

<p>ከም ዝስዕብ እንተኾይኑ ናብ 911 ደወል፡</p>	<p>ከም ዝስዕብ እንተጋጠምካ ናብቲ ዝከታተለካ ዘሎ ክሊኒክ/ሓኪም ወይ ኣላዩ ሕሙማት ደውል፡</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ከቢድ ናይ ምስትንፋስ ጸገም ወይ ከቢድ ቃንዛ ኣፍ ልቢ እንተሃሊካ • ኣዝዩ ተተደናጊርካ ወይ ብንጹር ኣይትሓስብን ዘለኻ። • ውነኻ ምስሓት (ሃለዎትካ ምጥፋእ) 	<ul style="list-style-type: none"> • ሓድሽ ወይ ዝገደደ ናይ ምስትንፋስ ጸገም እንተ ሃሊካ። • ምልክታትካ እንዳ ገደዱ ይኹዱ እንተሊዮም። • ክትሓወ ምስ ጀሚርካ መሊሱ እንተገዲድካ። • ከምዚ ዝስዕብ ዝኣመሰለ ብርቱዕ ነቕጂ ግምድት እንተሊካ፡ <ul style="list-style-type: none"> ○ ኣዝዩ ንቕጽ ኣፍ ምህላው ○ ሒደት ሸንቲ ጥራይ ምሕላፍ ○ ኣዝዩ ጸረውረው ምባል

ንሕማምካ ምክትታል፡

ሓኪምካ ወይ ጉጅለ ልምምድ ስድራ ቤትካ ኣዘውጥሮም ክከታተሉኻ እዮም (ብተደጋጋሚ መርመራ ምግባር ኣብ ሓደጋኻ ወይ ኣብ ከቢድነት COVID እዩ ዚምርኩስ)፤ ኮይኑ ግና ዓውደ-ኣዋርሕካ በቲ ናይ መጀመርታ ምልክት ሕማም ምልክት ብምግባርን ድሕሪ ግዜ ምልክታት ሕማምካ ብምክትታልን ክትሕግዝ ኣሎካ። ብኸብረትካ ነቲ ምልክታት መዓልታዊ መዝግቦ (እንተላይ ዝሓሸ ወይ ዝኸፍአ እንተ ኹይኑ) ከምኡውን **ፕልስ ኣክሲሜትር ምንባብ**፡ መቐት (ዚክአል እንተ ኹይኑ)፤ መጠን ልቢ ውቅዒትን ናይ ምስትንፋስ መጠንን ድማ ክድውሉልካ ከለዉ ምስ ኣላዩ ኸንክን ጥዕናኻ ኸትመያየጠሉ ኣለካ። ነቲ ናይ “**ፕልስ ኣክሲሜትር** ናይ ተሓክምቲ ኣጠቓቕማ መምርሒ” ኣበሬታ ወረቀት ረአ- ነዚ ቀሊል መሳርሒ ከመይ ምጥቃም ከም ዝክአል ኣበሬታ ንምርካብ፡

COVID-19 ሓሚምካ ክለኻ ሓፈሻዊ ምኽሪ

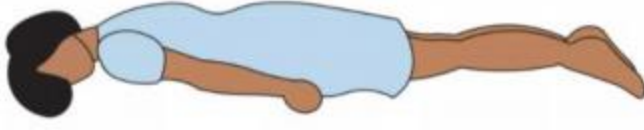
COVID-19 ንምሕዋይ መብዛሕትኡ ግዜ ኹብ 'ቫይረስ' ዝነውሐ ግዜ እዩ ዚወስድ። ምልክታት ሕማም ድሕሪ ምጀማሩ መበል 5-10 መዓልቲታት ብፍላይ ብዕድመ ዝደፋእካ እንተ ኹይኑ፤ ከም ልዑል ጸቕጢ ደም፣ ልዕሊ ዓቀን ርጉዲ ወይ ሸኮርያ ዝኣመሰለ ሕዳር ሕማም እንተሊካ ኣብ መተንፈሲ ኣካላት ከጋጥሙም ዝኸእሉ ጸገማት ኣዝዮም እዮም ዘጨንቁ። ኣቶም ልሙዳት ምልክታት ሰዓል፣ ረስኒ፣ ድኻም እኳ እንተ ኹነ ምስትንፋስ ምሕጻር፣ ናይ ጭዋዳ ቻንዛ፣ ናይ ጎረሮ ቻንዛ፣ ሕማም ርእሲ፣ ናይ ምሽታት/ናይ ምስትምቓር ህዋስካ ምጥፋእ እውን ኺህልወካ ይኸእል እዩ።

