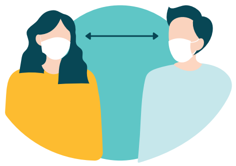
December 19, 2022 11:27 AM AMHARIC

ወቅታዊ ሕመምን መከላከል

COVID፣ ጉንፋን፣ እና **RSV** ኢንፌክሽኖች እየተስፋፉ ነው። በወረርሽኙ ወቅት የምንወስዳቸው እርምጃዎች አሁንም ከእነዚህ ህመሞች ምርጡ መከላከያዎቻችን ናቸው።

በየቀኑ በሽታን መከላከል



- ሲታመሙ ቤት ይቆዩ። የታመሙ ሰዎች አካባቢ ከመሆን ይቆጠቡ።
- ምልክቶችን ይመልከቱ፣ በተለይም ከታመመ ሰው ጋር አብረው ከነበሩ።
- ብዙ ጊዜ እጅዎን ይታጠቡ።
- እንደ የበር እጀታዎች፣ ስልኮች እና የቲቪ የርቀት መቆጣጠሪያዎች ያሉ በተደጋጋሚ የሚነኩ ቦታዎችን ያጽዱ።
- COVID-19 የበሽታ ምልክቶች ካሉብዎት ይመርመሩ።
- በየአመቱ የጉንፋን ክትባት እና COVID-19 ክትባቶችን እና ማበረታቻዎችን እንደሚመከረው ይውሰዱ።

በመተንፈሻ አካላት ህመም ወቅት

ሌሎች ድርጊቶች ልጆችን በትምህርት ቤት እንዲቆዩ፣ ወደ ሥራ ወይም ስብሰባ እንዳይመጡ ለመከላከል እና የሆስፒታሉን ስራ ቀላል ለማድረግ ይረዳሉ፡-

- በቤት ውስጥ ወይም ሰው በተሰበሰበበት ቦታ የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ያድርጉ።
- ለከባድ በሽታ ተጋላጭ ከሆኑ ሰዎች ጋር መጎብኘትን ማዘግየት፣ ወይም በአካባቢያቸው በሚሆኑበት ጊዜ እንደ የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛእና አካላዊ ርቀት ያሉ ተጨማሪ መከላከያዎችን ይጨምሩ።
- አነስ ያሉ፣ ከቤት ውጪ ስብሰባዎችን ያካሂዱ።
- ለተሻሻለ የአየር ዝውውር መስኮቶችን እና በሮች ይክፈቱ።

	COVID	FLU	RSV
በአየር ውስጥ በቀላሉ ይሰራጫል	√		
ከአንድ ሰው አፍንጫ ወይም አፍ በሚወጡ የንፋጭ ጠብታዎች ይተላለፋል	√	√	√
በጠንካራ እና ለስላሳ ወለል ላይ መኖር ይችላሉ እና እነዚህን ቁሳቁስ በመንካት ህመሙን ሊያሰራጭ ይችላል		√	√
ክትባት እዚህ ይገኛል	√	√	
ለነፍሰ ጡር ሴቶች፣ አረጋውያን፣ እና **በጣም ዝቅተኛ የበሽታ መከላከል አቅም ላላቸው** ሰዎች **ከፍተኛ አደጋ** ሊሆን ይችላል።	√	√	√
ለአራስ ሕፃናት እና ለህፃናት ከፍተኛ አደጋ ሊሆን ይችላል።		√	√

ለከባድ COVID-19፣ ጉንፋን፣ ወይም RSV ከፍተኛ ተጋላጭነት ካለዎት

ከአቅራቢዎ ጋር ግንኙነትዎን ይቀጥሉ። የሕክምና አገልግሎት ሰጪ ከሌልዎ፣ ርዳታ ለማግኘት ወደ **211** ይደውሉ። አቅራቢያዎ የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ እንዲያደርጉ ወይም ሌሎች ቅድመ ጥንቃቄዎችን እንዲያደርጉ ሊመክርዎ ይችላል። ከታመሙ፣ ምርመራ ማድረግ ወይም መታከም እንዳለብዎት ለመወሰን ሊረዳዎት ይችላሉ።

ከታመሙ ምን ማድረግ እንዳለብዎ ሌላኛውን ጎን ይመልከቱ።

ከታመሙ

አብዛኛዎቹ ሰዎች ከእነዚህ የመተንፈሻ አካላት በሽታዎች በራሳቸው ያገግማሉ። ቤት ይቆዩ እና ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት አብዛኛውን ጊዜ የሚያደርጉትን ያድርጉ፡- መተኛት፣ እረፍት ማድረግ እና ብዙ ፈሳሽ መጠጣት።

እርስዎ ወይም ልጅዎ እነዚህ ከባድ ምልክቶች ካጋጠሟችሁ 911 ይደውሉ፡-

- ለመተንፈስ መቸገር
- በደረት ወይም በሆድ ላይ ሕመም ወይም ግፊት መሰማት
- ፈሳሽ ነገር መጠጣት አለመቻል ወይም ከጠጡ በኋላ ማስመለስ
- ያልነበረ ግራ መጋባት ወይም መንቃት አለመቻል
- ሰማያዊ መሰል ወይም ግራጫማ የመሰለ ከንፈር ወይም ፊት

ከታመሙ ነገር ግን ከሌሎች ጋር መሆን ካለብዎት

- በአፍንጫዎ እና በአፍዎ ላይ በደንብ የሚገጥም የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ያድርጉ።
- በተለይም አፍንጫዎን ከተናፈጡ በኋላ እጅዎን ብዙ ጊዜ ይታጠቡ።
- ሳልዎን በቲሹ ወይም በእጅጌዎ ይሸፍኑ።
- ከተቻለ ከሌሎች ጋር የተወሰነ ርቀት ይኑርዎት።
- የክፍል አየር ዝውውርን በሌሎች ዙሪያ ያሻሽሉ፣ ለምሳሌ መስኮት በመክፈት።

ከሌሎች ጋር መሆን የሚችሉት መቼ ነው?

ሰዎች በአጠቃላይ ወደ ሥራ፣ ትምህርት ቤት እና ሌሎች እንቅስቃሴዎች በሚከተለው ጊዜ ሊመለሱ ይችላሉ፡-

- ትኩሳትን የሚቀንሱ መድኃኒቶችን ሳይጠቀሙ ቢያንስ ለ 24 ሰአታት ትኩሳት ካላሳዩ፣ **እና**
- ምልክቶቹ በእርግጠኝነት ከተሻሻሉ፣ **እና**
- በደንብ እየበሉና እየጠጡ ከሆነ፣ **እና**
- የአፍንጫ ንፍጥ እና ሳል መለስተኛ ሆነው በእንቅስቃሴዎች ውስጥ መሳተፍ እና እጃቻቹህን ንፁህ ለማድረግ ከቻሉ።

ንፍጥዎ እና ሳልዎ እስኪጠፉ ድረስ በሌሎች ዙሪያ የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ማድረጎትን ይቀጥሉ።