ኮቪድ-19 ኣብ ቦው ቫሊ: ብዛዕባ ጥዕናኻ ኣገዳሲ ሓበሬታ

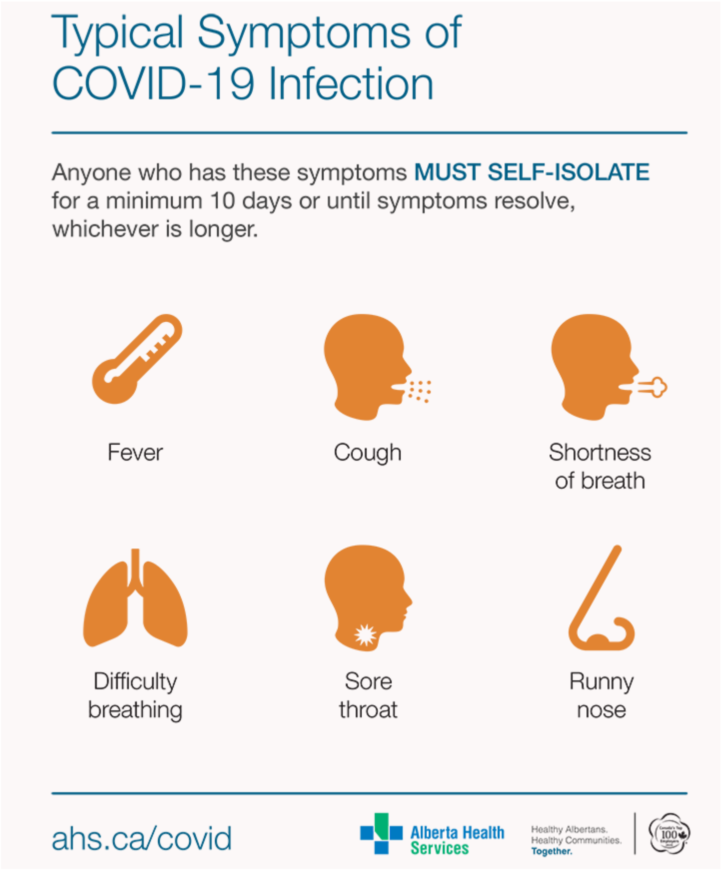
ኣብ ቦው ቫሊ ዝርከቡ ሰራሕተኛታት ጥዕና ነዚ ኣገዳሲ ሓበሬታ የካፍሉ ኣለው። ኣካላዊን ኣእምሮኣዊን ጥዕና ክህልወካ ከኣ ይደልዩ።

ምልክት ሕማም እንተተሰሚዑካ፡ ካብ ሰባት ተፈሊኻ ተወሺብካ ክትጸንሕን ናይ ኮቪድ-19 ምርመራ ክትገብርን ይግባእ።

ምሳኻ ጥቡቕ ምቅርራብን ምትንካፍን ዘለዎ ሰብ ብኮቪድ-19 እንተተታሒዙ፡ ንስኻውን ተፈሊኻ ክትጸንሕን ናይ ኮቪድ-19 ምርመራ ክትገብርን ይግባእ።

ናይ ሕማም ስምዒት እንተዘይብልካውን ምርመራ ክትገብር ትኽእል።

ምርመራ ምስ ገበርካ፡ ሓኪም ወይ ነርስ ደዊሎም ውጽኢት ከፍልጡኻን ቀጺልካ እንታይ ክትገብር ከምዝግብኣካ ክሕብረኻን እዮም።



ዝኾነ ሰብ ምልክታት ሕማም ኮቪድ-19 ክርእይ ይኽእል እዩ፡ እቲ ምልክታት ቅልል ዝበለ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ሕማም እንተተሰሚዑካ፡ ኣብ www.ahs.ca/covid ምውካስ ይከኣል። ነቲ ርእሰ ገምጋም ('self-assessment') ክትመልእ ትኽእል።.

