ነፍሰጡር ሆነው ጥቁር የዘር ግንድ ካለዎት፣ ጥቁር እንግሊዛዊ፣ እስያዊ፣ ወይም የእስያ የዘር ግንድ ያላት እንግሊዛዊ ከሆኑ ለኮቪድ-19 ያለዎት ተጋላጭነት ሰፊ ነው፡፡

የእናቶች አገልግሎትና ሆስፒታሎች ክፍት እና ደህንነቱ የተጠበቀ አገልግሎት ለመስጠት በማንኛውም ሰዓት ክፍት ናቸው፡፡ እርስዎን ለማገልገል ዝግጁ ሆነን እንጠብቅዎታለን፡፡

For information to help you, your partner or family and friends keep safe please scan here

آپ کی معلومات کے لئے اور آپ کی اور آپ کے خاندان کی مدد اور حفاظت کے لئے یہاں سکین کریں

আপনাকে, আপনার সঙ্গীকে অথবা পরিবার ও বন্ধুদেরকে নিরাপদে থাকতে সাহায্য করবে এমন তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে এখানে স্ক্যান করুন

للحصول على معلومات لمساعدتك أو مساعدة شريكك أو أسرتك و أصدقائك في الحفاظ على سلامتهم، يُرجى المسح هنا

स्वयं, अपने जीवन-साथी अथवा परिवार एवं मित्रों को सुरक्षित रखने में सहायता करने हेतु जानकारी प्राप्त करने के लिए कृप्या यहां स्कैन करें।

Para obtener información que le ayude a usted, a su pareja o a su familia y amigos a mantenerse a salvo, por favor, escanee aquí:

Si vous avez besoin d'aide, d'informations, pour vous-même, votre partenaire ou votre famille et amis, cliquez ici

የእርስዎን፣ የሕይወት አጋርዎን፣ የቤተሰብዎንና የባልንጀሮችዎን ደህንነት ለመጠበቅ የሚያግዝ መረጃ ለማግኘት እዚህ ይቃኙ

ንዓኺ፡ ን በዓል-ቤትኪ፡ ን ቤተ-ሰብኪ ወይ ውን ንፈተውትኺ፡ ረዳእቲ ዝኾኑ ተወሳኺቲ ሓበሬታታት ምስ ትደልዩ ኣብዚ ስካን ብምግባር ተኻፋሊት ክትኾኒ ከም ትኽእሊ ክንሕብረኪ ንፈቱ፡፡

Macluumaadka kaa caawinaya adiga, lammaanahaaga ama qoyskaaga iyo asxaabtaadu inay ammaan ahaadaan fadlan iskaan saar halkan

برای کسب اطلاعاتی که در حفظ امنیت شما، شریک زندگی یا خانواده و دوستانتان به شما کمک کند، لطفاً اینجا را اسکن کنید

بۆ زانیاری یارمەتیدانی تۆ، هاوبەشەکەت یان خێزانەکەت و برادەرەکەت سەلامەت بن، تکایە ئێرە سکان بکە

NHS

ኖርዝ ዌስት የእናቶች አገልግሎት

በመኖሪያ ቤት የሚከናወን የደም ውስጥ የኦክስጅን መጠን የመለካት አገልግሎት

ለኮቪድ 19 ምርመራ አድርገው በሽታው እንዳለበት ከተረጋገጠ እባክዎትን ወዲያውኑ ወደጂፒ በመደወል የደም ውስጥ የኦክስጅን መጠን በመኖሪያ ቤት ውስጥ በመገኘት ለመለካት አገልግሎት የሚሰጡትን በአካባቢዎት ወደሚገኘው የኤን ኤች ኤስ የምርመራ ጣቢያ እንዲመሩ ደውለው ይጠይቁ፡፡

ነገር ግን የጂፒ ክሊኒክ ዝግ ከሆነ እባክዎትን 111 በመደወል ' በአቅራቢያዎ ፤ በመኖርያ ቤት በመገኘት የደም ኦክስጅን ወደሚለኩት እንዲመሩ ይጠይቁ፡፤ ' የደም ኦክስጅን በመኖሪያ ቤት በመገኘት የሚለኩት በመጡ ጊዜ የኦክስጂን መለኪያ መሳሪያ ይሰጥዎታል፡ እንደዚሁም የመሳሪያውን አጠቃቀም እና እንዴት አድርገው መለካት እንደሚችሉም ምክርና እርዳታ ይሰጣሉ፡፡ ይህም የኮቪድ 19 በሽታ እንዳለበት ወጤቱ ከተነገሮት በኋላ ለሁለት ሳምንት ያህል ደም ውስጥ የሚገኘውን ኦክስጅን ለመለካት እንዲቻሉ ነው፡፡

