

ብተደጋጋሚ ዝሕተት ሕቶታት ንመናእሶይ ሕሙማት - ናይ ነዊሕ እዋን ኮቪድ ምልክታት ወይ Health ዝምልከት ሕሙማት

ሰደቓ ትሕዝቶ

ሀ። ሓፈሻዊ ሓበሬታ..... 1

ናይ ነዊሕ እዋን ኮቪድ እንታይ ማለት እዩ?..... 1

ናይ ነዊሕ እዋን ኮቪድ ዘለዎም ሰባት ክንደይ እዮም?..... 2

እቶም ኣዝዮም ልሙዳት ምልክታት ናይ ነዊሕ እዋን ኮቪድ እንታይ እዮም?..... 2

ንኸንደይ ዝኣክል ግዜ እዩ ናይ ነዊሕ እዋን ኮቪድ ፀገማት ዘጋጥሙኒ?..... 3

ለ። ሓገዝ መዓዝን ኣበይን ከም ዝርከብ..... 3

መዓዝ እዩ ናብ 911 ክድውል ወይ ናብ ክፍሊ ህፁፅ ረድኤት ክኸይድ ዘሎኒ?..... 3

ናብ ሓኪመይ መዓዝ እዩ ክኸይድ ዘለኒ?..... 3

ናይ ነዊሕ እዋን ኮቪድ ምልክታት እንተሃልዮምኒ ከመይ ጌረ ሓበሬታን ሓገዝን ክረክብ ይኽእል?..... 4

እቲ ናተይ ናይ ክንክን ጥዕና ጉጅለ ዩድልዩኒ ዝበሎ ሕክምና ክኸፍል ዓቕሚ ዮብለይን። እንታይ ክገብር ይኽእል?..... 4

ሐ። ክታቦት..... 4

ዋላ ናይ ነዊሕ እዋን ኮቪድ ኣለኒ ኢላ እንተሓሲብ ሕዚ እውን ግና ክኸተብ ኣለኒ ዶ?..... 4

ሀ። ሓፈሻዊ ሓበሬታ

(A. General information)

ናይ ነዊሕ እዋን ኮቪድ እንታይ ማለት እዩ?

(What is long COVID?)

- ሓደሓደ ሰባት ድሕሪ ኮቪድ-19 ምትሓዞም ንሰሙናት ወይ ኣዋርሕ ዘይጠፍእ ኣካላዊ፣ ልብወታዊን ወይ ኣእምሮኣውን Health ፀገማት ኣለዎም እዩ።
- ናይ ነዊሕ እዋን ኮቪድ ንመጀመርያ ግዜ ዝተሰመዩ ዝኸፈሉ ፀገማት ብዝነበሮም ሕሙማት እዩ። "ነዊሕ ጉዕዞ ኮቪድ"፣ "ናይ ደሓር ኮቪድ"፣ "ናይ ደሓር ሕማም ኮቪድ-19 ምልክታት" ወይ "ናይ ደሓር ኮቪድ-19 ሕማም" ተባሂሉ እውን ክፅዕን ይኽእል እዩ።



ብተደጋጋሚ ዝሕተት ሕቶታት ንመናእሶይ ሕሙማት - ናይ ነዊሕ እዋን ኮቪድ ምልክታት ወይ Health ዝምልከት ሕሙማት











ናይ ነዊሕ እዋን ኮቪድ ዘለዎም ሰባት ክንደይ እዮም?

(How many people get long COVID?)

- ብዛዕባ ናይ ነዊሕ እዋን ኮቪድ ኣብ Alberta ን ኣብ መላእ ዓለምን ሓበሬታ ይእከብ ኣሎ እዩ። ብዙሓት ናይ ምርምር መፅናዕታታት ከም ዘርእይዎ ኣስታት 20% ኮቪድ-19 ሒዝዎም ዝነበሩ ሰባት ሕዚ እውን ዘይጠፍእ ወይ ንነዊሕ እውን ዝፀንሑ ምልክታት ይረኣዮም ኣሎ።
- ናይ ነዊሕ እዋን ኮቪድ ንኹሉ ሰብ የጥቅዕ እዩ - ኣረጊት ወይ መንእሶይ፣ ጥዑያት ሰባትን ካልኣት ናይ health ፀገማት ዘለዎምን። ብኮቪድ-19 ኣብ ሆስፒታል እንተተሕከሙ ዋላ እውን ኣብ ሆስፒታል እንተዘይትሕከሙ ኔርኩም ከጋጥም ይኸእል እዩ።

እቶም ኣዝዮም ልሙዳት ምልክታት ናይ ነዊሕ እዋን ኮቪድ እንታይ እዮም?

