



ንዘለኒ ናይ COVID-19 ሕማም ምልክታት ብኸመይ ክቆጻጸር እኽእል?

ዕለት፡ 20 ሐምሌ/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 ምቕጽ ጸር ትኽእል። ብብማዕልቱ ንዘለካ ሕማም ምልክታት ብወረቐቲ ምጽሓፍ ክሕግዝ ዝኽእሎ ናይ ሕማም ምልክታት እንዳሓሸኻ ስለምኻዱ ንምርኣይ ወይኻዓ ሓኪም ምርኣይ ወይኻዓ ናብ ኣስበዳላ ምኻድ እንተሃልዩካ ንምርኣይ እዩ።

መብዛሕትኡ ናይ COVID-19 ጉዳያት ማእከላይ ከምዝኾኑ እሞ ኣብ ገዛ ኾይንካ ምቕጽጻር 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 መረዳኦታ ኣብ ድረገጹ www.health.gov.au/covid19-translated ኣቲኻ ምርኣይ።

ብብማዕልቱ ክጽሓፍ ዘለዎ እንታይ ዓይነት ናይ ሕማም ምልክታት እዮም?

ኣብ ዝሓመምካሉ እዋን ንዘለኻ ሕማም ምልክታት ምጽሓፍ ይሕግዝ እዩ። ዘለኻ COVID-19 ናይ ሕማም ምልክታት እንተሓሸኻ፤ ተመሳሳሊ ወይኻዓ እንዳገደደ እንተመጸኡ ኣብ ወረቐቲ ምጽሓፍ። ብኸመይ ከምዝስማዓኻ ንስኻን ሓኪምኻ ንክፈልጥ እዚ ክሕግዝ ይኽእል። ብብማዕልቱ እንዳሓሸ ክኾይድ እንከሎ ብወረቐቲ ዝጻሓፎ፡

- ንናትኻ መቐቲ (ረስኒ እንተሃልዩካ ንምጽራይ)
- ትንፋሲካ ክንደይ ፈጣን ከምዝኾነ
- ናይ ምትንፋስ ጸገም ወይኻኣ ሕጽረት ምትንፋስ እንተሃልዩካ
- ዘስዕለካ እንተኾይኑ ክንደየናይ ከቢድ ምስዓል ኽምዝኾነ
- ናይ ጭዋዳ ምስሓይን ሕመም እንተሃልዩካ
- ብባዕሎም ምርጫ ይኸውን
- ናይ ድኻም መንፈስ እንተሃልዩካ
- ተምላስ ወይኻዓ ተቐማጥ እንተሃልዩካ እዩ።

ከምኡ'ውን ንዘለኻ ኣክሲጂን ደረጃ ከምኡ'ውን ናይ ልቢ ማሕረምቲ (ልቢ ማሕረምቲ መጠን) ንክትቆጻጸር ሓኪምካ ክሓተካ ይኽእል እዩ።

ዘለኒ ናይ ሕማም ምልክታት እንዳገደደ ወይኻዓ ከቫቕለኒ እንከሎ እንታይ ክገብር እኽእል?

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

እቲ ሕማም ከጅምረኻ ማእከላይ ዝኾነ ናይ ሕማም ምልክታት ክኸውን ይኽእል የግዳስ ድሕሪ ግዜ እንዳሓመካ ይመጽእ።

በዚ ዝስዕብ ዝኾነ ኸቢድ ናይ ሕማም ምልክታት እንተሃልዩካ ambulance ምጽዋእ፡

- ናይ ምትንፋስ ጸገም
- ሰማያዊ ከንፈሪታት ወይ ገጺ
- ሕመም ወይ ናይ ኣፍ ልቢ ምጭንናቕ ጸቕጢ
- ዛሕሊን ርሑስ ዘለዎ ምዃን ወይኻዓ ህሳስን ዝንጉርጉር ዝኾነ ቆርበት
- ውኒኻ ምስሓት ወይ ንባዕልኻ ዘይምቁጽጻር
- ምድንጋር
- ካብ ድቓስ ንምብርባር ጸገም
- ቊሩብ ወይ ማይ ሽንቲ ዘይምንባር
- ኣብ ትስዕለሉ ግዜ ደም ምውጻእ

ከቢድ ናይ ሕማም ምልክታት እንተሃልዩካ፤ ኣይትጸበይ። ቐልጢፍካ ንambulance ብ 000 (ሰለስተ ዜሮ) ጌርካ ምድዋልን እም COVID-19 ቫይረስ ከምዘለኻ ንገሮም። እንግሊዝኛ ዘይትዛረብ እንተኾይንካ ብስልኪ 000 ከትድውል እንከሎ፤ ‘ንአምቡላንስ/ambulance’ ምሕታትን ኣስተርጓሚይ ክሳብ ዝዳለው ኣብ መስመር ምጽናሕ እዩ።

ንዘለኒ መቐቲ ብኸመይ ክእቕፍ እኽእል?

