Covid Updates in Tigrinya:

ክታበት ኮቪድ

ኣብ ካሊፎርኒያ ክታበት ካብ ዝጅመር፡ ልዕሊ 58.8% ተቐማጦ ምሉእ፡ ማለት ቀዳማይን ካልኣይን ክታበት ወሲዶም ኣለዉ። ክሳዕ ሕጂ ተዘርጊሑ ዘሎ ዓይነታት ክታበት ኮቪድ በዚ ዝስዕብ ኣስማት ይጽዋዕ፦

ፋይዘር> Pfizer-BioNTech

ሞደርና> Moderna

ጆንሰን አንድ ጆንሰን> Johnson and Johnson / Janssen

ናይ ሕክምና ተመራመርትን ሰብ መዚ ጥዕናን እዚ ዝተጠቐሰ ዓይነታት ክታበት ንጥቕሚ ብቑዕን ውሑስን ምዃኑ ይሕብሩ።

1. ፋይዘር> Pfizer-BioNTech ንደቂ 12 ዓመትን ልዕሊኡን ክወሃብ ይኽእል። ኣብ ክልተ ክፋል ብመርፍእ ይወሃብ። ካብቲ ቀዳማይ ክፋል ድሕሪ ሰለስተ ሰሙን (21 መዓልታት) እቲ ካልኣይ ክፋል ይወሃብ። ካብቲ ካልኣይ መርፍእ ዝተዋህበሉ ድሕሪ ክልተ ሰሙን ምሉእ ብምሉእ ከምዝተኸተብና ይቈጸር።

2. ሞደርና> Moderna ንደቂ 18 ዓመትን ልዕሊኡን ክወሃብ ይኽእል። ኣብ ክልተ ክፋል ብመርፍእ ይወሃብ። ካብቲ ቐዳማይ ክፋል ድሕሪ ኣርባዕተ ሰሙን (28 መዓልታት) እቲ ካልኣይ ክፋል ይወሃብ። ካብቲ ካልኣይ መርፍእ ዝተዋህበሉ ድሕሪ ክልተ ሰሙን ምሉእ ብምሉእ ከምዝተኸተብና ይቈጸር።

3. ጆንሰን አንድ ጆንሰን> Johnson and Johnson / Janssen ንደቂ 18 ዓመትን ልዕሊኡን ክወሃብ ይኽእል። ሓንሳብ ጥራይ ይወሃብ። ካብቲ ዝተዋህበሉ ድሕሪ ክልተ ሰሙን ምሉእ ብምሉእ ከምዝተኸተብና ይቈጸር።

እዞም ዓይነታት ክታበት ብበዓል መዚ መግብን መድሃኒትን ኣመሪካ (FDA) ኣፍልጦን ተቐባልነትን ዝረኸቡ እዮም። ቅድሚ ምዝርግሖ ብዝግባእ ጽዑቕ ፈተነታት ዝተኻየዱሉን ገና ውን ዝበለጸ ንምግባሩ ቀጻሊ ምርምርን ፈተነታትን ዝካየዱሉ ዘሎ እዩ። FDA ንኣመዓባብላ እቲ ክታበትን ክስዕቦ ዝኽእል ጽልዋታትን ብደቂቕ ይካታተሎ።

ዝኾነ ይኹን ኣብ ሕቡራት መንግስታት ኣመሪካ ዝነበር ሰብ ሓደ ካብዞም ሰለስተ ዓይነታት ክታበት ዓይነት መሪጹ ክኽተብ ይኽእል። ዝኾነ ይኹን ሰብ ኣብቲ ዝቐረበሉ ወይ ዝሰልጦ ወይ ዝመረጾ ቦታ ብምኻድ ክኽተብ ይኽእል። ክታበት ኮቪድ ንዝተፈልየ ወገን ሕብረተሰብ ዝምልከት ዘይኰነ፡ ንኹሉም ካብ 12 ዓመት ንላዕሊ ዝዕድሚኦም ኣመሪካውያንን ኣብ ኣመሪካ ዝቕመጡ ሰባትን ብነጻን ብዘይኣፈላላይን ዝወሃብ እዩ።

