

ምልባዕ ናይ ኮሮና ቫይረስ (ኮቪድ-19) ከመይ ጌርካ ከም ዝዕገት

ነብስኹምን ካልኣትን ሓልዉ

እቲ ንኩሉ ሰብ ዝወሃብ መምርሒ ብኮሮና ቫይረስ (ኮቪድ-19) ናይ ምትሓዝን ናብ ካልኣት ምትሕልላፍን ሓዲጋ ምቕናስ እዩ። ነዞም ስጉምትታት እዚአም ብምትግባር፣ ንነብስኹምን ንቤተሰብኩምን ነቲ ማሕበረሰብ ኣብ ምሕላው ክትሕግዙ ኢኹም።

ኮቪድ-19 ክህልወኩም፣ ምልክት ግን ክይህልወኩም ይከኣል እዩ። ፍኹስ ዝበለ ምልክታት እንተልዩኩም ወይወን ጨሪሹ ዋላኣደ ምልክት እንተዘይብልኩም ኮቪድ-19 ንካልኣት ከተመሓላልፉ ትክእሉ ኢኹም።

እቲ ቀንዲ ኮቪድ-19 ዝመሓላለፈሉ መገዲ ምስ ዝተለኸፈ ሰብ ናይ ቀጽባር ርክብ ምግባር እዩ። ሓዲ ብኮቪድ-19 ዝተታሓዘ ሰብ ከተንፍስ፣ ክሃረብ፣ ክስዕል እንከሎ ወይ ሕንጥሾ ክብል እንከሎ፣ ኮቪድ-19 ዘስዕብ ቫይረስ ዝሸከሙ ኣዝዮም ንኡስ ኣካላት (ጣቢን 74ን) ይሰድድ። እዞም ናእሽቱ ኣካላት እዚአም ብመገዲ ምስትንፋስ ብኻልእ ሰብ ይውሰዱ።

ዝተለኸፉ ሰባት ኣብ ጥቕኡም ክስዕሉ ወይ ሕንጥሾ ክብሉ ኣንከለዉ ወይ ክትንክፉ እንከለዉ ጸፍሕታትን ንብረታትን ብኮቪድ-19 ክብከሉ ይከእሉ እዮም።

ኮቪድ-19 እንተልዩኩም፣ ነቲ ቫይረስ ናብ ግፍሕታት፣ ናይ ገዛ ኣቕሑት፣ ኮፍ መበሊ ሰደቓን ወይ ናይ ማዕጾ መትሓዝን ተመሓላልፍሉ ሓዲ ኣለዎ። እቲ ብድሕሪኡ ነዚ ጸፍሒ እዚ ዝትንክፍ ሰብ ክልከፍ ይክእል እዩ።

ዋላውን ካብ ካልኣት ሰባት ክትገብሩ እንተፈተንኩም፣ ምስቲ ቫይረስ ናይ ምትንኻፍ ሓዲጋ ከተወግዱዎ ውሕስነት የብኩምን። ኩሉ ግዜ ንኩሎም ነቶም ኣብዚ መምርሒ እዚ ዝርከቡ ስጉምትታት እንተሰግሱም፣ ዋላ ደሓን እንዳተሰማዕኩም፣ ናይ ኮቪድ-19 ምልባዕ ከተወግዱ ትክእሉ ኢኹም። [ምሳሌ ናይ ብዓይኒ ሕክምና ንሓዲጋ ዝተቐለበ](#) ሰብ ትነብሩ እንተሊኹም፣ እዚ ጉዳይ እዚ ብፍሉይ ኣገዳሲ እዩ።

ርሕቀትኩም ሓልዉ

ካልኣት ዝርከቡሉ ቦታታት ቅድሚ ምብጻሕኩም ወይ ምሳኹም ምስ ዘይነብሩ ሰባት ምርኻብኩም፣ ኮቪድ-19 ናይ ምሓዝ ወይ ናብ ካልእ ሰብ ምምሕልላፍ ሓዲጋ ኣብ ግምት ከተእትዉ ይግባእ። ካብ ሓዲጋ ነጻ ዝኾነ ኩነታት ስለዘየሉ፣ ናይ ኮቪድ-19 ምልባዕ ንምቕናስን ድሕነት ናይ ስድራቤትኩምን ኣዕሩኽቱኹምን ንምውሓስን፣ ነዞም ዝስዕቡ ክትገብሩ ይግባእ።

