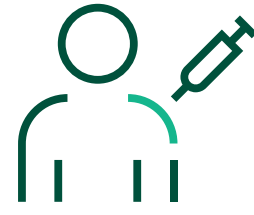


መምርሒ ካብ ዴንማርካዊ ጥዕና በዓል መዚ

ሕመም መከላከል ኣብ እትኸተቡሉ እዋን እንታይ ክትገብር ኣሎካ?



ሚያዝያ 23, 2021

ኣብዚ ጽሕፍቲ እዚ ኣ ምሉእ ብምሉእ ክትከላከሉሎም ከለኻ እንታይ ክትገብር ከም ዘሎካ ዚገልጽ ሓሳባት ከተንብብ ትኽእል ኢኻ። ድሕሪ እቲ ኸልኣይ ሕመም መከላከል ክትባትኩ ዘሎ 14 መዓልታት ምሉእ ብምሉእ ሕመም መከላከል ተኸቲብካ ኢኻ።

ምሉእ ብምሉእ ሕመም መከላከል ዝተኸተቡ ሰባት ቍጽሮም እናወሰኸ እናወሰኸ ኣብ ዝኸደሉ እዋን ቀስ ብቐስ ናብ ንቡር መዓልታዊ ናብራና ኽንምለስ ንኽእል ኢና። እቶም ምሉእ ብምሉእ ሕመም መከላከል ዝተኸተቡ ሰባት ካብ ኮቪድ-19 እንከላይ ካብቶም ብሰንኪ ኮቪድ-19 ከቢድ ሕመም ናይ ምሕማም ኣጋጣሚ ዘለዎም ኣጸቢቑም ከም ዝተዓቑቡ ንፈልጥ ኢና። ኣብዚ እዋን እዚ እውን እቲ ዝተፈቐደ ሕመም መከላከል ክትባት ነቲ ሕመም ንኸይላባዕ ዝሕግዝ ዘሎ ኢዩ ዝመስል። ስለዚ ነቶም ምሉእ ብምሉእ ሕመም መከላከል ዝተኸተቡ ሰባት ንገላ ካብቲ እቲ ረኽሲ ንክይላባዕ ንምክልኻል ዝውሰዱ ስጉምታት ንኸይውሰዱሎም ክንገብር ንኽእል ኢና።

ይኹን እምበር ስርዓተ ምክልኻል ሕመም ንኸንደይ ዚኣክል ግዜ ኽም ዚቕጽል ኣይንፈልጥን ኢና። ብዛዕባ እቲ ሕመም መከላከል ክትባትን ናቱ ኣድማዕነትን ዝያዳ እናፈለጥና ብዝኸድና እዋን ነቲ ምዕባላታትን መጽናዕትን ከምኡ ውን ንዝተዋህበና ሓሳባትን ተጠንቂቕና ንክታተሎ ኣሎና።

ንኹሎም እቶም ምሉእ ብምሉእ ሕመም መከላከል ዝተኸተቡ ሰባት ዝተዋህበ ርእይቶ

እቲ ብሕመም መከላከል ክትባት ዝተዋህበ ተወሳኺ ሓለዋ ማለት እዚ ዝስዕብ ማለት ኢዩ፡ -

- ርእይቶካ ከይሓለኻ ወይ ናይ ገጽ መሸፈኒ ከይገበርካ ምስ ካልኣት ምሉእ ብምሉእ ሕመም መከላከል ዝተኸተቡ ሰባት ግዜኻ ኸተሕልፍ ትኽእል ኢኻ
- ምስ ስድራ ቤትካ ወይ ናይ ቀረባ ፈተውትኻ ርእይቶካ ከይሓለኻ ወይ ናይ ገጽ መሸፈኒ ከይገበርካ ግዜኻ ኸተሕልፍ ትኽእል ኢኻ። እዚ ሓለዋ ሓይ ብሰንኪ ኮቪድ-19 ከቢድ ሕመም ካሓምም ምስ ዚኽእል ኣባል ስድራ ቤትካ ወይ ፈታዊኻ ከምኡ ውን ምስ ምሉእ ብምሉእ ሕመም መከላከል ዘይተኸተበ ሰብ ግዜኻ ከተሕልፍ ኣይፈቐድን እዩ
- ምስ ሓይ በዚ ሕመም እዚ ዝተታሕዘ ሰብ 'ጥብቂ ርክብ' ከምዝነበረካ ዝኹን ይኹን ምልክት ናይ ኮቪድ-19 እንተ ዘይብልካ ርእስኻ ኸትፈላ ኣዩ። ሕጂ ውን ጥብቂ ርክብ ከም ዘሎካ ጌርካ ክትምርመር ኣሎካ
- ኣዘውቲርካ ምምርመር ኣዩ።



ምሉእ ብምሉእ ሕመም መከላከል ዝተኸተብካ እኪ እንተ ኹንካ ወትሩ ነቲ ዝተዋህበካ ምኽሪ ክትከታተልን ርእስኻ ክትፈልን ከም ዘሎካ ክትዝክር ኣሎካ ከምኡ ውን ምልክታት ናይ ኮቪድ-19 እንተድኣ ኣጋጢሙካ ክትምርመር ኣሎካ። ከምዚ ዝኹንሉ ምኽንያት ከኣ እቲ ክትባት100% ውጽኢታዊ ስለ ዘይኩን ኢዩ። ስለዚ ዋላ'ኪ ምሉእ ብምሉእ ሕመም መከላከል ዝተኸተብካ እንተ ኹንካ ኣብ ዝኸነ እዋን ብሕመም ኮቪድ-19 ክትልከፍን ክትሓምምን እትኽእሉ ንኡሽተይ ጽልዋ ኣሎ።

