

ኩብ sundhedsstyrelsen.dk 11 መጋቢት 2020 -Morten Sodemann

ምልክታት ኮሮና ቫይረስ

*ሽም እቲ ሕማም : ኮሮና ቫይረስ /COVID-19 ምልክታቱ:- ረስኒ፣ ሰዓልን ሕጽረት ምስትጎፋስን

*ብቲ ሕማም ድሕሪ ምጥቃዕካ እቲ ምልክታት ስጋብ 14 መዓልቲ ይርእይ

*እቶም ዝበዝሑ ብቲ ሕማም ዝተታሕዙ ናይቲ ሕማም ምልክት ይርእዩም

*ኣብ ውሽጢ 14 መዓልታት እንድሕር ድኣ ኣብዘን ብኮሮና ቫይረስ /COVID-19 ዝተጠቐግ ሃገራት እንተኒርካ ወይድማ ብኮሮና ቫይረስ ዝተለኸፈ ሰብ እንተተራኺብካ ወይ እንተሓሚምካ ናብ ሓኪም ደውል::

ኣዝዩ ኣገዳሲ ነገር :ቅድሚታ ብኣካል ናብ መጸበይ ሕሙማት ምኽድካ :ኣቐዲምካ ክትድውል ይግባእ :: ምኽንያቱ ንኻልኦት ሕማም ከተሕልፈሎም ስለትኸእል::

ኩብ ሰዓታት ስራሕ ወጻኢ ምስዝኸውን ናብ ተረኛ ሓኪም ወይ ህጹጽ ቴሌፎን ትድውል::

Region syddanmark, ተረኛ ሓኪም 70110707

Region Hovedstaden, ናይ ህጹጽ ቴሌፎን 1813

Region Nordjylland, ተረኛ ሓኪም 70150300

Region Midtjylland, ተረኛ ሓኪም 70113131

Region Sjælland, ተረኛ ሓኪም 70150700 ትድውል::

እቲ ሕማም ሓደገኛ ድዩ?

*ዝበዝሑ ኣይሓሙን እዩም

*ኣረግቶት ሰባት ወይድማ ኣቐዲሞም ብኻልእ ሕማም ዝተጠቐሙ ወይ ብሕማም ዝደኸሙ :ዝያዳ ክሓሙ ይኸእሉ እዩም::

* እቲ ሕማም ንቆልዑን ነፍሰጾራትን ሓደገኛ ኣይኮነን::

ኮሮና ቫይረስ ብኸመይ ይመሓላለፍ?

ምስቲ ብቲ ሕማም ዝተለኸፈ ሰብ ብምቕራብ እቲ ቫይረስ ይመሓላለፍ::

እቲ ሕማም ኩብ ሰብ ናብ ሰብ ዝመሓላለፈሉ ምንገዲ : ብኢድ ብዝገበር ሰላምታ; ብምትሕቕቕፍ ;ብምስዕዓም; ከምኡውን ብምስዓልን ህንጥሾን ይመሓላለፍ::

ከምኡውን ኢድካ ኣብ ኣፍንጫኻን ኣብ ገጽካን ብምትጎካፍ እቲ ቫይረስ ናብ ኢድካ ክመሓላለፍ ብምግባር እቲ ሕማም ክላባዕ ይኸእል::

*ክትስዕል ወይ ህንጥሾው ክትብል እንክለኻ ኣብ ብርኪ ኢድካ ተጠቐም (ብርኪ ኢድካ ዓጺፍካ)

*ቀጻሊ ኢድካ ተሓጸብ

ከይሓልፈካ ብኸመይ ትከላኸሎ?

ናይ ኢድ ሰላምታ ,ምስዕዓም (ምትሕቕቕፍ) ብምውጋድ ::

ብዝተኸለለካ ናብ ካልእ ሃገራት ዘይምጋሽ::

ብዝተኸለለካ መጠን-በዙሕ ሰብ ብዝገብርኩም ምንገዲ ; ኣውቶቡስ , ባቡርን ብዘይምጥቃም ::

ነቲ ሕማም ዘላብዑ ;ብብዝሒ መንእሰያትን ቆልዑን ስለዝኸኑ; ነዚ ዝተዋህበ መምርሒ ብምኽታል ንዓባይትን ካልኦት ኣብ ገዛ ዘለው ብቐሊሉ ክሓሙ ዝኸእሉ; ኩብ ምሕማም ምክልኻል ይክእል ::

ብኸመይ ትምርመር?

መን ክምርመር ኣለዎ ዝብል ሕጊ; ቡብእዎኑ ይቀያየር እዩ። ኣብዛ ሕጂ እዎን ግን ቡቲ ሕማም ዝተለኸፉን; ምስ ቡቲ ሕማም ዝተለኸፉ ቀጥታዊ ርክብ ዝነበሮምን እዩም ዝምርመሩ ። ምርመራ ; ምራቕ (ጥፍጣፍ)-ብምውሳዕ ይካየድ ።

ውኸባ (karantæne) እንታይ እዩ?