- ምሳኹም ካብ ዘይበሩን ኣብቲ ናትኩም ናይ ደገፍ መርበብ ዘየለዉን፣ እንተወሓደ ናይ ክልተ ማትሮ ርሕቀት ሓልዉ።
- ቁጽሪ ናይቶም ትረኽቡዎም ሰባትን ትራኽቡ ግዜን ኣውሕዱ

- ማሕበራዊ ርዕዮታት ምሕላው ከቢድ ኣብ ዝኾነሉ ግዜ ብዙሕ ሰብ ኣብ ዝርከቡሉ ከባቢታት ተሕልፉዎ ግዜ ኣውሕዱዎ
- ምሳኹም ምስ ዘይነብርሩ ሰባት ብቐጥታን ገጽ ንገጽ ምርኻብን ኣወግዱ
- ካብ ናብ ዝሆኑ ምዘበጽሑ ንኣብነት ንጽሬት ወይ ዘወርይ ናይ ኣገዳሲ ስራሕ ሰራሕተኛ እንተወሓደ ክልተ ሜትሮ ርሓቑ

ስድራቤትን ኣዕሩኽን ትረኽቡ እንተሉኹም፣ ዋላውን ደሓን እንተሉኹም ክትጥንቀቑ ይግበኣኩም። ፍኹስ ዝበለ ምልክታት እንተልዩኩም ወይውን ጨሪሹ ዋላሓደ ምልክት እንተዘይበልኩም ኮቪድ-19 ንካልኣት ከተመሓላልፉ ትኽእሉ ኢኹም።

ገሊጹም ሰባት ብኮቪድ-19 ንክሓሙ ካብ ካልኣት ንላዕሊ ንሓዲጋ ዝተቐለሑ ምዃኖም ዘክሩ፣ ዝኾነ ርክብ ድማ ንዓኣቶም ዓቢ ሓዲጋ እዩ። ንኣብነት [ብዓይኒ ሕክምና ንሓዲጋ ዝተቐለሑ](#) ሰባት ወይ እቶም ክታቦት ዘይወሰዱ

[ብዛዕባ ምስ ስድራቤትን ኣዕሩኽን ምርኻብ](#) ዝምልከት ተወሳኺ መምርሒ ኣለዎ።

ስለምንታይ እዩ ናይ ድሕነት ርዕዮታት ምሕላው ኣገዳሲ ዝኾነውን

ኮቪድ-19 ብቐንዱ ኣብ መንጎ እቶም ናይ ቀረባ ርክብ ዘለዎም ሰባት እዩ ዝስፍሕፋሕ (ኣብ ውሽጢ 2 ሜትሮ)። ዝነወሐ ግዜ ዝጸንሕ ናይ ቀረባ ርክብ ናይ ሓዲጋ ዕድል ይወስኽ እዩ። ኮቪድ-19 ግን ዋላ ሓጺር ግዜ ኣብ ዝወስድ ርክብ ይመሓላለፍ እዩ

ካብ ካልኣት ሰባት ርዕዮታት ዝያዳ ብምሕላው፣ ግንወሓደ ግዜ ድማ ምስ ኣቶም ብምርኻብ፣ ብኮቪድ-19 ንክተሓዙን ናብ ካልኣት ንክተተላልፉ ዘሎ ዕድል ይገኪ እዩ። ናይ ቀረባ ርክብ፣ እንተላይ ምትሕቕቓ፣ ኮቪድ-19 ናይ ምስፍሕፋሕ ሓዲጋ ይወስኽ እዩ።

መሰራታዊ ናይ ጽሬት ልምድ ዘክሩ

ኣብይ ኣለኹም ወይ እንታይ ትገብሩ ኣለኹም ብዘየገድስ፣ መሰራታዊ ናይ ጽሬት ልምዲ ምትብግባር ንዓኹም ንካልኣትን ካብ ኮቪድ-19 ኣብ ምሕላው ይሕግዝ እዩ። እዚኣቶም ድማ፡

