

ምልክታት ወይ ፀገማት Health ና ሎንግ ኮቪድ - ብተደጋጋሚ ዝሕተት ሕቶታት

(Long COVID Symptoms or Health Concerns - Frequently Asked Questions)

A. ሓፈሻዊ ሓበሬታ

(A. General information)

ነዊሕ ኮቪድ ማለት እንታይ እዩ?

(What is Long COVID?)

- ገለ ሰባት ኮቪድ-19 ምስዘለዎም ንሰሙናት ወይ ኣዋርሕ ኣካላውን ኣእምሮኣውን ፀገማት health ኣለዎም። እዚ ሓደሓደ ግዜ "ሎንግ ኮቪድ"፣ "ፖስት ኮቪድ"፣ "ፖስት ኮቪድ-19 ስንድሬድ" ወይ "ፖስት ኮቪድ-19 ኮንዲሽን" ይበሃል።

ሎንግ ኮቪድ ዘለዎም ሰባት ክንደይ እዮም?

(How many people get Long COVID?)

- ኣብ Alberta: ካብ ካልኣት ኣውራጃታት: ከምኡውን ካብ መላእ ዓለም ብዘዕበ ሎንግ ኮቪድ ሓበሬታ ንእክብ ኣሎና። ገሊኡ መጽናዕትታት ከም ዝሕብሮ : 10% ካብቶም ኮቪድ-19 ዘለዎም ሰባት ን 12 ሰሙን ወይ ንዝነውሐ ግዜ ምልክታት ኣለዎም : እዚ ቑጽሪ እዚ ግን ክሰብ 25% ክበጽሕ ይኽእል።

ገሊኡም ሰባት ሎንግ ኮቪድ ዝረኽቡ ስለምንታይ እዮም?

(Why do some people get Long COVID?)

- ገለ ሰባት ስለምንታይ ንሰሙናት ወይ ንኣዋርሕ ዝኣክል ምልክታት ከምዘለዎም ገለ ድማ ከምዘይብሎም ኣይንፈልጦን ኢና። ምርምር ቀጻሊ እዩ።
- ሎንግ ኮቪድ ንዝኹነ ሰብ ብዕድመ ዝደፍኡ ወይ ንኣሽቱ : ጥዕና ዘለዎም ሰባት : ከምኡ ዕውን ካልእ ናይ health ጸገም ዘለዎም ሰባት ክጸሉ ይኽእል እዩ። ብኮቪድ-19 ኣብ ሆስፒታል እንተተሕከሙ ወይ ውን ምልክታት ጥራይ እንተኣለኩም ከጋጥም ይኽእል።

እቶም ልሙዳት ምልክታት ነዊሕ ኮቪድ እንታይ እዮም?

(What are the most common signs of Long COVID?)

- ሰባት ኣብዚ ዝስዕብ መዳዖት ሓደ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ፀገማት ከጋጥሞም ይኽእል:

ምትንፋስን/ ናይ መተንፈሲ ኣካላትን	<ul style="list-style-type: none"> ሕጽረት ምስትንፋስ ጠጠው ዘይብል ምስዓል ኣፍንጫኽ ምዕባስ (ምጫንናቕ)
ቃንዛ	<ul style="list-style-type: none"> ናይ መገጠጠሚን ናይ ጫዋዳን ቃንዛ Sore throat (ምቕሳል ጐረሮ) Headaches (ሕማም ርእሲ)
ኣዲንቲ / ኣእዘን	<ul style="list-style-type: none"> Changes to your vision (ለውጥታት ኣብ ምርኣይ) Changes to your hearing (ኣብ ክእለት ምስማዕ ለውጢታት) Ringing in your ears (ደወል ኣብ ኣእዘንካ (ቲንኒቲስ))
ድኻም	<ul style="list-style-type: none"> ዓቕሚ ናይ ምስኣን ስምዒትን ድኻምን ድሕሪ ንጥፈትካ ዝገደደ ስምዒት ጸገም ምድቃስ
ምብላዕ / ምሕቃቕ መግቢ	<ul style="list-style-type: none"> ፀገም ምምጋብ፣ ምስታይን ምውሓጥን ክእለት ምጥዓምን ምጫናውን ምስኣን Diarrhea (ውጽኣት), constipation (ድርቀት), nausea and vomiting (ዕግርግርን ተምላስን)

ምልክታት ወይ ፀገማት Healthና ሎንግ ኮቪድ - ብተደጋጋሚ ዝሕተት ሕቶታት

(Long COVID Symptoms or Health Concerns - Frequently Asked Questions)

