



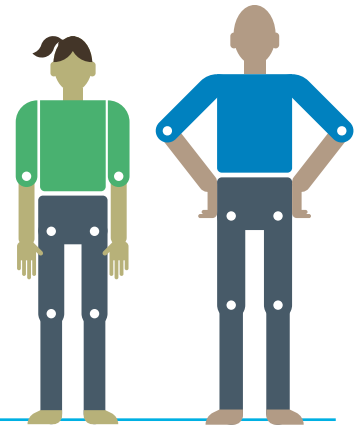
World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR

Europe

ደገፍ ተሓድሶ፡- ምስ ኮቪድ-19 ዝተሓሓዘ ሕመም ድሕሪ ምሕመምካ ርእሰኻ ምእላይ

ካልኣይ ሕታም



ስም፡-

ምልክታት ኮቪድ-19 እተራእዩሉ (ዕለት)፡-

እዛ ጽሕፍቲ እዚኣ እተዋህበትላ ዕለት፡-

ስምን ኣድራሻን እቶም ነዛ ጽሕፍቲ ዝሃቡኻ
ሰብ ሞያ ኽንክን ጥዕና ዚገልጽ ሓበሬታ፡-

ስምን ኣድራሻን ናይቲ ኽባቢ ኣገልግሎት
ኽንክን ጥዕና፡-

ስምን ኣድራሻን

ናይ ቤት ጽሕፈት ደገፍ ተሓድሶ፡-

እዛ ጽሕፍቲ እዚኣ ንመን እያ ተዳልያ፤

እዛ ጽሕፍቲ እዚኣ ነቶም ካብ ኮቪድ-19 ዝሓውዩ ዘለዉ በጽሕታት ደገፍን ምኽርን እትህብ እያ። ውልቀ-ሰባት ብበንኪ እቲ ሕማም ኣብ ሆስፒታል ድሕሪ ምስታም ሽጥቀሙላ ይኸእሉ እዮም።

እቶም ኣብቲ ማሕበረሰብ ዝነብሩ ሆስፒታል ኪኣትዉ ዘየድልዮም እውን ክጥቀሙላ ይኸእሉ እዮም። እዛ ጽሕፍቲ እዚኣ፡ ምስቲ ኹብ ሰብ ሞያ ኸንክን ጥዕና ዝወሃብ ክንክን ንኒ ንጎኒ ክንጥቀመላ ንኸእል ኢና።

እዛ ጽሕፍቲ እዚኣ፡ ካልኣይቲ ሕታም እታ ኣብ መፋርቕ 2020 እተሓትመት ጽሕፍቲ ኹደና፡ እተወሰነ ኸፋላት ተሓዲሱን ሓድሽ ኣርእስታት ተወሲኹን ኣሎ። እዚ እተገብረ ምሕዳስ ነቲ ኣብ ዝሓለፈ ዓመት ብዛዕባ ኹነታት እቲ ሕማምን ብዛዕባ ምሕዋደን እተምሃርናዮ ነገራት የጠቓልል።

እዛ ጽሕፍቲ እዚኣ፡ ምስቶም ካብ ኮቪድ-19 ዝሓውዩ ሰባት ብምምደያ ጥብሰብ ሞያ ተሃድሶ እያ ተዳሒፋ። ፎኪስ ንባብ ምእንቲ ክኸውን ተባሂሉ እቲ መወከሲታት ኣብዚ እኳ እንተ ዘይተጠቐሰ፡ እቲ ምኽሪ ግን ኣብ መርትዖ እተመርኩሰ እዩ። ኮቪድ-19 ድሕሪ ምሕማምካ ዘሎ ናይ ምሕዋደ መስርሕ ብዙሕ ዘይጎልልጦ ነገራት እኳ እንተሎ፡ ሓደስቲ ሓበሬታታት ግና ብቐልጡፍ ይወጽእ ኣሎ እዩ።

ኮቪድ-19፡ ነፃዊሕ ግዜ ዝጸንሕ ናይ ጥዕና ጸገማትን ንመዓልታዊ ንጥፈታት ዚዓናቐፍ ምልክታትን ከሰዕብ ይኸእል እዩ። ኣብ ገለኹ ኩነታት፡ እቲ ሕማም ካብ 12 ሰሙን ንላዕሊ ኪቐጽል ይኸእል እዩ። ነዚ ድማ፡ ድሕሪ ኮቪድ-19 ዝርከብ ኹነታት ንብሎ። ናይ ነፃዊሕ እዋን ኮቪድ ወይ ድሕሪ ኮቪድ-19 ዝርከብ ምልክታት ሕማም እውን ይብሃል እዩ። እቲ ምልክታት ብሓፈሻ ምስ ግዜ ይመሓየሽ እዩ። እዛ ጽሕፍቲ እዚኣ ኸኣ ነዚ ልሙድ ምልክታት እዚ ገዛእ ርእሰኻ ንምእላይ ግብራዊ ሓሳባት ትህብ። እቲ ምልክታት እናገደደ ዚኸደድ ወይ ምስ ግዜ ዘይመሓየሽ እንተ ኹደኡ ብሰብ ሞያ ኸንክን ጥዕና ኸትምርመሮ የድሊ እዩ።

ነዛ ጽሕፍቲ እዚኣ፡ ካብቲ ምስቲ ብዝያዳ ኸትሕግዘሉ እትደሊ ምልክታት ዚተሓሓዝ ክፋላት ጀሚርካ ብብጃሩብ ደረጃ ኸተንብባ ትኸእል ኢኻ።

ብተወሳኺ፡ ሰብ ሞያ ኸንክን ጥዕና ነቲ ኣብዛ ጽሕፍቲ እዚኣ ዘሎ ምኽሪ ምስ ኩነታትካ ብዝሰማማዕ መገዲ ብኸመደ ከም እትጥቀመሉ ርእይቶታት ኪህቡኻ ይኸእሉ እዮም። እቲ ኣብዛ ጽሕፍቲ ዘሎ ምኽሪ ንዝኹነ ደኹን ብብውልቁ ንእተገብረ ናይ ምሕዳስ ፕሮግራም ወይ ብሰብ ሞያ ኸንክን ጥዕና ንእተዋህበካ ምኽሪ ኸትክኦ የብሉን።

ስድራ ቤትካን ፈተውትኻን ክትሓዊ ኸለኻ ኺሕግዙኻ ይኸእሉ እዮም፤ ነዛ ጽሕፍቲ እዚኣ ንዓታቶም ክትህበም እውን ሓጋዚ ኪኸውን ይኸእል እዩ።

እዛ ጽሑፍቴ እዚኣ ብዛዕባ እዚ ዚስዕብ መዳያት ሓበሬታ ትህብ፡

	ካብ ሰብ ሞያ ኸንክን ጥዕና ህጹጽ ቈላሕታ ዜድልዮ “ሓደገኛ ምልክታት”	4
	ሕጽረት ምስትንፋስ ምቑጽጻር	5
	ኣካላዊ ንጥፊታትን ምውስዋስ ኣካላትን	8
	ሓደልኻ ምዕቃብን ብርቱዕ ድኻምካ ምቑጽጻርን	14
	ምስ ድምጽኻ ዝተሓሓዘ ጸገማት ምቑጽጻር	16
	ናይ ምውሓጥ ጸገማት ምቑጽጻር	17
	ናይ ኣመጋግባ፡ እንተላይ ናይ ሸታን መቐረትን ጸገማት	18
	ምስ ኣቓልቦ፡ ምዝካር፡ ብንጹር ምሕሳብ ዝተሓሓዘ ጸገማት ምእላይ	19
	ውጥረት፡ ጭንቀት፡ ሕዱር ጭንቀት፡ ናይ ድቃስ ጸገም ምቑጽጻር	20
	ቃንዛ ምቑጽጻር	22
	ናብ ስራሕ ምምላስ	23
	ምልክታት ሕማም እትምዝግበሉ መዝገብ-ዕለት	24



ካብ ሰብ ሞያ ኸንክን ጥዕና ህጹጽ ቈላሕታ ዜፎልዮ “ሓዲፖኛ ምልክታት”

ካብ ኮቪድ-19 ክትሓወዮ ኸለኻ ህጹጽ ሕክምናዊ መርመራ ዘፎልዮ ገለ ናይ ሕክምና ጸገማት ከጋጥመካ ይኸክል ኢዩ። ዝኹነ ደኹን “ሓዲፖኛ ምልክታት” እንተ ኣጋጢሙካ ምስ ሰብ ሞያ ኸንክን ጥዕና ኸትራኹብ ኣሎካ፡

- ቀሊል ንጥፊታት ክትገብር ከለኻ ትንፋስካ ዝሓጽረካ እንተ ኹይኑን ነቲ ኣብ ገጽ 5 ተገሊጹ ዘሎ ሕጽረት ምስትንፋስ ንምውጋድ ዝሕግዝ ኣቀማምጣ ተጠቂምካ እውን እቲ ኹነታትካ እንተ ዘይተመሓደሹን፡
- ኣዕሪፍካ ኸለኻ ትንፋስ ዝሓጽረካ እንተ ኹይኑን ነቲ ኣብ ገጽ 7 ተገሊጹ ዘሎ ትንፋስካ ናይ ምቑጽጻር ሜላታት ተጠቂምካ እውን እንተ ዘይተመሓደሹን፡
- ኣብ ኣፍ ልብኻ ቋንዛ ደስምዓካ፡ ህርመት ልቢ ወሲኹ፡ ገለ ዓይነት ኣቃውማ ወይ ምውስዋስ ኣካላት ወይ ንጥፊታት ጽርውርውርው የብእካ እንተ ኹይኑ፡
- ካብ ቅድሚ ሕጂ ብዝገዛ ድንግርግር ዝብእካ እንተ ኹይኑ ወይ ከኣ ክትዛረብ ወይ ዘረባ ክትርዳእ ዝኹብደካ እንተ ኹይኑ፡
- ኣብ ገጽካ፡ ቅልጽምካ ወይ እግርኻ ብፍላይ ብሓዲ ሸነኽ ሰብነትካ ሓድሽ ናይ ምድካም/ ምድንዛዝ ስምዒት እንተ ኣልዩካ፡ ከምኡውን/ወይ
- ጭንቀትካ እናገደደ ወይ ጠባይካ እናተበላሸወ እንተ ኹይዱ፡ ወይ ከኣ ንርእሶኻ ኸትጎድእ ትሓስብ እንተ ኣለኻ፡

ካልእ ዘቫቐል ምልክታት እንተ ኣልዩካ፡ ሓገዝ ሰብ ሞያ ኸንክን ጥዕና ኸትደሊ ኣሎካ።



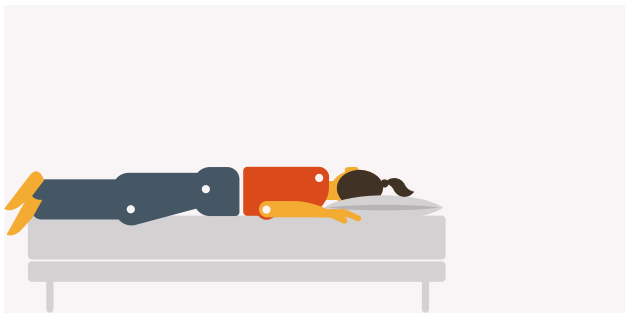
ሕጽረት ምስትንፋስ ምቀጽጻር

ካብ ኮቪድ-19 ድሕሪ ምሕማምካ፡ ሕጽረት ምስትንፋስ ከጋጥመካ ልሙድ እዩ። ኣብ ዝሓመምካሉ እዋን ሓይልኻን ድልዳለኻን ምስኣንካ ከምኡውን እቲ ሕማም ንባዕሉ ብቐሊሉ ትንፋስ ከም ዝሓጽረካ ኸገብረካ ይኸኣል እዩ። ሕጽረት ምስትንፋስ ምስ ከጋጥመካ ከትጭነኹ ትኸኣል ኢኻ፤ እዚ ኸኣ ሕጽረት ምስትንፋስካ መሊሱ ኬጋድዶ ይኸኣል እዩ። ህጽኡ ምባልን ነቲ ናይ ምስትንፋስ ሕጽረት ብኸመይ ከም እትቈጽጸሮ ምፍላጥን ኪሕግዘካ ይኸኣል እዩ።

