COVID-19
ድሕሪ ክታበት ዝግበር ክንክን

First Nations Health Authority
Health through wellness

MÉTIS NATION BRITISH COLUMBIA

BCAAFC | BC Association of Aboriginal Friendship Centres

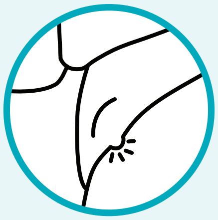
BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

ኣብዘን ዝስዕባ ሒደት መዓልትታት እንጽበዮ ነገራት፡

ከጋጥሙ ዝኽእሉ ሳዕቤናት

ክታበት ናይ ኮቪድ-19 ምስ ተኸተብካ ብድሕሪ ሓደ ወይ ክልተ መዓልትታት ሳዕቤናት ክኸትሉ ልሙድ እዩ። ገለ ካብኣቶም፡

ቃንዛ፡ ምቕያሕ፡ ምስሓይ፡ ወይ ሕበጥ ኣብቲ ዝተወጋእካዮ ክፍሊ ኣካላትካ። ሸው ንሸውን ወይ ድሕሪ 7 መዓልትታት



ናይ ጽኪ ሕበጥ ኣብ ትሕቲ ትሸትሸ

ድኻም ወይ ሕማም ርእሲ

ረስንን ናይ ቊሪ ቊሪ ስምዒትን

ቃንዛ ጭዋዳ ወይ መለጋገቦ

ናይ ዕግርግር/ ስግድግድ ስምዒትን ተምላስን

ንሳዕቤናት ዝምልከት ምኽርታት

ኣብቲ ቃንዛ ዝስምዓካ ዘሎ ክፍሊ ኣካላትካ፡ ብዙሑል ማይ ዝጠልቀየ ጨርቂ ወይ ዝተሸፈነ በረድ ግበረሉ።

ካብቲ ሳዕቤናት ንዝላዓል ዘይምቹእ ስምዒታት፡ ከም በዓል ኣሲታሚኖፈን (ታይለኖል®) ወይ ኣይቦፕሮፈን (ኣድቪል®) ዝኣመሰሉ መድሃኒታት ውሰድ። ናይ መድሃኒት መጠንቀቕታ(ASA) (ንኣብነት ኣስፕሪን®) ንዝኾነ ትሕቲ 18 ዓመት ዝዕድሚኡ ሰብ ክወሃብ የብሉን። ነብሰጾር እንተድኣ ኰንኪ ኣይቦፕሮፈን (ኣድቪል) ኣይትውሰዲ። ኣብ ክንድኡ፡ ንዝተሰምዓኪ ዘይምቹእነት ወይ ረስኒ ንምፍዋስ ታይለኖል ውሰዲ ።

መብዝሕትኡም ሳዕቤናት ቀለልቲ ክኾኑ እንከለዉ፡ ባዕላቶም ክሓድጉኻ እውን እዮም ዝግብኡም።

ክትጥንቀቐሎም ዝግበኣካ ምልክታት ሕማም

- ገለ ካብቶም ሳዕቤናት ናይቲ ክታበት ምስ ምልክታት ናይ ሕማም ኮቪድ-19 ምምስሳል ኣለዎም። እዚ ክታበትዚ ኮቪድ-19 ኣየስዕበልካን ወይ ኣየሕምመካን እዩ።
- ቃንዛ፡ ምንቃጽ ወይ ምሕርሓር ናይ ጎሮሮ፡ ጸረርታ ናይ ኣፍንጫ ወይ ምስዓል ዝኣመሰሉ ምልክታት ሕማም ሳዕቤናት ናይዚ ክታበት ኣይኮኑን።
- ዝኾነ ዓይነት ናይ ኮቪድ-19 ምልክታት ሕማም እንተ ተሰሚዑካ ነዚ ናይ ቢሲ ናይ ኮቪድ-19 ርእሰ-ምርመራ መግበሪ ሊንክ ተጠቐም
bc.thrive.health/covid19/tl
- እንተድኣ ተሻቒልካ፡ ናብ ሓኪምካ ወይ ናብ 8-1-1 ደውል።
- እዚ ክታበትዚ ድሕሪ ምውሳድ ዘጋጥሙ ከበድቲ ሳዕቤናት ሓሓሊፎም /ሳሕቲ እዮም ዝረኣዩ። ዝኾኑ ከበድቲ ሳዕቤናት ወይ ከበድቲ ናይ ኣለርጂ ምልክታት (በቐጥ ዝመስል ሹፍታ ናይ ቆርበት፡ ሕበጥ ናይ ገጽ፡ ናይ መልሓስ፡ ናይ ጎሮሮ ወይ ናይ ምትንፋስ ጸገም ዝኣመሰለ) እንተ ኣርኢኻ ብቕልጡፍ ናይ ሕክምና ረድኤት ከም ትረክብ ግበር ወይ ናብ 9-1-1 ደውል። ናይ ኮቪድ-19 ክታበት ከም ዝወሰድካ ድማ ሓብሮም።