እርጉዝ ከሆኑም የትና መቼ የህክምና እርዳታ ማግኘት እንደሚችሉ ይህ መረጃ ይገልጻል፡፡

የኮሮና ቫይረስ ካተገኘቦትና እርጉዝ ከሆኑ በፍጥነት ሊታመሙ ይችላሉ፡፤ ይህም እርሶንና ህጻኑን ሊጎዳ ይችላል

ካሳሰብዎት የውስጥ ስሜቶን ይከተሉ

- ከተጠራጠሩ ይመርመሩ
- ያሳሰቦትን ነገር ያሳውቁ
- ያሳሰቦትንም ነገሮች እንደተሰሙ ያረጋግጡ
- የሚቀጥለው ቀን ድረስ ወይም የሚቀጠልው ቀጠሮ ድረስ አይጠብቁ

እርጉዝ ከሆኑ ወይም የእርሶ ወይም የህጻኑ ጤንነት ካሳሰብዎት ወይም እራስዎን ማግለል ካለቦት፤ የተቀጠሩትን ቀጠሮ እንዴት ሊያስተጓጉል እንደሚችልና ስለሚኖሮት ማንኛውንም ጥያቄ ለጂፒ ወይም የአዋላጅ ነርስና የአውላጅ ክፍል ቡደን ከመጠየቅ ወደኋላ አይበሉ

የኦክስጅን መጠኑ እያነሰ ከሄደ፤ ጤናዎን በተመለከተ ጥሩ ስሜት ቢሰማዎትም በዚህ ሊፍሌት ውስጥ የተጻፈውን መረጃ ይከተሉ፡፡

ለተጨማሪ መረጃ ይህንን ይመልከቱ
www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk/pregnancy-andcoronavirus

NORTH WEST REGION Maternity Voices
Working in partnership to improve maternity services

Improving Women's & Children's Experiences — Improving me

Healthier Lancashire & South Cumbria | Maternity and Newborn Alliance

LMS
Greater Manchester and Eastern Cheshire Local Maternity System

የደም ኦክስጂንና የደም ኦክስጂን መለኪያ

የኦካጂን መጠን በደም ውስጥ ለመለካት(የኦክስጂን ሳቹሬሽን) የኦክስጅን መለኪያ ትንሽ መሳሪያ በመጠቀም የእጅ ጣት ላይ በማስገባት ለመለካት ይቻላል፡፡ ይህንን የኦክስጅን መለኪያ ሲጠቀሙ የኦክስጅን መጠኑ ዝቅ ካለ በእዚህ ሊፍሌት ውስጥ የት ቦታ እርዳታ እንደሚገኝ የተጻፈውን መመሪያ ይከተሉ፡፡ ምንም እንኳን ትንፋሽ የማጠር ስሜት ባይሰማወትም ደም ውስጥ የሚገኘው የኦክስጅን መጠኑ ዝቅ ብሎ ይሆናል

የኦክስጅን መጠኑን ከለኩ በኋላ በማስታወሻ ደብተር በመደበኛ ሁኔታ መመዝገብ መቻሎ ማንኛውም ለውጥ እንዳለና እንደሌለ በቀላሉ ለማመዛዘን ያስችላል፡፡ ይህም ማለት ከባለሞያ የጤና እረዳት ጋር መናገር እንዳለቦት እንደዚሁ ያግዛል ማለት ነው

እርጉዝ ከሆኑ መቼና የት የህክምና ምክር ማግኘት እንደሚቻል፤

እርሶና የእርሶ ህጻን ልጅ የግል የደህንንነት እንክብካቤ ወዲያውኑ ማግኘት እንዲችሉ ለማረጋገጥ በፍጥነት ወደሚከተሉት ይደውሉ

- ከ 20 ሳምንት በታች እርጉዝ ከሆኑ ወደ ጂፒ ወይም 111 ይደውሉ
- ከ 20 ሳምንት በላይ ከሆኑ ወደ አዋላጅ ነርስ ወይም ወደአዋላጅ ክፍል ቡድን ይደውሉ

የሚከተለው ነገር ከተሰማዎት

- ትንፋሽ የማጠር ስሜት ከተሰማወት ወይም ለመተንፈስ ካዳገቶት ይህም ሲቆሙ ሆነ በሚንቀሳቀሱብት ጊዜ ብቻ ቢሆንም
- የደረት ህመም ወይም የልብ ትርታ ከተሰማዎት
- ከባድ የጡንቻ ህመም ወይም ድካም እንደዚሁም የመንቀጥቀጥና የብርድ ስሜት ካለቦት
- የደም ኦክስጅን መጠን ከ 94% በታች ከሆነ
- የሆነ ችግር እንዳለበት ከተሰማዎት (የድካም ስሜት፤ የመብላት ፍላጎት መቀነስ፤ ከመደበኛው ሁኔታ ባነስ ሁኔታ መጠኑ ያነሰ ሽንት መሽናት፤ እራስዎትን መንከባከብ ያለመቻል- ይህም ቀለል ያሉ ስራዎችን እንደ ማጠብ፤ ልብስ መልበስ ወይም ምግብ ማብሰልን ያለመቻል)
- እቤት ውስጥ ሆነው የሚሰማዎትን የህመም ስሜቶች መቋቋም ሲያቅቶት
- ደህንነት ስሜት በማናቸውም ወቅት ካልተሰማዎት