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

				
ፀገም ምሕሰብ፣ ምዝካር ወይ ምትኪር	ናይ ምጭናው ወይ ምጥዓም ክእለት ምስኣን	ቅልጡፍ ወይ ዘይስሩዕ ህርመት ልቢ	ኩሉ ግዜ ድኻሞትን ዓቕሚ ምስኣንን	ሕፅረት ምስትንፋስ ወይ ዘየቋርፅ ሰዓል
				
ጭንቀት፣ ሻቕሎት ወይ ጓሂ	ፀገም ምጉዓዝ ወይ ምንቅስቓስ	ንስራሕ ምምላስ ዘይምኸኣል	ናይ መገጣጠሚ ወይ ናይ ጭዋዳ ቃንዛ	ናይ ምውሓጥ ፀገማት

- ንዝርዝር ኣብ ምቁፅፃር ናይ ሕድሕድ ምልክታት ናብ [MyHealth.Alberta](https://myhealth.alberta.ca) ይጎብኙዩ።
- ሓደሽቲ ትምህርታት ንምንፅብራቕ ሓበሬታ ብቐፃልነት ይግምገም ኣሎ እዩ። ንኣብነት፣ ሓደ ልሙድ ምልክት ልዑል ድኻም እዩ፣ ንእሽተይ "ድኻም" ኣይኮነን። ንጥፈትን ምንቅስቓስን ካብ ናይ ነዊሕ እዋን ኮቪድ ድኻም ንዘለዎም ሰባት ጎዳኢ ክኸውን ይኸእል እዩ ከምኡ እውን ምግዳድ ምልክታት እውን ከስዕብ ይኸእል እዩ።
- ብዛዕባ ናይ ሕድሕድኩም መደብ ዳግመ ሕውየት ምኽሪ ንምርካብ በይዛኹም ምስ Health ክንክን ኣቕራቢኹም ተራኽቡ ወይ ናብ Rehabilitation Advice Line ብ 1-833-379-0563 ደውሉ።

ብተደጋጋሚ ዝሕተት ሕቶታት ንመናእሶይ ሕሙማት - ናይ ነዊሕ እዋን ኮቪድ ምልክታት ወይ Health ዝምልከት ሕሙማት

ንኸንደይ ዝኣክል ግዜ እዩ ናይ ነዊሕ እዋን ኮቪድ ፀገማት ዘጋጥሙኒ?

(How long will I have long COVID problems?)

- ናይ ነዊሕ እዋን ኮቪድ ኣዝዩ ሓድሽ ስለዝኾነ ንነፍሲ ወከፍ ሰብ ንኸንደይ ዝኣክል ግዜ ከም ዝፀልዎ ምትንባይ ኣፀጋሚ እዩ። ሙብዛሕትኦም ሰባት ድሕሪ ናይ ብዙሓት ሰሙናት ወይ ኣዋርሕ ምልክታት ምስ ምልክታቶም ዝሕግዘም ሓበሬታን ኣገልግሎታትን ብምጥቃም ንእሽተይ ምምሕያሽ ረኺቦም እዮም። ንሓደሓደ ሰባት፣ እቶም ፀገማት ንነዊሕ እዋን ክፀንሑ ይኸእሉ ወይ ከመሓይሹ ይኸእሉ፣ ድሕሪኡ መሊሱ ይብእስ።
- ብመሰረት ነብሲ ወከፍ መዓልቲ ከመይ ይስመዓካ ኣሎ ብምርኣይ ምቁራፅ፣ ምዕራፍን፣ ምስጋምን ኣገዳሲ እዩ።

ለ። ሓገዝ መዓዝን ኣበይን ከም ዝርከብ

(B. When and where to find help)

መዓዝ እዩ ናብ 911 ክድውል ወይ ናብ ክፍሊ ህፁፅ ረድኤት ክኸይድ ዘሎኒ?

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

ነዘም ዝስዕቡ ዘጠቓልሉ ናይ ሕክምና ህፁፅ ጸገም እንተ ኣጋጢሙካ ናብ 911 ክትድውል ኣለካ፡

- ከቢድ ናይ ምትንፋስ ፀገም (ትንፋስካ ንምሓዝ ምጽጋም፣ ብሓደ ግዜ 1 ቃል ጥራሕ ምዝራብ ምኸኣል)
- ካብ ድቃስ ንምትሳእ ምፅጋም
- ዝተደናገረ ስምዒት ምስማዕ
- ውኖ ምስሓት ወይ ምዕላው
- ቃንዛ ኣፍ ልቢ ምህላው

ናብ ሓኪመይ መዓዝ እዩ ክኸይድ ዘለኒ?

(When should I see my doctor?)