COVID-19
ድሕሪ ክታበት ዝግበር ክንክን

First Nations Health Authority
Health through wellness

MÉTIS NATION BRITISH COLUMBIA

BCAAFC | BC Association of Aboriginal Friendship Centres

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

2ይቲ ዶዝ ናይ ክታበት ንኽትወስድ ምምላስ

- 1ይቲ ዶዝ ናይ ክታበቶም ዝወሰዱ ሰባት፡ 2ይቲ ዶዞ ንምውሳድ ቆጸራ ንምሓዝ መዓስ ከም ዝፍቀደሎም ብኢመይል፡ ብቴክስት ወይ ብተሌፎን ክሕበሩ እዮም። በዚ ተኸተብ ዝብል ወብሳይት ብምጥቃም ምምዝጋብካ ርግጸኛ ኩን፡ gov.bc.ca/getvaccinated ድሕሪ እታ 1ይቲ ዶዝ ምኽታብካ እውን ክትምዝገብን እታ 2ይቲ ዶዝ መዓስ ክትወስዳ ከም ትኽእል ክትሕበርን ትኽእል ኢኻ፡
- ናይ ክታበት መዝገብካ ምሳኻ ተማላኣዮ። ብኢንተርነት/ኦንላይን ዝርከብ መዝገብ ኣብ ሄልዝ ጌትወይ እውን ክርከብ ይከኣል እዩ። ኣብዚ ተመዝገብ www.healthgateway.gov.bc.ca

ክዝከሩ ዝግበኦም ነገራት

- እቲ ቀዳማይ ዶዝ ድሕሪ ምውሳድካ፡ ኣካላትካ ነቲ ቫይረስ ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ንኸጥሪ 2–3 ሰሙናት ክወስድሉ እዩ። ቅድሚ ወይ ኣብ ሞንጎ እዚ ግዜ እዚ እንከለኻ እውን ናብ ሓደ ብኮቪድ - 19 ዝተታሕዘ ሰብ እንተ ድኣ ተቓሊዕካ፡ ኮቪድ-19 ክሕዘካ ይኽእል እዩ።
- ኣብ ናይ ኮቪድ-19 ክታበት ውሕስነት ክትትል ንኽትሳተፍ ክትሕተት ትኽእል ኢኻ። ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብዚ ተወከስ CANVAS-COVID.ca

ድሕሪ ክታበት ምኽታብካ መምርሒታት ናይ ህዝባዊ ጥዕና ምኽታል ቀጽሎ

ናይ 2 ሜትሮ (6 ጫማ) ርሕቀትካ ሓሉ

ኣእዳውካ ብዙሕ ግዜ ኣጽሪ

ናይ ገጽ ማስክ ግበር

ክታበት ድሕሪ ምውሳድካ ሳሕቲ ዘጋጥሙ ፍጻመታት

ገለ ካብዞም ምልክታት እንተ ተሰሚዑካ፥

1. ብቕልጡፍ ናይ ሕክምና ረድኤት ሕተት
2. ናይ ኮቪድ-19 ክታበት መዝገብካ ተማላኣዮ

ክታበት ኣስትራዘነካ/ኮቪሺልድ ወይ ጃንሰን

ሳሕቲ ዘጋጥሙ ኣስጋእቲ ምርጋእ ናይ ደምን ወይ መድመይትን ጉዳያት ተራእዮም እዮም።

ድሕሪ ክታበት ን 4 ክሳብ 28 መዓልትታት ነዞም ዝስዕቡ ተኸታተል፡

- ከቢድ ዘይገድፍ ሕማም ርእሲ
- ምንፍርፋር
- ንገለ ክፋል ናይ ኣካላትካ ናይ ምንቅስቓስ ጸገም
- ዘይገድፍ ብንጹር ናይ ዘይምርኣይ ጸገም
- ንምዝራብ ምጽጋም
- ሕጽረት ትንፋስ
- ቃንዛ ኣፍልቢ
- ከቢድ ቃንዛ ከብዲ
- ሓድሽ ተርእዮ ናይ ከቢድ ሕበጥ፡ ቃንዛ፡ ምልዋጥ ሕብሪ ናይ ኢድ ወይ እግሪ
- ዘይንቡር ስምብራት፡ ቅይሕ ዝበለ ወይ ሊሰዋይ ምልክታት ወይ ሰርቢ ደም ኣብ ትሕቲ ቆርበት

ክታበት ፋይዘር ወይ ሞደርና

ሳሕቲ ዘጋጥሙ ጉዳያት ናይ ነድሪ ልቢ ተራእዮም እዮም።

ድሕሪ ክታበት ን7 መዓልትታት ነዞም ዝስዕቡ ተኸታተል፡

- ቃንዛ ኣፍ ልቢ
- ሕጽረት ትንፋስ
- ስምዒት ናይ ቅልጡፍ ህርመት፡ ሃሳስ ወይ ድኹም ህርመት ወይ ምስ ኣዕረፍካ እውን ዘይገድፍ ወይ ብኻልኦት ምልክታት ሕማም ዝተሰንየ ብርቱዕ ህርመት ልቢ