ያለኝን የ COVID-19 በሽታ ምልክቶች እንዴት መቆጣጠር እችላለሁ?

ቀን፡ 20 ሀምሌ/July 2022 ዓ.ም

በምርመራ ውጤት አወንታዊ COVID-19 ቫይረስ ከተገኘብዎት እና እቤት ሆኖ ለማገገም ከእርስዎ ሀኪም ወይም የጤና ጥበቃ አቅራቢ በሚሰጥዎ እርዳታ የራስዎን ጤንነት መቆጣጠር ይችላሉ። በየቀኑ ያለዎት በሽታ ምልክቶች በወረቀት ላይ መጻፉ ሊረዳ የሚችለው ያለዎት የበሽታ ምልክቶች እየተሻለ ስለመሄዱ ለማየት፤ ወይም ሀኪም ማየት ወይም ወደ ሆስፒታል መሄድ ካለብዎት ለማየት ነው።

አብዛኞች የCOVID-19 ጉዳዮች መካከለኛ እንደሆኑ እና እቤት ሆኖ መቆጣጠር እንደሚቻል ነው። በከፍተኛ ችግር ላይ ላሉ ጥቂት ሰዎች በእነሱ የጤና ጥበቃ አቅራቢ የታዘዘ ለየት ያለ የጸረ-ቫይረስ ህክምናዎች ሊያስፈልጋቸው ይችላል ይሆናል። ለCOVID-19 የአፍ ህክምና ማን ስለሚፈቀድለት የበለጠ መረጃ ለማግኘት በድረገጽ [www.health.gov.au/covid19-translated](http://www.health.gov.au/covid19-translated) ላይ ገብቶ ማየት።

## በየቀኑ መጻፍ ያለብኝ ምን ዓይነት የበሽታ ምልክቶችን ነው?

በታመሙበት ጊዜ በየቀኑ ያለዎትን የበሽታ ምልክቶች መጻፉ ይረዳል። ያለወት COVID-19 የበሽታ ምልክቶች እየተሻለዎት፤ በተመሳሳይ ያለ ወይም እየባሰ ከመጣ በወረቀት ላይ መጻፍ። እንዴት እንደሚሰማዎት እርስዎና ሀኪምዎ እንዲያውቅ ይህ ሊረዳ ይችላል። በየቀኑ እያገገሙ ሴሄድ በወረቀት የሚጻፍ:

* የእርስዎን ሙቀት (ትኩሳት ካለብዎት ለማጣራት)
* ትንፋሽዎ ምን ያህል ፈጣን እንደሆነ
* የመተንፈስ ችግር ወይም የትንፋሽ እጥረት ካለብዎት
* የሚያስልዎት ከሆነ ምን ያህል ከባድ ማሳል እንደሆነ
* የጅማት ማሳከክና ህመም ካለብዎት
* የራስ ምታት ካለብዎት
* የድካም መንፈስ ካለብዎት
* የሚያስታውክዎ ከሆነ ወይም ተቅማጥ ካለብዎት ነው።

እንዲሁም ያለዎትን የኦክስጂን ደረጃ እና የልብ ትርታ (የልብ ትርታ መጠን) እንዲቆጣጠሩ ሀኪምዎ ሊጠይቅ ይችል ይሆናል።

## ያለኝ የበሽታ ምልክቶች እየባሰ ከመጣ ወይም ካስጨነቀን ምን ማድረግ እችላለሁ?

ስላለዎት የበሽታ ምልክቶች የሚያሳስብዎት ከሆነ፤ እባክዎ ለሀኪምዎ ያነጋግሩ። እንዲሁም ለ National Coronavirus Helpline በስልክ 1800 020 080 መደወል እንደሚችሉ እና በስልክ ተደርጎ ስላለዎት የበሽታ ምልክቶች ግምገማ ማግኘት። በነጻ ለአስተርጓሚ አገልግሎቶች ቁጥር 8’ን መምረጥ።