ምልክታት health ኣእምሮ	<ul style="list-style-type: none"> ○ መቐልሕ ሓንጎል/ለውጢ ኣተሓሳስባ ○ ምስ ምዝከርን ጠመተ ምሃብን ዝተሓተተ ኣዕምሮኣዊ ጸገማት ○ ከቢድ ጭንቀት ○ ሻቕሎት ○ ወጥሪ
ካልኣት ኣካላዊ ምልክታት	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fast or irregular heart beat (ቅልጡፍ ወይ ዘይስፋዕ ህርመት ልቢ) ○ Fever (ረስኒ (ዘይከይድ ወይ ድማ ዘይለዎወጥ)) ○ Feeling dizzy (ናይ ምፍዛዝ ስምዒት) ○ Skin rash (ናይ ቆርብርት ሽፍታ)

ንክንደይ ዝኣክል ግዜ እዩ ናይ ሎንግ ኮቪድ ፀገማት ከጋጥመኒ?

(How long will I have Long COVID problems?)

- ነዊሕ ኮቪድ ኣዝዩ ሓድሽ ስለዝኾነ ንነፍሲ ወከፍ ሰብ ብኸመይ ከም ዝጸልዎ ምትንባይ ኣጸጋሚ እዩ። መብዛኤን እምህሮ ሰባት ድሕሪ ናይ ብዙሕ ሰሙናት ርክቦም ፡ ሓበሬታታትን ኣገልግሎታትን ተጠቒሞም ጸገማቶም ይመሓዩኹ። ንገሊኦም ሰባት ፡ እቲ ፀገማት ዝኸበዱምን ዝነውሑን እዩ።

ነዊሕ ኮቪድ ዘለዎም ሰባት መላገብቲ ድዮም?

(Are people with Long COVID still contagious?)

- ከብቲ ናይ መጀመርታ ኮቪድ-19 ናፃ ዝኮኑ ሰባት ናይ ምልጋብ ኣቅሞም ዝተሃተ እዩ። ይኹን እምበር፡ ቀጻሊ Public Health ናይ ምክልኻል ስጉምቲ ክውሰድ ኣለዎ። ሓደ ሰብ ሓደሽቲ ኮቪድ-19 ክኾኑ ዝኽእሉ ፀገማት እንተኣማዕቢሉ ዋላ ነቲ ክታቦት እንተረኸቡዎ ንባይኑ ተፈልዮም ክምርመሩ ኣለዎም።

ለ. ሓገዝ መዓስን ኣበይን ከም ዝርከብ

(B. When and where to find help)

መዓስ እዩ ናብ 911 ክድውል ወይ ናብ ክፍሊ ህጹጽ ረድኤት ክኸይድ ዘሎኒ?

(When should I call 911 or go to the Emergency Department?)

- ናይ ሕክምና ህጹጽ ጸገም እንተ ኣጋጢሙካ ነዞም ዝስዕቡ ዘጠቓልሉ፡
- ከቢድ ናይ ምትንፋስ ጸገም (ንሕድሕድ ትንፋስ ንምትንፋስ ምጽጋም፣ ብሓደ ግዜ 1 ቃል ጥራሕ ምዝራብ ምኽኣል)
- ከብ ድቃስ ንምትሳእ ምጽጋም
- ናይ ድንጉር ምኽኒን ስምዒት ምስማዕ
- ውነ ምስሓት ወይ ሃለዎት ምጥፋእ
- ቃንዛ ኣፍ-ልቢ

ንሓኪመይ መዓስ እዩ ክርእዮ ዘሎኒ?

(When should I see my doctor?)

- ምምሕያሽ ድሕሪ ኮቪድ-19 ኩሉ ሰብ ዝተፈለለዩ እዩ። ንሓኪምኻ ምርኣይ ኣገዳሲ እዩ እንተ፡
 - ብዛዕባ ምሕዋይካ ትጭነቕ እንተኾይንካ



ምልክታት ወይ ፀገማት Healthና ሎንግ ኮቪድ - ብተደጋጋሚ ዝሕተት ሕቶታት

(Long COVID Symptoms or Health Concerns - Frequently Asked Questions)

- ሕጽረት ትንፋስ እንተልይካን፣ ዝገበርካ ገበርካሉ ዘይመሓየሽ እንተኾይኑን
- ንዓኻ ንምግባርም ቀለልቲ ዝኾኑ ነገራት ኣብ ምግባር ሕጽረት ትንፋስ ምህላው
- እቕልቦኻ፣ ክእለት ምዝካርካን፣ ክእለት ምሓሳብካን ወይ ደረጃ ዓቕምኻ እናተመሓየሹ ከምዘይኮኑ ክትፈልጥ እንከለኻ
- ስሩዓት መዓልታዊ ንጥፈታትካ(ከም ንባዕልኻ ክንክን ምግባር ወይ ናብ ቤት ትምህርቲ ወይ ስራሕ ምምላስ) ንምክያድ ከቢድ ዝገብሩ ወይ ዝኽልክሉ ምልክታት ኣብ ዝህልዉሉ
- ናይ ከቢድ ጭንቀት፣ ሻቕሎት፣ ወይ ጸቕጢ ስምዒታት ምህላውን እዙይ ድማ ዘይመሓየሽ እንተኾይኑን

ናይ ሎንግ ኮቪድ ምልክታት እንተሃልዩኒ ከመይ ጌረ ሓበሬታን ሓገዝን ክረክብ እኽእል?

