Tigrinja

“ናይ ክረምቲ ሕማም ተምላስ- ካልሲቪሩስ - ናይ ሕሙም ሓበሬታ

ናይ ክረምቲ ሕማም ተምላስ ተመሓላላፊ ናይ መዓንጣ ሕማም ኮይኑ ብካሲቪሩስ ዝስዕብ እዩ። እቲ ሕሙም ውልቀ ሰብ ቀልጢፉ ኣብ እቲ ከባቢ ንብዝሓት ሰባት ከመሓላልፍ ይክእል፡ ምኽንያቱ ብዙሓት ቫይረሳት ኣብ ውጻትን ተምላስን ስለዝጸንሑ ከሙእውን ውሑዳት ካብቶም ቫይረሳት ነቲ ሕማም ከላብዕዎ እኹላት እዮም። እቲ ሕማም ከም ልሙድ ኣብ ሞንጎ ወርሓት ሕዳርን ሚያዝያን ይረአ። ኣብ ሞንጎ ወርሓት ጥሪን መጋቢትን ዘሎ እቲ ሕማም ናብ ዝላዓለ ዝድይበሉ እዩ። ከምኡ ስለዝኾነ ድማ እቲ ሕማም ናይ ክረምቲ ሕማም ተምላስ ተባሂሉይጽዋዕ። ካብ እቲ መልከፍቲ ነጻ ትኾነሉ ብውሱን ናይ ምክልኻል ዓቕሚ እዩ፡ ስለዚ ኣብ ውሽጢ ሓጺር ግዜ ብተደጋጋሚ ክትሓምም ትኽእል ኢኻ።

ምትሕልላፍ

- ኣብ ሞንጎ ሰባት ብኢድ
- ብዝተበከለ መግብን ማይን
- ናይ ዝሓመመ ሰብ መግቢ ብምሓዝ
- ኣብ እቲ ዝቐረበ ከባቢ ናይቲ ሕሙም ዝነብረሉ

ምልክታት

እቲ መልከፍትን ምልክታት ዝራኣየሉን 1-2 መዓልትታት እዩ

ምልክታቱ ድማ ቁልጡፍ ዕግርግል ምባል፡ ተምላስን ውጻኣትን፡ ሓደ ሓደ ግዜ ድማ ረስኒ።

እቲ ናይ ስቶማኮ ሕማም፡ ብካልሲቪሩስ ዝመጽእ ኣብ ውሽጢ ክልተ መዓልቲ ይገደፍካ፡ ኣንተኾነ ግን እቲ ቫይረስ ንነዊሕ ግዜ ኣብ መዓንጣና ይጸንሕ።

ንስኻ ወይ ኣባል ስድራቤትካ ምስትልከፉ

- እቶም እኹላት ዝኾኑ ጥዑያት ሰባት፡ ምልክታት ናይ ሕማም ምስዝስምዖም እንተተኻኢሉ ንክሊክ፡ ንክፍሊ ህጹጽ ረድኤትን ሕክምናን ሓገዝ ካብ ምሕታት ይቆጠቡ፡ እዚ ድማ ንሓደገኝነት ምልካም ካልኦት ሰባት የድሕን።
- እቶም ሕሙማትን ኣለይቲ ሕሙማትን ኣብ ጽሬት ናይ ኢድ ጥንቁቓት ክኾኑ ይግብኦም። ኢድካ ጽቡቕ ጌርካ ተሓጸብ ከምኡ ውን ብዝድርበ መንቀጺ ጌርካ ኢድካ ኣንቅጽ።
- እዞም ዝሓመሙ መግቢ ክሕዙ ወይ መግቢ ንኻልኦት ከዳልዉ የብሎምን።
- ክሳብ ምልክታት ዘለካ ኣብ ገዛ ጽናሕ ምስ ካልኦት ሰባት ምርኻብ ኣወግድ። ከምኡ ውን ንተወሳኺ 1-2 መዓልቲ ዝኸወን ከምዘለኻዮ ጽናሕ። ዝከኣል ኣንትኾኑ ካብ ሆስፒታላት ምኻድ ተቆጠብ ምእንቲ እቲ ሕማም ከግታእ።
- ልዕሊ ሓደ ዓይኒ ምድሪ ምስዝህልወኩም ሓደ ካብ ኣቲ ዓይኒ ምድሪ ብፉሉይ ነቲ ሕሙም ይኹን።
- ድሕሪ ምሕዋዩ ነቲ ሕሙም ዝጥቀመሉ ዝነበረ ዓይኒ ምድሪ ብግቡእ ኣጽርይዎ። ሽንጣይኖ፡ ዝሕጸቡሉ ዝነበረን ምንጻፍ ናይ ዓራትን ይቀየር።