ብዙሐት ሰባት እቲ ሕማም መከላከሊ ክሰጥዎን ዝደዳ ክሰጥዎን እንፈልጥን ዋላ እውን ምሉእ ብምሉእ ሕማም መከላከሊ ዝተኸተብካ እንተ ኹንካ መምርሒታት ክትከታተል ንመኽረካ ነቲ ኣብ ህዝባዊ ቦታታት ዝወሃብ መምርሒታት።

ረኽሲ ንምክልኻል ነቶም ሽዱሽተ ሓፈሻዊ መምርሒታት ክትከታተል ከም ዘለካ ኣይትረስዕ

1. ዝከኣል እንተኾይኑ እንተ ወሓደ 2 ሜተር ርሕቀትካ ሓሉ ከምኡ ውን ወትሩ እንተ ወሓደ 1 ሜተር ርሕቀትካ ሓሉ። ብኢድ ሰላም ካብ ምብህሃል ካብ ምትሕቕቕፍ ከምኡውን ምስዕዓም ምቕጣብ
2. ምልክታት ሕማም እንተ ኣጋጢሙካ ኣብ ገዛኻ ጽናሕ ከምኡ ውን ተመርመር
3. ገዛኻ ግቡእ ኣየር ከም ዝኣትውን ከም ዝነፍስን ግበር፣ ከምኡ ውን ብዙሓት ሰባት ናብ ውሽጢ ኣይተአቱ
4. ናብ እጅጌኻ ምህንጻስ ወይ ምስዓል
5. ብተደጋጋሚ ኢድካ ምሕጻብ ወይ ንጽህና ኢድ መሓለዊ ምጥቃም
6. ገዛኻ ብፍላይ ከኣ ነቲ ብብዙሓት ሰባት ዚትንከፍ ነገራት ብተደጋጋሚ ኣጽርዮ



ነቶም ምሉእ ብምሉእ ሕማም መከላከሊ ዝተኸተቡ እሞ ኸኣ ዝለዓለ ሓደጋ ዘለዎም ሰባት ዝተዋህበ ምኽሪ

እቶም ሕማም መከላከሊ ክትባት ብሰንኪ ኮቪድ-19 ከቢድ ሕማም ናይ ምሕማም ኣጋጣሚ ይንክዩ ከምኡ ውን ተወሳኺ ሓለዋ ይህቡ እዮም። ስለዚ ከም ኣብ ሓደገኛ ኹነታት ዘለኻ ፍሉይ ጥንቃቄ ኸትገብር ኣየድልዩካን እዩ።

እቲ ብሕማም መከላከሊ ክትባት ዝተዋህበ ተወሳኺ ሓለዋ ማለት እዚ ዝስዕብ ማለት ኢዩ፡-

- ከምክልኻት ሕማም መከላከሊ ዝተኸተቡ ሰባት ክትመላለስ ትኽእል ኢኻ ከምኡ ውን ፍሉይ ጥንቃቄ ኸትገብር ኣየድልዩካን እዩ ንኣብነት ኣብ ናይ ብሕቲ ምትእኽኻብ ናይ ገጽ መሸፈኒ ክትገብር ኣየድልዩካን እዩ
- ምስ ክልኣት ሰባት ኣብ ዚግበር ንጥፈታት ንኣብነት ኣብ መዘናግዒ ክትከፈል ትኽእል ኢኻ
- ህዝባዊ መጓዓዝያ ክትጥቀምን ኣብ ዝኹነ ይኹን መዓልቲ ክትዕድግን ትኽእል ኢኻ፣ እዚ ማለት ኣብ ዘይኩኑ ሰዓታት ጥራይ ዘይኩነ
- ከም ልማድካ ናብ ስራሕ ክትከይድ ትኽእል ኢኻ ከምኡ ውን ናብ ክልእ ዕዮታት ከይተመሓለፍካ ክትከይድ ትኽእል ኢኻ። ይኹን እምበር ነቶም ኮቪድ-19 ከም ዘለዎም ዝተጠርጠሩ ሰባት ወይ ከኣ ንናይ ኮቪድ-19 ኣብ ምርመራ ዘለው ሰባት ንኣብነት ኣብ ክፍሊ A ን Eን ወይ ኣብ ክፍሊ ኮቪድ-19 ዘለው ሰባት ምክንኻን ወይ ምሕካም ዘጠቓልል ዕዮ ኸትዓዩ ዮብልካን።
- ኣዝማድ እቶም ዝለዓለ ሓደጋ ዘለዎም ሰባት ናብ ክልእ ንጥፈታት ክግዕዙ ኣየድልዩምን ኢዩ ሓንሳእ ዝለዓለ ሓደጋ ዘለዎ ውልቀ ሰብ - ወይ ዘመድ - ምሉእ ብምሉእ ሕማም መከላከሊ ምስ ተኸተብ