ወይ ሓይሊ ምድካም</li> <li>• ሕማም ከስዑ፡ ተምላስ፡ ውጽኣት ወይ ሽውሃት ምዕጻው</li> <li>• ናይ ምጭናው ወይ ናይ ምጥዓም ስሚዕታትና ምጥፋእ</li> <li>• ሕብሪ ዓይንና ምቕያር ( ሮዛ ሕብሪ)</li> </ul>

**ምልክታት ምስ ዝርኣዩና እንታይ ክንገብር ይግብኣና**

ካብዞም ኣብ ላዕሊ ተዘርዚሮም ዘለዉ ምልክታት ምስ ዝርኣዩና፡ ካብ ምልክት ዝተራኣዩና ግዜ ጀሚሩ ክሰብ እቲ ምልክታት ዝኸይድ ን10 መዓልታት ወይ ክሰብ ኣጸቢቕና ንሓዊ ተወሺብና፡ ምስ ካልኣት ሰባት ከይተራኸብና ኣብ ገዛና ንጽናሕ።

ብምክንያት ምልክታት ኮቪድ-19 ተወሺብና እንዳሃለና፡ ንክሕሽና ኣብ ገዛና ኮይና ክንገብሮም ንክእል ቀዲሎም ይስዕቡ፡-

• ረስኒ ምዝሓል/ምቁጽጻር

- ታይሎናል Acetaminophen (**Tylenol**) ዝበሃል ዓይነት መድሃኒት **ንውሳኔ**። እዞም ዝስዕቡ ከም **ኣድቪል፣ ሞርቲን፣ ኣይቢፕሮፈን** NSAIDS ( Advil, Motrin, Ibuprofen) ከሙ'ውን ናይ ቁጥዑ መድሃኒት antihistamines ( allergy medicines) **ኣይንጠቀም**
- ትሕዝቶ ናይ'ቲ እንወስዶ መድሃኒት ተጥንቂቕና ብምምባብ ነቲ ዝተጻሕፈ ሓበሬታ ንክተሎ። ገለ ናይ ሰዓል ወይ ናይ ቁሪ መድሃኒታት ንህጻናትን ንናይ ጥዕና ጸገም ዘለዎም እኹላት ሰባትን ( ናይ ኩሊት ሕሳም ዘለዎም) ሓደገኛ ክኾኑ ይክእሉ እዮም
- ረስኒ እንተዘይሒሹና ፡ ረስኒ ንምጉዳል ብልብጥ ዝበለ ማይ ኣብ ጨርቂ ኣጠልቂና ንኣካላትና ንድረዘ። ዝሒሹ ማይ ወይ በረድ ኣይንጥቀም። ረስኒ ምጉዳል ማለት ኩሉ ምልክታትና ከይዱ ማለት ኣይኮነን፤ እንተኾነ ግና ኣካላትና ኣዝዩ ክሕሽና / ክፎክሰና ይክእል እዩ።

• ምስዓልን ሕጽረት ትንፋስ ምቁጽጻር

- ሽጋራ ኣይነትክኽ ወይ ካብ ካልኣት ዘትከኽዎ ሽጋራ ዝመጽእ ትኪ ካብ ምስሓብ ንጠንቀቕ
- ንማዕበስቲ ኣፍንጨና ክኸፈተልና ዝክእል፡ ኣብ ክፍሊ መሕጸቢ ነብሲ ውዑይ ማይ ብምውላዕ ወይ ድማ ባስካ ብወዕይ ማይ ብምምላእ ካብኡ ዝወጽእ ጥሉል ኣየር ( ሃፋ) ንስሓብ። ካልእውን ጨዋም ማይ ኣብ ኣፍንጨ ዝነጥብ ጌርናን ወይ ድማ ነቲ ዝነቐጸ ንፋጥ ንሕጸብ
- ካብ ብዝሒ ፊጥ ምባል ከባቢ ኣፍንጨናን ከንፈርናን ምስ ዝቐሰል ሒደት ፔትሮሎም ጀሊ ማለት ቫሳሊን (Vaseline) ኣብ'ቲ ዝቐሰለ ቦታ ንልኮ። ድሕሪ ገጽና ምትንካፍና ኩሉ ግዜ ኣእዳውና ንተሓጸብ።
- ስዓልና ድፍቕ ምስ ዝኸውን ክሕሽና መታን ናይ ስዓል መድሃኒት ንውሳኔ። ንኪኢላ ቀመሚ መድሃኒት ( pharmacist) ኣየናይ ክንወስድ ከም ዝግብኣና ንወከሶም። ህጻናት ትሕቲ 6 ዓመት ናይ ሰዓል መድሃኒት ክወስዱ የብሎምን።
- ኣብ ግዜ ለይቲ ብሰንኪ ምስዓል ካብ ድቃስና የተሳኣና እንተኾይኑ ተወሳኺ መተርኣስ ብምግባር ንርእስና ነበርኮ
- ቃንዛ ጎሮሮ ንምህዳእ ኣርባዕተ ዝጎድኑ ናይ ኣልማዝ ቅርጺ ዘለዎ ዝሙጽ ከኒና ወይ ተሪር ካራሜላ ምምጻው፡ እዚ ዓይነት መድሃኒት ትሕቲ 6 ዓመት ህጻናት ከይተንቆም ኣይንሃቦም

