



አንጻር ኮቪድ-19 ክትኸተብ እትኸእል ብቐዕ ምኽንያታት

አንጻር ኮቪድ-19 ምኽታብ ስለምንታይ ኢዩ፡ ብዙሕ ብቐዓት ምኽንያታት ኣለው። ክታቦት ኮቪድ-19 ንላብዒ ኮቪድ-19 ንምቅላስ ኣዘዩ ኣድላዪ ኢዩ። ንኸም ጽሬትን ስርዓታትን ዝኣመሰለ ኻልእ ስጉምታት እውን ይምልከቶ እዩ። እቲ ክታቦት ካብ ሕማም ብፍላይ ከኣ ካብ ከቢድ ዓይነት ሕማም ይከላኸል። ኣብ ስዊዘርላንድ ዝነብሩ ሰባት ብዝያዳ እንተተኸተቡ እቲ ዝተረፈ ዘድሊ ስጉምታት እናነከዩ ኢዩ ዝኸይድ።

♥ ካብ ብርቱዕ ኣካያይዳ ሕማም ምክልኻል።

ሕማም ኮቪድ-19 ብፍላይ ንኣረጋውያንን ሕዳር ሕማም ንዘለዎም ሰባትን ኣዘዩ ሓደገኛ ኪኸውን ይኸእል እዩ። ብዕድሙ ዝነኣሱን ጥዑያትን ሰባት መብዛሕትኦ ግዜ በቲ ኮሮናቫይረስ ክተሓተ ኸለዉ ልኡም ወይ ዋላ ሓንቲ ምልክት የብሎምን። እንተኹነ ግን ከቢድ ሕማም እውን ክህልዎም ይኸእል ኢዩ። ክትኸተብ እንተ ደሊኻ ንርእሰኻ ኹብ ሕማም ኮቪድ-19 ብፍላይ ከኣ ካብ ከቢድ ሕማማት ከተዕቀብ ትኸእል ኢኻ። ልዕሊ 90 ኹብቶም ኣብ ጽዑቕ ክንክን ዚግበረሎም ሕመማት ኮቪድ ኣይተኸተቡን እዮም። እቲ ኣብ ስዊዘርላንድ ዝዘውተር ዝነበረ ክትክን ድሕንነት ኣለዎ ካብ ሕማም ኮቪድ-19 ድማ ጽዑቕ ዕቕብ ይኹንና ኢዩ። ሓደ ባእታ ክታቦት ኣብ ስዊዘርላንድ ተቐባልነት ክረክብን ክእዘዝን እንተድኣ ኹይኑ ረብሓታቱ ካብቲ ርክሳታት ኣጸቢቐ ዝዘይድ ክኸውን ኣለዎ። ክሳብ ሕጂ ዘሕለፍናዮ ተመክሮ ምስዚኣም ባእታታት ክታቦት ነዚ ብንጹር ይርእየና ኢዩ።

♥ ሳዕቤናት ኮቪድ-19 ምውጋድ

ድሕረ እቲ ረኽሲ ንነዊሕ እዋን ዚጸንሕ ጸገማት ጥዕና (Long Covid) ኬጋጥም ይኸእል እዩ። ንኣብነት ሕጽረት ትንፋስ ኣብ እዋን ከቢድ ንጥፈታት ወይ ድኻም። ብዕድሙ ዝነኣሱን ጥዑያትን ውልቀ-ሰባት እውን ከምኡ ኬጋጥሙም ይኸእል እዩ። ትኸተቡ እንተ ኾይንኩም ነቲ ሕማም ኬስዕበልካ ዚኸእል ርክሳን ነባሪ ሳዕቤናትን ትንክዩ ኢኹም። ብኣንጻሩ ግን ኣብ ስዊዘርላንድ ምስ ባእታታት ክታቦት ኮቪድ-19 ጐድናውያን ሳዕቤናት ሳሕቲ እዮም ዝቐልቀሉ። ነባሪ ሳዕቤን ኪዓጽድ ትጽቢት ኣይግበረሉን እዩ።

♥ ብውሑስ መንገዲ ብዩን ክትከውን

ብምልባድን ምሕማምን ብዩን ክትከውን እንተዝመስለካ ኮይኑ ኣይንመኽርን ኢና። ምኽንያቱ እዚ ናብ ከቢድ መገዲ ሕማምን ነባሪ ሳዕቤናትን እውን ክመርሕ ይኸእል ኢዩ። በቲ ክታቦት ኮቪድ-19 ኣቢልካ ብዘይ እቲ ርክሳታት ልቦዳ ኮሮናቫይረስ ዝሓሸን ነባርን ዕቕብ ኸትረክብ ትኸእል ኢኻ። ብመሰረት ናይዚ ሕጂ ዘሎ መጽናዕቲ እቲ ክታቦት እንተ ወሓደ ንዓሰርተው ክልተ ወርሒ ኹብ ሕማም የዕቑብ። ኣብዚ እዋን እዚ እቲ ኹብ ከቢድ ሕማም ዚከላኸለሉ መገዲ ኸም ዚንኪ ዚከብር መርትዖ የልቦን። እቶም ነቲ ኮሮናቫይረስ ኣወንታዊ መርመራ ዝገበሩ ሰባት እውን ከይተረፉ ኣብ ውሽጢ ሰለስተ ወርሒ ሓንሳእ ክኸተቡ ኣለዎም። በዚ ኸምዚ ኸኣ ንነዊሕ እዋን ካብ ሓድሽ ረኽሲ ብዝሓሸ መገዲ ተከላኺልኩም።