- ኣእዳውኩም ምሕጸብ
- ከባቢኹም ምጽራይ
- ክትስዕሉ እንከለኹምን ሕንጥሾ ክትብሉ እንከለኹምን ኣፍንጫኹምን ኣፍኩምን ምሽፋን

ኣእዳውኩም ምሕጸብ

እኣዳውኩም ብሳምናን ብማይን ተሓጸቡ ወይ ድማ ንሙሉእ መዓልቲ ሳኒታይዘር ብቐጻሊ ተጠቐሙ። ድሕሪ ምስዓል፣ ሕንጥሾ ምባል፣ ኣፍንጫኹም ምጽራይ ከምኡውን መግቢ ቅድሚያ ምብላዕን ምሓዝን ኣእዳውኩም ተሓጸቡ። ካልኣት ሰባት ዝተንከፍዎም ከም መትሓዚ፣ መደገፊ ኢድ፣ ናይ መብራህቲ መወልዲ ከምኡውን ክሸነን ባቕን ዝኣመሰሉ ናይ ሓባር ቦታታት ድሕሪ ምትንካፍኩም ኣእዳውኩም ተሓጸቡ። ካብ ዝሓ ክትወጹ ናይ ግድን እንተኾይኑ፣ ምልስ ምስ በልኩም ኣእዳውኩም ተሓጸቡ።

ከከአል እንከሎ፣ አዕንትኹም፣ አፍንጫኹምን አፍኩምን ካብ ምትንካፍ ተቐጠቡ። ገጽኩም ከትትንክፉ እንተደኣ ደሊኹም (ንኣብነት መሸፈኒ ገጽ ከትገብሩን ከተልግሱን) ቅድሚኡን ድሕሪኡን ኣእዳውኩም ተሓጸቡ ወይ ሳኒታይዘር ተጠቀሙ።

ስለምንታይ እዩ ኢድ ምሕጻብ ኣገዳሲ ዝኸውን

ኣእዳው ብዙሕ ጸፍሕታት ይትንክፉ፣ ስለዝኾነ ድማ ብቫይረስ ክልከፉ ይኸእሉ እዮም። ሓንሳብ ምስ ተለኸፉ፣ ኣእዳው ነቲ ቫይረስ ናብ አዕንትኹም፣ አፍንጫኹምን አፍኩምን ከመሓላልፉ ይኸእሉ እዮም። ካብኡ እቲ ቫይረስ ኣብ ሰውነትኩም ክኣቱን መልክፍቲ ከስዕብን ይኸእል እዩ።

ብኮቪድ-19 እንደኣ ተለኺፍኩም፣ ነቲ ቫይረስ ብአፍንጫኹም ብአፍኩምን (ክትስዕሉ ወይ ክትዛረቡ እንከለኹም) ናብ ኣእዳውኩም ከተመሓላልፍዎን ነቶም ጸፍሕታት ክትለኽፉዎም ትኸእሉ ኢኹም።

ኣእዳውኩም ምሕጻብን ሳኒታይዘር ምግባርን ቫይረስን ካልእ ጀርምታትን የልግሱ፣ ብኸምዚ ድማ ገጽኩም ብምትንካፍ ክትልከፉ ዘሎ ዕድል ጸቢብ እዩ። ማይን ሳምናን ምጥቃም ኣእዳው ንምጽራይ እቲ ዝሓሸ ኣገባብ እዩ፣ ብፍላይ ድማ ርኡይ ርስሓት እንተሊዩዎም። ናይ ኢድ ሳኒታይዘር ዝጥቀም ሳምናን ማይን እንተ ዘይተረኺቡ እዩ።

ከባቢኹም ምጽራይ

ኩሉ ግዜ ጸፍሕታት ኣጽርዩ። ከም መትሓዚ፣ ናይ ምብራሕቲ መወልዒ ወይ ናይ ስራሕ ጸፍሕታትን ናይ ኤሌክትሮኒክ መሳርሒታትን ዝኣመሰሉ ብቐጻሊ ዝትንክፉ ጸፍሕታት ፍሉይ ኣተኩሮ ሃቡ።

ተሪር ጸፍሒ፣ ባይታ፣ መንበር፣ መትሓዝ ማዕገ፣ መናብር፣ መትሓዝ ማዕገታት ናይ ጽሬት ኣቕሑትን ንምጽራይ ዝስንዶ ጨርቂ፣ ዝተሰለፈ ወረቐት ወይ ዝስንዶ ርእሲ መወልወሊ ተጠቐሙ። ዝኾነ ዝተጠቀምኩምሉ ጨርቂ፣ ዝተሰለፈ ወረቐት ወይ ርእሲ መወልወሊ ምስቲ ናይ ኩሉ ግዜ ንሓፍ ክድርብ ይኸእል እዩ።

