ነብስና ብኸምዚ
ክንከላኸል ንኽእል

ኣንጻር ኮቪድ-19 ክትኽተብ እትኽእል ብቑዕ ምኽንያታት

ኣንጻር ኮቪድ-19 ምኽታብ ስለምንታይ ኢዩ፧ ብዙሕ ብቑዓት ምኽንያታት ኣለው። ክታበት ኮቪድ-19 ንለብዒ ኮቪድ-19 ንምቅላስ ኣዝዩ ኣድላዪ ኢዩ። ንኹም ጽሬትን ስርዓታትን ዝኣመሰለ ኻልእ ስጉምትታት እውን ይምልከቶ እዩ። እቲ ክታበት ካብ ሕማም ብፍላይ ከኣ ካብ ከቢድ ዓይነት ሕማም ይከላኸል። ኣብ ስዊዘርላንድ ዝነብሩ ሰባት ብዝያዳ እንተተኸተቡ እቲ ዝተረፈ ዘድሊ ስጉምትታት እናነከየ ኢዩ ዝኸይድ።

ካብ ብርቱዕ ኣከያይዳ ሕማም ምክልኻል።

ሕማም ኮቪድ-19 ብፍላይ ንኣረጋውያንን ሕዱር ሕማም ንዘለዎም ሰባትን ኣዝዩ ሓደገኛ ኪኸውን ይኽእል እዩ። ብዕድመ ዝነኣሱን ጥዑያትን ሰባት መብዛሕትኡ ግዜ በቲ ኮሮናቫይረስ ክተሓዙ ኸለዉ ልኡም ወይ ዋላ ሓንቲ ምልክት የብሎምን። እንተኾነ ግን ከቢድ ሕማም እውን ክህልዎም ይኽእል ኢዩ። ክትኽተብ እንተ ደሊኻ ንርእስኻ ኻብ ሕማም ኮቪድ-19 ብፍላይ ከኣ ካብ ከቢድ ሕማማት ከተዕቍባ ትኽእል ኢኻ። ዝተኸተቡ ሰባት ካብቶም ዘይተኸተቡ ብሰንኪ ኮቪድ-19 ሳሕቲ ናብ ሆስፒታል ክኸዱ ኣለዎም። እቲ ኣብ ስዊዘርላንድ ዝዝውተር ዝነበረ ክትክን ድሕንነት ኣለዎ ካብ ሕማም ኮቪድ-19 ድማ ጽቡቕ ዕቑባ ይኹነና ኢዩ። ሓደ ባእታ ክታበት ኣብ ስዊዘርላንድ ተቐባልነት ክረክብን ክእዘዝን እንተድኣ ኾይኑ ረብሓታቱ ካብቲ ርከሳታት ኣጸቢቑ ዝዛይድ ክኸውን ኣለዎ። ክሳብ ሕጂ ዘሕለፍናዮ ተመክሮ ምስዚኦም ባእታታት ክታበት ነዚ ብንጹር የርእየና ኢዩ።

ሳዕቤናት ኮቪድ-19 ምውጋድ

ድሕሪ እቲ ረኽሲ ንነዊሕ እዋን ዚጸንሕ ጸገማት ጥዕና (Long Covid) ኬጋጥም ይኽእል እዩ፣ ንኣብነት ሕጽረት ትንፋስ ኣብ እዋን ከቢድ ንጥፈታት ወይ ድኻም። ብዕድመ ዝነኣሱን ጥዑያትን ውልቀ-ሰባት እውን ከምኡ ኼጋጥሞም ይኽእል እዩ። ትኽተቡ እንተ ኾይንኩም ነቲ ሕማም ኬስዕበልካ ዚኽእል ርከሳን ነባሪ ሳዕቤናትን ትንክዩ ኢኹም። ብኣንጻሩ ግን ኣብ ስዊዘርላንድ ምስ ባእታታት ክታበት ኮቪድ-19 ጐድናውያን ሳዕቤናት ሳሕቲ እዮም ዝቕልቀሉ። 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 ይኽእል ኢዩ። በቲ ክታበት ኮቪድ-19 ኣቢልካ ብዘይ እቲ ርከሳታት ልበዳ ኮሮናቫይስ ዝሓሸን ነባርን ዕቑባ ኽትረክብ ትኽእል ኢኻ። ብመሰረት ናይዚ ሕጂ ዘሎ መጽናዕቲ እቲ ክታበት እንተ ወሓደ ንዓሰርተው ክልተ ወርሒ ኻብ ሕማም የዕቍብ። ኣብዚ እዋን እዚ እቲ ኻብ ከቢድ ሕማም ዚከላኸለሉ መገዲ ኣብ ሰፊሕ ህዝቢ ኽም ዚንኪ ዚሕብር መርትዖ የልቦን። እቶም ነቲ ኮሮናቫይስ ኣወንታዊ መርመራ ዝገበሩ ሰባት እውን ከይተረፉ ኣብ ውሽጢ ሰለስተ ወርሒ ሓንሳእ ክኽተቡ ኣለዎም። በዚ ኸምዚ ኸኣ ንነዊሕ እዋን ካብ ሓድሽ ረኽሲ ብዝሓሸ መገዲ ተከላኺልኩም።