ንዘለኻ መቐቲ ንምእቓን ተርሞሜትር የድልየካ እዩ። ተርሞሜትር እንተዘይሃልዩካ፤ ብስልኪ ወይ ብኦንላይን ጌርካ ካብ ፋርማሲ ተርሞሜትር ምእግዛእ ትኽእል። እቲ ፋርማሲ ናብ ገዛኻ ክልእኹ ምግባር ትኽእል። ሕድሕድ ተርሞሜትር ዝተፈለለየ ስለዝኾነ እም ቦቲ ዘምረቶ ዝተዳለወ መምርሒ ምኽታል እዩ።

ዘለኻ መቐቲ 38 ዲግሪስ ወይኻዓ ካብዚ ንላዕሊ እንተኾይኑ ረስኒ ክነብረኻ ከምዝኽእል እዩ። ከምዚ እንተተፈጠሩ ብዝተኻኣለ ቐልጢፍካ እንዳጋና ገምጋም ንክግበር ንኣፈሻዊ ሓኪምካ/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 ክፈኹብ ከምዘይኻኣለ ይመስለካ እዩ። በዚ ዚስዕብ ዓይነት መገዲ ከስምዓኻ ይኽእል፡

- ብእግሪ ክትጉዓዝ
- ኾፍ ኣብትብለሉ ግዝ
- ኣብ ትዛረበሉ እዋን ይኸውን።

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

ዘለኒ ምትንፋስ ከንደየናይ ቅልጡፍ ከምዝኾነ ብኸመይ እቕፍ?

ብናትኻ ስልኪ ውሽጢ ሰዓት መቐጽጸሪ ብምጥቓም ኣብ 60 ሰከንዲታት (1 ደቂቕ) ውሽጢ ከንደይ ዝኸውን ምትንፋሳት ከምተኻየደ ምእቓን ትኽእል። ከምኡ ውን ምስ ኻልኣይ ኢድ ናይ መንደቕ ሰዓት ምጥቓም ትኽእል። ህድእ ንምባልን መደባዊ ምትንፋስ ንክትገብር ምፍታን እዩ። ኣብ 60 ሰከንዲታት (1 ደቂቕ) ውሽጢ ከንደይ ግዝ ከምተንፈስኻ ምቕጻር። ኣብ 60 ሰከንዲታት (1 ደቂቕ) ውሽጢ ከንደይ ግዝ ዝኸውን ምትንፋስ ከምዘካየድካን እቲ ዕለትን ሰዓት ብወረቐቲ ምጽሓፍ።

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

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

እዚ መምርሒ ንጉርዞታት ይጠቐም እዩ። እዞም መደባት ንናትኻ ዕድመን ኹነርታ ጥዕናን ከንጸባርቕ ስለዘይኽእል እሞ ክልመድ ከምዘድሊ እዩ። ሕጽረት ናይ ምትንፋስ ከምዘጋጠመካ ርግጸኛ እንተዘይኾይንካ ብዝተኻለል ቻእልጢፉ እንዳጋና ገምጋም ክግበር ንሓፈሻዊ ሓኪም/GP ምንጋርን እሞ COVID-19 ቫይረስ ከምዘለኻ ሓብሮም። ከምኡውን ናትኻ ሓኪም ወይኻዓ ነርሲ ንዘለካ ኣፍ ልቢ ምንቕስቻስ ምውሳኽን ምቕናስ ብቪዲዮ መጻረይ/ብተሌኔልዝ ስልኪ ብምኽትታል ናትኻ ምትንፋስ ከንደየናይ ቐልጡፍ ከምዝኾነ ምቕጽጻር ይኽእሉ እዮም።

ንዘለኒ ኣክስጂን መጠን ደረጃን ናይ ልቢ (ህርመት ልቢ) መጠን ብኸመይ ምእቻን እኽእል?

ንናትኻ ኣክስጂን ደረጃን ናይ ልቢ ምህረምቲ መጠን (pulse) ብባዕልኻ ንክተጸርይ ሓኪምኻ እንተሓተቱካንናይ ልቢ መህረምቲ መእቢኻ ኣክሲሜትር የድልየካ እዩ። ናይ ልቢ መህረምቲ መእቢኻ ኣክሲሜትር ን ኡሽተ መሳርሒ ከምዝኾነ፤ እዚውን ምስ ማእከላይ ወይኻዓ ኣነጻጸራይ ኣጸብኢትካ ክተሓሳዝ ምግባር። ክሓርም ከምዘይኽእልን ንሓደ ደቂቕ ጥራይ ይወስድ።