ናብ 811 ብምድዋል፡ ቀጺልካ 5 ብምጥዋቅ፡ ብዛዕባ ምልክታት ሕማም ምስ ነርስ ምዝርራብ ይከኣል።

እቲ ናይ ኢንተርኔት ርእሰ ገምጋም ወይ ድማ ነርስ ክትምርመር ኣለካ እንተኢሎምኻ፡ ኣብ ከባቢኻ ኣብ ዘለው ክሊኒካት ምርመራ ክትገብር ትኽእል። ካብዚኦም ዝስዕቡ ክሊኒካት ናብ ሓደ ብምድዋል፡ ነቲ ዘዘራርበካ ናይ ክሊኒክ ሰራሕተኛ ናይ ኮቪድ-19 ምርመራ ክትገብር ክምትደልይ ሓብሮ።

ኣልፓይን ሜዲካል ክሊኒክ (ባንፍ)፡ ቁጽሪ ቴሌፎን 403.762.3155 (ምሉእ ሰሙን 7 መዓልታት ይሰርሕ)
ቢር ስትሪት ፋሚሊ ፊዚሽያንስ (ባንፍ)፡ ቁጽሪ ቴሌፎን 403.762.4846 (ካብ ሶኒ ክሳብ ዓርቢ)
ካንሞር ኣሶሴይት ሜዲካል ክሊኒክ፡ (ካንሞር) ቁጽሪ ቴሌፎን 403.678.5585 (ካብ ሶኒ ክሳብ ዓርቢ)
ሌክ ልዊስ ሜዲካል ክሊኒክ (ሌክ ልዊስ)፡ 403.522.2184 (ካብ ሶኒ ክሳብ ዓርቢ)
ሪጅቪው ሜዲካል ሴንተር (ካንሞር)፡ ቁጽሪ ቴሌፎን 403.609.8333 (ምሉእ ሰሙን 7 መዓልታት ይሰርሕ)

ተፈሊኻ ናይ ምጽናሕ ወይ ናይ ምውሻብ መምርሒታት ክትክተል ይግባእ። ነዚኦም መምርሒታት ምኽታል ሕጋዊ ግቡእ እዩ።

ጉዕዞ
ካብ ካናዳ ወጻኢ ናብ ኣልበርታ እንተ መጺኻ ወይ ናብ ኣልበርታ እንተተመሊስካ ን14 መዓልታት ተፈሊኻ ክትጸንሕ ኣለካ።

ምልክታት ሕማም
ምስ ናይ ዝነበረካ ሕማም ወይ ኩነታት ጥዕና ርኽብ ዘይብሎም ከም ሰዓል፡ ረስኒ፡ ሕጽረት ምስትንፋስ፡ ዝፈስስ ንፍጢ ወይ ዝቆሰለ ጉሮሮ እንተተራኢዮካ፡ ን 10 መዓልታት ተፈሊኻ ክትጸንሕ ይግባእ።

እቲ ምልክታት ሕማም ካብ ዝጀመረሉ እንተወሓደ ንዓሰርተ መዓልታት፡ ወይ እቲ ምልክታት ሕማም ክሳብ ዘልግስ ተፈሊኻ ክትጸንሕ ይግባእ።

ምርመራ ጌርካ ናጻ ኮይንካ እንተጸኒሕካን ምስቲ ቫይረስ ዝኾነ ምትንካፍ እንተዘይጸኒሑካን፡ ተፈሊኻ ክትጸንሕ ብሕጊ ኣይትግደድን ኢኻ። ንካልኦት ሰባት ከይትልክም ምእንቲ፡ እቲ ምልክታት ሕማም ክሳብ ዝገድፈካ ኣብ ገዛኻ ክትጸንሕ ኣለካ።

