



ምልክት ሕመም ከም ገንፋዕ / ሰዓል



ረስኒ / ቕሪ ከምኡ ድማ ቐጥ ቐጥ ምስ ዘብለካ



ምስ ትስዕል / ምስ ትንፍጥ



ንምስትንፋስ ምስ ትሸገር



ኣብ ኣካላትካ ቃንዛ ምስ ዝስመዓካ።

ኢንፎ ማለት ኣዩ ?

እዚ ኮሮና ባይረስ ማለት ብጣዕሚ ሓደገኛ ሕመም ኣዩ ምስ ምልክት ሕመም ዝተባህሉ ከምኡ ድማ ገንፋዕ. እዚ ሓደሽ ሕመም ቐድሚ ሕጂ ተራኡን ተሰሚዑን ደይፈልጥ ሕመም ኣዩ. ስለዚ ቡዙሓት ሰባት በዚ ሕመም እዚ ተጠቐዖም ይርከቡ. ብጣዕሚ ሓደገኛን ጎዳኣን ኮይኑ ይርከብ. ብፍላይ ንድክም ዝበሉ ሰባት ከምኡ ድማ ንምሉእ ጥዕና ዘይውንኑ ሰባት ብጣዕሚ ሓደገኛ ኣዩ!

እዚ ብጣዕሚ ሓደገኛ ኣዩ !

ሓደገኛ ብፍላይ ንምሉእ ጥዕና ደይውንኑ ሰባት

ዕድመ ዝበልኡ ሰባት

ደቂ ሺዳሽተ ወርሒ ቆልዑት

ነብሲ ጸራት

ንሕመም ዘለዎም ሰባት፡ ንሺኮሪያ / ከም ናይ ሳምቡኣ ሕመም / ...

ንኣብ ጽርግያ ዝነብሩ ሰባት

ብኸመይ ክትካላኽሎ ከምዘለካ / ንካልኣት ሰባትን !



ኢድና ኩሉ ጊዜ ክንሕጸቦ ከምዘለና ሳምናን ማይን ገርና



ብ ሶፍቲ ወልዊልና ናብ ናይ ጉሓፍ ቦታ ከነእትዎ ይግባእ ካልኣይ ግዝዩ ንክይ ንጥቀመሉ ምእንታን።



ሶፍቲ እንተዘይብልና ብኸርናዕ ኢድና ክንስዕልን/ ክነሕንጥስን ይግብኣና



ምስ ሰባት ክንዛራረብ ከለና ኣፍ ንኣፍ ክንዛራረብ ከምደይብልና ነስተውዕል። ክንዛራረብ ከለና ናይ ሓደ መትር ዝኸውን ርሕቀት ክህልወና ኣለዎ ሰላምታ ናይ የእዳውና ክቃረጽ ኣለዎ



ምስ እትሓምም ኣብ ዑቁብ ዝኾነ ቦታ ክንኸውን ከምደለና ክሳብ ጥዕናና ነረጋግጽ. ክልተ ሰመን ዝኾነውን ብድሕሪ ክልተ ሰመን ክገድፈካ ስለ ዝኾንኣል



ገጽና ዘይምሓዝ ምክንያቱ ገጽና ብዙሓት ሕመማት ክመሓላለፍ ስለ ዝኾንኣል።

ኣበይ ከድና እና ሓገዝ ክንረክብ ንኽእል ?



1 ሕተት ዝተሓገገካ ናይ ቤልጂም ፋሚሊ ከምኡ ውን ድተሓገገካ ኣብ ካምቢ ከምኡ ድማ ኣንታይ ትገብር.



2 ትፈልጦ ወይ ዝተሓገገካ ምስ ዘይህልወካ ናብ ቀይሕ መስቀል ክትከይድ ኣለካ ኣብ ብሩሰል ኮይኑ ኮረና ባይረስ ኣለኪ ኢልካ ትሓስብ ኣንተ ኮንካ



3 ርግጽኛ ናይ ምትንፊስ ሽግር ከጋጥመና ከሎ ጥራይ ናብ ሕክምና ክንኸይድ ኣለና