

**ኮሮና ቫይረስ አንታይ እዩ?**

ኖቮል ኮሮና ቫይረስ(COVID-19) ሓደ ሰብ አብ ዘስዕለሉ ወይከዓ አብዘህንጠሰሉ ሰዓት ካብ መተንፈሲ አካላቱ ብዝወፀ ንጣብ ፈሰሰቲ ነገራት ካብ ሰብ ናብ ሰብ ዝመሓላለፍ ሓዳሽ ዓሌት ቫይረስ እዩ። ድሕሪ እቲ ቫይረስ ናብ ሰውነት ምእታው፣ ኣብ 2 —14 መዓልቲታት ውሽጢ ምልክት እቲ ሕማም ይረኣ። እቶም ዝተመዘገቡ ሕማማትን ዝተረጋገፁ ኩነታትን ፣ ካብ ብማእኸላይ ደረጃ ዝረከዩ ምልክታት እቲ ሕማም ኣትሒዙ ስጋብ ክቢድ ሕማምን ሞትን ዝበፀሑ እዮም።

ምልክታት እቲ ሕማም:

- ረስኒ
- ሰዓል
- ሕፅረት ምስትንፋስ

COVID-19 መብዛሕቲኡ ጊዜ ካብ ዝሓመመ ሰብ ናብ ካልኣት በዞም ዝስዕቡ መንገዲታት ይመሓላለፍ:

- ኣብ ጊዜ ምስዓል ወይከዓ ምህንጣስ ዝወፀኡ ናይ መተንፈሲ አካላት ንጣብ
- ስጦም ውልቃዊ ርክባት፣ ከም ሰላምታ ኢድ
- እቲ ቫይረስ ዝርከቦ አካል ድሕሪ ምንካእ፣ ኢድ ብማይን ብሳምናን ቅድሚ ምሕፃብ፣ አፍ፣ አፍንጫ ወይከዓ አዲንቲ ምትንካፍ።

**ዓርስኻ ከመይ ምክልኻል ይክአል**

- ኣብ እትሓመሉ ሰዓት ካብ ዝኻኸ ዘይምውፃእ፣
- አዕይንትኻ፣አፍንጫኻ ወይከዓ አፍካ ዘይምትንካፍ
- አኢዳውካ ብ ማይን ብ ሳምናን ብንኡሱ ን 20 ሰከንድታት ምሕፃብ። እዚ ብተለይ ድሕሪ አፍንጫኻ ምሕሳይ፣ ምስዓል፣ ምህንጣስን ምጥቃም ሸንትቤትን፣ ቅድሚ ምብላዕን ምድላውን ምግብን አዝዩ ኢድላዩ እዩ።
- ሳምናን ማይን ኣብዘይርከበሉ ሰዓት፣ ብ አልኮል ዝተሰርሑ ናይ ኢድ ሳኒታይዘራት ብምጥቃም ብንኡሱ 60% ዝኾን አልኮል ናብ አ ኢዳውካ ከባፅሕ ብምግባር ብሓባር ስጋብ ዝነቅፅ ምሕሳይ።
- አፍንጫኹም ብ ሶፍት ብምሸፋን ምስዓል፣ ደሓር ነቲ ዝተጠቐምኩምሉ ሶፍት ናብ መእከቢ ረሳሕ ምግባር። (ኣብ ጥቕሚ ዝወዓለ ሶፍት ኣብ ጠረጴዛ ምግባር ነቲ ናይ ጠረጴዛ ገፅ ብ ጀርም ክልከፍ ይገብር)
- ብተደጋጋሚ ዝንክኡ ነገራት፣ ቀፃሊ ብመፅረዩ ስፕሪይን መፅረጊን ብምጥቃም ዲስኢንፌክት ምግባር።
- ናብ ልዑል ሓደጋ ዘለወን ሃገራት ጉዕዞ ካብ ምግባር ይተዓቀቡ። ናብተን ብCDC ብ ጉዳይ ጥዕና ጉዕዞ ደረጃ 2 ወይከዓ ደረጃ 3 ዝተመደባ ሀገራት ዝግበሩ አገደስቲ ዘይኮኑ ጉዕዞታት ንክይግበሩ እናተሓሳሰብና ንርከብ።  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

