ንዘለኒ ናይ COVID-19 ሕማም ምልኽታት ብኸመይ ክቆጻጸሮ እኽእል?

ዕለት፡ 20 ሓምለ/July 2022 ዓ.ም

ብመርመራ ውጽኢት ኣወንታዊ ናይ COVID-19 ቫይረስ እንተሃልዩካ እሞ ኣብ ገዛ ኾይንካ ንክትድሕን ብናትኻ ሓኪም ወይኻዓ ናይ ሓለዋ ጥዕና መዳለዊ ዝውሃበካ ሓገዝ ኣቢልኻ ንናይ ባዕልኻ ጥዕና ጽሕንነት ምቑጽ ጻር ትኽእል። በብማዓልቱ ንዘለካ ሕማም ምልኽታት ብወረቐቲ ምጽሓፍ ክሕግዝ ዝኽእሎ ናይ ሕማም ምልኽታት እንዳሓሸኻ ስለምኻዱ ንምርኣይ ወይኻዓ ሓኪም ምር ኣይ ወይኻዓ ናብ ኣስበዳለ ምኻድ እንተሃልዩካ ንምርኣይ እዩ።

መብዛሕትኡ ናይ COVID-19 ጕዳያት ማእከላይ ከምዝኾኑ እሞ ኣብ ገዛ ኾይንካ ምቑጽጻር ከምዝኻኣል እዩ። ብኸቢድ ጸገም ንዘለዉ ሓደሓደ ሰባት ብናይ ሓለዋ ጥዕና መዳለዊ ዝተ ኣዘዘ ፍሉይ ዝበለ ናይ ጸረ-ቫይረስ ሕክምናታት ከድልዮም ይኽእል ይኸውን። ብኣፍ ዝውሰድ ናይ COVID-19 ሕክምና መን ከምዝፍቐደሉ ብዝበለጸ መረዳእታ ኣብ ድረገጺ [www.health.gov.au/covid19-translated](http://www.health.gov.au/covid19-translated) ኣቲኻ ምርኣይ።

## በብማዓልቱ ክጽሓፍ ዘለዎ እንታይ ዓይነት ናይ ሕማም ምልኽታት እዮም?

ኣብ ዝሓመምካሉ እዋን ንዘለኻ ሕማም ምልኽታት ምጽሓፍ ይሕግዝ እዩ። ዘለኻ COVID-19 ናይ ሕማም ምልኽታት እንተሒሹኻ፤ ተመሳሳሊ ወይኻዓ እንዳገደደ እንተመጺኡ ኣብ ወረቐቲ ምጽሓፍ። ብኸመይ ከምዝስማዓኻ ንስኻን ሓኪምካ ንክፈልጥ እዚ ክሕግዝ ይኽእል። በብማዓልቱ እንዳሓሸ ክኸይድ እንከሎ ብወረቐቲ ዝጻሓፎ:

* ንናትኻ ሙቐቲ (ረስኒ እንተሃልዩካ ንምጽራይ)
* ትንፋስካ ክንደይ ፈጣን ከምዝኾነ
* ናይ ምትንፋስ ጸገም ወይኻአ ሕጽረት ምትንፋስ እንተሃልዩካ
* ዘስዕለካ እንተኾይኑ ክንደየናይ ከቢድ ምስዓል ኸምዝኾነ
* ናይ ጭዋዳ ምስሓይን ሕመም እንተሃልዩካ
* ብባዕሎም ምርጫ ይኸውን
* ናይ ድኻም መንፈስ እንተሃልዩካ
* ተምላስ ወይኻዓ ተቕማጥ እንተሃልዩካ እዩ።

ከምኡ’ውን ንዘለኻ ኦክስጂን ደረጃ ከምኡ’ውን ናይ ልቢ ማሕረምቲ (ልቢ ማሕረምቲ መጠን) ንክትቆጻጸሮ ሓኪምካ ክሓተካ ይኽእል እዩ።