ከም መደያይቦ ምድያብ ዝኣመሰለ ጻዕሪ ዝሓትት ነገራት ከትገብር ከለኻ ዝያዳ ትንፋስ ንቡር ምጺኡ ኣይትረስዕ፤ እንተኹነ ግን ምስ ኣዕረፍካ ኣብ ውሽጢ ሒዲት ደቓይቕ ብዘይ ምሕሳብ ናብ ምስትንፋስ ከትምለስ ከትከኣል ኣሎካ። በብጭሩ ከትሓዊ ከለኻ ወይ ንጥፊታትካ ኸተዛይድ ከለኻ እቲ ሕጽረት ምስትንፋስካ ኺመሓየሽ ኣለዎ፤ ከሳዕ ሽዑ ግና እቲ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ኣቀማምጣታትን ሜላታትን ነዚ ኸትቈጽጸሮ ይኸኣል እዩ።

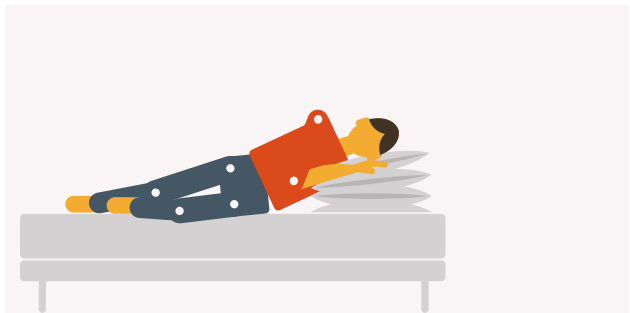
ሕጽረት ምስትንፋስ ዜፋኹስ ኣቀማምጣ

እዚ ዝስዕብ ገለ ኹብቲ ሕጽረት ምስትንፋስካ ኺንከፍ ዚኸኣል ኣቀማምጣ እዩ። ኣየናይ ከም ዚሕግዘካ ንምፍላጥ ንነፍሲ ወከፍ ፈትኖ። ነቲ ናይ ምስትንፋስ ጸገም ንምቅላል፡ ምስቲ ሓጋዚ ዝኹነ ኣቀማምጣ ብሓባር ነቲ ኣብ ታሕቲ ተዘርዚሩ ዘሎ ናይ ኣተነፋፍሳ ሜላታት ከትፍትኖ ትኸኣል ኢኻ።



ቀጽልቀጽ ኣፍካ ምድቃስ

ብኸብድኻ ወይ ብጭልቀጽ ኣፍካ ምድቃስ ንሕጽረት ምስትንፋስካ ከሕግዘካ ይኸኣል እዩ። እዚ ንኹሉ ሰብ ኣይኮነን ዝጥዕሞ፤ እንተኹነ ግን ከትሓስበሉ ዘሎካ ኣደቓቕሳ እዩ።



ብርኽ ኢልካ ምድቃስ

ርእሰኻን ከሳድካን ብመተርኣስ ተደጊፍካ፡ ኣብራኽካ ጭሩብ ዕጽፍ ኣቢልካ ብጐድንኻ ደቅስ።



ንቐድሚት ገጽካ ቅንን ኢልካ ኮፍ ምባል

ኣብ ሓደ ሰደቓ፡ ርእሰኻን ክሳድካን ኣብ መተርኣስ ጌርካ ንኣእዳውካ ድማ ኣብቲ ሰደቓ ኣንቢርካ ካብ ሸምጥኻ ንላዕሊ ንቐድሚት ገጽካ ቅንን ኢልካ ኹፍ በል። ብዘይ መተርኣስ እውን ነዚ ኹትፍትኖ ትኽእል ኢኻ፡ ርእሰኻ ኣብ ኣእዳውካ ኣንቢርካ ፈትኖ።



ንቐድሚት ገጽካ ቅንን ኢልካ ኮፍ ምባል (ኣብ ቅድሚኻ ሰደቓ ዘይብልካ)

ኣብ መንበር ኮፍ ኢልካ ኣእዳውካ ኣብ ሰለፍካ ወይ ኣብ ኢድ እቲ መንበር ኣንቢርካ ንቐድሚት ቅንን በል።



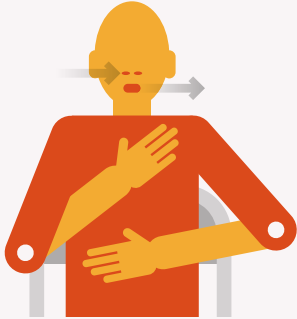
ንቐድሚት ገጽካ ቅንን ኢልካ ደው ምባል

ደው ኢልካ፡ ናብ ደንደስ መስኮት ወይ ካልእ ዝኹነ ጽኑዕ ነገር ቅንን በል።



ሕጼኽ ተደጊፍካ ደው ምባል።

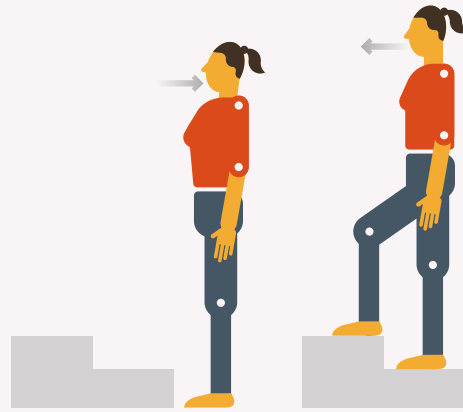
ሕጼኽ ናብ መንደቕ ኣእዳውካ ድማ ኣብ ጐድንኻ ጌርካ ተጸጋዕ። ኣእጋርካ ኹብቲ መንደቕ ኣስታት 30 ሰንቲ ሜተር ኣርሕቑ፤ ካብ ንሓድሕዱ እውን ቍሩብ ኣረሓሕቑ።



1. ቊጽጽር ዝግበረሉ ኣተነፋፍሳ

እዚ ሜላ እዚ ፍጹስ ክብለካን ኣተነፋፍሳኻ ኸትቈጻጽርን ኪሕግዘካ እዩ።

- ኣብ ምጽሕን ደገፍ ዘለዎን ቦታ ኹፍ በል።
- ሓንቲ ኢድካ ኣብ ኣፍ ልብኻ እታ ኸልክደቲ ኸኣ ኣብ ከብድኻ ኣንብር።
- ንኸይትጨናነቐ ዝሕግዘካ እንተ ኹይት ጥራይ ኣዲንትኻ ክትዕምቶ ትኸክል ኢኻ (እንተ ዘይኮነስ ክፉት ግደፎ)፣ ኣብ ምስትንፋስካ ኣተኩር።
- ብኣፍንጫኻ (ወይ ከኣ እንተ ዘይክኢልካ ብኣፍካ) ቀስ ኢልካ ንውሽጢ ኣስተንፍስ እሞ፡ ድሕሪኡ ብኣፍካ ንደገ ኣስተንፍስ።
- ከተስተንፍስ ከለኻ፡ እቲ ኣብ ከብድኻ ዘንበርካዮ ኢድካ ካብቲ ኣብ ኣፍ ልብኻ ዘንበርካዮ ኢድካ ንላዕሊ ሓፍ ክብል ከሎ ኺስምዓካ እዩ።
- ብእተኸለከ መጠን ብዙሕ ጻዕሪ ኣይትግበር፣ ቀስ ኢልካን ከይተጨናነቐካን ብዘይ ጸገም ከተስተንፍስ ፈትን።



2. ህድእ ኢልካ ምስትንፋስ

ዝያዳ ጻዕሪ ዝሓትት ወይ ትንፋስካ ከም ዝሓጸካ ኸገብር ዝኸክል ንጥፈታት ክትገብር ከለኻ፡ ንኣብነት መደያይቦ ኸትድይብ ወይ ዓቕበት ብዝኹነ ቦታ ኸትከይድ ከለኻ፡ ነዚ ሜላ እዚ ኸትጥቀመሉ ጽቡቕ እዩ። ክትህወኽ ከም ዘየድልየካን ዕረፍቲ ክትወስድ ከም ዘሎካን ኣይትረስዕ

- ኣብ መወዳእታ ብዙሕ ከይደኸምካን ትንፋስካ ኸይተጸንቀቐን ንጥፈታትካ ብቐሊሉ ምእንቲ ኸትገብር፡ ነቲ ንጥፈታትካ ኣብ ንኣሸቱ ኸፋለት ኸፋፍሎ።
- ጻዕሪ ዝሓትት ንጥፈት ቅድሚ ምግባርካ፡ ንኣብነት መደያይቦ ቐድሚ ምድያብካ፡ ንውሽጢ ኣስተንፍስ።
- ነቲ ጻዕሪ ዝሓትት ንጥፈት ክትገብር ከለኻ፡ ንኣብነት መደያይቦ ኸትድይብ ከለኻ፡ ንደገ ኣስተንፍስ።
- ብኣፍንጫኻ ንውሽጢ ምስትንፋስ፡ ብኣፍካን ድማ ንደገ ምስትንፋስ ሓጋዚ ኹይት ኸትረኽቦ ትኸክል ኢኻ።



ኣካላዊ ንጥፊታትን ምውስዎስ ኣካላትን

ብሰንኪ ኮቪድ-19 ኣብ ሆስፒታል ወይ ኣብ ቤትካ ንነዊሕ እዋን ሓሚምካ ምጽናሕካ፡ ንጭዋዳታትካ ከዳኽሞን ንተጻዋርነትካ ኣዝዩ ከፖኛሎን ይኽእል እዩ። ኣካላዊ ምውስዎስ ንጭዋዳታትካ ብርታቦን ተጻዋርነትን ንምርካብ ኣድላዩ እዩ። እንተኹነ ግን፡ እዚ ብዘይጎድኣካ መገድን ጎድኒ ጎድኒ እቲ ንኸልክ ምልክታት ኮቪድ-19 ንምቅጽጻር እትገብሮ ጻዕርን ክግበር ኣለዎ።

ሒደት ጻዕሪ ጥራይ ምስ ገበርካ ዝያዳ ብርቱዕ ድኻምን ካልኦ ምልክታት ሕማምን (“ዘደቅሎ” ወይ “ዘድግሎ” ተባሂሉ ዝገለጽ ምልክታት) ክስምዓካ ይኽእል እዩ። እዚ ኹኣ ብስነ-ፍልጠታዊ ስያመታት፡ “ድሕሪ ጻዕሪ ዘጋጥም ክብድብድ ዝብለካ ስምዒት” ወይ ብሓጺሩ PEM ተባሂሉ ይፍለጥ። እዚ እናገደደ ዝኸደድ ስምዒት፡ ኣካላዊ ወይ ኣእምሮኣዊ ጻዕሪ ድሕሪ ምግባርካ ሰዓታት ወይ መዓልታት ጸኒሑ እዩ ዝስምዓካ። መብዛሕትኦ ግዜ ንኸትሓዊ 24 ሰዓት ወይ ካብኦ ንላዕሊ እዩ ዝወስድ። እቲ ኹነታት፡ ንሓይልኻን ኣትኩሮኻን ድቃስካን ተዘክሮኻን ክጸልዎ ይኽእል እዩ። ናይ ጭዋዳታት/መላግቦ ቃንዛን ክስምዓካን ከም ናይ ኢንፍሎወንዛ ዓይነት ምልክታት ክስዕበልካን ይኽእል እዩ።

