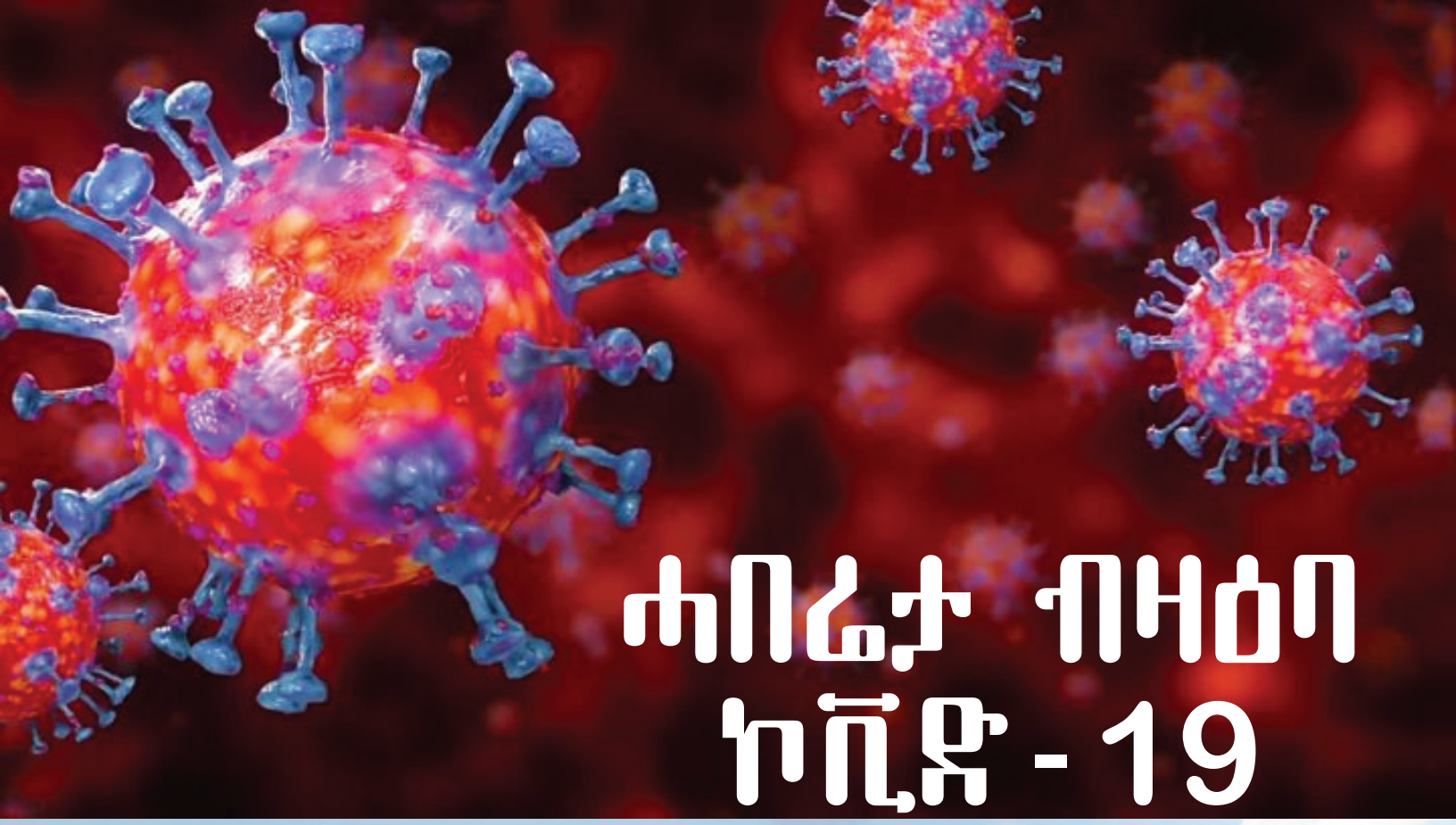

ሓበሬታ ብዛዕባ ኮቪድ-19

ብሓሓዮት "ክዑካውነት ህዝቢ ኤርትራ" ሓይሊ ዕሚምም ኮቪድ-19 ዝተዳለወ

ክዑካውነት ህዝቢ ኤርትራ

ሚይዝያ 2020

ብዛዕባ ኮቪድ-19 ትጭነቕዶ?

(እምበኣር ነዞም ኣብ ታሕቲ ተዘርዚሮም ዘሎዉ ንከታተል)

1ይ፡ ንምኗኑ፡ ኮቪድ-19 እንታይ እዩ?