## ዘለኒ ናይ ሕማም ምልኽታት እንዳገደደ ወይኻዓ ከሻቕለኒ እንከሎ እንታይ ክገብር እኽእል?

ብዘለኻ ናይ ሕማም ምልኽታት ዘተሓሳስበኻ እንተኾይኑ፤ በጃኹም ንሓኺምካ ኣዘራርብ። ከምኡ’ውን ንNational Coronavirus Helpline ብስልኪ 1800 020 080 ምድዋል ከምትኽእል እሞ ብስልኪ ተጌሩ ንናይ ሕማም ምልኽታት ገምጋም ክትረኽብ ይግበር። ብናጻ ኣስተርጓሚ ኣገልግሎታት ንቍፅሪ 8 ምምራጽ።

እቲ ሕማም ክጅምረኻ ማእከላይ ዝኾነ ናይ ሕማም ምልኽታት ክኸውን ይኽእል የግዳስ ድሕሪ ግዘ እንዳሓመካ ይመጽእ።

በዚ ዝስዕብ ዝኾነ **ኸቢድ ናይ ሕማም ምልኽታት** እንተሃልዩካ ambulance ምጽዋእ:

* ናይ ምትንፋስ ጸገም
* ሰማያዊ ከንፈሪታት ወይ ገጺ
* ሕመም ወይ ናይ ኣፍ ልቢ ምጭንናቕ ጸቕጢ
* ዛሕሊን ርሑስ ዘለዎ ምዃን ወይኻዓ ህሳስን ዝንጕርጉር ዝኾነ ቆርበት
* ውኔኻ ምስሓት ወይ ንባዕልኻ ዘይምቁጽጻር
* ምድንጋር
* ካብ ድቓስ ንምብርባር ጸገም
* ቍሩብ ወይ ማይ ሽንቲ ዘይምንባር
* ኣብ ትስዕለሉ ግዘ ደም ምውጻእ

ከቢድ ናይ ሕማም ምልኽታት እንተሃልዩካ፤ ኣይትጸበይ። ቕልጢፍካ ንambulance ብ 000 (ሰለስተ ዜሮ) ጌርካ ምድዋልን እሞ COVID-19 ቫይረስ ከምዘለኻ ንገሮም። እንግሊዝኛ ዘይትዛረብ እንተኾይንካ ብስልኪ 000 ክትድውል እንከሎ፤ ‘ንአምቡላንስ/ambulance’ ምሕታትን ኣስተርጓማይ ክሳብ ዝዳለው ኣብ መስመር ምጽናሕ እዩ።

## ንዘለኒ ሙቐቲ ብኸመይ ክእቕኖ እኽእል?

ንዘለኻ ሙቐቲ ንምእቓን ተርሞሜትር የድልየካ እዩ። ተርሞሜትር እንተዘይሃልዩካ፤ ብስልኪ ወይ ብኦንላይን ጌርካ ካብ ፋርማሲ ተርሞሜትር ምእግዛእ ትኽእል። እቲ ፋርማሲ ናብ ገዛኻ ክልእኾ ምግባር ትኽእል። ሕድሕድ ተርሞሜትር ዝተፈላለየ ስለዝኾነ እሞ በቲ ዘምረቶ ዝተዳለወ መምርሒ ምኽታል እዩ።

ዘለኻ ሙቐቲ 38 ዲግሪስ ወይኻዓ ካብዚ ንላዕሊ እንተኾይኑ ረስኒ ክነብረኻ ከምዝኽእል እዩ። ከምዚ እንተተፈጢሩ ብዝተኻኣለ ቐልጢፍካ እንዳጋና ገምጋም ንክግበር ንሓፈሻዊ ሓኺምካ/GP ክተዘራርብ ኣለካ።

## ጸገም ናይ ምትንፋስ ወይኻዓ ሕጽረት ምትንፋስ ከምዘለኒ ብኸመይ ክፈልጥ እኽእል?

ናይ ምትንፋስ ጸገም እንተሃልዩካ፤ ሕጽረት ናይ ምትንፋስ ስሚዒት ክነብረካ ከምዝኽእል፤ ናብ ውሽጢን ናብ ደገን ናይ ምትንፋስ ጸገም፤ ወይኻዓ ኣብ ሳንቡኻ ውሽጢ ልኽዕ ከም እኹል ኣየር ክረኽብ ከምዘይኻኣለ ይመስለካ እዩ።