ዝኸውን ንምጽራይ እቲ ኣብ ዝተጥቀሙሉ ናይ ጽሬት ፈሳሲ ክትጥቀሙ ይከኣል እዩ። [ብዛዕባ ጽሬትን ኣብ ኣፍንጫኹም ዝርከብ ንሓፍ ንምውጋድ ኣበሬታ ኣሎ።](#)

ከባቢኹም ምጽራይ ኣድላዪ ዝኸውን ንምንታይ እዩ

ኮቪድ-19 ብመገዲ ናእሽቱ ነጠብታ፣ ሃፋን ቀጥታዊ ርክብን ይስፍሕፋሕ። ዝተለኸፉ ሰባት ኣብ ጥቕኡም ክስዕሉ ወይ ሕንጥሾ ክብሉ እንከለዉ ወይ ክትንክፉዎ እንከለዉ፣ ጸፍሕታትን ንብረታትን ብኮቪድ-19 ክብከሉ ይኸእሉ እዮም።

ጸፍሒ ተንኪፎም ብድሕሪኡ ዓይኖም፣ አፍንጫኦምን አፎምን እንተደኣ ተንኪፎም፣ ኣብ ጸፍሒ ዝርከብ ቫይረስ ካልእ ሰብ ክለክፍ ይኸእል እዩ። ጸፍሕታት ምጽራይ ንመጠን መልክፍቲ ይቕንስ፣ ብኡኡ ኣቢሉ ድማ ዝርገሐ ናይ ቫይረስ ይቕንስ።

ጽሬት እንደኣ ኣዘውቲርኩም፣ ንስኹም ወይን ካልኣት ሰባት ከይተለኸፍኩም እንከለኹም ካብቶም ዝተለኸፉ ጸፍሕታት ቫይረስ ናይ ምውጋድ ዕድላት ክብ ይብሉ። ምዝርጋሕ እድላት ከተወግዱ ዓቢ ዕድል ኣሎ

ክትሰዕሉ እንከለኹም ሕንጥሾ ክትብሉ እንከለኹም ኣፍጫኹምን ኣፍኩምን ሸፍኑ

ክትሰዕሉ እንከለኹምን ሕንጥሾ ክትብሉ እንከለኹም ተጠቂምካ ብዝሰንዶ መንዲል ወረቐት ኣፍኩምን ኣፍንጫኹምን ሸፍኑ።

መንዲል ወረቐት እንተዘይብልኩም፣ ኣብ ኢድኩም ዘይኮነ ኣብ ብርኪ ኢድኩም ሰዓሉ ወይ ሕንጥሾ ብሉ።

ነቲ መንዲል ወረቐት ኣብ ጎሓፍ ሰንዲኹም ብቐጽብት ኣእዳውኩም ተሓጸቡ።

ክትሰዕሉ እንከለኹምን ሕንጥሾ ክትብሉ እንከለኹም ስለምንታይ ኢኹም ኣፍጫኹምን ኣፍኩምን ትሸፍኑ

ምስዓልን ሕንጥሾ ምባልን ካብ ሓደ ሰብ ዝኸዱ ናይ ነጠብታትን ሃፋን ብጠሒ ዝጎዓዘዎ ርሕቀትን፣ ኣብ ኣየር ዝጸንሑሉ ግዜን ይውሰኹ።

ዝተለኸፈ ሰብ ከይተሸፈነ ክስዕል ወይ ሕንጥሾ ክብል እንከሎ፣ ኣብ ብርኪ ዝርከቡ ሰባት ናይ ምልካፍ ዕድላት ክብ ይብሉ።

ኣፍኩምን ኣፍንጫኹምን ብምሸፋን፣ ዝርገሐ ናይቶም ቫልታ ዝሸከሙ ነጠብታትን ሃፋን ትቐንሱ።

ኣብ ዝኹም ናይ ኮቪድ ሓዲጋ ንምቕናስ፣ ኣብ [ብብረት ስርዓት ምክልኻል](#) ተወሳኺ ሓበሬታ ክትረኽቡ ትክእሉ ኢኹም።

ናይ ገጽ መሸፈኒ ተጠቐሙ

ገለ ብሕጊ [ናይ ገጽ መሸፈኒ ክትጠቀሙ ትግደዱሎም ቦታታት](#) ኣለዉ።

ብተወሳኺ ሓደ ሰብ ማእኸሪ ምርሕሓቕ ምሕላው ከቢድ ኣብ ዝኸነሉ ዕጹው ቦታታትን ምስ ካልኣት ብልምዲ ዘይተጸኸቡዎም ሰባት ብቐረባ ክትራኽቡ ትክእሉሉ ኩነታትን ናይ ገጽ መሸፈኒ ክትገብሩ ይግባእኩም።