(How can I get information and help if I have signs of Long COVID?)

- ብፍላይ ኮቪድ-19 ብዝምልከት ኩሉ ሰብ ዝተፈላለዩ እዩ። ሙብዛሕትኦም ሰባት ካብ ሎንግ ኮቪድ ናይ ባዕሎም ሓገዝ ክወስዱ ይኽእሉ ፡ ክልኣት ግን ዝያዳ ክንክን ከድልዮም ይኽእል እዩ ። እዚ ዝስዕብ ዝርዝር ምልክታት ሕማም ንምክንኻን ዝሕግዙ ኣማራጺታት የጠቓልል፡
 - እዚ **ርእሰ ምሕደራ ኃብቲ** ኣብ Alberta ንዚነብሩ ሰባት ተባሒሉ እዩ ተሰሪሑ። ኣብዚ ቦታ ክርከብ ይከኣል እዩ MyHealth.Alberta.ca መርበብ። ነቲ ገጽ ኣብ ከመይ ዝበለ ጸገም(ሽግር)ከምዘለኻ ተመርኩስካ ክትፍትሹ ትኽእል ኢኻ። እዚ ብልሓት እዚ ብ 13 ቋንቋታት ይርከብ።
 - **ሓበሬታ ንሕሙማት** ኣብ AHS ዝተባህለ መርበብ ሓበሬታ ተዘርጊሑ ኣሎ [“Getting Healthy after COVID-19”](#) (ድሕሪ ኮቪድ-19 ጥዕና ምርካብ). እዚ ውብ ሳይት እዚ ፡ እዋናዊ ሓበሬታ ምእንቲ ክህልዎ ፡ በብእዋኑ ኺመሓየሽ እዩ።
 - እዚ [Rehabilitation Advice Line](#) (1-833-379-0563) ኣገልግሎት ቴሌፎን ነቶም ኣብ Alberta ልዕሊ 18 ዓመት ዝዕድሚኦም ሰባት ፡ እንተላይ ምልክታት ሎንግ ኮቪድ ንዘለዎም ሰባት ፡ ብናጻ ናይ ተሃድሶ ምኽርን ሓፈሻዊ Health ሓበሬታን ዝህብ እዩ። ክኣላታት ሕክምናን ፊዝዮተራፒን ብዛዕባ ኣካላዊ ፀገማት ዝሕግዝ ንጥፈታትን ምውስዕን ኣካላትን ሓበሬታ ይህቡ እዮም።
 - **Health Link** (811) ካብ ነርሳት ፡ ፋርማሲስት ፡ ክኣላታት ስነ-ኣመጋግባን ካብ ሓፈሻዊ health ሓበሬታ ናጻ ምኽሪ ዝህብ ካልእ ናይ ቴሌፎን ኣማራጺ እዩ። እዚ መስመር እዚ ኣብ መዓልቲ 324 ሰዓታት ዝኸፈት ኮይኑ ፡ እንተላይ ንበዓላት ዘጠቓልል እዩ።
 - **Mental Health Help Line** (1-877-303-2642) ናጻ ምስጢርን ብዛዕባ ናይ ኣእምሮ health ፕሮግራማትን ኣገልግሎታትን ስም ዘይብሉ ምኽሪ ይህብ። እዚ መስመር እዚ ኣብ መዓልቲ 324 ሰዓታት ዝኸፈት ኮይኑ ፡ እንተላይ ንበዓላት ዘጠቓልል እዩ ። ዝያዳ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኃብቲ ኣብቲ ዌብፔጅ ክርከብ ይከኣል፡ [COVID-19 Mental Health Resources | Alberta Health Services](#)
 - ተራኽብ ምስናይ ስድራቤት ሓኪም ወይከኣ ናይ ጥዕና ጉጅለ ሓገዝ ንምርካብ እቲ ትኽክለኛ ዝኾነ ዓይነት ሓበሬታን ወይኻዓ ክንክን ኣብ ሕውዮትካ ሓገዝ ንምርካብ።
 - **“ድሕሪ ኮቪድ 19 ንኣዊኻ ብምድጋፍ” (Supporting Your Recovery after COVID-19)** ትምህርቲ ብናይ Alberta Healthy Living Program ይዳለው። ብኢንተርኔት ክትምዝገብ ትኽእል ኢኻ [here](#) (ኣብዚ) ወይ ደወለ 403-943-2584.