ኣካላዊ ርሕቀት ዘይሓለወ ርኽብ
ምስ ናይ ኮቪድ-19 ሕማም ዝሓመመ ሰብ ኣካላዊ ርሕቀት ዘይሓለወ ርኽብ እንተኔሩካ፡ ን 14 መዓልታት ተፈሊኻ ክትጸንሕን ምልክታት ሕማም ክትከታተለን ብሕጊ ትሕተት። ዋላውን ምርመራ ጌርካ ቫይረስ ኮቪድ-19 የብልካን እንተተባሂልካ፡ ተፈሊኻ ክትጸንሕን ምልክታት ሕማም ክትከታተለን ይግባእ።

ኣብዚ ግዜዚ ምልክታት ሕማም ክተርእይ እንተጀሚርካ፡ እቲ ምልክት ካብ ዝተራእየሉ እንተወሓደ **ንተወሰኽቲ 10 መዓልታት** ወይ እቲ ምልክታት ሕማም ክሳብ ዘልግስ ተፈሊኻ ክትጸንሕ ይግባእ።

ቦታ ስራሕካ እንተወሓደ ን 14 መዓልታት ውሑስ ኮይኑ ክጸንሕ እዩ፡ ብተወሳኺውን ካብ መንግስቲ ናይ ገንዘብ ደገፍ ክትረኽብ ትኽእል።

ምርመራ ጌርካ ኮቪድ-19 እንተተረኺቡካ፡ ንስኻን፡ ሓኪምካን ንስኻ ትነግሮም ሰባትን ጥራይ ይፈልጡ። ንስኻ፡ ኣባል ስድራ ቤትካ ወይ መሳርሕትካ ብኮቪድ-19 እንተተታሒዞም፡ ማሕበረ ኮም ቦው ቫሊ ይደጋገፍ እዩ። ዝኾነ ሰብ በዚ ቫይረስ ክትሓዝ ከምዝኽእል ኩሉ ሰብ ይርዳእ እዩ።

ዝኾነ ኣድልዎ ወይ ዘይግቡእ ኣተሓሕዛ እንተ ኣጋጢሙካ፡ ኣብ ቦው ቫሊ ዝርኸብ ቤት ጽሕፈት ሴትልመንት ሰርቪስስ (Settlement Services) ብቁጽሪ ቴሌፍን 403.762.1144 ብምድዋል እንታይ ከምዘጋጠመ ክተዘራርቦም ትኽእል።

<u>ኣብ ስራሕ ዘለው ክሊኒካት ኣለው</u>

ሓካይምን ክሊኒካትን ንዓኻ ንምሕጋዝ ሕጂውን ይሰርሑ ኣለው። ናብ ክሊኒክ ቴሌፎን ብምድዋል ቆጸራ ክትሕዝ ትኽእል። ኣብ ከባቢካ ኣብ ዝርኸብ ትግልገለሉ ክሊኒክ ናይ ስድራ ቤት (ፋሚሊ) ክሊኒክ ይብሃል። ናይ ስድራቤት (ፋሚሊ) ክሊኒክ እንተለካ፡ ኣብኡ ብምድዋል ቆጸራ ክትሕዝ ትኽእል።

ኣልፓይን ሜዲካል ክሊኒክ (ባንፍ)፡ ቁጽሪ ቴሌፍን 403.762.3155 (ምሉእ ሰሙን 7 መዓልታት ይሰርሕ)

ቢር ስትሪት ፋሚሊ ፊዚሽያን (ባንፍ)፡ ቁጽሪ ቴሌፎን 403.762.4846 (ካብ ሶኒ ክሳብ ዓርቢ)

ካንሞር ኣሶሴይት ሜዲካል ክሊኒክ (ካንሞር) : ቁጽሪ ቴሌፎን፡ 403.678.5585 (ካብ ሶኒ ክሳብ ዓርቢ)