ኣብ ገለ ኩነታትን ገለ ናይ ገጽ መሸፈኒ ምግባር ከይከኣል ይክእል ወይ ንገሊኦም [ሕድገት](#) ዝተገበረሎም ሰባት ናይ ገጽ መሸፈኒ ምግባር ዘይከኣል ክኸውን ይክእል እዩ፣ ብክብረትኩም ከምዚ ዓይነት ኩነታት ኣብዘጋጥሙ ኣስተውዕሉን ኣክብሩን።

ስለምንታይ እዩ ናይ ገጽ መሸፈኒ ምግባር ኣድላዩ ዝኸውን

ኮቪድ-19 ብመገዲ እቲ ዝተለኸፈ ሰብ ከተንፍስ፣ ክሃረብ፣ ክስዕል ወይ ሕንጥሾ ክብል እንላሎ ዝሰዶም ነጠብታታትን ሃፋን ብኣየር ኣቢሉ ይመሓላለፍ።

እቲ ዝሓሸ ኮይኑ ዝተረኸበ ሳይንሳዊ መርትዖ፣ እብ ግብሪ እንተደኣውዒሉ፣ ናይ ገጽ መሸፈኒ ምግባር ንዝርገሐ ናይ ኮቪድ-19 ነጠብታታት ይዓግት፣ እዚ ድማ ንካልኣት ይሕሉ። ናይ ገጽ

መሸፈኒ ዋላ ናይቶም ናይ ሕማም ምልክት ኣብ ዘይብሎም ሰባት ከተንፍሱ እንከለዉ ዝሰደድ መጠን ናይቲ ናይ ሻይረስ ብምንካይ ምስፍሕፋሕ ይቐንሱ።

ናይ ገጽ መሸፈኒ ዝግበረሉ ምኽንያት ንካልኣት ሰባት ካብ ኮቪድ-19 መከላኸሽሊ ክኸውን ደኣምበር ነቲ ዝተኸደኖ ሰብ ኣይኮነንን። ማሕበራዊ ርሕቀት ናይ ምሕላውን ኣእዳው ናይ ምሕጻብን መተካእታ ድማ ኣይኮነን።

ሓድሽ ኣየር ከም ዝኣቱ ግበሩ (ርውሓት)

መእተዊ ኣየር፣ ማዕጸታትን መሳኹትን ብምኽፋት ንዝኸኸም ብዙሕ ሓድሽ ኣየር ከምዝኣቱ ግበሩ፣ ወላ ቁሩብን ንኣጻር ግዜን። ኣየር ንደገ ዘውጽእ መርወሓ እንተሊዩኩም (ንኣብነት ኣብ ባኞን ኣብ ክሸነን)፣ ክጥቀሙ ዝጸነሐ ሰብ ድሕሪ ምውዳኡ ነቲ ማዕጸ ዓጺኹም ካብቲ ካልእ ግዜ ንዝነወሐ ግዜ ኣሰርሕዎ።

ኣብ ውሽጢ ስድራቤት ዝተወሸበ ሰብ እንተሊዩ፣ ነቲ ሻይረስ ኣብ ክፍላት ናይቲ ናይ ስድራቤት ዝ ክዘርጋሕ ዘለዎ ዕድል ንምቕናስ ነቲ ናይ ናቱ ክፍሊ ማዕጸ ዓጺኹም መሳኹት ከፊትኩም ግደፍዎ። ኣብ ዝኸኸም ናይ ጽሬት ወይ ካልእ ስራሕ ክሰርሕ ኢሉ ዝመጸ ሰብ ምስ ሻይረስ ነቶም መሳኹት ጋህ ኣቢልኩም ክፈቱዎም ንኣጻር ግዜ ግደፍዎ።

ናይ ጫውጫውታ፣ ናይ ጸጥታ ወይ ናይ መሞቕ ዝ ወጸኡ ብዝምልከት ስክፍታ እንተሊዩኩም፣ ነቶም መሳኹት ንዝኣጸረ ግዜ እንተ ከፊትኩም፣ እዚ ነቲ ናይ ሻይረስ ዝርገሐ ኣብ ምቕናስ ይሕግዝ እዩ። ምወቕ ክዳን ምኽዳን ወይ ተደራቢ ክዳን ምባር መቐት ክህበኩም ይኸእል እዩ። ዛሕሊ ኣብ ዘእቱ ጥቓ መስኮት ወይ ማዕጸ ኮፍ ምእንጥብይትብሉ፣ ንኣቀማምጣ ዝኸኸም ክትቅይሩ ትኸእሉ ኢኹም።