PEM እንተ ኣጋጢሙካ፡ ነዚ ክስዕበልካ ዝኽእል ምውስዎስ ኣካላትን ንጥፊታትን ከተወገድን ንፖልበትካ ክትዕቅቦን ኣሎካ። PEM እንተ ዘየጋጢሙካ፡ ድልዳለኻ ንምምሕያሽ መጠን ንጥፊታትካ ወይ ምውስዎስ ኣካላትካ ብብጁሩ ክትውስኽ ትኽእል ኢኻ። ነቲ ቦርግ ዘዳለዎ ሜላ መዐቀኒ “ኣስተብህሎ ናይ እትገብረሉ ጻዕሪ ደረጃ” (RPE) ምድብ ዓቕን CR-10 (ኣብ ዝቐጽል ገጽ ርክ)፡ መጠን ንጥፊታትካ ብብጁሩ ንምውሳኽ ከም ሓፊሻዊ መምርሒ ጌርካ ክትጥቀመሉ ትኽእል ኢኻ። እዚ መዐቀኒ እዚ፡ ክሳዕ ክንደይ ጻዕሪ ትገብር ከም ዘለኻ ኹይኑ ኹም ዝስምዓካ ገዛእ ርእሶኻ ንምግምጋም ይሕግዝ። እቲ ደረጃ ካብ 0 (ዋላ ሓንቲ ጻዕሪ ዘየድልዮ) ክሳዕ 10 (ዝለዓለ ጻዕሪ) ደረጃ እዩ ዝዕቀን።

ሓዲ ዓይነት ዝኹነ ንጥፊት፡ ኣብ እተፈላለዩ ሰባት ወይ ኣብ እተፈላለዩ እዋናት እተፈላለየ ናይ RPE ነጥቢ ኹህልዎ ይኽእል እዩ። ንኣብነት፡ ቀስ እናበልካ ብእግርኻ ምኻድ ከም RPE 1 (ኣዝዩ ፈኩስ) ጌርካ ትምዝግቦ ትኸውን፤ እዚ ግን ብኸልክ ሰብ ወይ እውን ብኣኻ ኣብ ካልኦ መዓልቲ ከም 4 (እተወሰነ ኹቢድ) ክኸውን ይኽእል ኢዩ። ኩነታትካ ንምቅጽጻርን መጠን ንጥፊታትካ ብኸመይ ከም እተዘይዶ ንምፍላጥን፡ ንመዓልታዊ ንጥፊታትካን ነቲ ናይ RPE ነጥብታቶም ክትጽሕፍ ትኽእል ኢኻ።

ቦርግ CR-10		ደረጃታት				
ነጥብታት	መጠን ጻዕሪ	1	2	3	4	5
0	ዕረፍቲ/ዋላ ሓንቲ ጻዕሪ ዘየድልዮ	1	2	3	4	5
1	አዝዩ ቐሊል/ምሒር ፈኩስ					
2	ቀሊል/አዝዩ ፈኩስ		2	3	4	5
3	ማእከላዊ/ፈኩስ					
4	ብኣተወሰነ ኸቢድ			3	4	5
5	ተሪር (ብርቱዕ)					
6					4	5
7	አዝዩ ኸቢድ					
8						5
9	ምሒር ከቢድ					
10	ዝለዓለ ጻዕሪ					

ደረጃታት ምውስዋስ አካላት

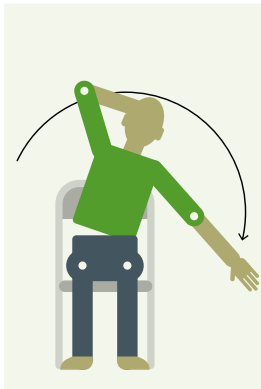
ናብ ምውስዋስ አካላት እትምለሱ እዋን ኣብ ሓሙሽተ ደረጃ ኸትከፋፍሎ ዝሓሸ እዩ። እዚ ዚሰዕብ ክፋላት፡ ነዚ ደረጃታት እዚ ይገልጽ፡ ብዛዕባ ክትገብሮ እትኸክል ንጥፈታት ድማ ርእይቶ ይህብ። ናብ ዚቐጽል ደረጃ ቐድሚ ምስጋርካ እንተ ወሓደ ንሸውዓተ መዓልቲ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ደረጃ ጽናሑ። ሓዲ ደረጃ ኣዝዩ እንተ ኸቢዱካ ወይ ምልክታት ሕማም እንተ ኣጋጢሙካ ንድሕሪት ተመለስ። ከም ናይ ኣፍልቢ ቐንዛ ወይ ጽርውርው ምባል ዝኣመሰለ “ሓደገኛ ምልክታት” ምልክታት እንተድኣ ኣጋጢሙካ፡ ነቲ ናይ ምውስዋስ አካላት መደብ ብኩንብኩ ደው ኣብሎ፡ ብሰብ ሞያ ክንክን ጥዕና ኸላዕ እትርክ ድማ እንደገና ኣይትጀምሮ።

ደረጃ 1።

ተመሊስካ ምውስዋስ አካላት ንምጽማር ምድላው (ናይ RPE ነጥቢ 0-1)

ገለ ኣብነታት፡ ቍጽጽር ዝገበረሉ ናይ ምስትንፋስ ልምምድ (ገጽ 3 ርክ)፡ ብእግርኻ ቀስ ኢልካ ምኻድ፡ ሰብነትካ ምዝርጋሕ/ምፍትሕታሕ፡ ከምኡውን ሚዛናዊ ዝኹነ ምውስዋስ አካላት ምግባር። ንዝኹነ ደኹን ካብዚ ንጥፈታት እዚ ኸትገብር ከለኻ ናይ RPE ነጥብኻ ልዕሊ 1 እንተ ኹይኑ፡ ኣብዚ ደረጃ እዚ ነቲ ንጥፈታት ኣይትግበሮ።

ጭዋዳታትካ ምዝርጋሕ ኮፍ ኢልካ ወይ ደው ኢልካ ክግበር ይከኣል እዩ። ነፍሲ ወከፍ ምዝርጋሕ ቀስ ኢልካ ኺግበር ኣለዎ፤ ንነፍሲ ወከፍ ከኣ ካብ 15 ኸላዕ 20 ኸልኢት ግበሮ።



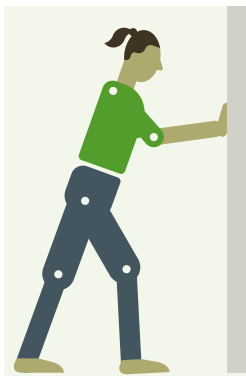
የማነፃፅ ኢድካ ናብ ናሕሲ ገጽካ ዘርግሓያ፡ ድሕሪኡ ቈረብ ናብ ጸጋም ገጽካ ቅንን በል፡ ብየማናይ ሸነኽ ሰብነትካ ናይ ምዝርግጋሕ/ምፍትሕታሕ ስምዒት ክስምዓካ ኣለዎ። በቲ ሓዲ ሸነኽ እውን ከምኡ ግበር።



ኢድካ ኣብ ቅድሚኻ ዘርግሓዮ። ኢድካ ንቐድሚት ገጽካ ትኽ ኣብሎ እሞ ክሳዕ ቁመት መንኲብካ ዘርግሓዮ፡ በቲ ኻልእ ኢድካ ጌርካ ድማ ነቲ ሓዲ ኢድካ ናብ ኣፍ ልብኽ ኣጸግዓዮ፡ ኣብ መንኲብካ ናይ ምዝርግጋሕ ስምዒት ክስምዓካ እዩ። በቲ ኻልእ ሸነኽ እውን ከምኡ ግበር።



ኣብ ጫፍ መንበር ኮፍ ኢልካ እግርኽ ንቐድሚኻ ዘርግሓዮ፡ ኩርኹረ እግርኽ ድማ ኣብ ባይታ ግበሮ። ደገፍ ክኹነካ ኣእዳውካ ኣብቲ ኻልእ ሰለፍካ ግበር። ብእትኽእለካ መጠን ትኽ ኢልካ ኮፍ ድሕሪ ምባል ካብ ዕጣቕ ሕቂኽ ንቐድሚት ገጽካ ቈረብ ቅንን በል፡ ኣብታ ዝዘርጋሕካ ናይ እግርኽ ቈረብ ናይ ምዝርግጋሕ/ምፍትሕታሕ ስምዒት ክሳዕ ዝስምዓካ ከምኡ ግበር። በቲ ኻልእ ሸነኽ እውን ከምኡ ግበር።



ኣእጋርካ ነንበይኑ ፈላሊኽ ደው በል፡ ናብ መንደቕ ገጽካ ቅንን በል፡ ነቲ ሓዲ እግርኽ ድማ ንድሕሪት ዘርግሓዮ። በቲ ኣብ ቅድሚት ዘሎ እግርኽ ብርክኽ ጽዕፍ ኣብሎ፡ ነቲ ኣብ ድሕሪት ዘሎ እግርኽ ግና ዘርግሓዮ፡ ኩርኹረ እግርኽ ድማ ኣብ ባይታ ግበሮ። ኣብ ዳሕረዋይ ሸነኽ ታሕተዋይ እግርኽ ናይ ምዝርግጋሕ ስምዒት ኪስምዓካ ኣለዎ። በቲ ኻልእ ሸነኽ እውን ከምኡ ግበር።



ኣብ ጽኑዕ ነገር ተደጊፍካ ደው በል። ንዓካሪቶኽ ወይ ንዝባን እግርኽ ብሓዲ ኢድካ ብምሓዝ ንሓዲ እግርኽ ንድሕሪት ዕጸፎ። ኣብ ቅድሚት ሰለፍካ ናይ ምዝርግጋሕ ስምዒት ክሳዕ ዝስምዓካ ነቲ እግርኽ ናብ መቐመጫኽ ገጽካ ሓፍ ኣብሎ። በቲ ኻልእ ሸነኽ እውን ከምኡ ግበር።

ደረጃ 2።

ትሑት ጻዕቂ ዘለዎ ንጥፊታት (ናይ RPE ነጥቢ 2-3)

ንኣብነት፡ ብእግርኻ ምኻድ፡ ኣብ ቤትን ስፍራ ኣታኸልትን ዝዕዮ ቀሊል ዕዮ። ንዝኹነ ይኹን ካብዚ ንጥፊታት እዚ ኸትገብር ከለኻ ናይ RPE ነጥብኻ ልዕሊ 3 እንተ ኹይኑ፡ ኣብዚ ደረጃ እዚ ነቲ ንጥፊታት ኣይትግበሮ።

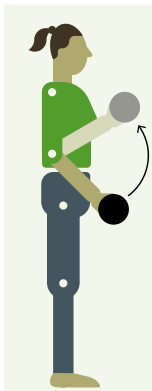
ነቲ ኹብ 2-3 ዘሎ ነጥቢ ናይ RPE ኸትጻወሮ እንተ ኸኢልካ፡ ነቲ ኣብ ምውስዋስ ኣካላት እተሓልፎ ግዜ በብጂሩ ኣብ መዓልቲ ብ10-15 ደቂቕ ከተዛይዶ ትኸእል ኢኻ። ናብ ዚቐጽል ደረጃ ቐድሚ ምሕላፍካ፡ ከይተደቐስካ (“ድሕሪ ጻዕሪ ዘጋጥም ክብድብድ ዝብልካ ስምዒት”/ PEM ከይተሰምዓካ) ኣብዚ ደረጃ እዚ እንተ ወሓደ ሸውዓተ መዓልቲ ኸተሓልፍ ኣሎካ።

ደረጃ 3።

ትሑት ጻዕቂ ዘለዎ ንጥፊታት (ናይ RPE ነጥቢ 4-5)

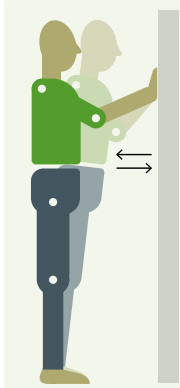
ንኣብነት፡ ቅልጥፍ ቅልጥፍ እናበልካ ብእግርኻ ምኻድ፡ ኣብ መደያይቦ ምድያብን ምውራድን፡ ዓቕቦት ምጽማር፡ ናይ ተጻዋርነት ልምምድ ምግባር። ንዝኹነ ይኹን ካብዚ ንጥፊታት እዚ ኸትገብር ከለኻ ናይ RPE ነጥብኻ ልዕሊ 5 እንተ ኹይኑ፡ ኣብዚ ደረጃ እዚ ነቲ ንጥፊታት ኣይትግበሮ።

