

ናይ COVID-19 ምልክታት ዘዎምን/ወይ ናይ ምርመራ-ውጽኢት ንዝጽበዩን ውልቀ ሰባት ምፍላይ



መዘኻኻይ፡ እዚ በራሪ ጽሑፍ COVID-19 ነገራትን ገዢቲ ሰባት፣ ምርመራ-ዝገበሩ(ምልክት ወይ ተቓላሳይት ይሃልዎም ኣይኣልዎም)ን ምርመራ ዘይገበሩ ግን ድማ ምልክታት COVID-19 ንዘለዎም ሰባት ዝምልከት እዩ።

መብዛሕተኣም ብCOVID-19 ዝተሰኹሩ ሰባት ቀሊል ምልክታት እዮም ዘርእዩ፤ ይኹን ገለ ቫይረስ ከቢድ ሕማም ኣሉ እውን ሞት ከሰብ ይኸእል እዩ። መብዛሕተኣም ብ COVID-19 ዝተሰኹሩ ሰባት ኣብ ገዢም ክኣውዩ ይኸእሉ እዮም፤ ይኹን ኣንበር ንዓርሶም ክግልጹን ምልክታቶም ክከታተሉን ይግባእ። ኣብ ገዢ ዝግብር ክንከን ናይ COVID-19 ምዝማት ንምቕናስን ከቢድ ናይ ምልክታት ንዘለዎም ሰባት ኮይኖም ሕክምና ንዘድልዮም ናይ ትዕና ክንከን ሃብታት ከምዘለዎም ምርግጋጽ የድሊ። ኣብ ገዢ ክትግለል እንተድኣዘይክእልካ ንህዝባዊ ጥዕና ነርስ ኣዛረብ። ካብ ካልኣት ሰባት ንባዕልኻ ምግላል ንዝዘለ ርእሰኻ፣ እትፈትም ሰብን ኣብቲ ኮም ንዘለዎ ሰባት ካብ ሕማም ንምሕላው እቲ ዝበለጸ ኣማራጺ እዩ።

ክግለል ኣለኒ ዶ ንክንደይ እዋን? እንተድኣኡ፡

- ናይ COVID-19 ፖስቲቭ ኮይንካ ኣብ ገዢ ክትሓወ ትኸእል እንተድኣኮይንካ፡ እቲ ምልክታት ካብ ዝተሓየሱ ዕለት ጀሚ እንተውሓደ ንዘመዓልታት ኣግልል። ኣብዚ እዋን ካብ ሰብ ስልጣናት ህዝባዊ ጥዕናን ኣውቶሜትድ ጸውዒት ስርዓትን መጠን መቐትካን ምልክታትን ንምፍላጥ ቴሌፎናት ክድወለልካ እዩ። ነእቲ በዓል ስልጣን ህዝባዊ ጥዕና መዓዝ ምግላል ጠጠው ከምእተብል ክሓተካ እዩ።
- ተመርጫዊ ውጽኢት ትጽብ ምስእትህሉ፡፡ ውጽኢት ክትጽብ እንከለኻ ኣብ ገዢ ተገለል። ናይ COVID-19 ውጽኢትካ ነገራትን ምስክሮምን ግን ድማ ምልክታት ምስክሮምን ተጓዒዝካ እንተኮይንካ ወይ ተቓላሳይ ኮይንካ ምስእትነብር ን24 ሰዓታት ካብቶም ምልክታት ናፃ ክሳብ እትኸውን ንዘመዓልታት ክተግልል(ኳራንታይን)ክትከውን ኣለካ። ናይ COVID-19 ምርመራ ውጽኢትካ ነገራትን ኮይኑ ታሪኽ ጉዕዞ ዘይብልካ ወይ ነቲ ሕማም ተቓላሳይ ምስክሮምን ን24 ሰዓታት ካብቶም ምልክታት ናጻ ክሳብ እትኸውን ትግለል። COVID-19 ፖስቲቭ ምስክሮምን ምግላልካ እትቅጽል ኮይንካ ህዝባዊ ሓላፊ ህዝባዊ ጥዕና ክድውለልካ እዩ።
- ናይ ሰዓል ፍሉ ዓይነት ምልክታት ኣለካ ግና ብጉዕዞ ን COVID-19 ተቓላሳይ ዘይብልካን ምስቲ ሕማም ርክብ ዘይብልካን ምስእትኸውን፡፡ ሓዲሽ ምዕባለ ዘርኣዩ ወይ ዝገደደም ኣብ ተርታ A ወይ ካልእ ክልተ ወይ ተወሰኹቲ ምልክታት ኣብ ተርታ B(ኣብ ታሕቲ ዘሎ ሰደቓ ርኣ) ምስክሮም ናይ COVID-19 ምርመራ ክትገብር ኣለካ። ክትምርመር እንተዘይደሊኻ እንተውሓደ ንዘመዓልታት ክትግለል ኣለካ። ንዘመዓልታት ድሕሪ ምግላል ን24 ሰዓታት ካብቶም ምልክታት ናጻ ምስእትኸውን እቲ ምግላል ጠጠው ተብል። ናይ COVID-19 ውጽኢትካ ገዢቲ ምስክሮምን ምግላልካ እትቅጽል ኮይንካ ህዝባዊ ሓላፊ ህዝባዊ ጥዕና ክድውለልካ እዩ።

