

ገዛእ-ርእሰኝ ምንጻል

ሓበሬታ ወረቆት

ገዛእ-ርእሰኝ ምንጻል ካብ ሕማማት ከም ኮሮና ቫይረስ ንክይዮጥቁዑኻ ይከላኸለልኩኛልኩ።

ስለምንታይ እየ ንገዛእ-

ርእሰይ ከነጽል ተሓቢረኒ፡ ንሕማም ኣብ ትቃልዓሉ ግዜ፡ ኣብ ሞንጎ ምቅላዕን ሕማም ኣብ ነብስኻ ምልክታት ዝረኣዩሉ ግዜ ኣሎ።

እዚ ከኣ ናይ ምንጻል እዋን ተባሂሉ ይጽዋዕ (መብዛሕትኡ ግዜ ካብ ክልተ ክሳብ 10 መዓልታት ንሕማም ኮሺድ-19 : በዚሉ ተባሂሉ ከኣ ክሳብ 14 መዓልታት ይበጽሕ)።

ኣብዚ ግዜ'ዚ ናይቲ ጀርምታት ናይ ምልባዕ ተኸእሎኦም ጸቢብ ኢዩ (እተን ቅድሚ ሕማም ክስመዓካ ምጅማሩ ዘለዎ ውሑዳት መዓልታት : እንተበዝሐ ከኣ ክሳብ 14 መዓልታት ይበጽሕ)።

ኣብ ገዛ ምጽናሕ ዝያዳ ኣገዳሲዝኹሉ ምኽንያት ድማ ሕማም ኣብ ዝስመዓካ ግዜ ካብ ህዝባዊ ዝኾነ ቦታታት ሓደጋ ንክይዮጋጥም ተድሕን። ገዛ-ርእሰኝ ምንጻል እቲ ቫይረስ ንክልኣት ንክይዝርጋሕ ዕድላት ዘጋድል ጥንቁቅ ስጉቲ ኢዩ።

ኩሉ ነቲ ቫይረስ ዝተቃለዐ ይሓምም ኢዩ ማለት ከምዘይኮነ ምዝካር ኣገዳሲ ኢዩ ።ከምኡ ውን ዝኾነ ሰብ ድሕሪ ምቅልዑ ብ14 መዓልታት ናይ ሕማም ምልክታት እንተዘይተሰምዖ፡ ሕማም ክላባዕ ከምዘይክእል ክግመት ኣለዎ።

ገዛእ-ርእሰኝ ምንጻል
እንታይ ማለት እዩ፡

ገዛእ ርእሰኝ ምንጻል ማለት ናብ ካልኣት ሕማም ከተመሓለላልፈሉ እትኽእል ኩነታት ምውጋድ፡ እዚ ማለት ከኣ ምስ ሰባት ብቀጥታ ክትራኽቡሉ ትኽእል ኩነታት ከም፡ ማሕበራዊ ምትእኽኻባት፡ ስራሕ፡ ቤት ትምህርቲ ወይ ዩኒቨርሲቲ፡ መውዓሊ ህጻናት፡ ስፖርታዊ ንጥፈታት፡ ናይ ሃይማኖታዊ ምትእኽኻብ፡ ናይ ጥዕናዊ ሓለዎ መሳለጢያታትን፡ ናይ ኣስበዛ ዱካናት፡ ቤት-መግቢታት፡ ናይ ዕዳጋ ማእከላትን ዝኾነ ካልእ ናይ ህዝባዊ ምትእኽኻብን ።

ብዝተኸለለ መጠን (ጠቕሊልካ ተተኻኢሉ) ህዝባዊ መጓዓዝያታት ከም ኡቶብስ፡ ታክሲ ወይ ሓባራዊ መጓዓዝያ ዘይምጥቃም።

ብዝተኸለለ መጠን ምስ ሰብ ምርኻብ ክውሰን ኣለዎ፡ ከምኡ ውን ናብ ገዛኻ ዝመጹ በጻሕቲ ክኽልከሉ ኣለዎም ። ቀረባ መሓተትካን ኣባላት ስድራኽን መግብን ካልእ ንዓኻ ከድልዩኻ ዝኽእሉ ነገራት ንክብጽሑልካ ኣፍቅደሎም።