ስለምንታይ እዩ ሓድሽ ኣየር ከም ዝኣቱ ምግባር ኣገዳሲ ዝኸውን

ሓድ ብኮቪድ-19 ዝተለኸፈ ሰብ ብሰባል፣ ክሃረብ ወይ ከተንፍስ እንከሎ፣ ካልእ ከተንፍሱ እንከለሎ ክወስዶም ዝኸእል ነጠብታትን ገፍን ይሰድድ። እቶም ግዝፍ ዝበሉ ነጠብታታት ቀልጢፎም ኣብ ባይታ ክወድቁ እንከለዉ፣ ኮቪድ-19 ዘሰዕቡ ሻይረስ ዝተሸከሙ ናእሽቱ ነጠብታታትን ሃፋን ኣብ ውሽጢ ዕጹው ቦታ፣ ከተላይ ድማ ርውሓት እንተዘየለዩ ንገለ ግዜ ኣብ ኣየር ተንጠልጢሎም ክጸንሑ ይኸእሉ እዮም።

ርውሓት ነቲ ብዙሓት ሰባት ዘተንፈስዎ ኣየር ካብ ግዳም ብዝኣቱ ሓድሽ ኣየር ናይ ምትካእ መሰርሕ እዩ። ሓድ ከባቢ ዝያዳ ርውሓት እንተሊዩዎ፣ ሓድሽ ኣየር ናይ ምስትንፋስ ዝያዳ ዕድል ኣሎ፣ ከምኡ ድማ ክለኸፉ ዝኸእሉ ናእሽቱ ኣካላት ናይ ምስትንፋስ ዝተሓተ ዕድል ኣሎ።

ናይ ሕማም ምልክታት እንተሊዩሎምኩም ተመርመሩ

ምርመራ ብኸመይ ይርከብ

እቶም ቀንዲ ኣገደስቲ ምልክታት ናይ ኮቪድ-19 እዞም ዝሰዕቡ እዮም፡

- ሓድሽን ዘየቋርጹን ሰዓል

- ልዑል ረስኒ
- ልሙድ ናይ ምስትምቻርን ምሽታትን (አኖስሚያ) ሕዋስኩም ምጥፋእ ወይ ምቕናስ ገለ ካብዚአም ምልክታት እንተሊዮምኹም ኣብዚ ብምጥዋቕ ነጻ ናይ ኤን ኤች ኤስ ምርመራ ግብሩ ወይ ከኣ ናብ ኤን ኤች ኤስ 119 ደዊልኩም ንነጻ ናይ ኮቪድ-19 ምርመራ ቆጶራ ሓዙ። ዋላውን ጸረ ኮቪድ-19 ክታበት ወሲድኩም እንተኾንኩም ወይውን ቅድሚ ሕጂ ኮቪድ-19 እንተ ኔርኩም ምርመራ ክትገብሩ ስጉምታት ክትወስዱ ኣለኩም።

ስለምንታይ እዩ ምርመራ ምግባር ኣድላዩ ዝኸውን

ኣብ ገዛ ምእንቲ ክትኮነ፣ ክትውሸቡን ካልኣት ሰባት ክይትለኽፉን፣ ኮቪድ-19 ኣለኩም ዶ ዮብልኩምን ምፍላጥ ኣድላዩ እዩ።

ኣወንታዊ ናይ ምርመራ ውጽኢት ማለት ኣቐዲምኩም ዝለኸፍኩም ሰብ (ኣብ ቀረባ ግዜ ዝረኽቡኩም ሰባት) ብናይ ክትትል መስርሕ ክርከቡ ይኸእሉ ማለት እዩ (ተ ራኺብኩም ዝነበርኩም ሰባት ምርካብ) ከምኡውን ክውሸብ ከምብዎ ክንገሩ ይኸእሉ ማለት እዩ። ናይ ኮቪድ-19 ዝርገሐ ንምዕጋት እዚ ተግባር እዚ ኣድላዩ እዩ።