በዚ ዚስዕብ ዓይነት መገዲ ክስምዓኻ ይኽእል:

* ብእግሪ ክትጕዓዝ
* ኾፍ ኣብትብለሉ ግዘ
* ኣብ ትዛረበሉ እዋን ይኸውን።

ዘለኻ ምትንፋስ እንዳተመሓሸ፤ እንዳገደደ ወይኻዓ ለውጢ ዝይብሉ መሲሉ እንተተሰሚኡኻን ነቲ ዕለት ሰዓት ብወረቐቲ ምጽሓፍ።

## ዘለኒ ምትንፋስ ክንደየናይ ቅልጡፍ ከምዝኾነ ብኸመይ እቕኖ?

ብናትኻ ስልኪ ውሽጢ ሰዓት መቝጸሪ ብምጥቓም ኣብ 60 ሰኮንዲታት (1 ደቒቕ) ውሽጢ ክንደይ ዝኸውን ምትንፋሳት ከምተኻየደ ምእቓን ትኽእል። ከምኡ’ውን ምስ ኻልኣይ ኢድ ናይ መንደቕ ሰዓት ምጥቓም ትኽእል። ህድእ ንምባልን መደባዊ ምትንፋስ ንክትገብር ምፍታን እዩ። ኣብ 60 ሰኮንዲታት (1 ደቒቕ) ውሽጢ ክንደይ ግዘ ከምተንፈስኻ ምቝጻር። ኣብ 60 ሰኮንዲታት (1 ደቒቕ) ውሽጢ ክንደይ ግዘ ዝኸውን ምትንፋስ ከምዘካየድካን እቲ ዕለትን ሰዓት ብወረቐቲ ምጽሓፍ።

ናትኻ ምትንፋስ መጠን ኣብ ሓደ ደቒቕ 20-30 ትንፋሳት እንተኾይኑ፤ እዚ ዘርእዮ ሕጽረት ናይ ምትንፋስ እንተሃልዩካ ከርእይ ይኽእል ይኸውን። ከምዚ እንተተፈጢሩ ብዝተኻኣለ ቐልጢፍካ እንዳጋና ገምጋም ንምግባር ንሓፈሻዊ ሓኪምካ/GP ክተዘራርብ ኣለካ።

ናትኻ ምትንፋስ መጠን ኣብ ሓደ ደቒቕ ካብ 30 ትንፋሳት ንላዕሊ እንተኾይኑ፤ ከቢድ ሕጽረት ናይ ምትንፋስ ከጋጥመካ ከምዝኽእል እዩ። ከምዚ እንተተፈጢሩ፤ ቐልጢፍካ ናብ ambulance ምድዋልን እሞ COVID-19 ቫይረስ ከምዘለካ ሓብርዎም።

እዚ መምርሒ ንጕርዞታት ይጠቕም እዩ። እዞም መደባት ንናትኻ ዕድመን ዅነርታ ጥዕናን ከንጸባርቕ ስለዘይኽእል እሞ ክልመድ ከምዘድሊ እዩ። ሕጽረት ናይ ምትንፋስ ከምዘጋጠመካ ርግጸኛ እንተዘይኾይንካ ብዝተኻኣለ ቓእልጢፉ እንዳጋና ገምጋም ክግበር ንሓፈሻዊ ሓኪምካ/GP ምንጋርን እሞ COVID-19 ቫይረስ ከምዘለኻ ሓብሮም። ከምኡ’ውን ናትኻ ሓኪም ወይኻዓ ነርሲ ንዘለካ ኣፍ ልቢ ምንቕስቓስ ምውሳኽን ምቕናስ ብቪዲዮ መጻረይ/ብተሌሄልዝ ስልኪ ብምኽትታል ናትኻ ምትንፋስ ክንደየናይ ቕልጡፍ ከምዝኾነ ምቝጽጻር ይኽእሉ እዮም።