ኣብነት ናይ ኣእዳውካ ንምድልዳል ዝሕግዝ ምውስዋስ ኣካላት



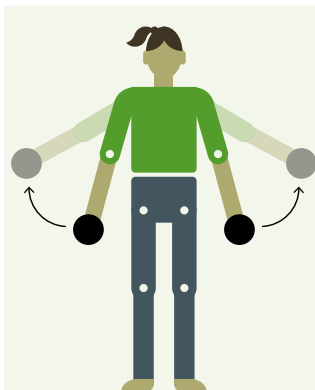
ጭዋዳታት ቀላጽምካ ዘደልድል ምውስዋስ ኣካላት

ኣእዳውካ ኣብ ጐድንኻ ጌርካ፡ ኣብ ክልቲኡ ኢድካ ኸም ታኒካ ምግቢ ዝኣመሰለ ክብደት ዘለዎ ነገር ሓዝ፡ ከብዲ ኢድካ ድማ ናብ ላዕሊ ገጹ ክኸውን ኣለዎ። ታሕተዎይ ክፋል ክልቲኦን ኣእዳውካ (ኣብ ኩርናዕ ኢድካ ዓጺፍካ) ቀስ ኢልካ ኣልዒልካ ነቲ ክብደት ናብ መንኲብካ ገጽካ ሓፍ ኣበሎ፡ ቀስ ኢልካ ድማ ንድሕሪት ምለሶ። ነዚ ምውስዋስ ኣካላት እዚ ኸፍ ኢልካ ወይ ደው ኢልካ ኸትገብሮ ትኸእል ኢኻ።



መንደቕ ምድፋእ

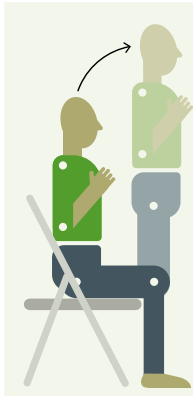
ኣጽብዕካ ንላዕሊ ገጽካ ጌርካ፡ ኣእዳውካ ድማ ኣብ ቀመት መንኲብካ ጌርካ ኣብ መንደቕ ዘርግሓዮ፡ ንኣእጋርካ ድማ ካብቲ መንደቕ ኣስታት 30 ሰንቲ ሜተር ኣርሖቑ። ቀስ ኢልካ ኩርናዕ ኣእዳውካ ብምግባጥ ንሰብነትካ ናብቲ መንደቕ ኣጸግዓዮ፡ ድሕሪት ድማ ኣእዳውካ ትኸ ክሳብ ዚብላ ንሰብነትካ ኸብቲ መንደቕ ቀስ ኢልካ ድፍኣዮ።



ኣእዳውካ ናብ ጐድኒ ምዝርጋሕ

ኣእዳውካ ኣብ ጐድንኻ ጌርካ፡ ከብዲ ኢድካ ድማ ናብ ሰብነትካ ገጹ ጌርካ ኣብ ክልቲኡ ኣእዳውካ ክብደት ዘለዎ ነገር ሓዝ። ንኸልቲኦን ኣእዳውካ ኸሳብ ማዕረ ጽፍሒ መንኲብካ ዝበጽሖ ሓፍ ኣብል (ግናኻ ካብኡ ብዝያዓ ልዕል ኣይተብሎ)፡ ቀስ ብቐስ ድማ ንታሕቲ ኣውርዱ።

ኣብነት ናይ ኣእጋርካ ንምድልዳል ዝሕግዝ ምውስዋስ ኣካላት



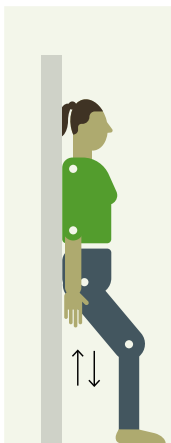
ሓፍ ኮፍ ምባል

ኣእጋርካ ማዕረ ግፍሒ ዕጣቕ ሕቂኻ ኣፈናቲትካ ኣብ መንበር ኮፍ በል። ኣእዳውካ ኣብ ግድንኻ ሒዝካ ወይ ኣብ ኣፍ ልብኻ ኣመሳቂልካ ኣንቢርካ ቀስ ኢልካ ሓፍ በል። ከምኡ ኢልካ ድማ ክሳዕ ሰለስተ ጂጽር፡ ድሕሪኡ ቀስ ኢልካ ኣብቲ መንበር ኮፍ በል።



ኣብራኽካ ምዝርግጋሕ።

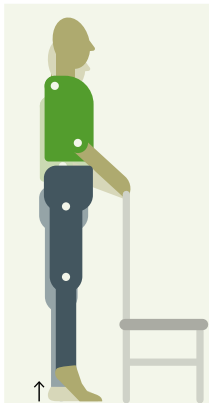
ኣእጋርካ ኣኪብካ ኣብ መንበር ኮፍ በል። ሓንቲ ብርክኻ ዘርግሓያ፡ ንክተወሰነ ግዜ ድማ ዘርጊሕካያ ጽናሕ፡ ድሕሪኡ ቀስ ኢልካ ዕጽፋ። በቲ ኻልእ እግርኻ እውን ከምኡ ግበር። ነቲ እግርኻ ዘርጊሕካ እትጽንሓሉ ግዜ ክሳዕ ሰለስተ ቊጽሪ እትቈጽር ኣናውሓዮ።



ምኹርማይ

ዝባንካ ናብ መንደቕ ወይ ናብ ካልእ ጽኑዕ ዝባን ገጹ ጌርካ ደው በል። ኣእጋርካ ድማ ቊጥብ ይፈላለ። ኣእጋርካ ኻብቲ መንደቕ ኣስታተ 30 ሰንቲ ሜተር ኣርሕቑ። ዝባንካ ናብ መንደቕ ግበሮ ወይ ኣብ መንበር ሓዘ፡ ቀስ ኢልካ

ንኣብራኽካ ቊጥብ ዕጽፎ፡ ዝባንካ ኣብቲ መንደቕ ንታሕቲ ገጹ ክወርድ እዩ። ንመቐመጫኻ ኻብ ኣብራኽካ ልዕል ከም ዚብል ግበር። ኣብራኽካ ቐስ እናበልካ ቐድሚኻ ምቕናዕካ ንክተወሰነ እዋን ሓንሳእ ከምቲ ዘለኻዮ ጽናሕ።



ኩርኹረ ሓፍ ምባል

ሚዛንካ ምእንቲ ኽትሕሉ ኣእዳውካ ኣብ ጽኑዕ ነገር (ከም መንበር ዝኣመሰለ) ኣቐምጥ፡ ግናኻ ኣብኡ ኣይትጸጋዕ። ቀስ ኢልካ ብኣጻብዕ እግርኻ ደው በል፡ ቀል ኢልካ ድማ ንድሕሪት ኣውርዶ።

ደረጃ 4።

ማእከላዊ ጻዕቂ ዘለዎ ናይ ምውህሃድን ናይ ምዕያይን ምውስዋስ ኣካላት (ናይ RPE ነጥቢ 5-7)

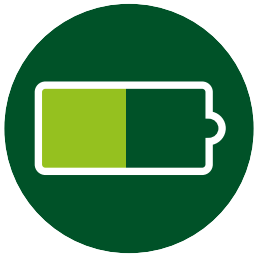
ገለ ኣብነታት፡ ምጉያይ፡ ብሽክለታ ምዝዋር፡ ምሕምባስ ከምኡውን ናይ ሳዕስዒት ትምህርቲ፡ ንዝኹነ ደኹን ካብዚ ንጥፊታት እዚ ክትገብር ከለኻ ናይ RPE ነጥብኻ ልዕሊ 7 እንተ ኹይኑ፡ ኣብዚ ደረጃ እዚ ነቲ ንጥፊታት ኣይትግበሮ።

ደረጃ 5።

ናብ መሰረታዊ ምውስዋስ ኣካላት ተመለስ (ናይ RPE ነጥቢ 8-10)

ሐጂ ነቲ ቐድሚኦ ኮቪድ-19 ዝነበረካ ስሩዕ ምውስዋስ ኣካላት/ስፖርት/ንጥፊታት ክትገብሮ ክኢልካ ኢኻ።

ዝኹነ ደኹን ምውስዋስ ኣካላት ዘቐንዙ ኪኸውን የብሉን። ኣካላዊ ምውስዋስ ክትገብር ከለኻ ዝኹነ ቐንዛ፡ ናይ ኣፍ ልቢ ቐንዛ እንተ ተሰሚዑካ ወይ ከኣ ሃለዋትካ/ውኖኻ ይጠፍኣካ ወይ ጽርውርው ይብልካ እንተልዩ፡ ነቲ ናይ ምውስዋስ ኣካላት መደብ ብኡንብኡ ደው ኣብሎ፡ ብሰብ ሞያ ክንክን ጥዕና ኸሳዕ እትርክ ድማ እንደገና ኣይትጀምሮ።



ሓይልት ምዕቃብን ብርቱዕ ድኻምካ ምቀጽጻርን

ብርቱዕ ድኻም ኣብቶም ካብ ኮቪድ-19 ዝሓወዩ ሰባት ዝርከ ዝለዓለ ምልክት እዩ። መብዛሕትኦ ግዜ፡ ኣካላውን ኣእምሮኣውን ሓይልት ኣመና ምጽንቃቕ ተባሂሉ ክግለጽ ይኽእል እዩ።

ኣካላዊ ብርቱዕ ድኻም፦ ኣመና ኽትደክም ከለኻ ኣካላትካ ኣመና ኽም ዚኸብደካን ንኣሽቲ ምንቅስቃሳት እውን እንተ ኹነ ብዙሕ ሓይሊ ኽም ዝሓትተካ ክትገንዘብ ትኽእል ኢኻ።

ኣእምሮኣውን ተገንዝቦኣውን ብርቱዕ ድኻም፦ ኣመና ኽትደክም ከለኻ ምሕሳብ፡ ምትኳር፡ ወይ ሓድሽ ሓበሬታ ምቕባል ኣዝዩ ክኸብደካ ይኽእል እዩ። ተዘክሮኻን ናይ ትምህርቲ ኽእለትካን ድማ ይትንከፍ እዩ። ከም ቃላት ምርካብን ግድል ምፍታሕን ዝኣመሰለ መሰረታዊ ነገራት ምግባር እውን የጸግመካ ይኸውን።

ብርቱዕ ድኻም ነቲ ልሙድ ዕዮኻ ምስ ወዳእካ ሓይልት ኽም ዚጽንቀቕ ኪገብረካ ይኽእል እዩ። ካብ ድቃስ ምስ ተበራብርካ ድማ ከምቲ ክትድቅስ ከለኻ ዝነበረካ ድኻም ይስምዓካ ይኸውን። እቲ ናይ ብርቱዕ ድኻምካ መጠን ካብ ሰሙን ናብ ሰሙን፡ ካብ መዓልቲ ናብ መዓልቲ፡ ወይ ካብ ሰዓት ናብ ሰዓት ኪቐየር ይኽእል እዩ። ኣመና ስለ ዝደኻምካ ከምኡውን/ ወይ ከኣ እቲ ዝነሓሰ ዕዮ ምዕያይ እኳ ሓይልት ኽም ዝጽንቀቕ ስለ እትፈልጥ፡ ዝኹነ ይኹን ነገር ንኽትገብር ድራኽ ኣይህልወካን ይኸውን። ነቲ ናይ ከቢድ ድኻም ስምዒት ንስድራ ቤትካን ንፈተውትኻን ንመሳርሖትኻን ምግለጽ ኣጸጋሚ ኪኸውን ይኽእል እዩ።

ነቲ ከቢድ ናይ ብርቱዕ ድኻም ስምዒትካን ብኸመይ ከም ዝጸልወካን ካልኦት ሰባት ክርድኡልካ ምሕጋዝካ፡ ንድኻምካ ኽትዋጽኣሉን ክትቈጻጸርን ዓብዩ ኣስተዋጽኦ ኽገብር ይኽእል እዩ።

ዓቕምኻ ምፍላጥ

ዓቕምኻ ምፍላጥ፡ ከይትድቅስን ምልክታት ሕማምካ ኽየጋድደካ ንጥፈታትካ ኽትኣልን ዝሓግዘካ ሜላ እዩ። ካብቲ ሕጂ ዘሎካ ዓቕሚ ኽይትወጽእን “ልዕሊ ዓቕምኻ” ኽይትገብርን ዘኽእለካ ተዓዳዳፍነት ዘለዎ መደብ ከተውጽእ ኣሎካ። ድሕሪኡ መጠን ሓይልትኻን ምልክታት ሕማምካን እናተመሓየሸ ክኸይድ ከሎ፡ መጠን ንጥፈታትካ ብብጁሩ ኪውስኽ ይኽእል እዩ።