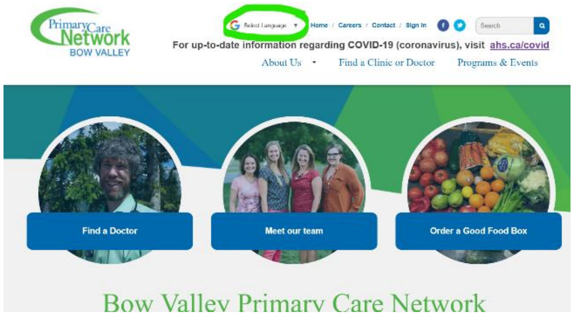
ሌክ ልዊስ ሜዲካል ክሊኒክ (ሌክ ልዊስ)፡ ቁጽሪ ቴሌፎን 403.522.2184 (ካብ ሶኒ ክሳብ ዓርቢ)

ሪጅቪው ሜዲካል ሴንተር (ካንሞር)፡ ቁጽሪ ቴሌፎን 403.609.8333 (ምሉእ ሰሙን 7 መዓልታት ይሰርሕ)

ናብ ክሊኒክ ምስትድውል፡ ብካልእ ቋንቋ ሓበሬታ ይውሃብ እንተኾይኑ ሕተት።

ከምዚ ክትብል ትኽእል፡ “ኣስተርጓሚ የድልየኒ እዩ። ኣነ ትግርኛ ቋንቋ ይዛረብ”

ናይ ስድራቤት (ፋሚሊ) ክሊኒክ ትደልይ እንተኾይንካ፡ ናብ ናይ ፕራይመሪ ኬር ኔትዎርክ (Primary Care Network) ናይ ኢንተርኔት ኣድራሻ ብምካድ፡ ኣብ http://bowvalleypcn.ca ምወካስ ይከኣል። ኣብ ላዕላዋይ ክፋል፡ ናይ ዝተፈላለየ ቋንቋታት መምረጺ ኣሎ።



ናይ ህጹጽ ኩነታት ክፍልታት ሕክምና ኣብ ስራሕ ኣለው

ብጣዕሚ እንተሓሚምካ ወይ ጉድኣት እንተበጺሑካ፡ ናብ ናይ ህጹጽ ክፍሊ ሕክምና ክትከይድ ትኽእል። ኣብኡ ዝሕግዙኻ ሓካይም ኣለው። ኮቪድ-19 ከምዘለካ ጥርጥረ እንተ ሓዲሩካ ግና፡ ቅድሚ ናብ ሆስፒታል ምኻድካ ናብ 811 ደውል።

ህጹጽ ናይ ሕክምና ኩነታት እንተ ኣጋጢሙካ ወይ ህጹጽ ኩነታት እንተ ርኢኻ፡ 911 ክትድውል ትኽእል። ንስኻ ወይ ምሳኻ ዘሎ ሰብ ብርቱዕ ጉድኣት እንተ ኣጋጢሙኩም ወይ ብጣዕሚ እንተ ሓሚምኩምን ሽው ንሽው ናብ ሆስፒታል ክትኸዱ ዘይትኽእሉ እንተኾይንኩም፡ 911 ደውል።