እርጉዝ መሆኖንና ምናልባት ኮሮና ቫይረስ እንደያዞት መናገር ይኖሩበታል፡፤ እነርሱም የሚያስዮትን የህመም ስሜት ይገመግሙና ምን ማድረግ እንደሚገባዎ ምክር የለግሳሉ

ከ 16- 24 ሳምንታቶች በኋላ ጽንሱ እስከ 32 ሳምንት ድረስ በበለጠ ሁኔታ የመንቀሳቀስ ስሜት ያሳያል ይህም በግምት በተመሳሳይ ሁኔታ እስከሚወልዱ ድረስ የመንቀሳቀሱ ስሜት ይቀጥላል፡፡ የጽንሱ እንቅስቃሴ ከቀነሰ ወይም የእንቅስቃሴው ሁኔታ ከተለወጠ እባክዎን የአዋላጅ ክፍል በቀጥታ ያግኟቸው

የኦክስጅን መጠን መለኪያውን በቤት ውስጥ እየተጠቀሙ ከሆኑ ሲ ኢ የሚል ምልክት ወይም ዮኬሲ ኢ የሚል ምልክት ወይም ሲኢ፤ ዮኬ ኤን የሚል ምልክት እንዳለው በትክክል ያረጋግጡ

100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90 ወይም ያነሰ

ለአብዛኛው ሰው የተስተካከለ የደም ውስጥ ኦክስጅን መጠን- እቤት ውስጥ በመቆየት የደም ኦክስጅን መጠን በመደበኛ ሁኔታ መለካቱን ይቀጥሉ

ወዲያውኑ በሚከተለው ቁጥር ይደውሉ

- እየራሶትን ጂፕ ጋር ይደውሉ ወይም ከ 20 ሳምንት በታች እርጉዝ ከሆኑ 111 በመደወል
- የሃያ ሳምንት እርጉዝ ወይም ከዚያ በላይ ከሆኑ የማዋለጃ ክፍል ወይም ዋርድ ይሂዱ

የደም ኦክስጅን መጠን ከ 93% ወይም በታች በተከታታይ ከቀነሰና ከመዘገቡ ወዲያወኑ ሆስፒታል በመሄድ ምርመራ መደረግ ስለሚገባ 999 ይደውሉ ወይም አቅራቢያዎ የሚገኘውን

- የድንገተኛ ህመም ክፍል (ኤ ኤንድ ኢ) ከሃያ ሳምት በታች እርጉዝ ከሆኑ ይሂዱ
- የሃያ ሳምንት እርጉዝ ወይም ከዚያ በላይ ከሆኑ የማዋለጃ ክፍል ወይም ዋርድ ይሂዱ

ጥቂት እርጉዝ ሴቶች የኮቪድ 19 በሽታ የያዛቸው በጣም ከፍ ያለ የህመም ስሜቶች ይሰማቸዋል፤ የሚከተሉትን ነገሮች ከገጠሞት 999 በመደወል ወዲያውኑ ሆስፒታል መሄድ ይኖሩበታል

- የደም የኦክስጅን መጠን 93% ወይም ከዚህ በታች ከሆነ (መጀመሪያ ወዲያውኑ መልሰው ይለኩ)
- ከትንፋሽ ማጣት ምክንያት ባረፉበት ጊዜ አጭር አረፍተ ነገር መጨረስ ካቃቶት
- የአተነፋፈሶት ሁኔታ በድንገት ወደ ከፋ ሁኔታ ከተለወጠ

ወይም የከባድ ህመምን የሚያመላክት የሚከተለውን ተጨማሪ አጠቃላይ ምልክቶችን ካሳዮ

- ደም ያለው ሳል ካለቦት
- የብርድና የማላብ ስሜት ከተሰማዎት ቆዳዎም ከተቆጣና ከገረጣ
- እራሶውን ስተው ከወደቁ ወይም ከሳቱ
- ቆዳዎ ላይ ችፍታ ወጥቶ ብርጭቅ ቆዳዎ ላይ ሲያንከባልሉ ችፍታው የማይጠፋ ከሆነ
- በቀላሉ የሚነጫነጩ ፤ ግራ የመጋባት ስሜት ወይም በጣም የመደበትና ብዥ የሚል ስሜት ከተሰማዎት
- ሽንት መሽናት ካቆሙ ወይም የሚሸኑት መጠን ከመደበኛው ሁኔታ ከቀነሰ

ኮሮና ቫይረስ ይዞት ሊሆን እንደሚችል ማሳወቅ ይኖሩበታል እንደዚሁም የደም ኦክስጂን መጠን ለክተው ከሆነም መጠኑን መናገር አለቦት፡ እንደዚህ ያሉ የህመም ምልክቶች አስቸኳይ የህክምና ትኩረት ማግኘት አለባቸው