ብድሕሪ ናይ ኮቪድ-19 መልክፍቲ፣ ናይ ሰውነት ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ወይ ናይ ክታበት ክንደየናይ ግዜ ከም ዝጸንሕ ኣይንፈልጥን ኢና፣ ስለዚ ዝኾነ ናይ ብሉይ ምልክታት ዘርኣዩ ሰብ ክምርመር ኣለዎ።

ናይ ኮቪድ-19 ምልክታት እንተርኣኹም ወይ ድማ ተመርሚርኩም ናይ ኮቪድ-19 ውጺትኩም ኣወንታዊ እንተደኣ ኹይኑ ክትውሸቡ ይግባእ

ኣብዞም ዝስዕቡ ኩነታት ብቐጥታ ተወጹ።

- ናይ ኮቪድ-19 ናይ ሕማም ምልክታት እንተርኣኹም - ክሳብ ተመርሚርኩም ውጽኢት ዝመጸኩም ኣብ ገዛኹም ብወሰዱ።
- ናይ ኮቪድ-19 መርመራኹም ውጽኢት ኣወንታዊ እንተኹይኑ

ናይ ምውሻብ ግዜኹም ኣብቲ ናይ ሕማም ምልክት ዝጀመረሉ (ወይድማ ናይ ሕማም ምልክት እንተዘየሊዩኩም ኣብቲ መርመራ ዝተኻየደሉ) መዓልቲ ይጀምር፣ ብድሕሪኡ ንዘለዉ 10 መዓልታት ከኣ ይቐጽል።

ምውሻብ ማለት ሙሉእ ግዜ ኣብ ገዛ ኮፍ ቦሎ ከምኡውን ምስ ካልኣት ሰባት ኣይትራኽቡ ማለት እዩ፣ ብዘይካ ኣብ ፍሉይ ኩነታት፣ ንኣብነት ሕክምና ንምድላይ። ። ካልኣት ሰባት ኣስቤዛ ክገብሩልኩም ክትሓቱ የድልየኩም ይኸውን፣ ከምኡውን ንኣደጋ ዝተቐለፀ ሰባት ድጋፍ ትህቡ እንተደኣኣኡም፣ መተካእታ ክትገብሩሉ ይግባኩም ይኸውን። ናብ ገዛኹም ወይ ናብ ጀርዲንኩምን ኣጋይሽ ኣይትዓድሙ።

ነጥም ናይ ሕማም ምልክታት ዘለዎም ወይ ተመርሚርኦም ኮቪድ-19 ዝተረኽቦም ሰባትን ከምኡውን ብዓይነቲ ሕክምና ንኣደጋ ዝተቐለፀ ወይ ልዕሊ 70 ምስዝኾኑ ሰት ዝነበሩ ተወሳኺ መምርሒታ ኣሎ።

ስለምንታይ እይ ምውሻብ አገዳሲ ዝኸውን

ንክትውሸቡ እንተደኣ ተኣዚዝኩም፣ ነቲ ቫይረስ ናብ ካልኣት ከተመሓላልፍዎ ልዑል ሰግኣት ስለዘሎ እዩ፣ እዚ ድማ ዋላ ደሓን እንተሊኹምን ናይ ሕማም ምልክታት እንተዘይሃሊዩኩምን እዩ። ስለዝኾነ ድማ መምርሒታት ምኽታልን ምሉእ ናይ ምውሻብ ግዜ ምትግባርን ኣዝዩ ኣድላዩ ይኸውን።

ተመርሚርኩም ኮቪድ-19 እንተደኣ ተረኺቡኩም፣ ቀልጢፍኩም ን10 መዓልታት ክትውሸቡ ይግባእ፣ ምኽንያቱ እዚ እቲ ቫይረስ ናብ ካልእ ሰብ ከመሓላልፊሉ ዝኸእል ግዜ እዩ (ናይ ምብካል ግዜ)።