ህመሙ ሲጀምርዎ መካከለኛ የበሽታ ምልክቶች ሊሆን ይችላል ነገር ግን ከጊዜ በኋላ እያመመዎት ይመጣል።

ከዚህ የሚከተሉት ማንኛውም **ከባድ የበሽታ ምልክቶች** ካለብዎት ambulance መጥራት:

* የመተንፈስ ችግር
* ሰማያዊ ከንፈሮች ወይም ፊት
* ህመም ወይም የደረት ጫና ግፊት
* ቀዝቃዜና የሚያሙለጨልጭ ርጥበት ያለው፤ ወይም የገረጣና ዝንጉርጉር የሆነ ቆዳ
* አእምሮን መሳት ወይም እራስን አለመቆጣጠር
* ግራ መጋባት
* ከእንቅልፍ ለመንቃት መቸገር
* አለመሽናት ወይም ጥቂት ሽንት
* በሚሳልበት ጊዜ የደም መውጣት።

ከባድ sየበሽታ ምልክቶች ካለብዎት፤ አለመጠበቅ። ወዲያውኑ ለ ambulance በ 000 (ሶስተ ዜሮ) አድርጎ መደወልና COVID-19 ቫይረስ እንዳለብዎት ይንገሯቸው። እንግሊዝኛ የማይናገሩ ከሆነ በስልክ 000 ሲደውሉ፤ ‘ለአምቡላንስ/ambulance’ መጠየቅና አስተርጓሚ እስኪጠየቅ ድረስ በመስመር ላይ መቆየት ነው።

## ያለኝን ሙቀት እንዴት መለካት እችላለሁ?

ሙቀትዎን ለመለካት ተርሞሜትር ያስፈልግዎታል። ተርሞሜትር ከሌለዎት፤ በስልክ ወይም በኦንላይን አድርገው ከፋርማሲ ተርሞሜትር መግዛት ይችላሉ። ፋርማሲው ወደ ቤትዎ እንዲላክልዎት ማድረግ ይችላል። እያንዳንዱ ተርሞሜትር የተለያየ ስለሆነ ታዲያ ከአምራቹ የቀረበን መመሪያዎች መከተል ነው።

ያለዎት ሙቀት 38 ዲግሪስ ወይም ከዚያ በላይ ከሆነ ትኩሳት ሊኖርብዎት ይችል ይሆናል። ይህ ከተፈጠረ በተቻለ ፍጥነት እንደገና ግምገማ ለማድረግ ለእርስዎ አጠቃላይ ሀኪም/GP ማነጋገር አለብዎት።

## የመተንፈስ ችግር ወይም የትንፋሽ እጥረት እንዳለብኝ እንዴት ማወቅ እችላለሁ?

የመተንፈስ ችግር ካለብዎት የትንፋሽ እጥረት ስሜት ሊኖርብዎት እንደሚችል፤ ወደ ውስጥና ውጭ የመተንፈስ ችግር፤ ወይም በሳንባዎ ውስጥ ልክ በቂ አየር ማግኘት እንዳልቻሉ ይሰማዎታል።

በዚህ ዓይነት መንገድ ሊሰማዎት ይችል ይሆናል:

* በእግር ሲጓዙ
* በሚቀመጡበት ጊዜ
* በሚናገሩበት ጊዜ ይሆናል።

ያለዎት ትንፋሽ እየተሻለ፤ እየባሰ ወይም ተመሳሳይ መስሎ ከተሰማዎት እና ቀኑንና ሰዓቱን በወረቀት ላይ መጻፍ።

## ለእኔ ትንፋሽ ምን ያህል ፈጠን እንደሆነ እንዴት እለካለሁ?

በስልክዎ ውስጥ ሰዓት መቁጠሪያ በመጠቀም በ60 ሰኮንዶች (1 ደቂቃ) ውስጥ ምን ያህል ትንፋሾች እንደተካሄደ መለካት ይችላሉ። እንዲሁም ከሁለተኛ እጅ ጋር የግድግዳ ሰዓት መጠቀም ይችላሉ። ዘና ለማለት እና መደበኛ ትንፋሽ ለማካሄድ መሞከር ነው። በ60 ሰኮንዶች (1 ደቂቃ) ውስጥ ምን ያህል ጊዜ እንደተነፈሱ መቁጠር። በ60 ሰኮንዶች (1 ደቂቃ) ውስጥ ምን ያህል ትንፋሽ እንዳካሄዱ እና ቀኑንና ሰዓቱን በወረቀት ላይ መጻፍ።