• ልሙድ ክንክን ጥዕናና ንዓቅቦ

- ብዝሒ ፈሰሲ ንስተ። ማይ፡ መረቕ፡ ጽማቕ ወይ ውዑይ ሻሂ ምስ ለሚንን መዓርን ሓዊስና ንስተ እዚ ድማ ኣካላትና ከይጸምእን ጎሮሮና ከየቕንዝወናን ይሕጉዝና።
- ቅርጾትን ንደትን ከስዐ/ ዘይሕቀት መግቢ እንተለና፡ ብተደጋጋሚ ብውሑድ ዓቕን ናይ ጨው ትሑዝቶ ዘለዎ ፈሰሲ ከም ስፖርትስ ድሪንክስ ( sports drinks) ንስተ።
- እኹል ድቃስን ብተደጋጋሚ ኣእዳውና ምሕጸብን
- ብዝሒ ፍረታትን ኣሕምልትን ምምጋብ ነዘውትር
- ዝከኣለና ግቡእ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ንግበር
- ብዝተኸለለና ካብ ዘጭነቕናን ዘሕሱብናን ነገራት ነወግዶም፡ ብቴሌፎን ወይ ካልእ ዓይነት መራኸቢታትን ተጠቐምና ምስ ኣዕሩኽትናን ቤተ-ሰብናን ርክብ ይሃልወና።

- ዝተአዘዘልና መድሃኒት ክንወስዶም ከሎና፡ ብዝተዋህበና ሓበሬታ ( መምርሒ፡ ዓቕንን ንክንደይ ግዜ ከም'ንወስዶን) ተኸቲልና ንውሰዶ።

**ምክሪ ካብ ኪኢላታት ጥዕና**

ከቪድ-19 ሓሚምና ኢልና ነብስና ምስ እንጥርጥር፡ ቅድሚ ናብ ክንክን ጥዕና ምክድና ኣብ ገዛና ኮይንና ናብ **811** ሄልዝ ሊንክ ወይ ድማ ኣብ ኣምብሬላ ዝሰርሓ ምስ ሓኸይም ኣብ ምርኽብን ኣብ ምቱርጋምን ዝሕግዛና (CCHBs) ንደውል።

ብጽኑዕ ምስ እንሓምምን ህጹጽ ሕክምናዊ ረዲኤት ምስ ዘድልዮና ብቕልጡፍ ናብ **911 ንደውል** ከም'ውን፡

- ኣዝዩ ከቢድ ናይ ምስትንፋስ ሽግርን ውይ ብርቱዕ ናይ ኣፍ ልቢ ቃንዛን ምስ ዝህልወናን
- ኣእምሮና ብግቡእ ክንሓስብን እንተዘይኪኢልናን
- ሃለዎትና ክጠፍኣና ምስ ዝጅምርን

ናብ ናትኩም ዶክተር ወይ ናብ ሄልዝ ሊንክ ማለት 811 ደዊልኩም ቀልጢፍኩም ሕክምናዊ ረድኤት ርኽቡ እንተደኣ፡-

- ሓድሽ ኣብ ምስትንፋስ እንተተሸገርኩም ወይ እንዳኸፍኣ ምስዝኸይድን
- ምልክታት ሕማም እናገደደ ምስ ዝኸይድ
- እንዳሓሸና ክኸይድ ጸኒሑ መሊሱ ምስ ዝገደና
- ኣዝዩ ከቢድ ናይ ነብስና ጽምኢ ምስ ዝህልወና ንኣብነት ከም፡ ከንፈርና ኣዝዩ ምስዝደርቕ፡ ውሑድ ምስ እንሸይን ወይ ስምዒት ናይ ሃለዎት ምስ ዝስምዓናን