ኮቪድ-19 ብኮሮናቫይረስ ዝፍለጥ፡ ኣብ ከባቢ መወዳእታ ወርሒ ታሕሳስ 2019 ዝተቐልቀለ፡ ቅልጡፍን ዕድል ሀይሀብን ተካጋቢ ሕማም እዩ። ብእንግሊዝኛ ኮቪድ-19 (COVID-19) እዩ ተብሂሉ ዝጽዋዕ።

CO = ኮ = ኮሮና
VI = ቫይ = ቫይረስ
D = ዲ = ሕማም
19 = 2019 (እቲ ሕማም ዝተኸሰተሉ ዓመተ ምህረት ዝሕብር እዩ)

እዚ ቫይረስ እዚ፡ ቅልጡፍን ተካባዕን ባህሪ ዘሎዎ ኮይኑ፡ ምልክታቱ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ይፈላለኽ። ሓዱሽ ሕማም ስለ ዝኾነ ምስ ግዜ ዝያዳ ክንፈልጦ ኢና። ክሳዕ እዚ ግዜ እዚ ተፈሊጡ ዘሎ ግን፡ ንገለ ሰባት ከም ፍኹስ ዝበለ ሰዓል ወይ ኢንፍሉወንዛ ዝመሳሰል ምልክታት የርኢ። ንገለ ሰባት ኸኣ ሓያል ወይ ብጹኑዕ ይሓሙ፤ ናይቶም ብጹኑዕ ዝሓመሙ ዝተራእዩን ዝተፈልጡን ምልክታት፡ ብርቱዕ ረስኒ፡ ደረቅ ትኽትኽታ ሰዓልን፤ ድኻም፡ ሕማም ርእሲ፡ መግቢ ምብላዕ ይዓጽወካ፤ ሕጽረት ምስትንፋስ ብምኽንያት ቫይራል ኒሞንያ ይርከብዎም።
እዚ ቫይረስ እዚ፡ ከምቲ ኣብ ካዕኪ ተጠቒሱ ዘሎ፡ ኣብ መርሒ ታሕሳስ 2019 ዝተራእየን ዝተቐልቀለን ስለ ዝኾነ፣ ክሳዕ እዚ ዕለት እዚ፡ በዚ ሕማም እዚ ንዝተጠቐዑ ዘሕዊ ፍኩይ መድሃኒት ወይ ክታበት (Vaccine) ኣይተሃህዘን ዛጊት።

ንሕክምና ዝምልከት፡ እቶም ክሳዕ ሕጂ ንፈውሲ ሰዓል ንጥቀመሎም ዓይነት መድሃኒታትን ከምኒ ሽሮፖ ንሰዓል፡ ታይከኖል ወይ ኣሰታሚኖፍን/ፓራሲታሞል ንረስኒ፡ ከመኡውን ብብዝሒ ሚይን፡ ጽሚቑን ምስታይ። ከምቲ ልዕል ኢሉ ተገሊጹ ዘሎ፡ ብሕጽር ዝበለ እቶም ሰዓል ክሕዘና ከሎ ንዝራኣዩ ምልክታት ንጥቀመሎምን፡ ንመስዶምን፡ ዘህደኡን ዓይነት መድሃኒታት ይኾኑ። እቲ ዝበለጸ መድሃኒት፡ ኮቪድ-19 (ኮሮና-ቫይረስ) ንከይሕዘካ ምጥንቃቕን ምክልኻልን እዩ። እንተሓዙካ ከኣ፡ ናብ ካካኦት ሰባት (ቤተ-ሰብ፡ የዕሩኽ ወዘተ ዝኣመሰሉ) ንከይተመሓላለፍ ዓቢ ጥንቃቐ ምውሳድ የድሊ (ንሳቶም ኸኣ እዞም ኣብ ቁጽሪ 2 ተዘርዚሮም ዘሎዉ ተመልከት።) ብተወሳኺ ኣፍንጫን ኣፍን ዝኸድን ማስኪ ወይ ጨርቂ ምዝውታር።

2ይ፡ ብኸመይ ከ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ይመሓላለፍ?