ማእከል ምቍጽጻር ሕማማት (CDC) ዘይተኸትቡ ሰባት ክኽተቡ፡ ክሳዕ ድሕሪ ክልተ ሰሙን ካብ መወዳእታ ክታበት ድማ መሸፈኒ ትንፋስ ክጥቀሙ ይምሕጸን። ኣብ ልዕሊ እቲ ዝጸንሐ ክልተ ዓይነታት ናይ መልከፍቲ ኮቪድ ሳልሳይን ዝኸፍአን ዓይነት ማዕቢሉ ስለዘሎ ክታበት ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።

ክታበት ኮቪድ ብኸመይ ይሰርሕ፧

ዝኾነ ዓይነት ክታበት ንኣካላትና ሕማማት ናይ ምክልኻል ዓቕሙ ክብ ከብል ይሰራሕ። ሓደ ኽታበት ኣንጻር ሓደ ወይ ብዙሓት ሕማማት ዝካላኸል ኰይኑ ኽስራሕ ይኽእል። ኩሉ ዓይነታት ክታበት ንኽሰርሕ፡ ፈለማ ዝተመስርሐ ተምሳል ናይቲ ክንካላኸሎ እንደሊ ሕማም ናብ ኣካላትና የእቱ። እቲ ሓቀኛ ዘይኰነ ዝተመስርሐ ተምሳል፡ ነቲ ዘሰክፈና ቫይረስ ወይ ባክተርያ ዝመስል'ኳ እንተኾነ፡ ከሕምም ዘይክእል ቅዱሕ እዩ። ዋህዮታት ኣካላትና ግና ቅዱሕ ምዃኑ ስለዘይፈልጡ ነቲ ሕማም ዝመሰሎም ኣካል ንምጥቃዕ ብቐልጡፍ ነቲ ቫይረስ ወይ ባክተርያ ናይ ምክልኻል ዓቕሚ የማዕብሉ። በዚ ኣገባብ፡ ኣካላትና እቶም ቀንዲ ቫይረስ ወይ ባክተርያ ክለኽፉዎ ኸለዉ ካብ ፈለማ ንኽካላኸሉም ተዳልዩ ስለዝጸንሕ ኣካላት ሰብ ካብ ሕማም ይድሕን።

ክታበት ኮቪድ-19 ንምስራሕ ፈለማ ምስሩሕ ተምሳል ናይቶም ቫይረስ ይፈሪ። እቲ ንጥረ ነገር ኣብ ኣካላትና ምስኣተወ ዋህዮታትና ካብቲ ቐንዲ ቫይረስ ኮሮና ዘይፍለ ኰይኑ ይርኣዮም። ንኣካላት ካብቲ ሓደጋ ንምድሓን ዘኽእልዎ ጸዓዱ ዋህዮታት ደም ይፈርዩ። በዚ መስርሕ እዚ ኣካላትና ነቲ ሕማም ተማሂሩዎን ተዳልዩሉን ስለዝጸንሕ፡ ኣብ መጻኢ እቲ ሕማም ክለኽፈና ኸሎ ዋህዮታትና ብቐሊሉ ይካላኸልዎ።

ንኽታበት ዝምልከት ገለ ልሙድ ሕቶታት

- **ዝተኸትቡ ሰባት ኮቪድ ክለግቦም ይኽእል'ዶ?**

ዝኾነ ሰብ ካብታ ናይ መወዳእታ ዝተኸትበላ መዓልቲ ድሕሪ ኽልተ ሰሙን ምሉእ ብምሉእ ከምእተኸትበ ይቑጸር። ዝተኸትበ ሰብ ምናልባት በቲ ቫይረስ እንተተለኺፈ'ውን ኪሓምም ወይ ኪመውት ዘለዎ ተኽእሎ ኣዝዩ ዝተሓተ እዩ።