የእርስዎ ትንፋሽ መጠን በአንድ ደቂቃ 20-30 ትንፋሾች ከሆነ፤ ይህ የሚያሳየው የትንፋሽ እጥረት እንዳለብዎት ሊያሳይ ይችል ይሆናል። ይህ ከተፈጠረ በተቻለ ፍጥነት እንደገና ግምገማ ለማድረግ ለእርስዎ አጠቃላይ ሀኪም/GP ማነጋገር አለብዎት።

የእርስዎ ትንፋሽ መጠን በአንድ ደቂቃ ከ30 ትንፋሾች በላይ ከሆነ፤ ከባድ የትንፋሽ እጥረት ሊያጋጥምዎት እንደሚችል ነው። ይህ ከተፈጠረ፤ ወዲያውኑ ለambulance መደወልና COVID-19 ቫይረስ እንዳለብዎት ይንገሯቸው።

ይህ መመሪያ ለጎልማሶች ጠቃሚ ነው። እነዚህ ገደቦች ለእርስዎ እድሜ ወይም ጤና ሁኔታ ሊያንጸባርቁ ሰለማይችሉ ታዲያ መለመድ እንደሚያስፈልግ ነው። የትንፋሽ እጥረት እንዳጋጠምዎት እርግጠኛ ካልሆኑ በተቻለ ፍጥነት ቀደም ብሎ እንደገና ግምገማ እንዲደረግ ለአጠቃላይ ሀኪምዎ/GP ማነጋገር እና COVID-19 ቫይረስ እንዳለብዎት ይንገሯቸው። እንዲሁም የእርስዎ ሀኪም ወይም ነርስ ለእርስዎ ደረት እንቅስቃሴ መጨመርና ውድቀት በቪዲዮ ማጣሪያ/በተሌሄልዝ ስልክ በመከታተል ትንፋሽዎ ምን ፈጣን እንደሆነ መቁጠር ይችላሉ።

## ላለኝ የኦክስጂን ደረጃ እና የልብ (ትርታ) መጠን እንዴት መለካት እችላለሁ?

የእርስዎን ኦክስጂን ደረጃ እና የልብ ትርታ መጠን (pulse) በራዎ ለማጣራት ሀኪምዎ ከጠየቅዎት የልብ ትርታ መለኪያ ኦክሲሜትር ያስፈልግዎታል። የልብ ትርታ መለኪያ ኦክሲሜትር ትንሽ መሳሪያ እንደሆነ፤ ይህም በመካከለኛ ወይም በአመልካች ጣትዎ ጋይ ማያያዝ ነው። እንደማይጎዳና ለማጣራት አንድ ደቂቃ ብቻ ይወስዳል።

በእርስዎ ሀኪም፤ ሆስፒታል፤ ወይም ሌላ የእንክብካቤ አቅራቢ በኩል የልብ ትርታ መለኪያ ኦክሲሜትር ተሰጥዎት ሊሆን ይችላል። አንድ መሳሪያ በስልክ ወይም በኦንላይን አድርገው ከፋርማሲ መግዛት እንደሚቻልና ወደ ቤትዎ ይላክልዎታል።

ያለዎትን ኦክስጂን ደረጃ ለመለካት ስማርትፎን/smartphone ወይም ስማርትሰዓት/smartwatch አለመጠቀም።

ክCOVID-19 ቫይረስ ጋር ላለ ህጻን የሚንከባከቡ ከሆነ እና ያላቸውን ኦክስጂን ደረጃ ለመቆጣጠር ከተጠየቁ፤ ለህጻናት በተልይ ተብሎ ለታቀደ የልብ ትርታ መለኪያ ኦክሲሜትር ሊያፈልግዎት ይችላል። የእርስዎ ሀኪም ወይም ነርስ ይህን በተመለከተ ከእርስዎ ጋር ይወያያሉ።