ብናትኻ ሓኪም፤ ኣስበዳለ፤ ወይኻዓ ኻልእ ናይ ሓልየት መዳለዊ ኣቢሉ ናይ ልቢ መህረምቲ መእቢኻ ኣክሲሜትር ተዋሂቡኻ ክኸውን ይኽእል። ሓደ መሳርሒ ብስልኪ ወይ ብኦንላይን ጌርካ ካብ ፋርማሲ ምግዛእ ከምዝኽእልን ናብ ገዛኻ ይልኣኽልካ እዩ።

ንዘለካ ኣክስጂን ደረጃ ንምእቻን ስማርትፎን/smartphone ወይ ስማርትሰዓት/smartwatch ዘይምጥቻም።

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

ንልቢ መህረምቲ መእቢኻ ኣክሲሜትር ብኸመይ ክጥቐመሉ እኽእል?

1. ነቲ መሳርሒ ትጥቐመሉ ኣጸብዒት (ናይ ማእከላይ ወይ መነጻጸሪ ጸብዒት) ብዘይ ምንም ጽፍሪ ቐለም ወይኻዓ ንናይ ሓሶት ጽፍሪታት ክውግዱ ኣለዎም። ናይ ጽፍሪ ቐለም ወይኻዓ ናይ ሓሶት ጽፍሪታት ነቲ መሳርሒ ኣብዝኣተወሉ ግዘ ካብ ስራሕ ጠጠው ከብልዎ ይኽእሉ።
2. ናብ ላዕሊ ተር ኣቢልካ ምቕማጥን እሞ ቐድሚ ልቢ መህረምቲ መእቢኻ ኣክሲሜትር ምግባር ንሓመሽተ ደቂቓት ክኸውን እረፍቲ ምግባር።
3. ኢዶታትኻ ንክመውቐ እንከሎ ነቲ መሳርሒ ብጽቡቕ ኮነታ ክሰርሕ ይገብሮ። ነቶም ኣጸብዕትኻ ንምመቐ ምሕስይሳይን ምድራዝ።
4. ንልቢ መህረምቲ መእቢኻ ኣክሲሜትር ምኽፋት።
5. ኣብ ማእከላይ ወይ መነጻጸሪ ጸብዒት መትሓዚ ምእታው ስለዙይ ናይ ጸብዒትኻ ጫፍ ነቲ መሳርሪ መጨረስታ ገጽ ይትንክፎ። ናትኻ ጸብዒት ጥፍሪታትን ናይ ልቢ መህረምቲ መእቢኻ ኣክሲሜትር መርኣያ ገጽ ናብ ላዕሊ ክኸውን ኣለዎ።
6. ንኢዶታትካን ኣጸብዕትኻ ዘይምንቕስቃስ።
7. ህድእ ምባልን ብመደባዊ ምትንፋስ።
8. ድሕሪ ሓደ ደቂቕ ምጽባይ ኣብ ጥቓ SpO2 ምልኽቲ ንዘሎ ቐፅሪ ርኢኻ ምጽራይ። እዚ ቐፅሪ ናትኻ ኣክስጂን መጠን ይኸውን።
9. ንዘለኻ ኣክስጂን መጠን ቐፅሪን ዕለትን ሰዓት ኣብ ወረቀቲ ምጽሓፍ።
10. ኣብ ጥቓ PR (ልቢ መህረምቲ መጠን) ወይኻዓ ናይ BPM (ብብደቂቓ ዘሎ መሕረምቲ) ምልኽት ንዘሎ ቐፅሪ መርኣይ ምጽራይ። እዚ ቐፅሪ ናትኻ ልቢ መህረምቲ መጠን (pulse) ይኸውን።
11. ንዘለኻ ልቢ መህረምቲ መጠን ቐፅሪን ዕለትን ሰዓት ኣብ ወረቀቲ ምጽሓፍ።

ዝንበብ ቐፅሪ እንተዘይረኹብካ ወይኻዓ እቲ ምንባብ ካብ ትሕቲ 95% እንተኾይኑ፤ ንኣጸብዕትኻ ሕስይስይ ምግባር፤ ቍፋብ ምትንፋሳት ምግባርን እሞ ነቲ መሳርሒ ፍሉይ ብዝበለ ጸብዒት (ናይ ማእከላይ ወይ መነጻጸሪ ጸብዒት) ምፍታን እዩ።

ዘለኻ ኣክስጂን 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 ንምዃን ንምጽራይ እዩ።

- ንዘለካ ናይ ኣክስጂን መጠን ንባብ ብቐጻልነት ካብ ትሕቲ 95% እንተኾይኑ፤ ንዘለካ ኣክስጂን 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 መሀረምቲ ዝተረጋግእ እንተኾይኑ ወይኻዓ ብሓደ ደቂቕ ካብ ልዕሊ 120 መሀረምቲ እንተኾይኑ ቐልጢፍካ ንambulance ብስልኪ 000 ምድዋል።