ኣብ እትገብሮ ንጥፈታት ዓቕምኻ ምፍላጥካ፡ ነዚ ዝስዕብ ተረጋግጽ፦

- ነቲ ካብ ገዛእ ርእሰኻ ትጽቢት እትገብሮ ነገር ክትቈጻጸር ትኽእል፤
- እቲ ካብ ገዛእ ርእሰኻ ትጽቢት እትገብሮ ነገር ካብቲ ዘሎካ ዓቕሚ ንላዕሊ ከም ዘይኹነ ከተረጋግጽ ትኽእል፤ ከምኡውን
- ኣካላትካን ኣእምሮኻን ነቲ ካብ ገዛእ ርእሰኻ ትጽቢት እትገብሮ ነገር ብስሩዕን ቍጽጽር ብእትገብረሉን መገዲ ኽገብር ብምግባር ቀዳሊ ዝኹነ ምምሕያሽ ከተረጋግጽ ትኽእል።

እቲ ቐዳማዊ ስፖምቲ፡ ከይተደቁስካ ወይ ከይደገስካ ሕጂ ኸንደይ ዝኣክል ንጥፊታት ከትገብር ከም እትኸክል ምሕሳብ እዩ። ንርእስኻ ምስ ካልኦት ወይ ቅድሚ ሕጂ ኸትገብር እትኸክል ነገራት ከተወዳድሮ የብልካን። ካብዚ ተበጊስካ መሰረታዊ ንጥፊታት ከተውጽእ ትኸክል ኢኻ። እዚ ኸኣ መዓልታዊ ብዘይ ገለ ፖድኣት ከትፍጽሞ እትኸክል ንጥፊታት እዩ።

ቀዳምነት እትህቦ ነገራት ምስራዕ

ሓይልኻ ኣዝዩ ኸንኪ ኸሎ፡ ነቲ ዘሎካ ንእሽቶ ሓይሊ ኣብቲ ልዕሊ ሹሉ ዜገድሰካ ንጥፊታት ጥራይ ከተውዕሎ ከትጽዕር ኣሎካ። ኣብ መዓልታዊ ናብራኽ ኣዝዩ ኣገዳሲ ዝኹነ ንጥፊታት እንታይ ምኺኑ ምልላይ እውን ጠቐሚ እዩ፤ እዚ ማለት ከኣ፡ ኣየናይ ዕዮ “ግድን” ከዕየ ኸም ዘለዎን ኣየናይ ከኣ ከትዓዮ ከም “እትደሊ”፡ ኣየናይ ንጥፊታት ኣብ ካልእ ሰዓት ወይ መዓልቲ ከግበር ከም ዝኸክል፡ ከምኡውን ኣየናይ ንጥፊታት ካልእ ሰብ ክሕግዘካ ከም ዝኸክል ምፍልላይ ማለት እዩ።

መደብ ምግባር

ንመዓልቲኻ ወይ ንሰሙን መደብ ከተውጽእ ከለኻ፡ እንተ ተኸኢሉ ንሹሉ ንጥፊታትካ ኣብ ሓንቲ መዓልቲ ኸትገብር ኣብ ክንዲ እትጽዕር፡ ኣብ እተፈለለየ እዋናት ከትገብር ጽዓር። ጽቡቕ ሓይሊ ዝስምዓካ ግዜ መዓስ ምኺኑ ሕሰብ እሞ፡ ነቲ ልዑል ሓይሊ ዝጠልብ ዕዮኻ ኣብቲ ግዜ እቲ ግበሮ። ንሓዲ ንጥፊት ኣብ እተፈለለየ ግዜ ከም ዝውዳእ ጌርካ ከተመዓራርዮ ትኸክልዶ፤ ንኣብነት፡ ብሓንሳብ ንብምሉኡ ቤትካ ኣብ ክንዲ እትጽርዮ፡ ሓንቲ ኸፍሊ ጥራይ ከተጽሪ ትኸክልዶ።

“ሓይልኻ ምእንቲ ኸትሕድስ” ከምቲ ንእትገብር ንጥፊታት መደብ እተውጽኣሉ፡ ንዕረፍትን ንምዝንጋዕን ዝኸውን ግዜ እውን መደብ ኣውጽእ። ኣብ መዓልቲ ኣድላዩ ክንዲ ዝኹነ ዕረፍቲ እትገብረሉ ግዜ መደብ።

መዝገበ-ዕለት ንጥፊታት ወይ መዓልታዊ መደብ ምውጻእ፡ ናይ ዓቕምኻ ኸትገብር ከምኡውን ነቲ ኸትገብር እትደልዮ ካብቲ ኸትገብር ዜድልየካ ፈላሊኽ ኸትሰርዖ ክሕግዘካ እዩ። ቅኑዕ መደብ ንምውጻእ እተወሰነ ፈተነታት ከትገብር ዝሓትት ክኸውን ይኸክል እዩ፤ ሓንሳእ እቲ ንዓኻ ዝኹነካ ግቡእ ደረጃኻ ከም ዝረኽብካ ኹይኑ ምስ ተሰምዓካ ግና፡ ንጥፊታትካ ቐድሚ ምውሳኽካ ነቲ ሕጂ እትገብር ዘለኻ ንእተወሰነ እዋን ብስፋዕ ምግባር ኣድላዩ እዩ።



ምስ ድምጽኻ ዝተሓሓዘ ጸገማት ምቑጽጻር

ምስ ድምጽኻ ዝተሓሓዘ ጸገማት

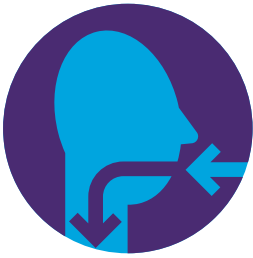
ኮቪድ-19 ንግረኞ ከቑስሎ፡ መሸገሪ ሰዓል ከስዕለካ፡ ከምኡውን ዓኽታ ኣብ ግረኞ ስለ እተኣከበ ግረኞ ኣዘውቲርካ ኸተጽሪ ኸም ዜድልየካ ኹይኑ ኸም ዝስምዓካ ኸገብር ይኸእል እዩ። ብፍላይ ኣብ ሆስፒታል ኣቲኻ ኦክስጅን ከም እትረክብ እንተ ተገደሩ (ናይ ምስትንፋስ ቱቦ ኣትዩልካ እንተ ነይሩ)፡ ድምጽኻ ድኹም፡ ዝስማዕ ድምጺ ምስትንፋስ ዘለዎ ወይ ከኣ ላሕታት ከኸውን ይኸእል እዩ። ግረኞ/ላዕለዎይ ቱቦ ኣየር ካብቲ ቐድሚ ምሕማምካ ዝነበረካ ንላዕሊ ነቲ ኣብ ከባቢኻ ዘሎ ኩነታት ዝያዳ ተነቓፊ ኩይኑ ይስምዓካ ይኸውን። ንኣብነት፡ ንብርቱዕ ሸታ እንተ ተቓሊዕካ፡ ከስዕለካ፡ ግረኞ ዝሓበጠ ኹይኑ ኸስምዓካ፡ ወይ ከኣ ምስትንፋስ ከሸገረካ ይኸእል እዩ። እቲ ምልክታት ሕማምካ ምስ ግዜ እንተ ዘይተመሓደሹ፡ በጃኻ ምኽሪ ሰብ ሞያ ኸንክን ጥዕና ድለ።

ምስ ድምጽኻ ዝተሓሓዘ ጸገማት ዝምልከት ምኽሪ

- ሰብነትካ ምእንቲ ኸይጸምእ እኹል ማይ ክትሰቲ ሸቶ ኣውጽእ። ድምጽኻ ምእንቲ ኸዓዩ ምሉእ መዓልቲ ማይ ስተ።
- ንድምጽኻ ጸቕጢ ኣይትግበረሉ። ንኣውታር ድምጽኻ ጸቕጢ ክፈጥረሉ ስለ ዝኸእል፡ ሕሹሹሹሹ ኢልካ ኣይትዛረብ። ድምጽኻ ዓው ንኸይትብሎ ወይ ንኸይትጭድር ጽዓር።
- ካብ 10-15 ንዝኸውን ደቓይቓ ሃፋ ንውሽጢ ምስትንፋስ (ንርእሰኻ ብዓለባ ሸፊንካ ካብ ዚፈልሖ ማይ ዝመልእ ኣቕሓ ሃፋ ብምስሓብ) ግረኞ ከይነቅጽን ጠሊ ኸህልዎን ክሕግዘካ ይኸእል እዩ።
- ኣብ ከስዐኻ ዚውሕዝ ፈሳሲ (ሓድሓዲ ግዜ ነዘቢ ኣሲድ ወይ ቀሓር ተባሂሉ ዚጽዋዕ) ልሙድ ስለ ዝኹነ፡ ምሽት ኣምሲኻ ኣይትብላዕ ወይ ጸገም ምሕቃቕ ምግብ ክፈጥር ዝኸእል ዓይነታት ምግብ ኣይትብላዕ።
- ሸጋራ ምትካኽ ኣቋርጽ።
- ዘረባ ኣጸጋሚ ወይ ዘይምሹእ እንተ ኹይኑካ፡ ከም ምጽሓፍ፡ ብሞባይል መልእኽቲ ምልኣኽ ወይ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ዝኣመሰለ ሓሳብ ንሓሳብ እትለዋወጡ ኸልእ መገድታት ተጠቐም።

ዘየቋርጽ ሰዓል ምስ ዝህልወካ ዝጠቐመካ ምኽሪ

- ኣብ ክንዲ ብኣፍካ፡ ብኣፍንጫኻ ኸተስተንፍስ ፈትን።
- ትሑት ሸኮር ዘለዎ ምቁር ምግብ (ፎፎል) ኸትመጺ ፈትን።
- ነቲ “ምስዓል ናይ ምቑራጽ ልምምድ” ፈትኖ። ክትስዕል ድፍኢት ምስ ተሰምዓካ፡ ኣፍካ ዕጸዎ፡ ብኢድካ ድማ ሸፍኖ። (ነቲ ሰዓል ምዕፋን) ከምኡ ኸትገብር ከለኻ፡ ንውሽጢ ውሓጥ። ምስትንፋስ ደው ኣብል – ንሓንሳእ ጥራይ። እንደገና ኸተስተንፍስ ምስ ጀመርካ፡ ብኣፍንጫኻ ቀስ ኢልካ ንውሽትን ንደገን ኣስተንፍስ።
- ለይቲ ብሰንኪ ነዘቢ ኣሲድ ከስዐ ትስዕል እንተደኣ ኼንካ፡ ብግድንኻ ደቅስ ወይ ከኣ መተርኣስ ተጠቐምካ ርእሰኻ ቑሩብ ቅንዕ ኣብሎ።



ናይ ምውሓጥ ጸገማት ምቅጽጻር

ምግብን መስተን ምውሓጥ ከም ዘጸገመካ ደስምዓካ ይኸውን። ከምዚ ዝኹነሉ ምኽንያት ከኣ እቶም ንክትውሓጥ ዝሕግዙ ጭዋዳታት ስለ ዝደኸሙ ክኸውን ይኽእል እዩ። ነቶም ኣብ ሆስፒታል ኣትዮም ኦክስጅን ዝወሃቦም ዝነበሩ ሕሙማት፡ እቲ ኣብ ጎረብቶም ኣትዮ ዝነበረ ናይ መተንፈሲ ቱቦ ንግረብቶምን ንሳጹን ድምጽምን ከቑስሎን ከሕብጦን ይኽእል እዩ። ምእንቲ ክደትሓነቑን ረኽሲ ሳምቡኦም ምእንቲ ከይተፈጥርን፡ ክትውሓጥ ከለኻ ኣቓልቦ ምግባር ኣገዳሲ እዩ። እዚ ጸገማት እዚ ክጋጥም ዝኽእል፡ ምግብ/መስተ “ብግጉይ ቱቦ እንተ ወሪዱ” እሞ ናብ ሳናቡኦካ እንተ ኣትዮ እዩ።