## ለልብ ትርታ መለኪያ ኦክሲሜትር እንዴት መጠቀም እችላለሁ?

1. መሳሪያውን በሚጠቀሙበት ጣት (የመካከለኛ ወይም አመልካች ጣት) ያለን ማንኛውም የጥፍር ቀለም ወይም የውሸት ጥፍሮች ማስወገድ። የጥፍር ቀለምና የውሸት ጥፍሮች መሳሪያው በሚገባ ከመስራት ሊያስቆመው ይችላል።
2. ወደላይ ቀጥ ብሎ መቀመጥና ለልብ ትርታ መለኪያ ኦክሲሜትር ከመጠቀምዎ በፊት ለአምስት ደቂቃዎች የሚሆን እረፍት ማድረግ።
3. እጆችዎ ሞቃት በሚሆኑበት ጊዜ መሳሪያው በጣም ጥሩ ሁኔታ ይሰራል። ጣቶችዎን ለማሞቅ ጣትዎን ማወዛወዝና ማሸት።
4. ለልብ ትርታ መለኪያ ኦክሲሜትር መክፈት።
5. በመካከለኛ ወይም አመልካች ጣትዎ ላይ ማያያዣን ማጥለቅ ስለዚህ የጣትዎ ጫፍ ለመሳሪያው መጨረሻ ይነካል። የእርስዎ ጣት ጥፍሮች እና የልብ ትርታ መለኪያ ኦክሲሜትር ማሳያ ወደላይ መሆን አለበት።
6. እጆችዎንና ጣቶችዎን አለማንቀሳቀስ።
7. ዘና ማለትና በመደበኛ መተንፈስ።
8. አንድ ደቂቃ ከጠበቁ በኋላ በSpO2 ምልክት አጠገብ ያለን ቁጥር ማጣራት። ይህ ቁጥር የእርስዎ ኦክስጂን መጠን ይሆናል።
9. ያለዎትን ኦክስጂን መጠን ቁጥር እና ቀኑንና ሰዓቱን በወረቀት ላይ መጻፍ።
10. በ PR (ልብ ትርታ መጠን) ወይም የBPM (በየደቂቃ ምት) ምልክት አጠገብ የሚያሳየውን ቁጥር ማጣራት። ይህ ቁጥር የእርስዎ የልብ ትርታ መጠን (pulse) ይሆናል።
11. ላለዎት የልብ ትርታ መጠን ቁጥር እና ቀኑንና ሰዓት በወረቀት ላይ መጻፍ።

የሚነበብ ቁጥር ካላገኙ ወይም ንባቡ ከ95% በታች ከሆነ፤ ጣቶችዎን ማውለብለብ፤ ጥቂት ትንፋሾችን መውሰድ እና መሳሪያውን በተለየ ጣት (የመካከለኛ ወይም አመልካች ጣት) ላይ መሞከር ነው።

ያለዎት የኦክስጂን መጠን ደረጃ 95% ወይም ከዚያ በላይ መሆን አለበት። ከዚህ በታች ከሆነ፤ ይህ የሚያሳየው በበለጠ በሀኪም ወይም ነርስ ምርመራ ማድረግ እንዳለብዎት ወይም ለደህንነትዎ በሆስፒታል መሆን የተሻለ መሆኑን ለማጣራት ነው።

* ያለዎት የኦክስጂን መጠን ንባብ በቀጣይነት ከ95% በታች ከሆነ፤ ያለዎት የኦክስጂን መጠን ከ95% በታች መሆኑን ካወቁ በኋላ ለሀኪም ወይም ነርስ እንዲከታተሉ ማሳወቅ ነው።
* ያለዎት የኦክስጂን መጠን ንባብ በቀጣይነት ከ95% በታች ከሆነ ወዲያውኑ ለambulance በስልክ 000 መደወል።
* ያለዎት የልብ ትርታ የተረጋጋ ከሆነ ወይም በአንድ ደቂቃ ከ120 ትርታዎች በላይ ከሆነ ወዲያውኑ ለambulance በስልክ መደወል።