ብዝተፈላለየ ቋንቋታት ናይ ናጻ ናይ ጥዕና ሓበሬታ ክትረኽቡ እንተደሊኹም፡ ኣብ ዝኾነ ሰዓት 811 ክትድውል ትኽእል።

ናብ 811 ብናጻ ክትድውል ትኽእል።

ኣብ ዝኾነ ሰዓት ናይ መዓልቲ ወይ ናይ ለይቲ፡ ምስ ነርስ ክትዘራረብ ትኽእል።

ክትድውል ከለኻ፡ ዝተመልአ ድምጺ ከዛርበካ ይኽእል፡ ብመሰረት ዝህበካ መምርሒ ድማ ቁጽሪ ክትጥውቕ ኣለካ።

ካብ ኮቪድ-19 ወጻኢ ኣብ ዘሎ ኣርእስቲ፡ ብዛዕባ ጥዕና ሕቶ እንተለካ፡ ቁጽሪ 2 ጠውቕ።

ብዛዕባ ኮቪድ-19 ሕቶ እንተለካ፡ ቁጽሪ 5 ጠውቕ።

ምስ ደወልካ፡ ነርስ ቴሌፎን ክትቅበል ከላ፡ “ኣነ ቋንቋ ትግርኛ ይዛረብ” ኢልካ ክትሕብራ ትኽእል ኢኻ። ድሕሪ ኣስታት ሓደ ደቒቕ ናይ ትርጉም ኣገልግሎት ክትረኽብ ትኽእል። ኣስተርጓሚ ክሳብ ዝመጽእ ክትጽበይ ከለኻ፡ እታ ነርስ ገለ ገለ ሕቶታት ብቋንቋ እንግሊሽ ክትሓተካ ትኽእል። እቲ ሕቶ እንተዘይተረዲኡካ፡ ነታ ነርስ ከምዘይተረድኣካ ሓብራ።

እዚ ከቢድ ግዜ እዩ። ሰባት ዝተፈላለየ ስምዒታት ክህልዎም ይኽእል። እዚ ድማ ንቡር እዩ።

በዚ ግዜ እዚ ናይ ሓዘን፡ ሻቅሎት፡ ጭንቀት ወይ ጸቕጢ ስምዒት ክስምዓካ ንቡር እዩ። ብዛዕባ እዚኦም ስምዒታት ምስ ሰባት ምዝርራብ ሓጋዚ እዩ።

ብዛዕባ ስምዒታትካ ምስ ዶክተርካ ክትዘራረብ ትኽእል።

ናይ ናጻን ስቱርን ናይ ኣእምሮ ጥዕና ብዝምልከት ደገፍ ንምርካብ ኣብዚ ቁጽሪ 403.678.4696 ክትድውል ትኽእል። ምስ ደወልካ እቲ ቴሌፎን ክቅበለካ ከሎ ቁጽሪ 2 ጠውቕ።

ንገዛእ ርእስኻ ወይ ንካልኦት ሰባት ክትጎድእ ሓሳባት ዝመላለሰካ እንተኾይኑ፡ ኣብ ቐረባኻ ናብ ዘሎ ሆስፒታል ብምኻድ፡ ናይ ህጹጽ ናይ ስነ ኣእምሮ ሕክምና ክንክን ክትረክብ ሕተት።

ናይ ኮቪድ-19 ዝርጋሐ ንምድንጓይ ሓገዝ ምቅጻል

ናይ ኮቪድ-19 ዝርጋሐ ንምድንጓይ፡ ኩልና ሓቢርና ክንሰርሕ ይግባእ። ቦታታት ስራሕ ክኽፈት ከሎ፡ ሓደጋ ለበዳ ኮቪድ-19 ክውስክ ይኽእል። እዚኦም ኣገደስቲ ስጉምታት ንዓኻን ንካልኦትን ካብ መልከፍቲ ኮቪድ-19 ክሕልውኻ ይኽእሉ፡

1. ኣእዳውካ ጽቡቕ ጌርካን ኣዘውቲርካን ተሓጸብ። ሳሙናን ማይን ተጠቐም። ሳሙናን ማይን ክትጥቐም ዘይትኽእለሉ ኩነታት እንተኾይኑ፡ ናይ ኣልኮል መጽረይ ኢድ (ሳኒታይዘር) ተጠቐም።
2. ብናይ ኣገልግሎት ጥዕና ኣልበርታ (Alberta Health Services) ዝውሃብ ናይ ኣካላዊ ምርሕሓቕን ርእስኻ ፈሊኻ ምጽናሕን ብዝምልከት ዝውሃቡ መምርሒታት ኣተግብር።
3. ኣብ መንጎኻን ኣብ ዝኾነ ምሳኻ ዘይነብር ሰብን ናይ ክልተ ሜትሮ ርሕቐት ግበር።
4. ኣብ ደገ ክትወጽእ ከለኻ፡ መሸፈን ኣፍ ማስኬራ ግበር።
5. ናይ ሕማም ምልክት እንተተሰሚዑካ፡ 811 ደውል።