እንደሕር ድኣ ቡቲ ሕማም ተለኸፍካ; ግን ድማ ናይ ሕማም ስሚዒት ዘይብልካ ; ወይ ክኣ ምስ ቡቲ ሕማም ዝተጠቐዐ ሱብ ተራኺብካ : ሱብ መዚ ጥዕና ን 14 መዓልቲ ናብ ደገ ወይ ስራሕ ክይወጻእካ ኣብ ገዛ ክትጸንሕ ክሓቱኻ ይኸእሉ እዩም ።ካልኦት ኣባላት ስድራቤት ኣብ ምግዛእ ኣስቤዛ ይሓገዙኻ ።

ክትገብሮም ዘለካ:

ንላበወካ:-

- ኣእዳውካ ብጉቡእን ቀጻልን ክትሕጽብ ። ብዝያዳ ምስ ብዙሓት ምስእትራኽብን መግቢ ቅድሚያ ምብላዕካን።
- ኣብ እትህንጥሱ ወይ ድማ ትስዕለሉ እዎን ንካልኦት ኣብ ግምት ኣእቲኻ መንዲል ወይ ሰፍት ተጠቐም ወይ ድማ ኣብ ብርኪ ኢድካ (ኢድካ ብምዕጻፍ) ክትህንጥስ ወይ ክትስዕል ይግባእ ።
- ብኢድካ ሰላም , ምስዓምን ምሕቋፍን ኣወግድ
- ዝያዳ ጽርዮት :ኣብ ገዛኻ ይኹን ናይስራሕቦታኻ
- ዝያዳ ብዙሓት ሰባት ኣብዝርከቡኦም ከባቢ : ካብኦም ሓይ ህዝባዊ መጎግዝያ: ብዝከኣለካ ካብ ካልኦት ሰባት ርሓቕ ።ብዝያዳ ሕማም ዘለዎ ዝመስል ። ኢድካ ብቀጻሊ ክትሕጽብ ይግባእ።
- ምስ እትሓምም : ኣብ ገዛኻ ጮልል : ናብ ስራሕ ኣይትኺድ። ብዙሕሰባት ካብዝተኣከቡሉ ርሓቕ: (ንኣብነት ኣብ መጽንሒ ሕመማት) ኣብ ህዝባዊ መጎግዝያ ብዝተኸለለካ ካብ ካልኦት ሰባት ርሓቕ ። ንካልኦት ቡቲ ሕማም ክይትልብድ ብቐጻሊ ኢድካ ተሓጽብ ።
- ንዓብይቲ ልዕሊ 80 ዓመትን: ካልኦት ብቐሊሉ ንሓደጋ ዝቃልዑ : ሕማም ሳንቡእ ወይ ልቢ ዘለዎም ሰባት ካብ ምብጻሕ ተቐጥብ
- ኣብ ሆስፒታል ደቂሶም ንዘለው ካብ ምብጻሕ ተቐጥብ
-

እንተሓሚሎካ ወይድማ ንሕማም ቅሉዕ እንተኸይንካ

- *ብዙሕ ህዝቢ ዝርከበሉ ቦታታት ኣወግድ
- *ፌስታ : ርክባትን ዓብይቲ ኣኸባታን ኣወግድ
- * ክግበሩ ዘለዎም መምርሕታት ኣኸብር (ኢድካ ቀጻሊ ብምሕጻብ)
- *ካብ ኣዕርኽትኻ ይኹን ቤተሰብካ እንተድኣ ሓሚሞም ወይ ድማ ኣብ መገሻ እንተጸኒሑ ካብ ምርኽቦም ተቐጥብ
- *ኣብ ዕዳጋታት ክትከይድ ከለኻ ብዝተኸለለካ መጠን ፍንትት ብል
- *ዘይተረድኣካ ነገር እንተልዩ: ነቲ ዝሕክመካ ሓኪም ተወከስ።

ንገደዳ አፍልጦ ኣብዚ ታሕቲ ዘሎ ሊንክ ኣገብቡ

<https://politi.dk/corona>

<https://www.sst.dk>

Hjertepatienter

<https://hjertereforeningen.dk/2020/03/coronavirus-og-hjertesygdom-faa-nyeste-viden-paa-hjertereforeningen-dk-corona/>

diabetes patienter

<https://diabetes.dk/aktuelt/coronavirus.aspx>

kræftpatienter

<https://www.cancer.dk/nyheder/coronavirus-saadan-forholder-du-dig-som-kræftpatient/>