



ያለኝን የ COVID-19 በሽታ ምልክቶች እንዴት መቆጣጠር እችላለሁ?

ቀን፡ 20 ሐምሌ/July 2022 ዓ.ም

በምርመራ ውጤት አወንታዊ COVID-19 ቫይረስ ከተገኘብዎት እና እቤት ሆኖ ለማገገም ከእርስዎ ህኪም 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 ህኪም 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 ላይ ገብቶ ማየት።

በየቀኑ መጻፍ ያለብኝ ምን ዓይነት የበሽታ ምልክቶችን ነው?

በታመሙበት ጊዜ በየቀኑ ያለዎትን የበሽታ ምልክቶች መጻፍ ይረዳል። ያለዎት COVID-19 የበሽታ ምልክቶች እየተሻለዎት፤ በተመሳሳይ ያለ ወይም እየባሰ ከመጣ በወረቀት ላይ መጻፍ። እንዴት እንደሚሰማዎት እርስዎና ህኪምዎ እንዲያውቅ ይህ ሊረዳ ይችላል። በየቀኑ እያገመሙ ሴኔድ 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 የአክሲዲን ደረጃ እና የልብ ትርታ (የልብ ትርታ መጠን) እንዲቆጣጠሩ ህኪምዎ ሊጠይቅ ይችላል ይሆናል።

ያለኝ የበሽታ ምልክቶች እየባሰ ከመጣ ወይም ካስጨነቀኝ ምን ማድረግ እችላለሁ?

ስላለዎት የበሽታ ምልክቶች የሚያሳስብዎት ከሆነ፤ እባክዎ ለህኪምዎ 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 የሚያሙለጩልጭ ርጥበት ያለው፤ ወይም የገረጣና ዝንጉርጉር የሆነ ቆዳ
- አእምሮን መሳት ወይም እራስን አለመቆጣጠር
- ግራ መጋባት
- ከእንቅልፍ ለመንቃት መቸገር
- አለመሸናት ወይም ጥቂት ሽንት
- በሚሳልበት ጊዜ የደም መውጣት።

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

ያለኝን ሙቀት እንዴት መለካት እችላለሁ?

ሙቀትዎን ለመለካት ተርሞሜትር ያስፈልግዎታል። ተርሞሜትር ከሌለዎት፤ በስልክ ወይም በአንላይን 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 አለካለሁ?

በስልክዎ ውስጥ ሰዓት መቁጠሪያ በመጠቀም በ60 ሰከንዶች (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 ሰከንዶች (1 ደቂቃ) ውስጥ ምን ያህል ጊዜ እንደተነፈሱ መቁጠር። በ60 ሰከንዶች (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 እንዲጋጠምዎት 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 ደረጃ እንቅስቃሴ መጨመርና ውድቀት በቪዲዮ ማጣሪያ/በተሌኔልዝ ስልክ በመከታተል ትንፋሽዎ ምን ፈጣን እንደሆነ መቁጠር ይችላሉ።

ላለኝ የአክሲጂን ደረጃ እና የልብ ትርታ መጠን እንዴት መለካት እችላለሁ?

የእርስዎን አክሲጂን ደረጃ እና የልብ ትርታ መጠን (pulse) በራዎ ለማጣራት ሀኪምዎ ከጠየቅዎት የልብ ትርታ መለኪያ አክሲሜትር ያስፈልግዎታል። የልብ ትርታ መለኪያ አክሲሜትር 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 አክሲሜትር ተሰጥዎት ሊሆን ይችላል። አንድ መሳሪያ በስልክ ወይም በአንላይን ኢድርገው ከፋርማሲ መግዛት እንደሚቻልና ወደ ቤትዎ ይላክዎታል።

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

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

ለልብ ትርታ መለኪያ አክሲሜትር እንዴት መጠቀም እችላለሁ?

1. መሳሪያውን በሚጠቀሙበት ጣት (የመካከለኛ ወይም አመልካች ጣት) ያለን ማንኛውም የጥፍር ቀለም ወይም የውሽት ጥፍሮች ማስወገድ። የጥፍር ቀለምና የውሽት ጥፍሮች መሳሪያው በሚገባ ከመስራት ሊያስቆመው ይችላል።
2. ወደላይ ቀጥ ብሎ መቀመጥና ለልብ ትርታ መለኪያ አክሲሜትር 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 አክሲሜትር መክፈት።
5. በመካከለኛ ወይም አመልካች ጣትዎ ላይ ማያያዣን ማጥለቅ ስለዚህ የጣትዎ ጫፍ ለመሳሪያው መጨረሻ ይነካል። የእርስዎ ጣት ጥፍሮች እና የልብ ትርታ መለኪያ አክሲሜትር 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 አክሲጂን መጠን ይሆናል።
9. ያለዎትን አክሲጂን መጠን ቁጥር እና ቀኑንና ሰዓቱን በወረቀት ላይ መጻፍ።
10. በ PR (ልብ ትርታ መጠን) ወይም የBPM (በደቂቃ 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 የአክሲጂን 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 የአክሲጂን መጠን ንባብ በቀጣይነት ከ95% በታች ከሆነ፤ ያለዎት የአክሲጂን መጠን ከ95% በታች መሆኑን ካወቁ በኋላ ለሀኪም ወይም ነርስ እንዲከታተሉ ማሳወቅ ነው።
- ያለዎት የአክሲጂን 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 የአክሲዲን 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 ሀኪም/GP ማነጋገር እና COVID-19 ቫይረስ እንዳለብዎት ይንገሯቸው።

ጥቁር የቆዳ መደብዘዝ ካለብኝ ለልብ ትርታ መለኪያ አክሲሜትር ስለመጠቀም

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

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

ያለ ልብ ትርታ መለኪያ አክሲሜትር ያለኝን ልብ ትርታ ፍጥነት እንዴት ማጣራት እችላለሁ?

ያለ ልብ ትርታ መለኪያ አክሲሜትር 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 ሰከንዶች (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።