

ንስኹም ዓበቕ ኣለኩም ወይ ብሕማም ስሓ ተለኺፍኩም ኣለኹም፣ እዚ እንታይ ማለት እዩ?

ናይ ገዛ-ሓኪምኩም ዓበቕ ከምዘለኩም ሓቢሩኩም ኣሎ። ብቅብኣት ወይ ኣብ ቅርበት ዝልክ መድሃኒት ገራ ናይ ምፍጥስ መሰርሕ 'ውን ጀሚሩርኩም ኣሎ። ኣብ'ዚ ጽሑፍ ከመይ ገርኩም ካብ ዓበቕ ከምትሓውዩን ናብ ካልእ ሰብ ንኺይመሓላለፍ ብኺመይ ክትከላኸሉን ከምትኸለሉ ደረጃ-ብደረጃ ክንሕበረኩም እዩ።

ዓበቕ እንታይ እዩ?

ዓበቕ ሓዲ ናይ ቅርበት ሕማም እዩ። እዚ ኣዝዩ ሃሳብ ገደብ ለይቲ-ለይቲ እቲ ስሓ ይገድድ። ቁሩብ ኣብ ትሕት ደጋዊ ቅርበት ኣሳብኩም። ዓበቕ ኣዝዩ ኣሸጋጋ እዩ፣ ግን ሓደገኛ ኣይኮነን።

ንካልእ ሰብ ኺይሓልፎ ብኺመይ ክንከላኸል ንኺእል?

- ካብ 15 ደቂቕ ንላዕሊ ምስ ዝሓመመ ቅርበት ዘይምልጋብ፡
 - ምሕቋፍ
 - ኢድ-ንኢድ ተተሓሒዝካ ዘይምኸድ
 - ጾታዊ ርክብ
- ኣብ ሓዲ ዓራት ዘይምድቃስ
- ኣብ ሓዲ ዓራት ኮፍ ዘይምባል
- ናይ ሓባር ክዳን ዘይምኸዳን



ጥንሰን ምጥባው ቆልዓን

ጥንሰቲ እንተኾነኪ ወይ ጥንሰቲ ኮይኑ እንድሕር ተሰሚዑኪ፣ ንዝበለጸ ሕክምና እዚ ምስ ሓኪም ገዛ ተዘራረብኩ። እዚ ዋላ ንመጻኢ ክትጠንሲ ወይ ከተጥቡዊ እንተደለኺ እውን ይምልከት።



ቐልዑ

ቐልዓኹም ዓበቕ እንተሓዘኩም? ንጽቡቕ ፍወሳ ናብ ሓኪም ገዛኹም ኪዱ።



ዓበቕ ብኺመይ መንገዲ ይፍወስ?

ዓበቕ ባዕሉ ክገድፈካ ኣይክእልን እዩ። ዓበቕ ብመድሃኒት ጥራይ እዩ ዝሓወ። ብዓበቕ ኣብ ትታሓዘሉ እዋን ስድራቤትኩም 'ውን ምሳኹም ሓቢሮም ናብ ሓኪም ገዛ ክኸዱ ኣለዎም። ምኽንያቱ ድሕሪ ምሕዋይኩም ካብ ኣባላት ቤተሰብኩም ካልኣይ ግዜ ክለግበኩም እዩ።

ፍወሳ ዓበቕ ኣብ ዝቐጽል ገዳት ደረጃ-ብደረጃ ክጸሓፍ እዩ።



ፍወሳ (ምሕካም) ብቅብኣት ወይ ብምልካይ

ቀዳማይ መዓልቲ፣ ዕለት 1



ክዳንኩም

1. ኣብ ዝሓለፈ 3 መዓልታት ዝተኸደንኩም ክዳውንቲ ኩሉ ኣክቡዎ።
2. ኣብ ሓደ ናይ ፕልስቲክ መትሓዚ ኃሓፍ ኣኪብኩም ኣብ ማሸን መሕጸቢ ክዳን ኣክትዉዎ። ኣብ ካልኣይ መዓልቲ እዚ ክዳውንቲ ብ 60 ዲግሪ ሴንትግራድ ዋዒ ዘለዎ ማይ ጌርኩም ክትሓጽቡዎ ኢኹም።
3. ብ60 ዲግሪ ሴንትግራድ ዋዒ ዘለዎ ማይ ክትሓጽቡዎ ዘይትኸእሉ ንብረትኩም (ከም በዓል ጃኬት፣ጫማታትን መዳወቲ ባምቡላታት) ኣብ ካልእ ፕልስቲክ መትሓዚ ኃሓፍ ኣክቡዎ። እዚ ፕልስቲክ መትሓዚ ኃሓፍ ዓጺኹም ንሰለስተ መዓልታት ኣጽንሑዎ። እዚ ነቶም ባልዕ ከምዝሞቱ ይገብሮም።