A	B
• መቐት/ቁሪ	• ናይ ኣፍንጫ ፈሳሲ
• ሰዓል	• ናይ ጭዋዳ ሕማም
• ናይ ጎሮሮ ሰዓል/ናይ ድምጺ ምልክታት	• ድኻም
• ናይ ምትንፋስ ጸገም	• ፒንክ ዓይኒ(ኮንጃክቲቪቲስ)
• ናይ ጣዕሚ ወይ ምሽታት ክእለት ምጥፋእ	• ሕማም ርእሲ
• ንልዕሊ 24 ሰዓታት ንዓቕብ ወይ ውጽኢት ምህላው	• ናይ ቆርበት መንቀሊኤ ዘይፍለጥ ዕንፋሩር
	• ዝደኸመ ኣመጋግባ፣ ህፃን እንተድኣሎ
	• ናይ ተምላስ ስምዒት ወይ ናይ መግቢ ድልዎት ሕፅረት

ናይ ምርመራ ውጽኢታይ ኣበይ እረኽቦ ?

ውጽኢታት ድሕነቱ ብዝተሓጋለው ኣንላይን ኣብ <https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/> ይርከብ። ውጽኢትካ ኣብቲ ፖርታል ከምዘሎ ንምግላጽ ናይ ጽሕፍ መልእኽታት ክበጽሓካ ይኽእል።

ናይ COVID-19 ነገቲቭ ውጽኢት ምስዝህልወካ ናይ ህዝባዊ ጥዕና ሓለፍቲ እውን ብቀጥታ ከዛርቡኻ እዮም።

ፕሮግራማት ናይ COVID-19 ምርመራ ውጽኢታት ብምኽንያት ናይ ሕጂ ምርመራ ውጽኢታት መጠናትን እትምርመረሉ ቦታን ክፈላለ ይኽእል እዩ። ናይ COVID-19 ምርመራ ውጽኢት ንምግላጽ ገለ መዓልታት ክወስድ ይኽእል እዩ። ክሳብ ናይ ምርመራ ውጽኢትካ ትርከብ ንብሕትካ ምግላል (ኳራንታይን) ክትቅጽል ኣለካ።

ናይ ማኒቶባ ጥዕና ስድራ ምዝገባ ካርድ እንተድኣዘይብልካ፤ ናይ ማኒቶባ ነባሪ እንተድኣዘይኮይንካ ወይ ናይ ምርመራ ውጽኢትካ እንተድኣዘይረኺብካ እቲ ናይ COVID-19 ላይን ጥዕና ሊንክታት Info Santé ብ-204-788-8200 ወይ ብ-888-315-9257 ናጻ መስመር ደውል።

ንዓርሰኻ-ምግላል(ኳራንታይን) ምግባር ማለት እንታይ እዩ?

