

ብኮሮና ምስ እትልክፍ ወይ ናይ ከምኡ ጥርጣረ ምስ እትሕድር፡ እንታይ ክትገብር

ን መምህራን፡ መሳርሕቲ፡ ወለንታውያን፡ ናይ ስራሕ ልምምድ ዝገብሩ፡ ንዓማዊልን ተምሃሮን።



ሓደ ወይ ብዙሓት ካብዞም ኣብ ታሕቲ ተጠቂሶም ዘለው ምልክታት ምስ ዘጋጥሙኩም፡

“ኤር.ኢ.ቪ.ኤም”(RIVM)፡ ኣብ ገዛኹም ክትተርፉን፡ ቐልጢፍኩም ክትምርመሩን ተማኽረኩም። ምልክታት ናይ ኮሮና እዞም ዝስዕቡ እዮም፡

- ምልክታት ስዓል፡ ከም ናይ-ኣፍንጫ-ስዓል፡ ዓፈፍ-ዓፈፍ ምባል፡ ምስዓል፡ ጎረኛ ምስ ዘሕመካ።
- ምስዓል።
- ዓቕልኻ ምስ ዝጸበካ ወይ ምዕባስ።
- ምልዓል ሙቐት (37,5 – 38 ዲግሪ) ወይከኣ ረስኒ (ካብ 38 ዲግሪ ንላዕሊ)
- ኣፍንጫኻ ዘይተሓትመ ከሎ፡ ናይ ምሽታት ክእለትካ፡ ወይ ናይ ምስትምቓር ክእለትካ ብሃንደበት ክጠፍእ ከሎ።

እዚ ነቶም ቀጻሊ ሕማም ኣዝማ፡ ሕማም ምዕምባብ እትኽልትን ዕምባባታትን ኣእዋምን ዘይጸወሩ (hey fever, hooikoorts) ዘለዎም፡ ከምኡ ዝኣመሰለ ቀጻሊ ሕማም ዘለዎም።

1. ባዕልኻ ካብዚ ዝተጠቐሰ ምልክታት እንተሓዲሩካ

ኣብ ገዛ ክትጸንሕ ኣለካ። ቀልጢፍካ ትምርመር። ኣብ ገዛኻ ትውሽብ፡ ስጋብ እቲ ውጽኢት ናይ ምርመራኻ ዝፍለጥ። እንተድኣ ኮሮና ሒተካ፡ ንኹሎም ክልተ መዓልቲ ቅድሚ ምሕማምካ ዝተራኸብኩም ኩሎም ሰባት ሓብሮም (ምኽሪ ናይ “ኬይ.ኬይ.ደይ”(GGD). እዚ ማለት፡ ነቶም ንተምህሮኻ ወይ ንዓማዊልካን ካልኣትን። መታን ንሳቶም እውን ከምኡ ዓይነት ምልክታት እንተጋጢምዎም ክጥንቐቑን ክምርመሩን። እንተድኣ ከምኡ ዓይነት ምልክታት ዘደጋገጡምዎም፡ ክምርመሩ ኣድልዎምን እዩ። እንተድኣ ሓደ ተምሃራይ ሓሚመ፡ እቶም ናይ ተምሃሮ ጉጅለታት ክቕጽሉ ይኸእሉ እዮም። እንተድኣ ን24-ሰዓታት ካብዚ ምልክታት ነጻ ኮይንካ፡ ስራሕካ ክትምቓር ትኽእል ኢኻ፡ ናብ ቤት ትምህርቲ ክትከይድ ትኽእል ኢኻ፤ ወዘተ።

2. ኣብ ግዜ ስራሕ ወይ ትምህርቲ ምልክታት እንተኣጋጠመካ

ቐልጢፍካ ናብ ገዛ ትኸይድ። ቐልጢፍካ ትምርመር። ነጥቢ-1 ርኤ።

3. ዓቕሚ አዳም ዝበጽሖ ምሳኹም ዝቕመጥ ምልክታት ምስዘጋጥሞ

እቲ ምሳኻ ዝቕመጥ ብዝቐልጠፈ ክምርመር ኣለዎ። እንተድኣ እቲ ምሳኻ ዝቕመጥ ዓቕሖ ጸቢብዎ ወይ ረስኒ ጌሩሉ፡ ንስኻ ትውሽብ። ስጋብ እቲ ውጽኢት ምርመራ ዝፍለጥ ከኣ ተወሺብካ ትጸንቡ። እንተድኣ እቲ ውጽኢት ናይቲ መርመራ ናይ ምሳኻ ዝቕመጥ ኮሮና ኮይኑ፡ ንዓሰርተ መዓልቲ ተወሺብካ ትጸንቡ። እንተድኣ ምልክታት ዘይብልካ ንኹሉ ተራኺብካዮ ዝነበርካ ክትሕብር ኣዩድልዩካን እዩ። ክትሕብር እንተድሊኻ ግን ይከኣል እዩ።

4. ውላድካ ምልክታት ምስዘርኣ

ስጋብ 6 ዓመት እዚ ዕድሚኡ ቐልዓ፡ ናይ ኣፍንጫ-ሰዓል እንተሓዘዎ እሞ ረስኒ ዘይብሉ (ካብ 38 ዲግሪ ንላዕሊ)፡ ዋላሓንቲ ስጉምቲ ክትወስድ ኣዩድልዩካን እዩ። እንተድኣ ከምዚ ኣብ ላዕሊ ተጠቐሱ ዘሎ፡ እቲ ቐልዓ ተወሳኺ ምልክታት ኣርእዩ ግን፡ ልክዕ ከምቲ ምሳኻ ዝነብር፡ ዓቕሙ-አዳም ዝበጽሖ ሰብ፡ ከምኡ፡ ስጉምታት ክውሰድ ኣለዎ።

እንተድኣ ሓይ ቐልዓ ኣብ መንጎ 6ን 12ን ዕድሙ ኣለዎ ኮይኑ እሞ፡ ካብዚ ዝተጠቐሰ ምልክታት ኣርእዩ፡ ይኹን እምበር ረስኒ (ካብ 37,5 ንላዕሊ) ወይ ምልዓል ሙቕት ዘይብሉ ኮይኑ ግን፡ ዋላ ሓንቲ ስጉምቲ ክትወስድ ኣዩድልዩካን እዩ።

5. እንተድኣ ሓይ ሰብ ካብ ከባቢኻ ኮሮና ሓዘዎ እሞ፡ ንስኻ ከኣ ካብቲ ሰብ ሓይ ሜትሮን ፈረቓን ዘይረኣቕካ ኔርካ

ነዚ ሰብ መዓስ እቲ ምልክታት ከምዝጀመሮ ክትፈልጥ ኣድላዪ እዩ። እንተድኣ ምልክታቲ ኣብ ውሽጢ ክልተ መዓልቲ ድሕሪ ምርኻብኩም ኮይኑ፡ ብዝያዳ ነቕሕካ ምልክታት ኣስተብህል። እንተድኣ ምልክታት ኣሕዲርካ፡ ቀልጢፍካ ተመርመር።