ምልክታት ወይ ፀገማት Healthና ሎንግ ኮቪድ - ብተደጋጋሚ ዝሕተት ሕቶታት

(Long COVID Symptoms or Health Concerns - Frequently Asked Questions)

- ከም ትፅምበር ሕሰብ ናይ ኢንተርናት መድረኽ ኣብ Facebook ትTwitter ምስ ካልኣት ምልክታት ነዊሕ ኮቪድ ዝተራእዮም ሰባት ንምርኻብ።

ኣነ ኣብ ንእሽቶ ማሕበረሰብ እዩ ዝነብር። ኣብ ዓብይ ከተማ ምስ ዝነብር ሰብ ሕይ ሓገዝ ክረክብ እኽእል ድዩ?

(I live in a small community. Will I be able to get the same help as someone living in a big city?)

- ኣብ ኣልቤርታ ዝርከቡ ሓኪምን ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕናን (እንተላይ ናይ ስድራቤት ሓኪምን ናይ ክንክን ጥዕና ወሃብቲ) ምልክታት ሎንግ ኮቪድ ንዘለዎም ሰባት ብኸመይ ከምዝኣልዩዎም ሓበሬታ ይረኽቡ ኣለዉ።
- ብሒደት ክንክን ምጥቃም እውን ሓደ ነገር እዩ ዝጥመት ዘሎ።
- ኣብ ሎንግ ኮቪድ ፍሉይ ጠመተ ዝገብሩ ክሊኒካት ኣለዎ ኣብዚ ግዜ እዚ ኣብ Calgary and Edmontonን ጥራይ ይርከቡ። ኣብ ፍሉይ ክሊኒካ ክትሪኦ ከምዘለኹ ሓኪምካ ወይከኣ ካልእ ሰራሕተኛ ክንክን ጥዕና ኩስነልካ እዩ ።

እቲ ናይ ክንክን ጥዕና ጉጅለ ዘድልዩኒ ሕክምና ንምርካብ ዓቕሚ የብለይን ። እንታይ ክገብር እኽእል?

(I can't afford the treatment my healthcare team says I need. What can I do?)

- ሓደሓደ ግዜ ሎንግ ኮቪድ ክህልወካ ኹሎ ናይ ጥዕና ጉጅለኻ ናይ ምስትገፋስ ፣ ናይ ስራሕ ቦታ ወይኹን ኣካላዊ ሕክምና ከምዘድልዩኻ ይሕብር ይኸውን።
- ሎንግ ኮቪድ ዘለዎም ሙብዛሕትኦም ሰባት ኣብ ዝሓውይሉ እዋን ናይ ባዕሎም ፀገማት ክኣልዩ ይኽእሉ እዮም። ኩሉ እቲ ኣብ ላዕሊ ዘሎ "ከመይ ገይረ ሓበሬታ ክረክብ እኽእል" ኣብ ዝተባህረ ክፋል ዝርከብ ሓበሬታ ፣ ነቶም ብዘይ ክፍሊት ኣብ ኣልቤርታ ዝነብሩ ሰባት ክፉት እዩ።
- ኣብ ኸባቢኹም ብዘይኸፍሊት ወይ ብዝነኣሰ ዋጋ ብዘዕባ ዝርከቡ ካልኣት ኣገልግሎታት ንሓኪምኹም ወይ ንናይ ክንክን ጥዕና ጉጅለ ኣዘራርብዎም።

C. ክታብት

(C. Vaccination)

ሎንግ ኮቪድ ኣለኒ ኢላ እንተሓሲብ ክሳብ ሕጂ ክኸተብ ኣሎኒ?

(If I think I have Long COVID should I still get vaccinated?)

- Alberta Health Services ከምዝሕብሮ ሰባት ክታብታት ምስዝወሃቦም ቀልጢፎም ከምዝኸተቡ ይሕብር [Alberta's COVID-19 vaccine program](#) (ኣልቤርታ ናይ ኮቪድ-19 ፕሮግራም ክታብት) ፣ ኮቪድ-19 ዘለዎም ይኹኑ ኣይኹኑ ብዘየገድስ። ብዘዕባ እቲ ክታብት ወይከኣ ብዘዕባ ጥዕናኻ ሕቶታት እንተሓሰብኻ ምስ ናይ ስድራቤትኻ ሓኪም ወይ ምስ ጉጅለ ክንክን ጥዕና ተዘራርብ።
- ገለ ሰባት ድሕሪ ክታብት ምልክታቶም ይቕየር ምህላዉ ግን ነዚ ንምጽናዕ ዝያዳ ምርምር የካይዱ ኣለዉ ።