ንዓርሰኻ ምግላል ኣብ ገዛኻን ምጽናሕን ኣብቲ ኮምን ናብ ካልኣት ከይተመሓላልፍ ምስ ካልኣት ሰባት(ኣባላት ስድራ ሓይሱ) ዝህልወካ ርክብ ምግባር እዩ። እዚ ማለት ተግባራትካ ምስ ገዛኻን ክባቢኻን ዝተጠጎሞ ክኾኑ ኣለዎም። ኣብ ኮንዶሚኒየም-ወይ ብዙሕ ህዝቢ ዝነበረሉ ህንጻ ትነብር ምስእትኸውን ኣብ ክፍልኻ ክትጸንሕ ኣለካ። ናይ ውልቀኻ ሰገነት ካብ ናይ ጎረቤትካ ሰገነት ብክልተ ሜትር(ፕዱሽተ ጫማ) ዝርሕቕ እንተድኣኮይኑ ኣብቲ ናይ ባዕልኻ ክትከውን ትኽእል ኢኻ። ክሳብ ዓርሰ ምግላልካ(ኳራንታይን)ትዛዘም ህጹጽ ናይ ሕክምና ክንክን እንተዘይኣድልዩካ ካብ ገዛኻ ወጺእኻ ናብ ስራሕ፤ ናብ ቤት ትምህርቲ ወይ ህዝባዊ ቦታታት(ኣብነት መድብራት፣ ቤት መግባታት፣ ናይ ምርክሮብ ቦታታት ወዘተ)ክትኮይድ ኣይትኽእልን።

ኣብ ገዛ ክትከውን እንክለኻ ካብ ኣባላት ስድራኻ ተፈሊኻ ኣብ ናይ ባዕልኻ ክፍሊ ወይ ዝተፈለየ ክፍሊ ጽናሕ። ዝከኣል እንተድኣኮይኑ ናይ ብሕትኻ መሕጺቢ ተጠቐም። ሓበሬታ መሕጺቢ ትጥቀም ምስእትኸውን። ኩሉ ጊዜ ክሕጸብ/ክመክን ኣለዎ። ክፍልኻ ወይ እቲ ክፍሊ ክትለቕቕ እንተድኣደሊኻ ናይ ሕክምና ማስክኒርካ እንተንኣሰ ክልተ ሜትር(ፕዱሽተ ጫማ) ካብ ካልኣት ኣባላት ስድራ ርሒቑ። ኣብ ገዛኻ ምስዝነብሩ እንሰሳ እውን ርክብ ክህልወካ ዩብሉን። ብዛዕባ ምስ COVID-19 ዘለዎ ሰብ ምንባርን ምሕብራብን ዝምልከት ተወሳኺ ሓበሬታ ንምርካብ ኣብዚ ጠውቑ ።

ኣብዚ እዋን ዝኾነ ሰብ ክበጽሕካ ዩብሉን። ንብሕትኻ ትነብር እንተድኣኮይንካ ግሮሶሪታንን ኣቕረብትን ዘድልዩኻ ነገራት ኣብ በርኻ ክቐሙጥልካ ብምምቕቓው ምትንኻፍ ቀንሰ። ኩሉ ጊዜ ናብ ገዛኻ ዝመጹ ዝሓመሙ፣ COVID-19 ዘለዎም ወይ ውጽኢት ምርመራ ዝፅበዩ ኣባላት ስድራ ወይ ኣገልግሎት ውሃብቲ ሰርዝ ወይ ኣፍልጥ። እዚ ድማ ናይ መንበሪ ክንክን፣ ናይ ስራሕ ቴራፒስትስ፣ ፊዝዮቴራፒስትስ፣ ማሕበራዊ ሰራሕተኛታት ወዘተ ዩካትት። ኣብዚ እዋን ክንክን ዝወሃቡሉ ዝበለጸ ኣገባብ ክነግሩኻ እዮም።

ምልክታታይ ብኸመይ ባዕላይ እክታተሎም?