ማእኸል ምክልኻልን ምቁፅፃርን ሕማም(CDC)፣ኣብ ፅቡቕ ጥዕና ዘለዉ ሰባት ካብ ዝተፈላለዩ ናይ መተንፈሲ አካላት ሕማማት ን COVID—19 ወሲኹ፣ ዓርሶም ንምሕለው ብዝብል ናይ ገፅን አፍን መሸፈኒ ክጥቀሙ አየበረታትዕን። ናይ አፍ መሸፈኒ ማስክ ንክትጥቀሙ ብ ሐኪም እንተ ተመኺርኩም ጥራሕ ተጠቐሙ። ናይ ገፅ ወይከዓ ናይ አፍ መሸፈኒ ክጥቀሙ ዘለዎም ሰባት እቶም ብ COVID-19 ዝተጠቐሙ ወይከዓ ከም ምስዓል፣ምህንጣስን ረሰኒን ዝበሉ ናይ ረኽሲ ምልክታት ዘለዎም እዮም። እዙይ ኩሉ ካልኣት ሰባት ከብ ሓደጋ ረኽሲ ንምክልኻል ተባሂሉ ዝግበር እዩ።

**እንተ ሓሚምካ ታይ ትገብር?**

- እንድሕር ደአ ሓሚምካ ወይከዓ ናብቲ ቫይረስ ተቐሊፀ ኢልካ ኣብ እትሓምነሉ ሰዓት፣ ዋላኳ ዝኾነ ዓይነት ምልክት እቲ ሕማማት ዘይርኣኻ እንተኾንካ፣ ኣብ ዝኻኸ ፅናሕ።
- ካብ ኣብ እትነብረሉ ዝ ዝርከቡ ሰባት ዓርስኻ ፍለ፣ እዙይ home isolation ይበሃል።
- ነቲ ዝስምዓካ ወይከዓ ሕፅረት ምስትንፋስ ባዕልኻ ክትቆፀር ፈትን።

**ናይ ሕክምና ምርመራ ወይከዓ ምኽሪ መዓስ ክትጠልብ አለካ?**

- ህፁፅ ናይ ሕክምና ርዳእታ እብ እትደልዩሉ ሰዓት ናብ 911 ደውሉ። ህፁፅ ናይ ሕክምና ርዳእታ ደሊኹም ናብ 911 ኣብ እትድውሉሉ ሰዓት፣ ነቶም ተቐብሎቲ ስልኪ(አፕሬተራት) ብCOVID-19 ተጠቐዕኹም ክትኮኑ ከምእትኸእሉ ሓብሩዎም። ዝከአል እንተኾይኑ፣ ቅድሚ እቶም ናይ ሕክምና ሓገዝ ዝገቡሩ ሰባት ምብፃሖም ፣ናይ አፍ ወይከዓ ናይ ገፅ መሸፈኒ ግበሩ።
- ዕድሜኡም 60 ወይከዓ ካብኡ ንላዕሊ እንድሕር ደአ ኹይኖም ወይከዓ ካሊኦ ከም ሕማም ልቢ፣ ሸኮሪያ፣ ሕማም ሳምቡእ፣ ደኹም ተኸእሉ ናይ ሰውነት ምክልኻል ሕማምን ዝአምሰሉ ሕዳር ናይ ጥዕና ፀገማት ጥንሲ ወሲኹካ፣ ምስዝህልወኩም፣

ምስ ዶክተርኩም ምስ COVID-19 ተተሓሓዙ ክምፅእ ብዛዕባ ዝኸለል ናይ ጥዕና ፀገማትን ከመይ ነቶም ምልክታት ሕማም ምቁፅፃር ከምዝከክለልን ዘትዩ። ምልክታት እቲ ሕማም ኣብዝህልዎኩም፣ ብቕልጡፍ ን ዶክተርኩም ክትረኽቡ ፈትኑ።

- ምግዳድ ምልክታት ሕማም ወይከዓ ፀገም ምስትንፋስ ኣብዘጋጥመሉ፣ ን መበኣታዊ ክንክን ዝግብረልኩም ሰብ ክትረኽቡ ፈትኑ ወይከዓ ኣብብ መንግዲ ኢንተርኔት ሕክምና ንምርካብ ፈትኑ።
- ናብ ሓደጋ ዘብፀሕ ምልክታት ኣብዘይህልዎኩምን እተርእዩዎም፣ ምልክታት ሕማም ማእኸላይ ደረጃ ኣብዝኸኑሉን፣ በ ኣካል ምርመራ ናይ ምግባርን ህላወ COVID-19 ንምርገግጋፅ ዝግበሩ ምርመራታት ናይ ምግባር ግዴታ ኣይክህልዎኩምን። (ነዘም ነዘም ዝስዕቡ ኣብ ዝግበሩ ዓርሰ ግደባ(Home Quarantine ) ን ዓርሰኻ ናይ ትእዛዛት ይመልከቱ።)

