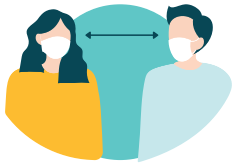
December 13, 2022 8:42 AM TIGRINYA

ምክልካል ወቕታዊ ሕማም

COVID፣ ጉንፋዕን RSVን ኣብ ምስፍሕፋሕ ይርከቡ። እቶም ኣብ እዋን ለበዳ ግዜ እንወስዶም ዝነበርና ስጉምትታት ሐዚ እውን ነዞም ሕማማት እዚኦም ዝበለፀ መከላኸሊና እዮም።

መዓልታዊ ምክልካል ሕማም

- እንድሕር ደኣ ሓሚምም ካብ ገዝኦም ኣይውፅኡ። ምስ ዝሓመመ ሰብ ኣይራኸቡ።
- እንድሕር ደኣ ምስ ዝሓመመ ሰብ ርክብ ነይርዎም ኮይኑ፤ ብድሕሪኡ ምንም ዓይነት ናይ ሕማም ምልክታት ከይህልዎም የረጋግፁ።
- ኣእዳውካ ብብዝሒ ተሓጸብ።
- ብዙሕ ግዜ ንጥቀመሎም ነገራት ከም ናይ በሪ መኽፈቲ መትሓዚ፣ ስልኪን ናይ ቴሌቪዥን ሪሞትን ዝኣመሰሉ ብኣግባቡ ምፅራይ።
- ምልክታት COVID-19 ምስ ዝህልወካ ክትምርመር ኣለካ።
- ናይ ጉንፋዕን COVID-19ን ክታበት በብዓመቱ ይውሰዱ፤ ከምኡ እውን ቡስተር ከም ኣድላይነቱ ይውሰዱ።



ኣብ ናይ ስርዓተ ምስትንፋስ ሕማም ወቕቲ

ካልኦት ስጉምትታት ብምውሳድ ቆልዑ ናይ ትምህርቲ ክፍለ ግዚኦም ክቕፅሉ፤ ናብ ስራሕ ወይከዓ ስብሰባ ዘይምምፃእ ምክልካልን ናይ ጥዕና ወሃብቲ ግልጋሎታት ብኣግባቡ ክህቡን ምግባር ይከኣል እዩ:-

- ኣብ ገዛ ይኩን ኣብ ደገ ሰብ ዝእከበሉ ቦታ ኩሉ ወይ ኣፍ መሸፈኒ ማስክ ይግበሩ።
- ነቲ ሕማም ብሓያሎ ክጋለፁ ምስ ዝኽእሉ ሰባት ዘይምርኻብ፤ እንተዘይኮይኑ ድማ ናይ ኣፍ መሸፈኒ ማስክ ምግባር ወይ ድማ ርሕቐትካ ምሕላው።
- ኣብ ደገ ዝግበር ምትእኽኻብ ውሑድ ሰብ ክህሉ ምግባር።
- በሪን መሸኮትን ብምኽፋት እኹል ዝኾነ ኣየር ክዘዋወር ምግባር።

	COVID	ጉንፋዕ	RSV
ኣብ ኣየር ብቐሊሉ ይሰራጮ	√		
ብኣፍ ይኩን ብኣፍንጫ ብዝወፅእ እንትፍታፍ ኮነ ዓኽታ ይመሓላለፍ	√	√	√
ኣብ ጠንካራ ኮነ ልስሉስ ነገራት ናይ ምፅናሕን ነዚኦም ብምንካእ ክመሓላለፍን ይኽእል እዩ		√	√
ክትባት ኣለዎ እዩ	√	√	
ንነብሰ ፁራት፣ ንሽማግለታትን ትሑት ሕማም ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ንዘለዎም ሰባትን ዝለዓለ ስግኣት ክኾን ይኽእል እዩ	√	√	√
ንዕሽላትን ህፃናትን ብሓያሉ የጥቅዕ		√	√