እዙይ መምርሒ ጠቓሚ ዝኾኖ ናይ ኦክስጂን መጠን ደረጃን ናይ ልቢ መሀረምቲ ክርእይ ዝኽእሎ ካብ ማእከላይ ከሳዕ ከቢድ ናይ ሕማም ምልክታት ንዘለዎም ጐርዞታት ጥራይ ስለዝኾነ እዩ። ናትኻ ዕድመን ኮነታ ጥዕና ደረጃ ማለት እዞም ብዙሓት ዓይነታት ንዘለለካ ብሕታዊ ኮነታ ከንጸባርቑ ከምዝኽእልን እሞ ምልማድ ከምዘድልዮም እዩ። ከቢድ ናይ ሕማም ምልክታት ከምዘጋጠመካ ርግጸኛ እንተዘይኾይንካ ብዝተኻለላ ቐልጢፍካ እንዳጋና ገምጋም ንክግበር ንኣፈሻዊ ሓኪምካ/GP ኣዘራርብ እሞ COVID-19 ቫይረስ ከምዘለካ ሓብሮም።

ጸሊም ቆርበት ሕብረ እንተሃልዩኒ ናይ ልቢ መሀረምቲ መእቕኒ ኣክሲሜትር ስለምጥቓም

ናይ ልቢ መሀረምቲ መእቕኒ ኣክሲሜትር ዝሰርሖ ብደምካ ውሽጢ ንዘሎ ኣክስጂን ንምእቓን ኣብ ቆርበትካ ዘንጸባርቑ ብርሃን ብምጥቓም ይኸውን። ሓድሓደ ሪፖርቲታት ከምዘርእይዎ ጸሊም ቆርበት እንተሃልዩካ ናይ ልቢ መሀረምቲ መእቕኒ ኣክሲሜትር ምጥቓም ዝውሓድ ሓቕነት ሓበሬታ ክነብሮ ይኽእል። ኣብ ደም ውሽጢ ብዘሎ ኣክስጂን መጠን ደረጃ ላዕላዊይ ቐፅሪ ንባብ ከርእይ ይኽእል ይኸውን።

ጽልም ዝበለ ቆርበት እንተሃልዩካ ሕጂ ውን ናይ ልቢ መሀረምቲ መእቕኒ ኣክሲሜትር ከትጥቐም ኣለካ። እቲ ቐንዲ ነገር ብተደጋጋማይ ንዘለካ ናይ ደም ኣክስጂን ደረጃ ንምጽራይ ከምዝኾነን እሞ ዘለካ ናይ ቐፅሪ ምንባብ ለማግራት እናትሕት ዝበለ ንምጂኑ ንምርእይ እዩ። ንዘለካ ቐፅሪ ንባባት ኩሎም ምስ ዕለትን ሰዓትን ጌርኻ ብወረቐቲ ምጽሓፍ።

ብጀኻ ልቢ መሀረምቲ መእቕኒ ኣክሲሜትር ንዘለኒ ናይ ልቢ መሀረምቲ ፍጥነት ብኸመይ ከጸርይ እኽእል?

ብጀኻ ልቢ መሀረምቲ መእቕኒ ኣክሲሜትር ንዘለካ መሀረምቲ (ልቢ መሀረምቲ) ንምጽራይ፡

1. ቐድሚ ንዘለካ ልቢ መሀረምቲ መጠን ምጽራይ ናብ ሓሙሽተ ደቂቓታት ዝኸውን እረፍቲ ምግባር
2. ንናትኻ ሓዲኡ ኢድ ናይ ማእከላይን መነጻጸሪን ጸብዒት ካብ ትሕቲ ዓባይ ጸብኢት ኣንጻራዊ ገጹ
3. ኣብ ጉንቦ ኢድ ንጸብዒት ምስ ብርሃን ጌርካ ምቕማጥን ኣብ 60 ሰከንዲዳት (ሓደ ደቂቕ) ውሽጢ ንዝተሰማዓኻ መሀረምቲ ምቕጻር ትኽእል። እዚ ናትኻ ልቢ መሀረምቲ እዩ።

ብናትኻ ቐንቋ ንCOVID-19 ሓገዝ



ዝኾነ ሕቶ እንተሃልዩካ ብናትኻ ቐንቋ ንCOVID-19 ሓገዝ ከትረኽብ ትኽእሎ ንNational Coronavirus Helpline ብስልኪ 1800 020 080 ጌርካ ብምድዋል እዩ። ብናጻ ኣስተርጓሚ ኣገልግሎታት ንቐፅሪ 8 ምምራጽ።