- **ቆልዑ ምልክታት ናይቲ ሕማም ብብዝሒ ዘየርእዩ ኽነሶም ንምንታይ ክኽተቡ የድልዮም?**

ኮቪድ ንቈልዑ'ውን ይለግቦምን የሕምሞምን እዩ። እቲ ፍልልይ፡ በቲ ሕማም ዝልከፉ ቈልዑ ካብ ዓበይቲ ኣዝዮም ስለዝውሑዱ እዩ። ነቲ ኸጋጥም ዝኽእል ትሑት ምልክታት፡ እቲ ኽታበት ከጥፍኦ ይኽእል። ነቶም ውሑዳት በቲ ሕማም ብብርቱዕ ዝህሰዩን ከሞቱ ዝኽእሉን ድማ የድሕኖም። ቈልዑ እቲ መልከፍቲ ዋላኳ እንተዘየሕሚሙዎም ከተሓላልፉ ግን ይኽእሉ እዮም። ክታበት ከኣ ነቲ ምስ ተለኽፉ ከመሕላልፍዎ ዘለዎም ተኽእሎ ክቕንሶ ይኽእል። መላእ ስድራቤት ካብቲ ሕማም ክድሕኑን ንተኽእሎ ምትሕልላፍ እቲ ሕማም ንምትሓትን ኩሎም እቶም ዝምልከቶም ኣባላት እታ ስድራ ክኽተቡ ይግባእ።

- **ጥዕናን ድልዳለን ኣለኒ፡ ክታበት ኣየድልየንን እዩ**

ብኮረና ቫይረስ ዝተለኽፉ ግን ዘይሓመሙ ሰባት ነቲ ቫይረስ ናብ ካልኦት ከላግቡ ይኽእሉ ኢዮም። ዘይምኽታብ ንኻልኦት ኣብ ሓደጋ ኸእቱ ይኽእል ኢዩ።

- **ክታበት ኮረና ብኸመይ ኢዩ ክሳዕ ክንድዚ ቀልጢፉ ኽስራሕ ተኻኢሉ፧**

ኣቐዲሞም ክርኣዩ ዝጸንሑ ብኮረና ዝዓይነቶም ቫይረስ ዝስዕቡ ከም SARS-CoV 'ሳርስ' ን MERS-CoV 'መርስ' ን ዝኣመስሉ ለበዳታት መድሓኒትን ክታበትን ክርከበሎም ክጽንዑ ስለዝጸንሑ፡ ነዚ ኣብዚ እዋን ዝተቐልቀለ ኮሮና ቫይረስ ምርዳእን ምፍላጥን ቀሊል ኮይኑ። ዝበዝሐ ባህርያት ናይቶም ቫይረሳት ኣዝዩ ተመሳሳሊ ስለዝኾነ፡ ክታበት ምስራሕን ብሓፈሻ ባህርያቱ ተረዲእካ ዘድሊ ምድላዋት ምግባርን ከኣ ዝቐለለ ኮይኑ።

- **ኮቪድ ሒዙኒ ኔሩ ስለዝሓወኹ ሕጂ ክታበት ንምንታይ የድልየኒ፧**

ብርግጽ ብመልከፍቲ ካብ ዝስዕብ ሕማም ምስ ሓወና ናይ ኣካላትና ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ይሕይል እኳ እንተኾነ፡ ሓካይም ግን ዝሓየለ ምክልኻልን ተጻዋርነትን ንኽህልወና ክታበት ክም ዘድሊ ኢዮም ዝመኽሩ።