ዝኾነ ንገዛእ ርእሱ ዘግለለ(ኳራንታይን)ዝገበረ ሰብ ሓዳሽ ወይ ተወሳኺ ከቢድ ምልክታት ክክታተል ኣለዎ። እዚ ማለት፡

- ንረስኒ፣ ሰዓል፣ ሕማም ርእሲ፣ ካብ ኣፍንጫ ዝፈሰሰ፣ ናይ ጉሮሮ ሕማም፣ ናይ ምትንፋስ ሕጽረት ሓወሲ ዝኾነ ምልክታት ፍለ። ሙሉእ ምልክታት ንምርካብ ኣብ www.manitoba.ca/covid19/about/index.html ርእ።
- ናይ ኣፍ ዲጂታል ቴርሞሜትር(ኣብ ኣፍ ዝቐመጥ ብምጥቃም) ኣብ መዓልቲ ክልተ ጊዜ(ንጎሆን ምሽትን) ለክዕ። ትኽክለኛ ናይ ንምፍላጥ ጠቓሚ እዩ። ሙቕትካ ቅድሚ ምልካዕኻ 30 ደቂቕ ኣይትብላዕ፣ ኣይትስተ፣ ኣይተትክጎ ወይ ማስቲካ ኣይትሕየኽ። t acetaminophen (Tylenol®) ወይ ibuprofen (Advil®) ድሕሪ ምውሳድካ እንተውሓድ ንኣርባዕተ ሰዓታት ጽናሕ።
- ረስንኻ ንምዕቃንን ኣብ እዋን እቲ 14 መዓልታት ዓርሰ ምግላል(ኳራንታይን) ክልኣት ምልክታት ንምፍላጥን ናይ ሙቕት ዓርሰ መለክዑ ቅጥዒ(Temperature Self-Monitoring Form) ተጠቐም።

ምልክታታይ እንተድኣገዲዶም እንታይ እገብር?

ኣብ ኣዋን ምግላል ምልክታት ሕማም እንተድኣተጋዲዶም(ንኣብነት ናይ ምትንፋስ ጸገም፣ ሕጽረት ምስትንፋስ) ናብ

- ጥዕና ሊንክስ- – Info Santé (204-788-8200 or 1-888-315-9257)ደውል። እቲ ነርስ ናይ ሕክምና የድልየካ እንተድኣኮይኑ ክገልጸልካ እዩ።
- ህጹጽ እንተኮይኑ ናብ 911 ደውል።

ዘድልየካ ክንክን ንምርካብ ናይ ብሕክምና ክትርኣ ኣለካ።

ኣብ ገዛ ኮይነህ ባዕላይ ንምሕብሓብ እንታይ ክገብር ኣለኒ?

- ዕረፍቲ ግበር፣ ዝተመጣጠነ መግቢ ብላዕ፣ ፈሳሲ ውሰድ(ንኣብነት ማይ)
- ንረስንንቃንዝን (Tylenol®) or ibuprofen (Advil®) ውሰድ
- ቫይታሚናትን ኣማራጺ መድሃኒታትን ትወሰድ ምስኣለኻ ንናይ ጥዕና ክንክን ኣቕራቢኻ ኣዛርቡ።
- ምፍላይ ዘጨንቕን ብሕትነት ዘስዕብን ክኸውን ይኸእል እዩ። ብቴሌፎን፣ኢመይል፣ ማሕበራዊ ሙሽብን ካልኣት ቴክኖሎጂታትን ምስ ስድራን መሓዘትን ተራጎቡ።

ናይ COVID-19 ተዛማትነት ንምንካይ እንታይ ክገብር ኣለኒ?

እንተድኣሓሚምካ ካልኣት ቦቲ ሕማም ከይልከፉ ክትገብርም ዝግባኣካ ጥንቃቄታት ኣለው።

ኢድካ ኩሉ ጊዜ ተሓጸብ

ኢድካ ንገሰ ሴኮንድ ብማይን ሳሙናን ተሓጸብ ወይ እንተውሓደ 60 መኢታዊት ኣልኮል ዘለዎ ሳኒታይዘር ተጠቐም።

- ቅድምን ድሕርን መግቢ ምድላው(ንካልኣት መግቢ ኣይትስራሕ)
- ቅድሚ ምብላዕኻ
- ሽቓቕ ድሕሪ ምጥቃምካ
- ሓበራዊ ናይ ስድራ ኣቕሑ(ንኣብነት ሸሓነታት፣ መወልወሊ ወዘተ)ድሕሪ ምጥቃምካ
- ቅድምን ድሕርን ናይ ገጽ ማስክ ምጥቃም
- ድሕሪ ጉሓፍ ምሽንዳው(ንኣብነት ዓለባ)ወይ ድሕሪ ዝተተንከፈ ሕጽቦን ኢድካ ኣብ ዝረስሓሉ እዋንን

ሰዓልካን ምህንግሽን

- ክተሰዕል ወይ ህንጥሽ ክትብል እንከለኻ ናብ ኣጅገ ወይ ዓለብ በል
- እቲ ዓለባ ናብቲ ጉሓፍ ሰንዲውካ በቀጥታ ኢድካ ተሓጸብ ወይ ኣልኮል ዘለዎ ሳኒታይዘር ተጠቐም።