ኮቪድ-19፡ ብኣፍንጫ፡ ብዓይኒ፡ ብኣፍ ብቐሊሉ ብምእታው ንሰባት ይከክፎም። ንኣብነት ሓደ ኮቪድ-19 ዝሓዘ ሰብ፡ ምሕማሙ ከይፈለጠ ን 4-5 መዓልቲ ክጸንሕ ስለ ዝኸእል፡ እሞ ኸኣ ብኮቪድ-19 ከም ዝተተሓዘ ከይፈለጠ ናይ ኢድ ሰላምታ ምስ ዝለዋወጥን፡ ኣብ ጥቓ ካልእ ጥዑይ ሰብ፡ ኣፉ ከፊቱ ምስ ዘሀንጥስን ወይ ምስ ዝስዕልን፡ እቲ ቫይረስ ናብ ዓይኒ፡ ኣፍንጫ ወይ ኣፍ ናይቲ ጥዑይ ሰብ ይበጽሕ ሞ፡ ነቲ ጥዑይ ሰብ ክሕኽፎ ይጅምር። ብተወሳኺ ንመን ኮቪድ-19 ሒዝዎ ከምዘሎ ስለ ሀይፍለጥ፡ በዚ ምኽንያት እዚ እዩ ኸኣ፡ ኣብ ሞንጎ ክልተ ሰባት ናይ 6 ፊት ወይ 2 መትሮ ምፍንታትን ምርሕሓቕን ግደታ ክህሉ ዝግባእ።
ከምቲ ዝተጠቐሰ፡ ብናይ ኢድ ሰላምታ ብቐሊል ዝመሓላለፍ ስለ ዝኾነ፡ ኣእዳውና ብሚይን ሳሙናን ጽቡቅ ገይርና፡ በጸብዕትና እንዳፋሕፋሕና ምሕጻብን ብጽሬት ምሓዝን። ወይውን፡ ብኣልኮል 60% - 70% ገይርካ ነእዳውካ ምጽራይ፡ ነቶም ቫይረስ ስለ ዝቐትሎም። እንተ ተረኺቡ ጓንቲ ምልባስ ሓጋዚ እዩ።

3ይ. ንነብሰይ ካብ ኮቪድ-19 ብኸመይ ክከላኸል ኣሎኒ?

- ኣብ ገዛኻ ወይ ምሳኻ ምስ ዘይቅመጥ ሰብ፡ ኣብ ሞንጎኻን ኣብ ሞንጎ እቲ ሰብን፡ ናይ 2 መትሮ ወይ 6 ፊት ራሕቂ ምፍንትታት ክህልወካ ይግባእ።
- ካብ ገዛኻ ዘይምውጻእ፤ ካብ መጠን ንካዕኪ ኣድካዩ ጉዳይ እንተዘይ ኣጋጢሙካ።
- ቀቀልጢፍካ ኣእዳውኽ ምሕጻብ፣ ብፍካይ ኣብ ደገ ጸኒሕካ ንገዛኻ ኣብ እትመጸሉ ኣእድውካ ምሕጻብ ግድን ክግበር ዘሎም እዩ።
- ብገርሂ ወይ ከም ኣመኽ፡ ገጽካ፡ ኣፍንጫኻ፡ ዓይንኻ ወይ ኣፍካ ካብ ምሕዝ ልዑል ጥንቃቐ ምውሳድ።
- መኽፈት ማዕጾ (ሓጺን) ብተደጋጋሚ ወይ ቀቀልጢፍካ ምጽራይ።

4ይ. እንተድኣ ሕሚመ፡ ወይ ምስ ዝሕምምም እንታይ ክገብር ይግባኣኒ?

ኣብዚ ግዜ ዚ ብዙሕ ሰብ ይሕምምም ስለ ዘሎ፡ ዳርጋ ኩሉ ናብ ኢመርጀንሲ ክይዱ ንሕኪም ክርኢ ድሌት ኣሎዎ። ስለዚ ምልክታት ናይ ሰዓል ክስማዓካ እንተ ጀሚሩ፡ ካብ ገዛኻ ዘይምውጻእ፤ ንበይንኻ ተወሽብ። ናብ ኣብላት ቤተ ሰብካን ካካኦት ሰባትን ካብ ምምጽሕልካፍ ዓቢ ጥንቃቐ ምውሳድ። እንተድኣ በርቲዑካ ናብ ሕኪምካ ስልኪ ምድዋል፣ ወይውን ናብ ከባቢኻ ናብ ዘሎ ሆስፒታል ምኻድ። ኣብቲ ትኽዶ ሆስፒታል እውን፤ ንጹር ሓበሬታ ክህቡኻ ይኽእሉ እዮም።
ብኣንጻሩ፡ ናብ ኢመርጀንሲ ምስ እትኽይድ፡ ኮቪድ-19 ዝሓመመሙን ዘይተታሕሙን ክህልዉ ስለ ዝኽእሉ፡ ናባኻ ክመሓላለፍን፡ ንስኻውን ክተመሓላልፎሎም ከም ትኽእል ምዝካርን ምፍካጥን የድሊ። በዚ ምኽንያት እዚ ኽእሉ፡ ናብ ኢመርጀንሲ ዘይምኻድ ተመራጺ ይኽውን። ዋላ ናይ ኮቪድ-19 መርመራ እንተ ተገብረልካ እውን፡ መድሓኒት ስለ ዘየልብሉ፡ ሕክምና ክግበረልካ ሃንቀውታ ክህልወካ የብሉን። እቲ ዝበለጸ፡ ምውሻብ እዩ።