ኪኢላታት ጥዕና ምድጋፍ

በዚ ለብዒ እዚ ሰራሕተኛታት ጥዕናን ስርዓተ ጥዕናን ንግዚኡ ከቢድ ውጥረት የውርደሎም ኣሎ። ብክታበት ኽትከላኸለሉ ኢልካ ከቢድ ሕማም ኮቪድ-19 ክትሕከም ኣየድልየካን ኢዩ። በዚ ኸምዚ ነቲ ኣብ ስርዓት ክንክን ጥዕና ዘሎ ጾር ከተፋኹሶ ትሕግዝ። ካልእ ሕማማትን ህጹጽ ኵነታትን እውን እንተ ኾነ ሕክምና ኺግበረሉ ይከኣል እዩ።

ነቶም ኣብቲ ኸባቢ ዚነብሩ ሰባት ምክልኻል

ንካልኦት ክትልብዶዎም ባዕልኹም ክትልበዱ ዘሎ ድንገት ምስቲ ክታበት ኣዝዩ ይንኪ። እቲ ክታበት ነቲ ምትሕልላፍ ምሉእ ብምሉእ እኳ ከውግዶ ዘይክእል እንተኾይኑ ብፍላይ ንዝተደንገቱ ሰባት ከትከላከሎም ትኽእል። ንኣብነት ዝደኸመ ስርዓተ ምክልኻል ጥዕና ዘለዎም እሞ እቲ መድሃኒት ብግቡእ ዘይዓዪሎም ሰባት ኣለዉ። ብተወሳኺውን ክታበትኩም ዋላ ነቶም ብሕክምናዊ ምኽንያት ክኽተቡ ዘይክእሉ ሰባትን ነቶም ገና ክኽተቡ ዘይክእሉ ቈልዑትን ይከላኸለሎም ኢዩ። ብዝያዳ ሰባት ዝኽተቡ እንተኾይኖም፣ ብዝወሓደ ሰባት ብኮቪድ-19 ይሓምሙ፣ ብዝወሓደ ሰባት ውን ይልበዱ።

ንኣእምሮኣዊ ጥዕና ምድልዳል

እቲ ኣብዚ ለብዒ እዚ ዚርእ ዘሎ ምዝርጋሕ ኮሮናቫይስ ምስቶም ኣብ ከባቢና ዘለዉ ሰባት ዘለና ርክብ ኣግዲሉዎ። እዚ ኸኣ ጥዕና ኼዳኽምን ኣእምሮኣዊ ሕማም ኬስፋሕፍሕን ኬጋድድን ይኽእል እዩ። እቲ ምክልኻል ብክታበት ኮቪድ-19 ጭንቀትን ፍርሕን ንኽውሕድ ከምኡውን እንደገና ርኽክብ ፍኹስ ንኽብለና ክሕግዘና ይኽእል ኢዩ። ምኽታብ ውን ምስ ብጾትና ሓድነት ከም ዘሎና ዜርኢ እዩ።

ሳዕቤናት እቲ ለብዒ ምቅላስ/ምድምሳስ

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