## ንዘለኒ ኦክስጂን መጠን ደረጃን ናይ ልቢ (ህርመት ልቢ) መጠን ብኸመይ ምእቓን እኽእል?

ንናትኻ ኦክስጂን ደረጃን ናይ ልቢ ምህረምቲ መጠን (pulse) ብባዕልኻ ንክተጻርይ ሓኪምኻ እንተሓቲቱካንናይ ልቢ መህረምቲ መእቐኒ ኦክሲሜትር የድልየካ እዩ። ናይ ልቢ መህረምቲ መእቐኒ ኦክሲሜትር ን ኡሽተ መሳርሒ ከምዝኾነ፤ እዚ’ውን ምስ ማእከላይ ወይኻዓ ኣነጻጻራይ ኣጻብኢትካ ክተሓሓዝ ምግባር። ክሓርም ከምዘይኽእልን ንሓደ ደቒቕ ጥራይ ይወስድ።

ብናትኻ ሓኪም፤ ኣስበዳለ፤ ወይኻዓ ኻልእ ናይ ሓልየት መዳለዊ ኣቢሉ ናይ ልቢ መህረምቲ መእቐኒ ኦክሲሜትር ተዋሂቡኻ ክኸውን ይኽ እል። ሓደ መሳርሒ ብስልኪ ወይ ብኦንላይን ጌርካ ካብ ፋርማሲ ምግዛእ ከምዝኽኣልን ናብ ገዛኻ ይልኣኸልካ እዩ።

ንዘለካ ኦክስጂን ደረጃ ንምእቓን ስማርትፎን/smartphone ወይ ስማርትሰዓት/smartwatch ዘይምጥቓም።

ምስ COVID-19 ቫይረስ ንዘሎ ሕጻን ሓልየት ትገብር እንተኾይኑ እሞ ንዘለዎም ኦክስጂን ደረጃ ንምቑጽጻር እንተተሃቲትካ፤ ብፍላይ ንሕጻውንቲ ተባሂሉ ንዝወጸ ናይ ልቢ መህረምቲ መእቐኒ ኦክሲሜትር ከድልየኻ ይኸውን እዩ። ናትኻ ሓኪም ወይኻዓ ነርሲ ብዛዕባ እዚ ምሳኻ ይዘራረበሉ እዩ።

## ንልቢ መህረምቲ መእቐኒ ኦክሲሜትር ብኸመይ ክጥቐመሉ እኽእል?

1. ነቲ መሳርሒ ትጥቐመሉ ኣጻብዒት (ናይ ማእከላይ ወይ መነጻጸሪ ጻብዒት) ብዘይ ምንም ጽፍሪ ቐለም ወይኻዓ ንናይ ሓሶት ጽፍሪታት ክውገዱ ኣለዎም። ናይ ጽፍሪ ቐለም ወይኻዓ ናይ ሓሶት ጽፍሪታት ነቲ መሳርሒ ኣብዝኣተወሉ ግዘ ካብ ስራሕ ጠጠው ከብልዎ ይኽእሉ።
2. ናብ ላዕሊ ተር ኣቢልካ ምቕማጥን እሞ ቕድሚ ልቢ መህረምቲ መእቐኒ ኦክሲሜትር ምግባር ንሓሙሽተ ደቒቓትት ዝኸውን እረፍቲ ምግባር።
3. ኢዶታትኻ ንክመውቕ እንከሎ ነቲ መሳርሒ ብጽቡቕ ኵነታ ክሰርሕ ይገብሮ። ነቶም ኣጻብዕትኻ ንምሙቕ ምሕስይሳይን ምድራዝ።
4. ንልቢ መህረምቲ መእቐኒ ኦክሲሜትር ምኽፋት።
5. ኣብ ማእከላይ ወይ መነጻጸሪ ጻብዒት መትሓዚ ምእታው ስለዙይ ናይ ጻብዒትኻ ጫፍ ነቲ መሳሪያ መጨረስታ ገጽ ይትንክፎ። ናትኻ ጻብዒት ጥፍሪታትን ናይ ልቢ መህረምቲ መእቐኒ ኦክሲሜትር መርኣያ ገጽ ናብ ላዕሊ ክኸውን ኣለዎ።
6. ንኢዶታትካን ኣጻብዕትኻ ዘይምንቕስቃስ።
7. ህድእ ምባልን ብመደባዊ ምትንፋስ፡።
8. ድሕሪ ሓደ ደቒቕ ምጽባይ ኣብ ጥቓ SpO2 ምልኽቲ ንዘሎ ቑፅሪ ርኢኻ ምጽራይ። እዚ ቝፅሪ ናትኻ ኦክስጂን መጠን ይኸውን።
9. ንዘለኻ ኦክስጂን መጠን ቝፅሪን ዕለትን ሰዓት ኣብ ወረቐቲ ምጽሓፍ።
10. ኣብ ጥቓ PR (ልቢ መህረምቲ መጠን) ወይኻዓ ናይ BPM (በብደቒቓ ዘሎ መሕረምቲ) ምልኽት ንዘሎ ቑፅሪ መርኣይ ምጽራይ። እዚ ቝፅሪ ናትኻ ልቢ መህረምቲ መጠን (pulse) ይኸውን።
11. ንዘለኻ ልቢ መህረምቲ መጠን ቝፅሪን ዕለትን ሰዓት ኣብ ወረቀቲ ምጽሓፍ።