ጥዕይ እንተኮንካ

- ሕሙማት ስድራቤትን ዓዕርኽትን ካብ ምብጻሕ ተቆጠብ
- ዝከኣል እንተኾይኑ ሕሙም ዘለዎ ሆስፒታል፡ ንሕሙማት ዝተሓጋዘሉን ኣብ ተመሳሳሊ ኩነታት መልከፍቲ ሕማም ዘለዎን ካብ ምብጻሕ ተቖጠብ።

ፍወሳ

- እቲ ሕማም ባዕሉ ሓደገኛ ኣይኮነን፡፡ እኹላት ዝኾኑ ጥዑያት ሰባት፡ ከተዕርፉን ነቲ ፈሳሲ ንምትካእ ውሑድ ማይ ወይ ፈሳሲ ምውሳድ ኣገድሲ እዩ።
- ኣብ ነኣሽቶ ቆሉዑን ዓበይቲን ማይ ካብ ሰብነትካ ምጉዳል ካብ ምድኻም ዝርአ ኮይኑ ፈሳሲ ምውሳድ ኣገዳሲ እዩ። ሓገዝ ናይ ሕክምና የድለየኒ እዩ ኣልካ ኣብ ዝኣመንካሉ እዋን ናብ ማእከል ጥዕና ክትከይድ ትክእል ኢኻ።

ምክልኻል

- ኩሉ ግዜ መግቢ ቅድሚ ምብላዕካን ዓይኒ ምድሪ ድሕሪ ምጥቃምካን ኢድካ ተሓጸብ
- ብሓባር ኣብ ሓደ መኣዲ መምጋብ ኣእዳው ብዙሓት ስለዝዓልቦ ከምኡ ካብ ምግባር ኣወግድ።

ብሆስፒታላት ዝውሰድስጉምትታት

ክሳብ ውጽኣት ዝገደፍካ ናይ ገዛእ ርእስኻ ዓይኒ ምድሪ እንዳተጠቀምካ ንጽል ኢልካ ኣብ ገዛኻ ትጸነሕ ክምኡ`ወን ዋላ ውጽኣት ይግደፍካ ንዝትወሰነ መዓልትታት ከምዘለኻዮ ምጽናሕ የድሊ። ኣብዚ ግዜ እዚ ኣገልግሎት መግቢ ኣብ ገዛኽእ ኮንካ ትረከብ። ቅድሚ መግቢ ምብላዕካ ከምኡ`ዉን ድሕሪ ዓይኒ ምድሪ ምጥቃምካ ኢድካ ብሳሙናን ማይን ምሕጻብ የድሊ። ጽሬት ምዝውታር ማለት ነፍስኻኣ ምሕጻብን ናይ ውሽጢ ክዳንካ መዓልታዊ ብምቕያር ክኸውን ይኽእል። ዝካኣል እንትኾይኑ ክርእዩኻ ካብ ዝመጹ ሰባት ከምዝየመጹ ጽቡቕ እዩ። በጻሕቲ ምስዝህልውኻ ድማ ቅድምን ድሕርን ምብጽሖም ናይ ኢዶም ጽርየት ክሕልዉ ኣለዎም። ብተውሳኺ ንክፍልካኻ ጥራሕ እምበር ንካልእ ክፍሊ ክበጽሑ ክፍቀደሎም የብሉን።

Ring 1177 for health care advice in English/Swedish or visit www.1177.se/Halland/other-languages

Produktion: Region Halland, Kommunikationsservice, Januari 2016.