♥ ኪኣላታት ጥዕና ምድጋፍ

በዚ ለብዒ እዚ ሰራሕተኛታት ጥዕናን ስርዓተ ጥዕናን ንግዚኡ ከቢድ ውጥረት የውርደሎም ኣሎ። ብክታቦት ኸትከላኸለሉ ኢልካ ከቢድ ሕማም ኮቪድ-19 ክትሕከም ኣየድልየካን ኢዩ። በዚ ኸምዚ ነቲ ኣብ ስርዓት ክንክን ጥዕና ዘሎ ጸር ከተፋኹሶ ትሕግዝ። ካልእ ሕማማትን ህጹጽ ኩነታትን እውን እንተ ኹነ ሕክምና ኺግበረሉ ይከኣል እዩ።

♥ ነቶም ኣብቲ ኸባቢ ዚነብሩ ሰባት ምክልኻል

ንካልኣት ክትልብዶምም ባዕልኹም ክትልበዱ ዘሎ ድንገት ምስቲ ክታቦት ኣዘዩ ይንኪ። እቲ ክታቦት ነቲ ምትሕልፋ ምሉእ ብምሉእ እኳ ከውግዶ ዘይክእል እንተኾይኑ ብፍላይ ንዝተደንገቱ ሰባት ክትከላከሎም ትኸእል። ንኣብነት ዝደኸመ ስርዓተ ምክልኻል ጥዕና ዘለዎም እሞ እቲ መድሃኒት ብግጥኡ ዘይዓዪሎም ሰባት ኣለው። ብተወሳኺውን ክታቦትኩም ዋላ ነቶም ብሕክምናዊ ምኽንያት ክኸተቡ ዘይክእሉ ሰባትን ነቶም ገና ክኸተቡ ዘይክእሉ ቈልዑትን ይከላኸሉም ኢዩ። ብዝያዳ ሰባት ዝኸተቡ እንተኾይኖም፣ ብዝወሓደ ሰባት ብኮቪድ-19 ይሓምሙ፣ ብዝወሓደ ሰባት ውን ይልበዱ።

♥ ንኣእምሮኣዊ ጥዕና ምድልዳል

እቲ ኣብዚ ለብዒ እዚ ዚርኣ ዘሎ ምዝርጋሕ ኮሮናቫይረስ ምስቶም ኣብ ከባቢና ዘለው ሰባት ዘለና ርክብ ኣግዲሉም። እዚ ኸኣ ጥዕና ኬዳኽምን ኣእምሮኣዊ ሕማም ኬስፋሕፍሕን ኬጋድድን ይኸእል እዩ። እቲ ምክልኻል ብክታቦት ኮቪድ-19 ጭንቀትን ፍርሕን ንኸውሕድ ከምኡውን እንደገና ርኽክብ ፍኹስ ንኸብላና ክሕግዝና ይኸእል ኢዩ። ምኽታብ ውን ምስ ብጻትና ሓድነት ከም ዘሎና ዜርኢ እዩ።

♥ ሳዕቤናት እቲ ለብዒ ምቅላስ/ምድምሳስ

ዝወሓዱ ሰባት ምስ ኮቪድ-19 እንተ ሓሚሞም ንቡር መዓልታዊ ናብራ ከም ቅድሚኡ ኸትነብር ትኸእል ኢኻ። ክታቦት ቀንዲ ስሉጥ ፍትሒ እዩ ምስቲ ጽሬትን ኣደብን ዚምልከት ሕግታት ተደሚሩ ነቲ ለብዒ ደረት ንምግባርን ናብቲ ኣብ ህይወትን ንቡር ናብራን ዚርከብ ጭንቀት ዘይብሉ ሓጹስ ንምምላስን ዚሕግዝ ዝበለጸ መገዲ እዩ። ኣብ ስዊዘርላንድ ዝነብሩ ሰባት ዝያዳ ክኸተቡ ብዝኸዱ መጠን እቲ ኻልእ ስጉምታት ቀልጢፉ ክውገድ ይከኣል። ምስቲ ክታቦት ንብሕታዊ ጥዕናኻን ንጥዕና ኻልኣትን – ኣብ ስዊዘርላንድ፣ ኣውሮጳ ከምኡውን ኣብ ዓለም ኣገዳሲ ኣበርክቶ ትህብ ኢኻ።