ዝንበብ ቝፅሪ እንተዘይረኺብካ ወይኻዓ እቲ ምንባብ ካብ ትሕቲ 95% እንተኾይኑ፤ ንኣጻብዕትኻ ሕስይስይ ምግባር፤ ቍሩብ ምትንፋሳት ምግባርን እሞ ነቲ መሳርሒ ፍሉይ ብዝበለ ጻብዒት (ናይ ማእከላይ ወይ መነጻጸሪ ጻብዒት) ምፍታን እዩ።

ዘለኻ ኦክስጂን መጠን ደረጃ 95% ወይኻዓ ካብዚ ንላዕሊ ክኸውን ኣለዎ። ካብዚ ንታሕቲ እንተኾይኑ፤ እዚ ዘርእዮ ብሓኪም ወይኻዓ ብነርሲ ዝበለጸ መርመራ ምግባር ከምዘለካ ወይኻዓ ንድሕንነትካ ኣብ ኣስበዳለ ኾይንካ ንክሕሸካ ንምዃኑ ንምጽራይ እዩ።

* ንዘለካ ናይ ኦክስጂን መጠን ንባብ ብቐጻልነት ካብ ትሕቲ 95% እንተኾይኑ፤ ንዘለካ ኦክስጂን መጠን ካብ ትሕቲ 95% ድሕሪ ምፍላጥኻ ንሓኪም ወይኻዓ ነርሲ ክኸታተልዎ ክተፍልጥ ኣለካ።
* ንዘለካ ናይ ኦክስጂን መጠን ንባብ ብቐጻልነት ካብ ትሕቲ 92% እንተኾይኑ ቐልጢፍካ ንambulance ብስልኪ 000 ምድዋል።
* ዘለካ ናይ ልቢ መህረምቲ ዝተረጋግኣ እንተኾይኑ ወይኻዓ ብሓደ ደቒቕ ካብ ልዕሊ 120 መህረምቲ እንተኾይኑ ቐልጢፍካ ንambulance ብስልኪ 000 ምድዋል።