- ባህላዊ መድሓኒታትን መግብን ካብ ኮቪድ ክከላኸለልና ይኽእል'ዶ፧

ክሳብ ሎሚ ተመራመርቲ ኣብ ባህላዊ መድሓኒታትን መግብን መሰረት ዝገበረ መድሓኒት ኮረና ቫይረስ ኣይረኸቡን። ውልቃዊ ስምዒታትን ሓፈሻዊ ግምትን ንስነፍልጠታዊ ሓበሬታ ኽትክኦ ኣይክእልን ኢዩ። ብፍላይ ድማ ከም ኮቪድ-19 ዝኣመሰለ ሓደገኛ ሕማም ኣብ ዝመጸሉ፡ ድሕነትና ኣብ ኢድ ክኢላታት ኪኸውን ኢዩ ዘዋጽኣና።

ኩሉ ንኮቪድ-19 ዝምልከት ሓበሬታ በቲ ብሕክምና ቅቡል ዝኾነ ኣገባብ እናተጠቐምና፡ ጥዕና ዝህብ ኣመጋግባ ከነዘውትር ከኣ ተውሳኺ መኽሰብ እዩ።

ሽጉርቲ፡ ሽጉርቲ ጻዕዳ፡ በርበረ፡ በርበረ ጸሊም፡ ለሚን፡ ኣልኮል፡ ሪሓን፡ ጨና ኣዳም፡ ልሕቲት፡ ሽንፋእ፡ መድሓኒት ወይ ክታበት ኮቪድ ኣይከውንን እዩ። ብዘይካ ክታበትን መከላኸሊ ኣገባብ ምኽታልን ካብ መልከፍቲ ኮቪድ ዘድሕን ካልእ ኣገባብ የለን።

- **ክሳብ ኮቪድ ጠፊኡ ዝብሃል ተጸብየ ብዘይክታበት ክነብር እኽእል'ዶ?**

ተመራመርቲ ኮቪድ ኪጠፍእ ከምዘይኮነን ንኣዝዩ ነዊሕ እዋን ኪጸንሕ ምኳኑን እዮም ዝገልጹ። ስለዚ ካብ መለከፍቲ ኮቪድ ከድሕነና ዝኽእል እንኮ ኣማራጺ ክታበት ጥራይ እዩ።

- **"ኣምላኽ ካብ ሕማም ይከላኸለለይ'ዩ"**

ኣምላኽ ብፍቓድና ንነብስና ንሓደጋ እንተኣቃሊዕናያ ኣብ ውሳኔና ኣይኣቱን ኢዩ። ሰባት ዘኽስቦም ወይ ዘኽስሮም ነገር ክገብሩ ምሉእ ነጻነት ኣለዎም። ተሓተትቲ ናይ'ቲ ውጽኢት ድማ ባዕላቶም ይኾኑ።

ሰባት ካብ ቊርን ጸሓይን ማይን ዝከላኸል መንደቕ ዘለዎ ቤት ስለዘለዎም ንፈጣሪኦም የመስግንዎ። ኣካላቶም ሓይሊ ንኽረክብን ንኽጥዕን፡ ምእንቲ ኽነብሩ፡ ክበልዑን ክሰትዩን ስለዘለዎም ስለ'ቲ ዝተዋህቦም ዝብላዕን ዝስተን ንኣምላኾም የመስግኑ። ብተመሳሳሊ፡ ካብ ሓደጋ ተኻላኺሉ ንኣካላትና ሓያልን ጥዑይን ኰይኑ ኽነብር ዘኽእሎ ክታበትን ካልእ መድሓኒታትን ውን በቶም ንድሕነትና ኽሰርሑ ኣምላኽ ጥበቡ ዝዓደሎም ተመራመርቲ ዝተረኽበ ምኺኑ ተረዲእና ንፈጣሪ እናኣመስገንና ክንወስዶ ይግባእ።

- **በቲ ክታበት ዝዝርጋሕ ማይክሮቺፕ ኣሎ ድዩ፧**

ክታበት ኮቪድ-19 ቴክኖሎጂያዊ ማሺናት ክሕዝ ዝኽእል ኣይኮነን። ዝኾነ ይኹን ክታበት ኮቪድ ብዘይካ እቲ ፈሳሲ መድሓኒት ዝኾነ ይኹን ካልእ ትሕዝቶ የብሉን። እቲ ክታበት ዝሓዘ ብልቃጥን ስሪንጋን ትሕዝቶኡ ተኸተብቲ ብቐሊሉ ዝርእዩዎ ብሩህ ጥርሙዝን ፕላስቲክን እዩ።