ይህ መመሪያ ጠቃሚ የሚሆነው የኦክስጂን መጠን ደረጃ እና የልብ ትርታ ሊታይ የሚችለው ከመካከለኛ እስከ ከባድ የበሽታ ምልክቶች ላለባቸው ጎልማሶች ብቻ ይሆናል። የእርስዎ እድሜና ጤና ሁኔታ ደረጃ ማለት እነዚህ የብዛት ዓይነቶች ላለዎት ግላዊ የሆነ ሁኔታዎች ላያንጸባርቅ እንደሚችልና መለመድ እንደሚኖርባቸው ነው። ከባድ የበሽታ ምልክቶች እንዳጋጠምዎት እርግጠኛ ካልሆኑ በተቻለ ፍጥነት ቀደም ብሎ እንደገና ግምገማ እንዲደረግ ለአጠቃላይ ሀኪምዎ/GP ማነጋገር እና COVID-19 ቫይረስ እንዳለብዎት ይንገሯቸው።

## ጥቁር የቆዳ መደብዘዝ ካለብኝ ለልብ ትርታ መለኪያ ኦክሲሜትር ስለመጠቀም

ለልብ ትርታ መለኪያ ኦክሲሜትር የሚሰራው በደምዎ ውስጥ ያለን ኦክስጂን ለመለካት በቆዳዎ ላይ የሚያንጸባርቅ ብርሃን በመጠቀም ይሆናል። አንዳንድ ሪፖርቶች እንደሚያሳዩት የደበዘዘ ቆዳ ካለዎት የልብ ትርታ መለኪያ ኦክሲሜትር መጠቀም በአነስተኛ ትክክል ሊሆን ይችላል። በደምዎ ውስጥ ካለው ኦክስጂን መጠን ደረጃ ከፍተኛ ቁጥር ንባብ ሊያሳዩ ይችሉ ይሆናል።

የደበዘዘ ጥቁር ቆዳ ካለዎት አሁንም የልብ ትርታ መለኪያ ኦክሲሜትር መጠቀም አለብዎት። ዋናው ነገር በተደጋጋሚ ላለዎት የደም ኦክስጂን ደረጃ ለማጣራት እና ያለዎት የቁጥር ንባብ ዝቅ ካለ ለማየት ነው። ያለዎትን ቁጥር ንባቦች በሙሉ ከቀንና ሰዓት ጋር አድርጎ በወረቀት መጻፍ።

## ያለ ልብ ትርታ መለኪያ ኦክሲሜትር ያለኝን ልብ ትርታ ፍጥነት እንዴት ማጣራት እችላለሁ?

ያለ ልብ ትርታ መለኪያ ኦክሲሜትር ያለዎትን ትርታ (ልብ ትርታ) ለማጣራት:

1. ያለዎትን ልብ ትርታ መጠን ከማጣራት በፊት ወደ አምስት ደቂቃዎች እረፍት ማድረግ
2. ለእርስዎ አንደኛው እጅ የአመልካች ጣትና መካከለኛ ጣቶችን ከአውራ ጣት በታች በተቃራኒ ገጽ ላይ ማስቀመጥ
3. በአምባርዎ ላይ ጣቶችዎን ከብርሃን ጋር ማስቀመጥ እና በ60 ሰኮንዶች (አንድ ደቂቃ) ውስጥ የተሰማዎትን ትርታዎች መቁጠር ይችላሉ። ይህ የርስዎ ልብ ትርታ መጠን ነው።

## በቋንቋዎ ለCOVID-19 ድጋፍ

ማንኛውም ጥያቄ ካለዎት በራስዎ ቁንቋ የCOVID-19 ድጋፍ ማግኘት የሚችሉት ለNational Coronavirus Helpline በስልክ 1800 020 080 አድርጎ በመደወል ነው። በነጻ ለአስተርጓሚ አገልግሎቶች ቁጥር 8’ን መምረጥ።