ናብ ናይ ህፁፅ ሕክምና መግቢር ክፍሊ፣ ዘምፅእ ናይ ጥዕና ፀገም እንደሕርኡ ዘይብሎምን ብ በዓል ሞያ ጥዕና እንተ ዘይትኣዚዞምን፣ ንኸይመፁ ንላቡ። ኣዙይ ከዓ ፣ኣብ ሕብረተሰብና እቲ ሕማም ንኸይ ጋፋሑ ብምሕጋዝ ዘለውና ናይ ህፁፅ ሕክምና ርዳኣታ ናውቲታት ነቶም እቲ ሕክምና ዘድልዮምን ሰባት ብግቡእ ንኸንውዕል ይሕግዘና።

**መን ምርመራ ክገብር ኣለዎ?**

መብዛሕቲኡ ጊዜ ዝሕተት ሕቶ፣ "ንምነታይ እየ ምርመራ ዘይገብር?" እቲ መልሲ ግድን ኩሉ ሰብ ምርመራ ክገብር ኣይግበእን ብምሰረት CDC ዘቐመጠም ርቓሒታት መሰረት ምልክታት እንድሕር ደኣ ዘይረኣዩ ኮይኖም ናይ ሰዓል ምልክት ዘርእዩ ሰባት ኩሎም ናይ COVID-19 ምርመራ ኣይገበረሎምን። ። እቶም ርቓሒታት ብ CDC ዝተዳለው ናይ FDA መረጋገጫ ዝረኽቡ ኣብ ጊዜ ህፁፅ ሕክምናዊ ርዳኣታ ኣብቶም ሓደጋ ከጋጥሞም ዝኸለሉ ሰባት ምርመራ ንምግባር ፈቓድ ዝህቡ እዮም። ኣብ ዝሓለፈ ሰሙን እቶም ርቓሒታት ፣ነቶም ኣብ ሆስፒታል ዝርከቡ ምልክት ሕማም ዘርእዩ፣ ብዘይ መብርሂ ምርመራ ክግብረሎም ዝፈቐዱ ክገፈሑ ብተወሳኺ ፣ ነይ ጉዕዞ ታሪኽ ዘለዎም ወይከዓ ምስ ዝተፈለጠ ኩነት ርክብ ዝንበሮም ሰባት ዘጠቓልል እዩ። እቲ ኹነታት በ ናህሪ ይጋደድ ብምህላዉ፣እዘም ርቓሒታት ፣ኣብ ጊዜ፣ ብዙሓት ሰባት ከጠቓልሉ ይኸእሉ እዩም።

**ናይ ዝግደርሰ ዓርሰ ትእዛዛት፣**

ኣብዚ ሓዚ እዋን፣ ረስኒ ወይከዓ ካልኣት ናይ መተንፈሲ ኣካላት ፀገምን ናይ ሻይረስ ምልክታትን እንተሃልዩኩም፣ምስ ካልኣት ሰባት ዘለኩም ርክብ ኣቋር። እንድሕር ደኣ ናብ COVID-19 ብ ሰንኪ ጉዕዞ ይኹን ወይከዓ ምስ ፍሉጥ ኩነት ዘጋጠመ ቐጥተኛ ዝኾነ ንኸክእ ተቓሊዕኹም እንተኾይንኹም፣ እቲ ሓዚ ዘሎ ኣማራጺ፣ ዋላ ኳ ዝኾነ ዓይነት ምልክታት እቲ ሕማም ኣይሃልኹም፣ ኣብ ዝገ 7 መዓልቲ ምፅናሕ(ናይ ዝግደርሰ ግደባ) እዩ። እንድሕር ደኣ ሓሚምኩም፣ ክሳብ ዝሕሸኩም (ረስኒ ምስ ጠፍኦ ወይከዓ ሕማም ኣብዝጠፍእሉ) ምስ ካልኣት ዘለኩም ርክብ ክተቋርፁ ንምዕድ(ናይ ዝግደርሰ ምፍላይ)። ዝበዝሑ ሕሙማት፣ ምስ ሓመሙ ዝተናወሐ ሰዓል ይህልዎም— ነገር ግን እንተ ደኣ ደኣን ኮይንኩም—ናብ ንቡር ምንቅስቓሳትኩም ዶክተርኩም ወይከዓ ካልኣት ሰብ መዚ