ክትውሓጥ እንተ ኣጸጊሙካ፡ እዚ ሜላታት እዚ ኪሕግዘካ ይኽእል እዩ።

- ክትበልዕ ወይ ክትሰቲ ኸለኻ ቐንዕ ኢልካ ኹፍ በል። በጥ ኢልካ ከለኻ ፈጸምካ ኣይትብላዕ ወይ ኣይትስተ።
- ድሕሪ ምግብ እንተ ወሓደ ን30 ደቂቐትኻ ኢልካ (ኮፍ ኢልካ፡ ደው ኢልካ፡ ብእግርኻ እናተንቀሳቐስካ) ጽናሕ።
- ገሊኡ ምግብ ኹብ ካልእ ምግብ ብዝያዳ ንክትውሓጥ ዝቐለለ እንተ ኹይኑ ንምፍላጥ፡ እተፈላለዩ ዓይነት መጠን ዘለዎ ምግብ (ረጉድን ቀጢንን) ፈትን። ኣብ ፈለማ ልስቡስን ልዙብን ራሕሲ ዘለዎን ምግብ ምምራጽ ወይ ነቲ ትርር ዝበለ ምግብ ኣብ ኣዘዩ ንኣሸቱ ቑርጽራጽ ምቑራጽ ኪሕግዘካ ይኽእል እዩ። ክትበልዕ ከለኻ ግዜ ውሳኔ እምበር ኣይትተሃወኽ።
- ክትበልዕ ወይ ክትሰቲ ኸለኻ ኣተኩር። ምግብ ኣብ ጸጥ ዝበለ ቦታ ክትበልዕ ፈትን። ክትበልዕ ከለኻ ወይ ክትሰቲ ኸለኻ ኣይትዛረብ፤ ከመደሲ፡ እቲ ምግብ ወይ መስተ ብግጉይ ቱቦ ኹም ዚወርድ ኪገብር ይኽእል እዩ።
- ካልእ ኹላሶ ቅድሚ ምኹላስካ ወይ ማይ ቅድሚ ምስሓብካኣብ ኣፍካ ካልእ ነገር ከም ዘየለ ኣረጋግጽ። ኣድላዩ እንተ ኹይኑ፡ መሊስካ ውሓጥ።
- ምሉእ ምግብ ምምጋብ እንተ ኣድኪሙካ፡ ኣብ ምሉእ መዓልቲ ቀቀሩብ ምግብ ብላዕ።
- ክትበልዕን ክትሰቲን ከለኻእንተ ስዒልካ ወይ እንተ ተሓኒቐካ ምግብ ወይ መስተ ብግጉይ ቱቦ ናብ ሳናቡኦካ ኪኣቱ ስለ ዚኽእል ካብ ሰብ ሞያ ጥዕና ምኽሪ ድለ።
- ኣስናንካ ብምሕጻብን እኹል ማይ ብምስታይን ኣፍካ ጽፋይ ግበር።



ናይ ኣመጋግባ፡ እንተላይ ናይ ሽታን መቐረትን ጸገማት

ኮቪድ-19 ንሸውሃትካን ክብደትካን ብእተፈላለየ መገዲ ቺጽልዎ ይኸእል እዩ። ኣብ ሆስፒታል ኣቲኻ እንተ ኔርካ፡ ክብደት ነኪኻ ኸትከውን ትኸእል ኢኻ። በቲ ኻልእ ሸነኽ ግን፡ ምስቲ ድሕሪ ኮቪድ ምሕማምካ ዘጋጥም ጸገማት ትቃለስ እንተ ኣሊኻን ካብ ቅድሚ ሕጂ ንታሕቲ ንጡፍ እንተ ኼንካን ዘይተደልየ ኸብደት ወሲኻካ ኸትከውን ትኸእል ኢኻ። ኣካላትካ ብግቡእ ምክንቲ ኸሓዊ፡ ጽቡቕ ኣመጋግባ ክህልወካን እኹል ማይ ክትሰትን ኣገዳሲ እዩ።

ንጥዕና ዝጠቅምን ሚዛናውን ኣመጋግባ ይሃሉኻ።

እቲ WHO ብዛዕባ መግቢ ዝህቦ ምኽሪ ካብ ናይ ኖርወይ ብዛዕባ መግቢ ዝገልጽ ምኽሪ እተፈልየ እዩ።

ብዛዕባ እዋናዊ ናይ ኖርወይ ምኽሪ ክትፈልጥ እንተ ደሊኻ ኣብዚ ውብሳይት ርክ፡

<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad/>

ሽታ ወይ መቐረት እንተ ነኪኻ ዝሕግዘካ ምኽሪ

- ኣብ መዓልቲ ኸልተ ሳዕ ስንኻ ብምሕጻብ ናይ ኣፍካ ጽፌት ሓሉ።
- ኣብ መዓልቲ ኸልተ ሳዕ ንነፍሲ ወከፍ 20 ካልኢት ዝኸውን ለሚን፡ ቅንፍር፡ ቀላሚጦስ ብምሸታት ናይ ሽታ ልምምድ ግበር።

ከም በርበረ፡ ጽማቂ ለሚን ካልእ ከምኡ ዝኣመሰለ ቀመማትን ኣብ ምግብኻ ብምእታው ከትምግብ ፈትን፡ እንተኹነ ግን ናይ ከስዐ ነዝሒ ኣሲድ ከየጋድደልካ ተጠንቀቕ።



ምስ ኣቓልቦ፡ ምዝካር፡ ብንጹር ምሕሳብ ዝተሓሓዘ ጸገማት ምእላይ

ካብ ኮቪድ-19 ክትሓወድ ከለኻ፡ ምስ ናይ ምሕሳብ ክእለትካ (“ተገንዘቦኻዊ” ተባሂሉ ዝጽዋዕ) ዝተሓሓዘ እተፈላለየ ጸገማት ከጋጥመካ ይኽእል እዩ። እዚ ጸገማት እዚ፡ ምስ ምዝካር፡ ኣቓልቦ፡ ከምኡውን ንሓበሬታ ምስ ምስትብሃልን ምምዳብን ምውዳብን ዝተሓሓዘ ጸገማት ክኸውን ይኽእል እዩ። እዚ ኹሉ “ግመ ሓንጎል” ተባሂሉ እውን ይጽዋዕ እዩ። መብዛሕትኦ ግዜ ግመ ሓንጎል ብሰንኪ ብርቱዕ ድኻም እዩ ዚገድድ። እዚ ክበሃል ከሎ፡ ዝያዳ ብዝደኸምካ መጠን እቲ ናይ ምሕሳብ ክእለትካ ብዝያዳ ኸም ዝበላሸ ከተስተብህል ኢኻ።

ንስኻን ስድራ ቤትካን እዚ ጸገማት እዚ የጋጥመካ እንተ ኣልዩ ምግንዛብኩም ኣገዳሲ እዩ፤ ከመደሲ፡ እዚ ጸገማት እዚ ኣብ ርክባትካን መዓልታዊ ንጥፊታትካን ናብ ስራሕካ ወይ ትምህርትካ ኣብ ምምላስን ጽልዋ ኺህልዎ ይኽእል እዩ። ዝኹነ ደኹን ካብዚ ጸገማት እዚ እንተ ኣጋጢሙካ፡ እዚ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ሜላታት ኪሓግዘካ ይኽእል እዩ።

- **ኣቓልቦኻ ዚሰርቑ ነገራት ነኪ፡** ኣልባብካ ዚሰርቑ ነገራት ኣብ ዘይብሉ ህዱእ ሃዋህው ክትሰርሕ ጽዓር። ኣድላዩ እንተ ኹደኑ፡ ናይ እዝኒ መስምዒ ኸትጥቀም ትኽእል ኢኻ። ጽሑፍ ከተንብብ ከለኻ ኣቓልቦኻ እንተ ተሰሪቑ፡ ንገሊኡ ኸፋል እቲ ጽሑፍ ብወረቐት ሸፍኖ ወይ ከኣ ኣዳብዕካ ኸም መመልከቲ ጽሑፍ ተጠቐመሉ።
- **ብዙሕ ኣብ ዘይትደክመሉ እዋን ንጥፊታትካ ፈጽም፡** ናይ ምሕሳብ ክእለትካ ክትጥቀመሉ ዝሓትት ዕዮ ኸትፍጽም ዘድልየካ እንተ ኹደኑ፡ ነዚ ብዙሕ ኣብ ዘይትደክመሉ እዋን ክትገብሮ መድብ። ንኣብነት፡ መዓልቲ እናሓለፈ ብዝኸደ መጠን ትደክም እንተ ደኣ ኣለኻ፡ ነቲ ዕዮ ንንግሆኡ ዕየዮ።
- **ብተደጋጋሚ ዕረፍቲ ውሰድ፡** እቲ ጸገም ብሰንኪ ብርቱዕ ድኻም እንተ ተጋዲዱ፡ ሓሓዲር እዋን እናዓየኻ ዕረፍቲ ውሰድ።
- **ሚዛናዊ መደባት ወይ ሸቶታት ኣውጽእ፡** ሓደ ውሱን ዝኹነ ነገር ክትገብር ምምዳብካ ድራኽ ንኸተሓድር ኪሓግዘካ እዩ። ኣብ ክውንነት እተመርኩሰ ሸቶታት ኣውጽእ፡ ንኣብነት ኣብ ነፍሲ ወከፍ መዓልቲ ሓሙሽተ ገዳት መጽሓፍ ጥራይ ከተንብብ እትኽእል መደብ ኣውጽእ።
- **መደብ ይሃሉኻ፡** መዓልታዊ/ሰሙናዊ ናይ እትዓደዮ ዕዮ መደብ ኸተውጽእ ፈትን። ኣቐዲምካ መደብ ምውጻእካ ኪሓግዘካ ይኽእል እዩ። መዝገብ ምግባር ወይ ንዕዮኻ ከይተሸገርካ ኸትዓደዮ ኣብ እትኽእል ክፋላት ምክፍፋልካ እውን ኪሓግዘካ ይኽእል እዩ።
- **መተባብሲ ተጠቐም፡** ሸቶኻ ኸትወቅዕ ከለኻ ንርእሰኻ ዓለቢ ሃብ፤ ንኣብነት፡ ከም ሻሂ ወይ ቡን ምስታይ፡ ቲቪ ምርኣይ ወይ ብእግርኻ ምዝዋር ዝኣመሰለ ቀለል ነገራት ግበር።
- **ኣብ ሓደ እዋን ሓደ ነገር ጥራይ ግበር፡** ተሃዊኸካ ወይ ብዙሕ ሓበሬታ ብሓንሳእ ክትወስድ ኣይትፈትን፤ ከመደሲ እዚ ናብ ጌጋታት ክመርሕ ይኽእል እዩ።
- **ሓገዛት፡** ዝርዝር መዘኻኸሪታት፡ መዝገብ-ዕለት፡ ከምኡውን ዓውደ-ኣዋርሕ ምጥቃም ንናይ ምዝካር ክእለትካ ንልማድካ ኪሓግዘካ ይኽእል እዩ።
- **ልምምድ ሓንጎል፡** ናይ ምሕሳብ ክእለትካ ምእንቲ ኸተመሓይሸ፡ ሓድሽ ናይ መሓለፍ ግዜ ነገራት፡ ግድላት፡ ናይ ቃላትን ቍጽርን ጸወታታት፡ ናይ ምዝካር ልምምድ ወይ ንባብ ክትፍትን ትኽእል ኢኻ። በቲ በዳሂ ዝኹነ ግን ከኣ ክትገብሮ እትኽእል ናይ ሓንጎል ልምምድ ጀምር፡ በብቑሩ ድማ ነቲ ብድሆ ወስኮ። ከምኡ ምግባርካ፡ ድራኽኻ ከይጠፍእ ክሓግዘካ እዩ።