ናይ ሓበራዊ ናይ ስድራን ውልቃውን ኣቕሑ ምጥቃም ኣወገድ

- ሸሓነታት፣ መስተይ ማይ ብርጭቆታት፣ ኩባያ፣ ሙበልዒ ተንሲልስ፣ መወልወሊ፣ ኣንሰላ ወይ ካልእ ኣቕሑ ብሓባር ኣይትጠቐም።
- ናብ ኣፍ ዝኣትው ከም ሽጋር ዝበሉ ነገራት ብሓባር ኣይትጠቐም

ከባቢኻ ጽፋይ ግበር

- ብዝለኣለ ደረጃ ዝትንከፉ ነገራት(ሽቓቕ፣ታፕስ፣ ናብ መብራህቲ መጥፍን መብርህን፣ናይ በሪ መሳሓቢታት፣ ቲቪ፣ ቴሌፎናት፣ ኤሌክትሮኒክሳትን ቲቪ ሪሞታትን) እንተውሓደ ኣብ መዓልቲ ክልተ ጊዜ ኣጽሪ ከምኡ እውን ኣምክን።
- መደብርበኣምክና። እንተድኣሎ ዝተሐወሰ(20 ml) [ኣርባዕተ ናይ ሻሂ ማንካታት] ንሕድሕድ ሊትሮ ማይ ዝተሓወሰ)ብምጠቃም ቅድሚ ምጽራይካ እቲ ምድሪ ቤት ንሓዲ ደቂቕ ክጥልቅይ ግበር።
- እቲ ናይ ሸሓነ ሓጸቢ ወይ ሓጸቢ ማሽን ክትጥቀም እንከለኻ ውዑይ ማይ ተጠቐም።

ገዛኻ እኹል ኣየር ከምዝኣትዎ ኣረጋግጽ

- እቲ ምስኩት ኣየር ከምዝኣቱ ጌርካ ክፈቱ

ዝለዓለ ናይ COVID-19 ተቓላዕነት ምስዘለዎ ሰብ እነብር ምስዝህሉ እንታይ እገብር?

ዝለ ሰባት ናብ ሕክምና ክወሰድ ዝኸእልን ሞት እውን ክሰዕብ ዝኸእልን ተቓላዕነት ኣለዎም። ዕድሚኦም 60 ዓመት ልዕሊኡን ዝኸነ፤ ሕዳር ሕማም ዘለዎን ወይ ከዓ ሕማም ናይ ምክልኻል ዓቕሞም ዝደኸመ(ንኡብነት ናይ ካንሰር ሕክምና ኣብ ምክትታል ዝርከቡ ሰባት)

ብሕማም COVID-19 ናይ ምጥቃዕ ዝለኣለ ዕድል ምስዘለዎ ሰብ ትነብር ምስእትሉ ወይ ኣብ መንበሪ ዝዘመገለል ክቢድ ምስዝነውን ንህዝባዊ ጥዕና ኣለፍቲ ወይ ሄልዝ ሊንክስ - Info Santé ኣዛርብ። ናይ ህዝባዊ ጥዕና ኣለፍቲ ኣብቲ ስድራ ናይ ሕማም ተቓላዕነት ንምቕናስ ንዓኻ ወይ ነቲ ብሕማም ናይ ምጥቃዕ ዝለዓለ ዕድል ዘለዎ ሰብ ኣማራጺ መንበሪ ብምድላይ ክሕግዙኻ ይኸእሉ።

ብዛዕባ COVID-19 ተወሳኺ ሓበሬታ ንምርካብ:

በዚ ዝስዕብ ኣድራሻ:

- ናይ ጥቅላላ ጽሑፍ - Info Santé at 204-788-8200 ወይ 1-888-315-9257 ደውል ወይ እዚ ዝስዕብ ርእ:
- ኣብ ዝብርከብ COVID-19 መርበብ ሓበሬታ - www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets
- ናይ ማንቲቶባ ናይ COVID-19 መርበብ ሓበሬታ - www.manitoba.ca/covid19/
- ናይ መንግስቲ ካናዳ ናይ COVID-19 መርበብ ሓበሬታ - www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html