**ናይ ዝግደርሰ ናይ ዝግደርሰ እዘም ዝስዕቡ እዮም፡**

- ኣብ ዝዘኣም ይፅንሑ፣ ዝኾኑ ዓይነት በፃሕቲ ኣየተለናግዱ።
- ናብ ካልእ ሰብ ዝ ካብ ምኻድ ይተዓቀቡ።
- ናይ ህዝባዊ ትራንስፖርት ኣማራጺታት ካብ ምጥቃም ተዓቀቡ።
- ን ሕክምናዊ ርድኢታ እንዘይኮይኑ ካብ ዝኾኑም ወፃኢ ዝግበሩ ምንቅስቓሳት ቀንሱ።።
- ናብ ስራሕ፣ቤት ትምህርቲ፣ ወይከዓ ናብ ህዝባዊ ቦታት ኣይትኺዱ፣
- ምስ ኣባላት ስድራቤተካ ኣብ ዝ እትገብሮ ምንኸኻእ ኣቋርፁ፣(ብዝተኸኣለ መጠን 10 ፊት ረሓቐ)
- ኣፍንጫእምን ኣፎምን ሸፊኖም ይሰዓሉ ወይከዓ የሆንጥሱ።
- ኩሎም ብተደጋጋሚ ዝንክኡ ቦታት በ ቢመዓልቱ ኣፅርዩዎም።
- ናይ መደቀሲ፣ናይ ፅርየት መሓለዊ ቦታታት ብዝተኸኣለ መጠን ፍለዩ።
- ናይ ውልቀ መጥቀሚ ኣቕሩቡት ክም(ሸሓነታት፣ መስተዩ ብርጭቆ፣ ኩባያየታት፣ መብልዒ ናውቲ፣ፎጣ፣ ወይከዓ ዓራት መደቀሲ) ምስ ካልኣት ካበረ ድሕሪ በዘም ኣቕሩቡ ምጥቃም፣ ብ ሳሙናን ብ ማይን ብዝግበእ ክፀርዩ ኣለዎም።
- ናብ ዶክተርም ቅድሚ ምኻደም ይደውሉ። እዙይ፣ ን ናይ ጥዕና ክንክን ወሃብቲ ቢሮታት ካልኣት ሰባት ነቲ ረኽሲ ከይቃልዑ ኣብዝወስዱም ስጉምቲታት ሓገዝ ክኸውን እዩ።
- እንድሕር ደኣ COVID-19 ምርመራ ጌርኩም ኮይንኹም፣ ናይ ከባቢኹም ናይ ጥዕና ክንክን ቢሮ ብዛዕባ ውፅኢትኩም ስጋብ ዝነግርኹም፣ ኣብ ዝኾኑም ፅንሑ።

**እዙይ ማለት፣ አባላት ቤተሰቦይ ወይከዓ ካለአት ሰባት እውን ዓርስ ግደባ ከካይዱ አለዎም ማለት ድዩ?**

ካልአት አባላት ስድራ በፀትኩም፣ ብ በዓል ሞያ ጥዕና እንተዘይተላቢሩዎም፣ ዓርስ ግደባ ምግባር አይድልዩምን። እንድሕር ደአ ምልክታት እቲ ሕማም ተራእዮምኹም እሞ COVID-19 ክኸውን ይኸእል እዩ ተባሂሉ እንተጠርጢሩ፣ አባላት ስድራቤት ናይ ቀረባ ርኩብ ዝንበሮም ስለዝኾኑ፣ ዓርስ ግደባ ክገብሩ ይግብኦም።

**ከመይ እዩ እዚ ቫይረስ ክሕከም ዝኸእል።**

መብዛሕቲኦም ብ COVID-19 ዝተጠቐሙ ሰባት ብባዕሎም ክሓውዩ ይኸእሉ እዮም። ን COVID-19 ዝወሃብ ዝተፈለየ ናይ ጸረ ቫይረስ ሕክምና የለን። COVID-19 ዝተረኸበም ሰባት ፣ ምልክታቶም ስጋብ ዝሕሹ፣ ሓገዝን ክንክንን ክረኸቡ አለዎም። ንዝተጋደዱ ኩነታት፣ ኣቶም ኣገደስቲ ናይ ሰውነት ኣካላት ንምሕጋዝ ክንክን ክግበር አለዎ።

**ተወሳኺ ሓበሬታ**

ን ዝተሓደሰን ጊዜኡ ዝሓለወን ሓበሬታ፣ ናይ ከባቢኦም ህዝባዊ ጥዕና ዌብሳይት ይወከሱ።

- CDC: COVID-19: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- ፕሮቪደንስ ናይ ኮሮና ቫይረስ ኣማኻሪ: <https://www.providence.org/patients-and-visitors/coronavirus-advisory>

**ናይ ቨርቹዋል ምብጻሕ ኣብዚ ኣሎ**

<https://virtual.providence.org/>