እንድሕር ደኣ ንCOVID-19፣ ጉንፋዕ ወይከዓ RSV ኣብ ዝለዓለ ተቓላዓይነት ኮይኖም

ምስ ኣቕራቢኦም ርክቦም ይቐፅሉ።
ኣቕራቢ ምስ ዘይህልወካ፣ ኣቕራቢ ኣብ ምርካብ ሓገዝ ንምርካብ 211 ደዉል። እቲ መቕረቢኦም እንታይ ክገብሩ ከምዘለዎም ክሕብሮም እዮ። ከከም ኩነታቱ፣ ናይ ኣፍ መሸፈኒ ማስክ ካብ ምግባር ጀሚሩ ኣድላይ ኩሉ ቅድመ ጥንቃቐ ክገብሩ ክንገሮም እዮ። እንድሕር ደኣ ናይ ሕማም ስምዒት ሃሊይዎም ኮይኑ፣ ናብ ዝምልከቶ ኣካል ብምኻድ ተወሳኺ ምርመራ ሕክምና ክግበረሎም እዮ።

እንድሕር ደኣ ሓሚሞም ኮይኖም ዝተፈላለዮ መማረፅታት ይርኣዩ።

እንድሕር ደኣ ሓሚምም ኮይኖም

መብዛሕትኦም በዚ ናይ ስርዓተ ምስትንፋስ ሕማም ዝጥቅዑ ሰባት ብባዕሎም ካብቲ ሕማም ይድሕኑ። ኣብ ገዛኻ ጽናሕ እሞ እቶም መብዛሕትኡ ግዜ ጽቡቕ ንኽስምዓካ እትገብሮም ነገራት ግበር፦ ድቃስ፣ ዕረፍቲ፣ ብዙሕ ፈሳሲ ምስታይ።

እንድሕር ደኣ ባዕሎም ኮነ ዉላዶም ዝስዕቡ ከበድቲ ምልክታት እንተሃልይዎም ናብ 911 ይደውሉ፦

- ፀገም ምስትንፋስ
- ኣብ ደረቶም ወይከዓ ከብዶም ኣካባቢ ናይ ጭንቀት ወይ ድማ ቃንዛ ስምዒት እንተሃልይዎም
- ፈሳሲ ነገራት ኣይውሰድን እንተይልዎም
- ሓድሽ ናይ ምድንጋር ስምዒት ወይ ድማ ክበራበር ዘይምኽኣል
- ናብ ሰማያዊ ዝኸደ ከንፈር ወይ ገጽ

መዓዝ ኢካ ምስ ካልኦት ክትራኸብ ትኽእል?

- ኣፍንጫኻን ኣፍካን ብኣግባቡ ክሸፍን ዝኽእል ማስክ ምግባር።
- ብዙሕ ግዜ ብኣግባቡ ኢድካ ምሕፃብ፣ ብተለይ ድሕሪ ምንፋጥና።
- ክንስዕል እንተለና ሶፍቲ ወይ ድማ እጅጌ ምጥቃም።
- እንተኺኢልካ ርሕቐትካ ምሕላው።
- ኣብ ውሽጢ ገዛ ኣየር ብኣግባቡ ክናፈስ ምግባር፣ ንኣብነት መሸኮት ብምኽፋት።

መዓዝ ኢካ ምስ ካልኦት ክትራኸብ ትኽእል?
ሰባት ብኣጠቓላሊ ናብ ስርሖም፣ ትምህርቶምን ናብ ካልኦት ምንቅስቓሳትን ክምለሱ ዝኽእሉ፦

- ንዝሓለፉ 24 ሰዓታት ምንም ዓይነት ረስኒ እንተዘይ ኣርእዮምን ምንም ዓይነት ናይ ረስኒ መዐገሲ መድሓኒት እንተዘይወሲዶም፣ን
- ዝነበረ ምልክታት ሕማም ቀኒሱ ብርግፅ ዝሓሸ እንተኾይኑ፣ን
- ብዝበለፀ ዝበልዑን ዝምገቡን እንተኾይኖም፣ን
- እቲ ዝነበሮም ናይ ኣፍንጫ ምዝርብራብ ገዲፍዎም እንተኾይኑን ኢዶም ፅሩይ ኮይኑ ስራሕቲ ከከናውኑ ዝኽእሉ እንተኾይኖም እዮ።

ንፋጦምን ሰዓሎምን እስካብ ዝጠፍእ ምስ ካልኦት እንትራኸቡ ናይ ኣፍ መሸፈኒ ማስክ ይግበሩ።