ኣስበዛ ኣብ ምግዛእ ከም ክሳብ ኣፍደገ ገዛኻ ዘብጽሑን (ደሊቪ) ከድካ ካብ ዘዳለውልካ ጸዒንካ እተምጽኦም ኣገልጉሎታት ድማ ክጥቀም ትኽእል።

ካብ ገዛኻ ንኣገዳሲ ነገር ከም መድሃኒት ንምምጻእ ኣብ ትወጽሉ ግዜ ናይ መጥባሕቲ መስኬራ ክጥቀም ኣለካ።

ሕማም ንክይይላባዕ
ካልእ እንታይ ክገብር
ይኽእል፡

የእዳውካ ተሓጽብ

የእዳውካ ብሳቡናን ማይን ኣጸቢቕካ ን20 ካልኢታት ተሓጽብ። ማይን ሳቡናን ኣብ ዘይብሉ ግዜ ወይ ከኣ የእዳውና ርኡይ ዝኾነ ርስሓት ተዘይብሉ ናይ የእዳው መጽረዪ ፈሳሲ ክንጥቀም ንኽእል ኢና። ዓይንኻ፡ ኣፍንጫኽን ኣፍካን ዘይተሓጸበ (ረሳሕ) ዝኾነ ኢድካ ካብ ምሓዝ ተቆጠብ።

ሰዓልካን ሒንጢሻን ክደኖ

ክትስዕል ወይ ሓጥሽው አብ ትብለሉ ግዜ አፍካን አፍንጫኽን ብመንዲል ሸፍኖ ወይ ድማ አብ እጀገ ካምቻኽ ተጠቀም። እቲ ዝተጠቀምካዮ መንዲል ድማ አብ ጉሓፍ ምስ ጎሓፍካዮ፡ ተቀላጢፍካ ኢድካ ብማይን ሰብናን ን20 ካልኢታት ዝኸውን አጸቢቅካ ሓዲብካ ኣንቕጾ ወይ ድማ ኣልኮሆል ዘለዎ ናይ የእዳው መጽረፊ ፈሳሲ ተጠቀም።

ናይ ገዛ ኣቕሑት ሓቢርካ ምጥቃም ተቆጠብ

ፎንዶታት፡ መስተይ ቢከሪታት፡ኩባያታት ፡ናይ መብለዒ ኣቕሑት ፡ ሽጋማኖታት፡ መተርኣሳትን ካልእ ንብረት ገዛን ብሓባር ምጥቃምተቋጥብ። ድሕሪ ምጥቃምካ ድማ ብማይን ሰብናን አጸቢቅካ ሕጸበም፡ አብ ናይ ኣቕሑ መሕጸቢ ማሺን ውን ብምሕጻብ ዝያዳ ይጸረ። ኩሉ ግዜ ነቲ ብቀጻሊ ዝተሓዘን ብሓባር እንጥቀምምን ከም መሽፈቲ መዓዲን ካውንተርን ቀጻሊ ክጸረ ኣለዎ።

መግብን መድሃኒትን ምርካብ

ብዝተኸለለ መጠን ንካብ ብገዛ ርእሰኻ ምኽድ ንመሓዘኻ፡ ቤተሰብካ ወይ ናይ ምብጽጻሕ ኣገልግሎት ዝህቡ ኣካላት ንምጥቃም ናይ ኣስበዛ ይኹን ኣድላይ ነገራት ክዕድጉልካን ከብጽሑልካን ይኸእሉ።

ንዝያዳ ሓበሬታ ብዛዕባ ገዛእ-ርእሲ ምንጻል ናብዚ ዝስዕብ ቁጽሪ ደውሉ 811።