ኮቪድ-19 ምስ ዘለዎ ሰብ ትንብሩ ወይ ትራኸቡ እንተደኣ ኮይንኩም፣ ተወሸቡ

ኣብዘም ዝሰዕቡ ኩነታት ብቐጥታ ተወሸቡ፡

- ተመርሚሩ ኮቪድ-19 ከም ዘለዎ ምስ ዝተፈለጠ ወይ ናይ ሕማም ምልክት ሃሊዎ ተመርሚሩ ናይ ምርመራ ውጽኢት ምስ ዝጽበ [ሰብ ትንብሩ](#) እንተደኣ ኮይንኩም - ናይ ምውሻብ ግዜኹም ነቲ ኣብ ዝኸውን ዝነበር ሰብ መጀመርያ ናይ ሕማም ምልክት ዝተራእዮሉ መዓልታትን (ወይ ድማ ናይ ሕማም ምልክት እንተዘኔሩዎ ምርመራ ዝተገበረሉ መዓልቲ) ነቶም ብድሕሪኡ ዘለዉ 10 መዓልታትን የጠቓልል።
- ኣባል ስድራቤትኩም ዘይኮነን ኮቪድ-19 ምስ ዘለዎ ሰብ [ርክብ](#) እንተሊዩኩም - እቲ እትውሸቡሉ ግዜ ነቲ ዝተራኸብኩሙሉ መዓልታትን ንኹሎም እቶም 10 መዓልታትን የጠቓልል።

[ምውሻብ](#) ማለት ብዘይካ ንፍሉይ ኩነታት፣ ጉዳብነት ሕክምና ንምድላይ፣ ኣብ ዝኾነ ግዜ ኣብ ዝ ክትህልዉን ኣለኩምን፣ ክትወጹ የብሉኩምን ማለት እዩ። ናብ ዝኸውን ናብ ጀርዲንኩምን ኣጋይሽ ኣይትዓድሙ። ነቶም ኣብ ምውሻብ ዝርከቡ ሰባት ዝኸውን [ናይ ዘሎ መምርሒታት ምውሻብን ክርከብ ዝኸእል ደገፍን](#) ተወሳኺ ሓበሬታ ህቡ።

ስለምንታይ እዩ እቲ ቫይረስ ምስ ዘለዎ ሰብ ትንብሩ እንተደኣ ኮይንኩም ወይ ድማ ናይ ቀረባ ርክብ እንተሊዩኩም ክትውሸቡ ኣገዳሲ ዝኸውን

ምስ ሰብ ርክብ እንተሊዩኩም (ኣብ ቀረባ እዋን ተመርሚሩ ኮቪድ-19 ከም ዘለዎ ዝተፈለጠ ወይ ምልክታት ሕማም ዘለዎ ሰብ ናይ ቀረባ ርክብ እንተኔሩኩም)፣ ብድሕርቲ ርክብ ን10 መዓልታት ክትውሸቡ ይግባእ።

ን 10 መዓልታት ክትውሸቡ ይግባእ፣ ምኽንያቱ እዚ ግዜ እዚ እቲ ምስ ተቐላቐሉም ንክትከልከፉ ዝወስዶ ግዜ እዩ (ናይ ምንቕጃ ግዜ)።

ንክትውሸቡ መምርሒ እንተደኣተሞሃሉኩም፣ ብኮቪድ-19 ክትሓሙን ንካልኣት ሰባት ከተመሓላልፉን ዘሎ ሓደጋ ዓቢ ስለ ዝኾነ እዩ፣ እዚ ድማ ዋላ ደሓን እንተሊኹምን ምልክታት እንተዘይብልኩምን ይኸውን። ስለዝኾነ ድማ መምርሒታት ምኽታልን ምሉእ ናይ ምውሻብ ግዜ ምትግባርን ኣዝዩ ኣድላዩ ይኸውን።

ክታብት

ኣብዚ እዋን እዚ ኤን ኤች ኤስ ነቶም ናይ ኮቪድ-19 ሕማም ሓዲጋ ብዝለዓለ ከጋጥሞም ዝኸለሉ ሰባት ናይ [ኮቪድ-19 ክታብት](#) ክቕርብ ይርከብ።

ክታብት ተኸእሎ ናይ ከቢድ ሕማም ከምዝቐንሱ ተራእዩ ኣሎ፣ ዝርገሐ ናይ ኮቪድ-19 ጠጠው ከም ዘብሉ ግን ገና ኣይንፈልጥን ኢና።

ዋላ ክታብት ወሲድኩም እንተኾንኩም፣ ኮቪድ-19 ንካልኣት ከተመሓላልፉ ትኸእሉ ኢኹም።

ኣዕሩኽኩምን ስድራቤትኩምን ማሕበረሰብን ንምሕላው፣ ዋላ ክታብት ወሲድኩም እንተኾንኩም ኩሎም ኣብ ላዕሊ ዘለዉ መምርሒታት ክትክተሉ ይግባእ።

Withdrawn 21 July 2021