ብ ኮቪድ-19 ዝተትሓዘ ቆልዓ ምሕብሓብ

ለካቲት 15: 2022

ሓደ ኣባል ስድራ ቤትካ ዝኾነ ቆልዓ ብ ኮቪድ-19 እንተደኣ ተታሒዙ ኮይኑ፣ ወለዲን ሓብሓብትን ነቲ መዓልታዊ ን ድልየቶም ኣብ ምምላእ ከካይዱዎ ዝጸንሑ ክንክንን ሓገዝን ምሃቦም ክቕጽሉሉ ኣለዎም። መብዛሕቲኦም ቆልዑ ካብ ዓበይቲ ሰባት ንታሕቲ ዝሓሸ ቀለልቲ ምልክታት ኮቪድ-19 የርእዩ። ገለ ብ ኮቪድ-19 ዝተትሓዙ ቆልዑ ኣዝዮም ክሓሙን ናብ ሆስፒታል ክውሰዱን ወይ ክብድ ዝበሉን ንነዊሕ ግዜ ዝጸንሑን ምልክታት ሕማም ከርእዩን ይኽእሉ እዮም።

እንተደኣ ውላድካ ገለ ካብ'ዞም ዝስዕቡ ነገራት ዘጋጥሙዎ ኮይኖም ሕክምናዊ ሓገዝ ክትረክብ ፈትን:

- ዕድሚኡ ትሕቲ 3 ወርሒ ኮይኑ ረስኒ ዘለዎን ናይ ምስትንፋስ ጸገም ዘርኢን እንተኾይኑን
- ካብ ድቃስ ዘይምትሳእ
- ልዕሊ 7 መዓልቲታት ዝጸንሐ ረስኒ
- ረስኒ ምስ ናይ ቆርበት ቁጠዐ
- ሰማያዊ ሕብሪ ቆርበት
- ቀጻሊ ዝኾነ ተምላስን ውጽኣትን
- እኹል ፈሳሲ ዘይምውሳድ
- ትሑት ዓቕሚ ምክልኻልን ሕማምን ረስኒን

ነዞም ዝስዕቡ ኣብ ተግባር ብምውዓል ቀጻሊ ዝኾነ ዝርገሐ ኮቪድ-19 ምክልኻል:

- ኣብ ገዛ ኣብ እትህልወሉ ግዜ ብዝግባእ ዝገጥም ናይ ኣፍን ኣፍንጫን መሸፈኒ ማስክ ምግባር:
- ናብ'ቶም ብተደጋጋሚ ዝንክኡ ከም ሽሓነ፣ መመገቢ ኣቕሑት፣ መቖጸሪታት፣ናይ ማይ ቡምባታት፣ ናይ በሪታት እጀታን ናይ ሽቓቕ መትሓዚታትን ዝበሉ ናውቲታት ጸረ-ታህዋስያን ምግባር:
- ብ ኮቪድ-19 ብኽቢዱ ናይ ምሕማም ዝለዓለ ዕድል ካብ ዘለዎም ኣባላት ስድራ ቤት ብዝተኻእለ መጠን ክርሕቁ ምግባር
- ምስ ውላድካ ኣብ ሓደ ዓራት ዘይምድቃስ:
- የእዳው ብ ማይን ሳሙናን ምሕጻብ:
- ብዝተኻእለ መጠን፣ ካብ ኩሎም እቶም ኣብ ገዛ ዝርከቡ ሰባት ሽዱሽተ ጫማ/ክልተ ሜትሮ ምርሓቕ:
- ንምግባሩ ውሑስ እንተኾይኑ መስኮት ብምኽፋት ናይ ኣየር ዝውውር ክውሰኽ ምግባር:
- ኩሎም ኣባላት ስድራ ቤት ኣብ መላእ ጻንሒት እቲ ግዜ ርእሰኻ ምግላል/ውሸባ ኣብ ገዛ ክጸንሑ ኣለዎም።

ደቅና ክታበት ክወስዱ ምሕጋዝ ኣብ'ዚ ሕጂ እዋን ደቅናን፣ ስድራ ቤትናን ሕብረተሰብናን ካብ ኮቪድ-19 ኣብ ምክልኻል ክንገብሮ እንኽእሎ ኣዝዩ ኣገዳሲ ዝኾነ ነገር እዩ።