ውጥረት፡ ጭንቀት፡ ሕዱር ጭንቀት፡ ናይ ድቃስ ጸገም ምቀጽጽር

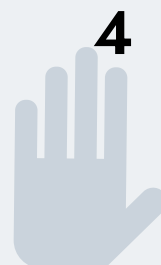
ብሰንኪ ኮቪድ-19 ጥዕና ምስኣንን ንነዊሕ እዋን ዚጸንሖ ምልክታት ምርኣይን ውጥረት ኪፈጥረልካ ይኽእል እዩ። እዚ ኣብ ስምዒትካ/ጠባይካ ጽልዋ ኹም ዜሕድር ርዱእ እዩ። ውጥረት፡ ጭንቀት (ከም ፍርሂ ዝኣመሰለ) ወይ ከኣ ሕዱር ጭንቀት (ናይ ምድኻም ስምዒት፡ ጓሂ) ስምዒት ምስ ዝስምዓካ ዘይተለምደ ነገር ኣይኮነን። ብፍላይ ኣዚኻ ሓሚምካ እንተ ኔርካ፡ ምስ ካብ ሞት ብዛዕባ ምትራፍካ ዝተሓሓዘ ሕማቕ ሓሳባት ወይ ስምዒታት ከም ዝስምዓካ ኣስተብሂልካ ትኹውን። ከምቲ እትደልዩ ጌርካ ናብ መዓልታዊ ንጥፊታትካ ወይ ናብ ስራሕካ ኹትምለስ ብዘይምኽኣልካ ዚስምዓካ ጓሂ ንስምዒትካ ዝያዳ ኺጸልዎ ይኽእል እዩ።

ተዛንዮ

ጸተዛንዮ ወይ ምዝንጋዕ ካብ ሕማምካ ኹትሓዊ ኹለኻ ዘሎካ ፖልበት ክትቀጥብ ክሕግዘካ ይኽእል እዩ። ጭንቀትካ ንኹትቈጻጸርን ስምዒትካ/ጠባይካ ንኹመሓየሽን ኪሕግዘካ ይኽእል እዩ። ኣብ ታሕቲ ሓደ ኣብነት ናይ ተዛንዮ ሜላ ኣሎ።

መሰረታዊ (ግራንወ-ዲንግ) ሜላ

ህድእ ኢልካ ኣስተንፍስ እሞ ንርእሶኻ ኹምዚ ኢልካ ሕተት፡

 5	 4	 3	 2	 1
እንታይ ሓሙሽተ ነገራት እየ ኹርኪ ዝኽእል፡	እንታይ ሓሙሽተ ነገራት እየ ክስምዒ ዝኽእል፡	እንታይ ሰለስተ ነገራት እየ ኹምዕ ዝኽእል፡	እንታይ ሓሙሽተ ነገራት እየ ክሸትት ዝኽእል፡	ሓደ ኹብቲ ኹጥዕሞ ዝኽእል መቐረት እንታይ እዩ፡

ብዛዕባ እቲ ኹትህቦ እትኽእል ምላሽ በብሓደ ናይ ስምዒት ህዋስ ህድእ ኢልካ ሕሰብ። ኣብ ነፍሲ ወከፍ ህዋስ እንተ ወሓደ 10 ኹልኢት ኣተኩር።

እቲ ድሕሪ ኮቪድ-19 ምሕማምካ እትርእዮ ምልክታት፡ ክትሓዊ ኹለኻ ዝርኣ ንቡር ምልክታት ምኺኑ ኹትዝክር ኣሎካ። ምጭናቕካን ብዛዕባ ምልክታት ሕማምካ ምሕሳብካን መብዛሕትኦ ግዜ መሊሱ ኹጋድዶ ይኽእል እዩ። ንኣብነት፡ ኣብ ሕማም ርእሲ እንተ ኣተኩርካ፡ ዝያዳ ሕማም ርእሲ ኺስምዓካ ይኽእል እዩ።

ብዘይካዚ፡ እቲ ምልክታት ሕማም መብዛሕትኡ ግዜ ንሓድሕዱ ኹም ዚተሓሓዝ ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ፡ ከመደሲ፡ ሓዲ ምልክት እናወሰኸ ምኻዱ ነቲ ኻልእ ምልክት ከም ዚውስኽ እዩ ዚገብር። ብርቲዕ ድኻም እንተልዩካ፡ ኣትኩሮኻ ደትንከፍ፡ እዚ እውን ብግዲኡ ንናይ ምዝካር ክእለትካ ይጸልዎ፡ እዚ ኹሉ ድማ ንጭንቀትካ ደሓር ከኣ ነቲ ብርቲዕ ድኻምካ ከውስኽ ይኸእል እዩ። ስለዚ፡ እቲ ምልክታት ከም ሓዲ ዑደት ክኸውን ይኸእል እዩ። እምበኣር፡ ኣብ ሓዲ መዳይ ዝህልወካ ምምሕያሽ፡ ኣብ ካልእ መዳይ እውን ምምሕያሽ ክትገብር ክሕግዘካ ኣለዎ።

ምምሕያሽ ምእንቲ ኸህልወካ እዚ ዝስዕብ ቀሊል ነገራት ክትገብር ትኽእል ኢኻ።

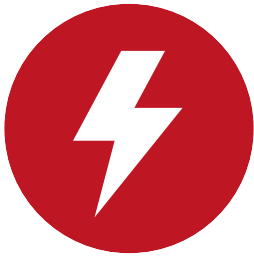
– እኹል ዝኹነ ጽቡቕ ድቃስ ደቅስ፡

- ኣድላዩ እንተ ኹደኑ ሰዓት ደወል ተጠቂምካ፡ ኣብ ተመሳሳሊ ሰዓት ናይ ምድቃስን ናይ ምንቃሕን ልማድ ይሃሉኻ፤
- ንስኻ ወይ ስድራ ቤትካ/ኣለይትኻ ከባቢኻ ኻብ ከም ብርሃን ወይ ጫውጫው ዝኣመሰለ ቪርብሽካ ዚኸእል ነገራት ናጻ ኢኸውን ክትጽዕር ትኽእል ኢኻ፤
- ቅድሚ ምድቃስካ ሓዲ ሰዓት ኣቐዲምካ ከም ተሌፎንን ታብለትን ዝኣመሰለ ኬለክትሮኒካዊ መሳርሒታት ምጥቃም ከተቋርጽ ፈትን፤
- መጠን እቲ እትወስዶ ኒኮቲን (ከም ሸጋራ ምትካኽ ዝኣመሰለ) ካፈይን ከምኡውን ኣልኮላዊ መስተ ምንካይካ እውን ክሕግዘካ ይኽእል እዩ፤ ከምኡውን
- ንኽትድቅስ ዝሕግዘካ ናይ ተዛንዮ ሜላታት ፈትን።

- **ካልእ ናይ ተዛንዮ ኣማራጺ ሜላታት፡** ገለ ኻብቲ ናይ ተዛንዮ ሜላታት፡ ምስትንታን፡ ምሕሳብ፡ ኣብ ኣእምሮኻ ምስኣል፡ ነብስኻ ምሕጻብ፡ ኣሮማተራፒ፡ ታይ ቺ፡ ዮጋ፡ ከምኡውን ሙዚቃ የጠቓልል።
- **ማሕበራዊ ርክብካ ምቕጻል** ንኣእምሮኣዊ ጥዕናኻ ኣገዳሲ እዩ። ምስ ካልኣት ምዝርራብ ውጥረትካ ንምንካይን ደግፍ ንምርካብን ኪሕግዘካ ይኽእል እዩ።
- **ብእተኻእለካ መጠን ጥዑይ ኣመጋግባን በብጂሩብ ናብ መዓልታዊ ንጥፊታትካ ወይ ልማዳትካ ምምላስን** ስምዒትካ/ጠባይካ ኸመሓየሽ ክሕግዘካ እዩ።

እታ ውጥረት ኬጋጥመካ ከሎ ነቲ ኣገዳሲ ነገር ምግባር፡ ስእላዊ መምርሒ ዘርእስታ ንእሽቶ ጽሕፍቲ ንውጥረትካ/ጭንቀትካ ክትዋጽኣሉ ዝሕግዝ ግብራዊ ኽእለት ክትህበካ ትኽእል እያ። ነዚ መምርሒ እዚ፡ ኣብዚ ዝስዕብ ክትረኽቦ ትኽእል ኢኻ፡

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>።

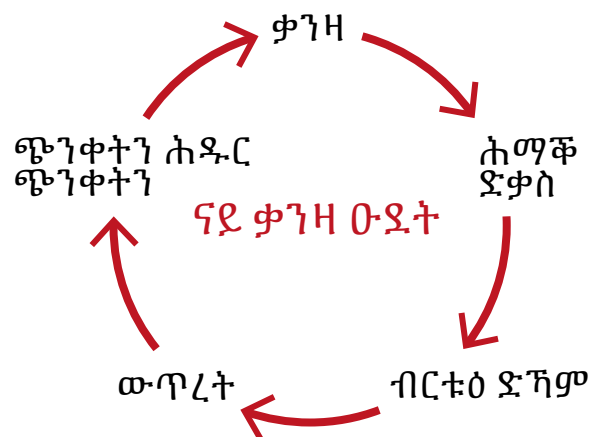


ቃንዛ ምቀጽጽር

ቃንዛ ሓዲ ቫብቲ ቫብ ኮቪድ-19 ዝሓወዩ ብዙሓት ሰባት ዘጋጥሞም ልሙድ ምልክታት እዩ። እቲ ቃንዛ ኣብ እተወሰነ ክፋል ኣካላትና (ቃንዛ መላግቦ፡ ቃንዛ ጭዋዳታት፡ ቃንዛ ርእሲ፡ ቃንዛ ኣፍ ልቢ፡ ቃንዛ ከብዲ) ዝስምዓና ወይ ከኣ ኣብ ኩሉ ብሓፈሻን ብሰፊሑን ዝስምዓና ክኸውን ይኽእል ኢዩ። ዘየቋርጽ ቃንዛ (ንልዕሊ ሰለስተ ወርሒ ዚቐጽል) ዘሰንክል ክኸውን፡ ንድቃስካን ነቲ ናይ ብርቱዕ ድኻም መጠንካን ንስምዒትካን ክጸልዎ፡ ከምኡውን ንኸተተኩር ወይ ንኸትሰርሖ ዘሎካ ክእለት እውን ኪጸሉ ይኽእል እዩ። ገለ ንጥፊታት ክትገብር ከለኻ ዝደግሰካ ከም ቃንዛ ኣፍ ልቢ ዝኣመሰለ ቃንዛ ዝስምዓካ እንተ ደኣ ኹይኑ፡ ንሰብ ሞያ ክንክን ጥዕና ክተማኽር ኣሎካ።