ናብ ሓኪምካ ምኸይ ኣገዳሲ እዩ እንተ፡

- ብዛዕባ ምሕዋይካ ትጭጎኽ እንተኾይንካ።
- ሕፃናት ትንፋስ ዝስመዓካ እንተኾይንካ፣ ዝሞከርካ እንተሞከርካ ዘይመሓየሽ እንተኾይንካ።
- ንዓኽ ከም ወትሩ ንምግባርም ቀለልቲ ዝኾኑ ነገራት ንምግባር ሕፃናት ትንፋስ ምስማዕ።
- ኣቓልቦኽ፣ ክእለት ምዝካርካ፣ ክእለት ምሓሳብካ ወይ ደረጃ ዓቕምኽ እናተመሓየሹ ከምዘይኮኑ ምፍላጥ።
- ስሩዓት መዓልታዊ ንጥፈታትካ (ኣብነት፡ ንባዕልኽ ክንክን ምግባር ወይ ናብ ቤት ትምህርቲ ወይ ስራሕ ምምላስ) ንምክያድ ከቢድ ዝገብርዎ ወይ ዝኸልክሉ ፀገማት ኣለዉ።
- ናይ ጭንቀት፣ ሻቕሎት፣ ወይ ፀቕጢ ስምዒታት ምህላውን እዘይ ድማ ዘይመሓየሽ እንተኾይንካ።

ብተደጋጋሚ ዝሕተት ሕቶታት ንመናእሶይ ሕሙማት - ናይ ነዊሕ እዋን ኮቪድ ምልክታት ወይ Health ዝምልከት ሕሙማት

ናይ ነዊሕ እዋን ኮቪድ ምልክታት እንተሃልዮምኒ ከመይ ጌረ ሓበሬታን ሓገዝን ክረክብ ይኽእል?

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

- ሙሉእ ዝርዝር ናይ ሜላታት ንሕሙማትን ስድራታትን ኣብ AHS መርበብ ሓበሬታ "[ድሕሪ ኮቪድ-19 ጥዑይ ምኃን](#)" ተባሂሉ ኣብ ዝፍለጥ ይርከብ።
- ኣብ Alberta ዝርከቡ ሓኪምን ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕናን ምልክታት ናይ ነዊሕ እዋን ኮቪድ ንዘለዎም ሰባት ብኸመይ ከምዝኣልዩዎም ሓበሬታ ይረኽቡ እዮም።
- ናብ ናይ ነዊሕ እዋን ኮቪድ ፍሉይ ክእለት ዘለዎ ክሊኒክ ክትለኣኹ ትኽእል ኢኹ። ኣብ ርሕቕትካ ብምድራኽ ናይ ሞባይል ወይ ኮምፒዩተር ክንክን ክጥቀም ይከኣል እዩ።

እቲ ናተይ ናይ ክንክን ጥዕና ጉጅለ የድልየኒ ዝበሎ ሕክምና ክኸፍል ዓቕሚ የብለይን። እንታይ ክገብር ይኽእል?

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

- ሓደሓደ ግዜ ናይ ነዊሕ እዋን ኮቪድ ክህልወካ ኽሎ ናይ ጥዕና ጉጅለኻ ናይ ምስትንፋስ ፣ ናይ ስራሕ ቦታ ወይኻ ዓኣለቂ ሕክምና ከምዘድልየካ ሓሳብ የቕርቡ ይኹኑ እዮም።
- ኩሉ ኣብ ላዕሊ ዝተዘረዘረ ሓበሬታን ትምህርትን ኣብ AHS መርበብ ሓበሬታ ዘሎ ኣብ Alberta ንዝነብሩ ሰባት ብዘይክፍሉት ክረኽብዎ ይኽእሉ እዮም።
- ኣብ ኸባቢኹም ብዘይኸፍሉት ወይ ብዝነኣሰ ዋጋ ብዘዕባ ዝርከቡ ካልኣት ኣገልግሎታት ንሓኪምኹም ወይ ንናይ ክንክን ጥዕና ጉጅለ ኣዘራርብዎም።

ሐ። ኽታቦት

(C. Vaccination)

ዋላ ናይ ነዊሕ እዋን ኮቪድ ኣለኒ ኢላ እንተሓሲብ ሕዚ እውን ግና ክኸተብ ኣለኒ ዶ?

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

- እዉ። Alberta Health Services ሰባት ብቑዓት ምስ ኮኑ ሽዑንሽዑ ክኸተቡ ብፅኑዕ ይለቦ ብመሰረት [Alberta ኮቪድ-19 መደብ ኽታቦት](#)፣ ኮቪድ-19 ይንበሮም ኣይንበሮም ብዘየገድስ። ኮቪድ ምህላው ከም ምኽታብ ተመሳሳሊ ኣይኮነን።
- ብዘዕባ እቲ ክታቦት ወይከኣ ብዘዕባ Health ሕቶታት እንተሃልዮምኻ ምስ ናይ ስድራቤትኻ ሓኪም ወይ ምስ ጉጅለ ክንክን ጥዕና ተዘራረብ።
- ገለ ሰባት ድሕሪ ክታቦት ምልክታቶም ይቕየር ምህላው ግን ነዚ ንምጽናዕ ዝያዳ ምርምር የካይዱ ኣለዉ።