ሓገዘቲ ነጥብታት፡

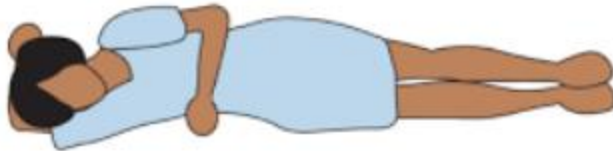
- **ዕረፍቲ-ድኻም** ትሑት መጠን ኣክሲጅን ከም ዘሎ ዝሕብር ምልክት ክኸውን ይኸእል ኢዩ። ንናይ ልቢ ውቅዒትካ ወይ ናይ ምስትንፋስ ፍጥነትካ ኣዝዮም ዘለዓዕሉ ንጥፊታት ኣይትግበር። ንዓኻ ደሓን ዝበሃል ደረጃ ንጥፊት ንምፍላጥ ድሕሪ ዝተፈለለዩ ንጥፊትት ብፕልስ ኣክሲሜትር ናይ ኣክሲጅን መጠንካ እንተለኪዕኻዮ
- **ኣቀማምጣኻ ቐያይር**– ካብ ሰውነትካ ዝምንጭዉ ነገራት ንኸንቀሳቀሱ ንምሕጋዝ ኣቀማምጣኻ ቀይር ናይ ኣተነፋፍሳኻ ስራሕ ድማ ቀንስ። (*ን ኣብ ታሕቲ ዘለዉ ስእልታት ተመልከት)
- **ፈሳሲ ስተ**- ካብቲ ልሙድ ንላዕሊ ፈሳሲ ብምስታይ ድርቀት ተኸላኸል። እኹል ፈሳሲ እንተ ዘይሰቲኻ ሸንትኻ ናብ ጸሊም ክቐየር እዩ።
- **ርእሲኻ ምግላልን ርክባትን** – ብዛዕባ ነብስኻ ምፍላይን ምስ ሰባት ዘሎካ ጥብቂ ርክብ ብኸመይ ከም እትከታተሎን ንምፍላጥ ናይ ህዝባዊ ጥዕና ሓለዎ መምርሒ ስዓብ (ኣቀዲሙ ዝተተርጎሙ ሰነዳት ርአ)
- **ሕክምናዊ ሓገዝ ምድላይ** – ኩነታትካ እናገደደ ይኸይድ ከም ዘሎ ኹይኑ እንተ ተሰሚዑካ ሕክምና ንምርካብ ድሕር ኣይትበል!

*ኣብ ነፍሲ ወከፍ 30 ደቐቐ ክሳዕ 2 ሰዓት ኣቀማምጣኻ ቐያይር። ኣብ ዝባንካ ኹብ ምድቃስ ኮፍ ምባል ይሓይሸ። ኣብ ዝባንካ ጥንቅልዒት ደቂስካ ብዙሕ ግዜ ኣይተሕልፍ።

1. 30 minutes – 2 hours: laying on your belly



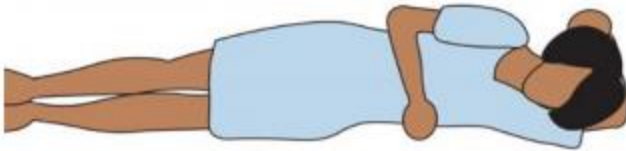
2. 30 minutes – 2 hours: laying on your right side



3. 30 minutes – 2 hours: sitting up



4. 30 minutes – 2 hours: lying on your left side



Then back to Position 1. Lying on your belly!



Adapted from:
Self Positioning Guide_Elmhurst Hospital_SB

1. 30 ደቂቅ - 2 ሰዓት፡ ብኸብድኻ ምድቃስ
2. 30 ደቂቅ - 2 ሰዓት፡ ብየማናይ ሸነኸካ ምድቃስ
3. 30 ደቂቅ - 2 ሰዓት፡ ኮፍ ምባል
4. 30 ደቂቅ - 2 ሰዓት፡ ብጸጋማይ ሸነኸካ ምድቃስ
ድሕሪኡ ናብ ቦታ 1 ተመለስ። ብኸብድኻ ምድቃስ!

ዝተለምደሉ ቦታ፡
ናይ ርእሰ ኣቀማምጣ Guide_Elmhurst Hospital_SB