እዙይ መምርሒ ጠቓሚ ዝኾኖ ናይ ኦክስጂን መጠን ደረጃን ናይ ልቢ መህረምቲ ክርኣይ ዝኽእሎ ካብ ማእከላይ ክሳዕ ከቢድ ናይ ሕማም ምልኽታት ንዘለዎም ጐርዞታት ጥራይ ስለዝኾነ እዩ። ናትኻ ዕድመን ኵነታ ጥዕና ደረጃ ማለት እዞም ብዙሓት ዓይነታት ንዘለለካ ብሕታዊ ኵነታ ከንጸባርቕ ከምዝኽእልን እሞ ምልማድ ከምዘድልዮም እዩ። ከቢድ ናይ ሕማም ምልኽታት ከምዘጋጠመካ ርግጸኛ እንተዘይኾይንካ ብዝተኻኣለ ቐልጢፍካ እንዳጋና ገምጋም ንክግበር ንሓፈሻዊ ሓኪምካ/GP ኣዘራርብ እሞ COVID-19 ቫይረስ ከምዘለካ ሓብሮም።

## ጸሊም ቆርበት ሕብረ እንተሃልዩኒ ናይ ልቢ መህረምቲ መእቐኒ ኦክሲሜትር ስለምጥቓም

ናይ ልቢ መህረምቲ መእቐኒ ኦክሲሜትር ዝሰርሖ ብደምካ ውሽጢ ንዘሎ ኦክስጂን ንምእቓን ኣብ ቆርበትካ ዘንጸባርቕ ብርሃን ብምጥቓም ይኸውን። ሓድሓደ ሪፖርቲታት ከምዘርእይዎ ጸሊም ቆርበት እንተሃልዩካ ናይ ልቢ መህረምቲ መእቐኒ ኦክሲሜትር ምጥቓም ዝውሓደ ሓቕነት ሓበሬታ ክነብሮ ይኽእል። ኣብ ደም ውሽጢ ብዘሎ ኦክስጂን መጠን ደረጃ ላዕላዋይ ቝፅሪ ንባብ ከርእይ ይኽእል ይኸውን።

ጽልም ዝበለ ቆርበት እንተሃልዩካ ሕጂ’ውን ናይ ልቢ መህረምቲ መእቐኒ ኦክሲሜትር ክትጥቐም ኣለካ። እቲ ቐንዲ ነገር ብተደጋጋማይ ንዘለካ ናይ ደም ኦክስጂን ደረጃ ንምጽራይ ከምዝኾነን እሞ ዘለካ ናይ ቝፅሪ ምንባብ ለማጣራት እናትሕት ዝበለ ንምዃኑ ንምርኣይ እዩ። ንዘለካ ቝፅሪ ንባባት ኩሎም ምስ ዕለትን ሰዓት ጌርኻ ብወረቐቲ ምጽሓፍ።

## ብጀኻ ልቢ መህረምቲ መእቐኒ ኦክሲሜትር ንዘለኒ ናይ ልቢ መህረምቲ ፍጥነት ብኸመይ ከጻርይ እኽእል?

ብጀኻ ልቢ መህረምቲ መእቐኒ ኦክሲሜትር ንዘለካ መህረምቲ (ልቢ መህረምቲ) ንምጽራይ:

1. ቕድሚ ንዘለካ ልቢ መህረምቲ መጠን ምጽራይ ናብ ሓሙሽተ ደቒቓታት ዝኸውን እረፍቲ ምግባር
2. ንናትኻ ሓዲኡ ኢድ ናይ ማእከላይን መነጻጸሪን ጻብዒት ካብ ትሕቲ ዓባይ ጻብኢት ኣንጻራዊ ገጺ
3. ኣብ ጉንቦ ኢድ ንጻብዒት ምስ ብርሃን ጌርካ ምቕማጥን ኣብ 60 ሰኮንዲዳት (ሓደ ደቒቕ) ውሽጢ ንዝተሰማዓኻ መህረምቲ ምቝጻር ትኽእል። እዚ ናትኻ ልቢ መህረምቲ እዩ።

## ብናትኻ ቑንቛ ንCOVID-19 ሓገዝ

ዝኾነ ሕቶ እንተሃልዩካ ብናትኻ ቛንቛ ንCOVID-19 ሓገዝ ክትረኽብ ትኽ እሎ ንNational Coronavirus Helpline ብስልኪ 1800 020 080 ጌርካ ብምድዋል እዩ። ብናጻ ኣስተርጓሚ ኣገልግሎታት ንቝፅሪ 8 ምምራጽ።