- **ምስቲ ሰይጣናዊ ቍጽሪ ተባሂሉ ዝእመነሉ 666 ብምንታይ ይተሓሓዝ፧**

ክታበትን ትንቢት መጽሓፍ ቅዱስን ዘተኣሳስር የብሉን። ክታበት ማለት ልክዕ ከምቲ ሓሚሞም ዝሓወዩ ሰባት ዝሓሸ ነቲ ሕማም ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘለዎም፡ ዘይሓመሙ ሰባት ተመሳሳሊ ዓቕሚ

ከምዘጥርዩ ዝገብር ቀሊልን ዕዉትን ኣገባብ ሕክምና እዩ። ክታበት ካብ ዚፍለጥ ልዕሊ ክልተ ሚእቲ ዓመት ዝገበረ ኪኸውን ከሎ፡ ኣብ ዝሓለፈ 70 ዓመት ህይወት ቢልዮናት ሰባት ብኽታበት ካብ ቀታሊ ሕማማት ድሒኑ እዩ። ምስ ክታበት ዝተኣሳሰር ሕማቕ ነገር ክኸውን ዝኽእል፡ መከላኸሊ (ክታበት) ከሎ ንህይወትናን ህይወት ካልኦትን ኣብ ሓደጋ ኸነእቱ እንተወሲንና ጥራይ እዩ።

- **ክታበት ኮቪድ የምክን ድዩ፧**

ክታበት ኮቪድ ንፍርያምነት ሰባት ከጥቅዓሉ ዝኽእል ዝኾነ ይኹን ስነፍልጠታዊ መገዲ የለን። ከም ኩሉ ኽታበት፡ ናይ ኮሮና ክታበት’ውን ኣካላትና ነቲ ቫይረስ ንኽለልዮን ክጻወሮን ዘኽእል ተመኩሮ ይህቦ። ክታበት ክስራሕ ከሎ ልክዕ ከምቲ ድሕሪ መልከፍቲ ሓሚሞም ዝሓወዩ ሰባት ዘርእዩዎ ተጻዋርነት ከነጥሪ ከኽእለና እዩ ዝዳሎ። ክታበት ንኽሰርሕ ብዘይካ ልክዕ ከም ናይቶም ሓሚሞም ምስ ሓወዩ ተጻዋርነት ዘጥርዩ ሰባት ኣብ ተኽተብቲ ጻተዋርነት ከምዝህሉ ኻብ ምግባር ሓሊፉ ካልእ ሳዕቤን የብሉን። ንኮረና ቫይረስ ዝህልወና ተጻዋርነት ምስ ስርዓተ መፍረ ሰባት ዝኾነ ይኹን ምትእስሳር የብሉን። ክታበት ዝስከም ፈሳሲ ዝኾነ ይኹን ንኣካላትና ዝሃሲ ይኹን ፍርያምነት ዝትንክፍ ትሕዝቶ የብሉን።

ልክዕ ከም ኩሉ ሓደስቲ መድሓኒታት፡ ክታበት ኮቪድ’ውን ክሳዕ ንነውሕ ዝበለ ጊዜ ዝጽናዕ ንነፍሰጾራት ኣይወሃብን እዩ። እዚ፡ ግቡእ ስነፍልጠታዊ ኣሰራርሓ እቲ ሓደስቲ መድሓኒታት ንነፍሰጾራት ኣዴታት ከይወሃብ ስለዝኽልክል ደኣ እምበር ክሳዕ እዚ እዋን’ዚ ንጥንስን እዚ ክታበትን ዘተኣሳስር ምልክታት ስለዝተራእየ ኣይኮነን።