5ይ. ኣብ ከባብየይ ንዝቅመጡ ሰባት፡ በዚ ሕማም እዚ ንኽይልከፉ እንታይ ክገብር ይግባኣኒ?

- እቲ ዝዓበየ ሓገዝ ክትገብሮ ትኽእል፡
- ኮቪድ-19 ይኹን ካልእ ዓይነት ቫይረስ (ከምኒ ኢንፍሉወንዛ፡ ሰዓል ወዘተ) እንተድኣ ሒዙካ፡ ናብ ካልእ ሰብ ንኽይተመሓላልፎ ዓቢ ጥንቃቐ ምውሳድ፣
- ቅድሚ ናብ ሆስፒታል ወይ ኢመርጀንሲ ሩም ክትኪይድ ምሕሳብካ፡ ንሕኪምካ ደዊልካ ኣዘራርቦ፡ ካብኡ ምኽሪ ውሰድ፣
- ኣእዳውካ ብጽሬት ምሕዝ፤ በብእዋኑ ኣእዳውካ ምሕጻብ፣
- ምሳኻ ምስ ዘይቅመጡ ሰባት፡ ናይ 2ተ መትሮ ርሕቀት ወይ ምፍንታት ክህልወካ ይግባእ፣
- ንህይወትካ ሓደጋ ዘምጽእ እንተዘይኮይኑ፡ ናብ እመርጀንሲ ካብ ምኽድ ተቐጠብ፤

ብጥንቃቐ ኣብ ገዛ ክዳሎ ዝኽእል ተወሳኺ ሓበሬታ

ኣልኪል 60-70% ኣብ ዘይርከበሉ እዋን፡ ከምዚ ዝስዕብ ገይርኩም ኣብ ገዛኹም ንኮሮና ቫይረስ መመልወሊ ክተዳልዉ ትኽእሉ፦

1. ብጥንቃቐ ሓደ ፍርቂ-ኩባያ ናይ ሻሂ ባራኒና ኣብ ንእሽቶ ቢኬሪ ተቐምጡ። ክትቅርብም ከሎኹም፡ መሐዲ ቀልዑትኩም ኣብ ዘይብሉ ስታንሳ ኣቲኹም ተዳልውም። ምስ ኣዳኪኽምም፡ ቀልዑት ኣብ ዘየርከብዎ ቦታ ክቅመጥን ክሕባእን ኣለዎ።
2. ኣብ ክልእ መቐመጢ፡ 4 1/2 ኩባያ (ኣርባዕተ ኩባያን ፈረቓን) ሚይ ከኪዕኩም ተቐምጡ
3. እቲ ፍርቂ-ኩባያ ናይ ሻሂ ባራኒና፡ ምስ ኣብ ቁጽሪ ክልተ ዘሎ፡ 4 1/2 ኩባያ (ኣርባዕተ ኩባያን ፈረቓን) ሚይ ብዓቢ ጥንቃቐ ምትሕውዋስ
4. ነቲ ዝተዳሎወ ጓንቲ ከቢስኩም መተሓጻጻብን መጽረይን ትጥቀምሉ
5. መጠንቀቕታ፤ ክትቅርብዎ ከሎኹም፡ መሐዲ ቀልዑትኩም ኣብ ዘይብሉ ስታንሳ ኣቲኹም ተዳልውም። ምስ ኣዳኪኽምም፡ ድሕሪ ምጽርራይ እንተ ተሪፍኩም፡ ቀልዑት ኣብ ዘየርከብዎ ቦታ ክቅመጥን ክሕባእን ኣለዎ።

Eritrean People's Sovereignty

ልዑላውነት ህዝቢ ኤርትራ