ምሸት

4. ቅርበትኩም ዘይጥልቁይን ዝሑልን ምህላዉ ኣረጋግጹ። ነብስኹም ኣይተጠልቅዩዎ ወይ ኣይተተሓጸቡ።
5. ኣብ ቅርበትኩም ካልእ ቅብኣታት ወይ ዝልክዩ ነገራይ ኣይትግበሩ ወይ ኣይትልክዩ።



ጽፍራ ምኽላእ ወይ ምሕጻር

6. ናይ ኣእዳውኩምን እግርኹምን ኣጽፋር ኣሕጻርኩም ቅረጹዎ።



ቅብኣት ምልካይ

7. ነቲ ቅብኣት ኣብ ሙሉኦ ኣካላትኩምን ትሕቲ ጽፍርኹምን ልኽዩዎ። ገለ ክፋል ቅርበትኩም ከዓትረፍኩም ሙሉኦ ነብስኹም ልኽዩዎ።
8. ሕቕኹም ብኸልእ ሰብ ጌርኩም ኣልክዩዎ። እዚ ዝለኪ ሰብ ጓንቲ ክገብር ኣለዎ።
9. ኣብ ርእሰኹም እዚ ቅብኣት ኣይትልክዩዎ። ብ ውሽጢ ወገን ክፍሊ ብልዕተኹም በዚ ቅብኣት ኣይትልክዩዎ።
10. እዚ ቅብኣት ሙሉኦ ለይቲ ኣብ ነብስኹም ክጸንሑ ኣለዎ። እንተወሓደ ን 8 ሰዓት ዝኣክል።
11. ኢድኩም ድሕሪ ምሕጻብኩም ይኹን ድሕሪ ናብ ሸንቲቤት ምክኻድኩም ከምእንደገና ኣብ ኢድኩም፣ጽፍርኹምን መቐመጫኹምን እዚ ቅብኣትን ልኽዩዎ።



ምድቃስ

ካልካይ መዓልቲ፣ ዕለት



ምትሳእ



60°C

ዓራት

- 1. ኣንሶላን ናይ መተርኣስ መሸፈኒን ካብ ዓራትኩም ኣልዑሉዎ።
- 2. ኣንሶላን ናይ መተርኣስ መሸፈኒን ኣብ መሕጸብ ክዳን ማሸን ኣኣቲዉዎ። ብ 60 ዲግሪ ሴንትግራድ ሙቐት ሕጸቡዎ።



ምሕጸብ ኣካላትን ክዳውንትን

- 3. ነብስኹም ተሓጸቡ።
- 4. ብጽሩይ ሽጎማን ነብስኹም ኣድርቁ።
- 5. ጽሩይ ክዳን ተኸደኑ።
- 6. ሽጎማንን ደቂስኩም ከለኹም ዝተጠቀምኩምሉ ክዳውንቲ ኣብ መሕጸብ ክዳን ማሸን ኣኣቲዉዎ። እዚ ክትገብሩ ከለኹም ንጎቲ ተጠቀሙ፣ ኣብ ነብሲ ወክፍ ምጥቃም ንጎቲ ቀይሩ።
- 7. ክዳውንትን ሽጎማንን ብ 60 ዲግሪ ሴንትግራድ ሙቐት ሕጸቡዎ።
- 8. እቲ ካልእ ዝተረፈ ክዳውንትን ካብ መትሓዚ ኣውጺእኩም ብ 60 ዲግሪ ሴንትግራድ ሙቐት ሕጸቡዎ።
- 9. ዝተጠቀምኩምሉ ንጎቲ ኣብ መጉሓፊ ደርብዩዎ።



60°C



ምንጻፍ ዓራት

- 10. ዓራትኩም ብጽሩይ ኣንሶላን ናይ መተርኣስ መሸፈኒ ገርኩም ኣንጽፉዎ።



ፍወሳ (ምሕካም) ተወዲኡ

ድሕሪ እዚ ፍወሳ እዚ ን 4 ሰሙን ዝኣክል ስሓ ክቐጽል ይኸኣል እዩ። እዚ ንቡር እዩ። ኣንተደሊኹም ንሓኪም ገዛ መዐገሲ ስሓ መድሃኒት ክትሓቱዎ ትኸኣሉ።

ራብዓይ መዓልቲ (ድሕሪ 72 ሰዓታት)፣ ዕለት

ሎሚ ክዳውንትን ኣቑሑትን ኣብ ፕላስቲክ ናይ መጉሕፊ ዘእቶኹም ክትጥቀሙሉ ትኸኣሉ ኢኹም።

Plaats hier de contactgegevens van uw GGD.