ቃንዛኻ ንምቀጽጽር ዝሓግዝ ምኽሪ

- ኣብ መላግብኻን ጭዋዳታትካን ንዝስምዓካ ቃንዛ ወይ ንኽልኻ ሓፈሻዊ ቃንዛ ንምዕጋስ ከም ፓራስታሞል ወይ ኣደቡፕሮፊን ዝኣመሰለ መድሃኒት ናይ ሓኪም ትእዛዝ ዘየድልዮ ፈውሲ ቃንዛ ክትወስድ ትኽእል ኢኻ።
- እቲ ዝስምዓካ ቃንዛ በቲ ብዘይ ናይ ሓኪም ትእዛዝ ዝውሰድ ፈውሲ ቃንዛ ክትጻወሮ እንተ ዘይክኢልካ፡ ክኢላታት ክንክን ጥዕና ካልእ መድሃኒታት ክትወስድ ክመኽሩኻ ይኽእሉ እዮም።
- ነቲ ዘየቋርጽ ስቓይ ምሉእ ብምሉእ ከተወግዶ ኣጸጋሚ ኪኸውን ይኽእል እዩ። ስራሕካ ክትገብርን ዝሓሸ ክትድቅስን ኣብ መዓልታዊ ንጥፊታትካ ክትጽመድን መታን ነቲ ቃንዛኻ እትቈጽጸሊኦ ሜላ ድለ።
- ጽቡቕ ድቃስ ምድቃስ ነቲ ናይ ቃንዛ ምልክታት ንምንካይ ክሓግዝ ይኽእል እዩ። እቲ ቃንዛ ድቃስ ይኽልካ እንተልዩ፡ ነቲ ፈውሲ ቃንዛ ኣብ ናይ ድቃስ ስዓትካ ክትወስዱ ተመራጺ እዩ።
- ዜዘናግዕ ሙዚቃ ምስማዕ ወይ ምስትንታን እውን ንቃንዛኻ ኺንክኖ ይኽእል እዩ።
- ኣብ መዓልታዊ ንጥፊታትካ ዓቕምኻ ምፍላጥ፡ ሓዲ ቫብቲ ንስቓይካ ንምቀጽጽር ዚሓግዝ ቀንዲ መሳርሒታት እዩ። ከቢድ ዘይኩነ ምውስዋስ ኣካላት እውን ሰብነትካ ነቲ ኢንዱርፊን ዝበሃል ውሽጣዊ ከሚካላት ክፍኑ ይገብሮ እዩ፤ እዚ ድማ መጠን ቃንዛ ክንኪ ይሓግዝካ።
- ቃንዛ ሓዲ ቫብቲ ልሙድ ምልክታት እዩ፡ ንገሊኡ ቃንዛ ክትቈጽጸሮ ዘኽእለካ ሜላታት ምጥቃም ከኣ ነቲ ከቢድ ቃንዛ ብተደጋጋሚ ክደጋጥመካ ክሓግዝካ እዩ። ነቲ ፈውሲ ቃንዛ ክትጻወሮ ትኽእል እኳ እንተ ኹንካ፡ ነቲ ቃንዛ ክሳዕ እትገድድን ክሳዕ እቲ ከቢድ ናይ ብርቱዕ ድኻም ስምዒት (“ድሕሪ ጻዕሪ ዘጋጥም ክብድብድ ዝብለካ ስምዒት” (PEM)) ዝለዓለካን ግና ኣይትቃለሱ።





ናብ ስራሕ ምምላስ

ፎሐሪ ኮቪድ-19 ናብ ስራሕ ምምላስ በዳሂ ክኸውን ይኽእል እዩ፤ ፎሎው ምእንቲ ኸትኸውን ድማ መደብን ቊጽጽርን ክትገብር የድልየካ። ናብ ስራሕ ንኸትምላስ ዝሕግዘካ ነገራት ኣብ ታሕቲ ተዘርዚሩ ኣሎ።

- ጽቡቕ ጌርካ ክሳዕ እትሓዊ ካብ ስራሕ ርሓቑ።
- ብዛዕባ ኹነታት ጥዕናኻ ምስ ኣስራሒኻ ተዘራረብ።
- ናብ ስራሕ ክትምላስ ብቐዕ ኩይኑ እንተ ተሰሚዑካ፡ ሓላፍነታትካ ንምፍጻም ፍቓድ ምእንቲ ኸትረክብ ንሰብ ሞያ ኸንክን ጥዕናን ንኣስራሒኻን ኣማኽር።
- ነቲ ናይ ስራሕ ሓላፍነታትካ መርምሮ እሞ ነቲ ሓላፍነታትካ ምሉእ ብምሉእ ክትፍጽሞ ትኽእል እንተ ኼንካ ወይ ከኣ ብኸፋል ጥራይ ክትፍጽም ትኽእል እንተ ኼንካ ገምግም።
- ምስ ኣስራሒኻ ብዛዕባ ናብ ስራሕ እትምላሰሉ መደብ ተመያየጥ። ንኣብነት፡ ሓላፍነታትካ/ዕዮኻ ኣብ ንውሕ ዝበለ እሞን በብቈሩ ዝውሰኽሉ (ማለት “ቀስ ብቐስ ናብ ስራሕ ምምላስ” ተባሂሉ ዚጽዋዕ) መደብ እንተልዩ ተመያየጥ። እዚ ኸኣ ሕማምካ ከይደግሳካን ካብ ስራሕ ከይትገዙርን ክሕግዘካ ይኽእል እዩ። ምስ ተመለስካ፡ ኣብ ናይ ስራሕ ኩነታትካ ምትዕርራይ ክግበር ይከኣል ይኸውን። ንኣብነት፡ ስራሕ እትጅምረሉን እትውድኣሉን ሰዓታት፡ ካብ ቤትካ ምስራሕ፡ ወይ ኣብ መጀመርታ ስራሕ ክትጅምር ከለኻ ዝቐለለ ዕዮ ምዕያይ።
- ኣስራሒኻ ነቲ በብደረጃኡ ናብ ስራሕ እትምላሰሉ መስርሕ ኪድግፎ ኣለዎ፤ እዚ ኸኣ ከከም ባህርይ ምልክታት ሕማምካን ባህርይ ስራሕካን ሰሙናት ወይ ኣዋርሕ ኪወስድ ይኽእል እዩ።
- ነቲ ዘሎካ ግደ ኸተማልኦ እንተ ዘይከኢልካ ዕዮኻ ኸትቅደር፡ ወይ ካልእ ስራሕ ክትሰርሕ ክትሓስበሉ ኣሎካ።
- ኩነታት ጥዕናኻ ንስራሕካ ውዲሉ ሓዲሩ ኺጸልዎ ዚኽእል ኩይኑ እንተ ተሰሚዑካ፡ ኣብ ሃገራዊ ፖሊሲታትን ሕጋዊ ብቐዓታትን ተመርኩስካ ኣድላዩ ምትዕርራያት ምእንቲ ኺግበር ንሰብ ሞያ ኸንክን ጥዕናን ንኣስራሒኻን ኣማኽር።

ምልከታት ሕማም እትምዝገበሉ መዝገብ-ዕለት

እዚ ምልከት ሕማም እዚ ከ፲፮-19 ምስ ሓመምካ እትራእየካ ሓድሽ ምልከት እንተ ቼይኑ ወይ ቅድሚ ከ፲፮ ምስ ሕማምካ እውን ዝነበረካ ናይ ቀደም ምልከት እንተ ቼይኑ በጃኹ ኣብታ ቐዳመይቲ ዓምጺ ግለጽ፡፡

ኣብቲ ሰዓቡ ዘሎ ዓምድታት፡ ንነፍሲ ወከፍ ምልከታት ሕማም ካብ 0-3 (0 የልቦን፡ 1 ንእሽቶ ወይ ፈሉስ ጸገም፡ 2 መእከላይ ጸገም፡ 3 ከቢድ ወይ ህይወት ዝርብሽ) ገምግሞ፡፡

ምልከታት ሕማምካ እናሓሸ ወይ እናገደደ ይኸይድ እንተ ኣልዩ ንምሕባር ኣብ ሰሙን ሓንሳስ ነጥቢ ኣእቱ፡፡

ምልከታት ሕማም	ሓድሽ ምልከት ሕማም እው/ ኣይፋልን	ዕለት	ዕለት	ዕለት	ዕለት	ዕለት	ዕለት	ዕለት
		ነጥብታት 0-3	ነጥብታት 0-3	ነጥብታት 0-3	ነጥብታት 0-3	ነጥብታት 0-3	ነጥብታት 0-3	ነጥብታት 0-3
ብመደፈብ ቸትድይብ ከለኹ ወይ ከዳን ከትከደን ከለኹ ትንፋስ ሓጺረካ ድዩ፡								
ሰዓል/ግረጽ ተነቓፊ ምዃን/ ናይ ድምጺ ምልውዋት ዝኣመሰሉ ምልከታት ኣሎካዶ፡								
ኣብ ናይ ምሽታት ወይ ናይ ምስትምቓር ከእለትካ ለውጢ ኣሎካዶ፡								
ፈሰሲ ወይ ተርር ዝበለ ምግቢ ምውሓጥ የጸግመካ ድዩ፡								
ቀትሪ ድኹም (ከቢድ ድኹም) ይስምዓካ ድዩ፡								
ኣካለዊ ወይ ኣስምሮኣዊ ጸዕሪ ዝሓትት ነገር ድሕሪ ምግባርካ ኹብ 6-24 ሰዓታት ጸኒሑ እናገደደ ዚኸይድ ምልከታት ሕማም የጋጥመካ ድዩ፡								
ዝኹነ ደኹን ቃንዛ (ቃንዛ መላግቦ፡ ቃንዛ ጭዋዳታት፡ ቃንዛ ርእሲ፡ ቃንዛ ኣፍ ልቢ፡ ቃንዛ ከብዲ) ኣሎካዶ፡								
ምንቅስቃሴ ወይ ንጥፈታት ከትገብር ከለኹ ሂፓሂፓታ ልቢ (ናህሪ ዘለዎ ትርግታ ልቢ) ይስምዓካ ድዩ፡								
ምንቅስቃሴ ወይ ንጥፈታት ከትገብር ከለኹ ጽርውርውርው የብእካ ድዩ፡								
ድቓስ የጸግመካ ድዩ፡								
ምስ ተገንዝቦ (ናይ ምዝካር ከእለት/ኣትኩሮ/መደብ) ዝተሓሓዘ ጸገማት ኣሎካ ድዩ፡								
ጭንቀት ይስምዓካ ድዩ፡								
ትድቄስ ከቢድ ጭንቀት ይስምዓካ ድዩ፡								
ሓሰብ ንሓሰብ ኣብ ምልውዋጥ (ቅኑዕ ቃል ትኣብ ምርኮብ) ገለ ጸገም የጋጥመካ ድዩ፡								
ምስ ምንቅስቃሴ ዝተሓሓዘ ጸገም የጋጥመካ ድዩ፡								
ከም ነብሰኹ ምሕዳብ ወይ ከዳንካ ምኽዳን ዝኣመሰሉ ብሕታዊ ኹንካን ምግባር የጸግመካ ድዩ፡								
ከም ዕድገዝ ወይ ሸመታ ዝኣመሰሉ ካልኦ መዓልታዊ ንጥፈታት ምግባር የጸግመካ ድዩ፡								
ንኣባላት ስድራ ቤትካ ምክንኹን ወይ ምስ ፊትውትኹ ምርድዳኦ የጸግመካ ድዩ፡								
ካልኦ ምልከታት ሕማም (ኣእቱ) –								
ካልኦ ምልከታት ሕማም (ኣእቱ) –								
ካልኦ ምልከታት ሕማም (ኣእቱ) –								

**World Health Organization
Regional Office for Europe**

UN City, Marmorvej 51,
DK-2100 Copenhagen Ø,
Denmark

Tel.: +45 45 33 70 00

Fax: +45 45 33 70 01

Email: eurocontact@who.int

Website: www.euro.who.int

© ውድብ ጥዕና ዓለም 2021። ገሊኩ
መሰል ዋነነት ብሕጊ አተላለወ አዩ።
እዚ ዕዮ እዚ ኣብቲ እዚ ዝሰዕብ ፍቓድ
ጀርኩብ።

CC BY-NC-SA 3.0 IGO license

ካልኣይ ሕታም

WHO/EURO:2020-855-40590-59892

እዚ ትርጉም እዚ ብናይ ዓለማዊ ውድብ
ጥዕና (WHO) ዘባዊ ቤት ጽሕፈት ኤውሮጳ
አተዳለወ ኣይኩነን። ናይ ዓለማዊ ውድብ
ጥዕና (WHO) ዘባዊ ቤት ጽሕፈት ኤውሮጳ
ንትሕዝቶን ጽራትን እቲ ትርጉም ሓላፍነት
ኣይወስድን እዩ። እቲ ቀያድን ርግጽን ሕታም፡
እቲ ብእንግሊዝኛ አተዳለወ መበቄላዊ
ሕታም እዩ። Support for rehabilitation:
self-management after COVID-19-
related illness, second edition.
Copenhagen: WHO Regional Office
for Europe; 2021.

እዛ ጽሕፍቲ እዚኣ፡ ካብታ ብእንግሊዝኛ
አተዳለወት ናይ ዓለማዊ ውድብ ጥዕና
(WHO) ጽሕፍቲ አተተርጎመት እያ። ቤት
ጽሕፈት ጥዕና ኖርወይ ከኣ ካብ ዓለማዊ
ውድብ ጥዕና (WHO) ፍቓድ ብምርካብ
ብናይ ባዕሉ ወጻኢታት ናብ ትግርኛ ተርጎምዋ
ኣሎ።