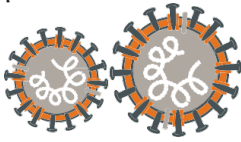


የኮሮናቫይረስ በሽታ (COVID-19)

ጥያቄ: የኮሮናቫይረሶች ምንድናቸው?

መልስ: በሰው ላይ የሚከሰቱ ኮሮናቫይረሶች በመጀመሪያ የተለዩት በ 1960 ዎቹ አጋማሽ ላይ ነው። በገጻቸው ላይ ባሉት ዘውድ መሰል ነጠብጣቦች የተሰየሙ የመተንፈሻ አካላት ቫይረሶች ናቸው። በአሁኑ ጊዜ እንደ ጉንፋን ካሉ ከቀላል እስከ መካከለኛ የላይኛው የመተንፈሻ አካላት በሽታዎች ጋር የተቆራኙ ሰባት የተለያዩ በሰው ላይ የሚከሰቱ የኮሮናቫይረስ ዓይነቶችን እናውቃለን። ሌሎች የቫይረሱ ዓይነቶች ከባድ አጣዳፊ የመተንፈሻ አካላት ህመም (SARS)፣ የመካከለኛው ምስራቅ የመተንፈሻ አካላት ህመም (MERS) እና በቅርቡ ለተከሰተው ወረርሽኝ ምክንያት የሆነው የኮሮናቫይረስ በሽታ (COVID-19) ናቸው። ምንም እንኳን COVID-19 ከሌሎቹ የኮሮናቫይረስ ዓይነቶች ጋር የሚመሳሰል ቢሆንም በብዙ መንገዶች ልዩ ነው። እናም በየቀኑ ስለቫይረሱ የበለጠ እያወቅን ነው።



ጥያቄ: በ COVID-19 እንዴት ሊጠቁ ይችላሉ?

መልስ: COVID-19 ከሰው-ወደ-ሰው በሚኖር የቅርብ ንክኪ ሳቢያ ወደ አፍ፣ አፍንጫ፣ ወይም ሳምባ ሊገቡ በሚችሉ፣ በማሳል ወይም ማስነጠስ ወቅት በሚወጡ ጠብታዎች ይተላለፋል። የቅርብ ግንኙነት ማለት ከሌላ ሰው በግምት 6 ጫማ ርቀት ውስጥ መሆን ማለት ነው።

ጥያቄ: COVID-19 እንዳለብኝ እንዴት አውቃለሁ?

መልስ: በቅርብ ጊዜ በ COVID-19 መጠቃቱ ከተረጋገጠ ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት ከነበርዎት ወይም ባለፉት ሁለት ሳምንታት ውስጥ የበሽታው ወረርሽኝ በተከሰተበት ቦታ ላይ ከነበሩ የሚከተሉት ምልክቶች

በ COVID-19 እንደተጠቁ ሊያመለክቱ ይችላሉ፡ - ትኩሳት፣

- ሳል፤ ወይም

-የትንፋሽ እጥረት። ምልክቶችዎ ከባድ ካልሆኑ በስተቀር ወደ አንድ የጤና ተቋም ከመግባትዎ በፊት በመጀመሪያ ወደ ጤና እንክብካቤ አገልግሎት አቅራቢዎ እንዲደውሉ ይመከራል። በአካል ወይም በስልክ ከጤና እንክብካቤ አገልግሎት አቅራቢ ጋር ሲነጋገሩ፣ ምልክቶችዎን፣ የጉዞ ታሪክዎን፣ ወይም ቫይረሱ ከተገኘበት ሰው ጋር ተጋላጭነት ከነበርዎት መጥቀስዎን ያረጋግጡ።

ጥያቄ: ይህ ህመም ምን ያህል ከባድ ነው?

መልስ: የዓለም ጤና ድርጅት (The World Health Organization) የ COVID-19 በሽታ ካለባቸው ሰዎች መካከል 80% የሚሆኑት ጉንፋን ወይም ኢንፍሉዌንሻ መሰል ምልክቶች ያሉት ቀለል ያለ ህመም እንደሚኖራቸው ይገልጻል። በዚህ ቫይረስ በጠና ሊታመሙ የሚችሉ ሰዎች ከ 60 ዓመት በላይ እና/ወይም ቀደም ሲል የነበረ የጤና ችግር ያለባቸው ሰዎች ናቸው። ከእያንዳንዱ 100 በ COVID-19 የሚታመሙ ሰዎች መካከል ከሁለት እስከ አራት የሚሆኑት ሰዎች እንደሚሞቱ ይገመታል። ይህ ከ 100 ታማሚ ሰዎች ውስጥ አስር የሚሆኑት በበሽታው ከሞቱበት እንደ SARS ካለው የኮሮናቫይረስ የተለየ ነው።

ጥያቄ: የፊት መሸፈኛ ጭንብል የለበሱ ሰዎችን አያለው፣ እኔም እንደዚህ ማድረግ ነበረብኝ?

መልስ: እዎን፣ CDC ሲዲሲ በሕዝብ ፊት ጭንብል (ጭምብል) እንዲለብስ ይመከራል (ለምሳሌ፣ የሸቀጣሽቀጥ ሱቆች እና ፋርማሲዎች)፣ በተለይም የህብረተሰቡ ስርጭት ለማቆየት አስቸጋሪ በሆነባቸው አካባቢዎች። ጭምብሉ የቀዶ ጥገና ጭምብል ወይም የ N-95 የመተንፈሻ አካል የሚመከር አይደለም።

ጥያቄ: በ COVID-19 እንዳልጠቃ ለመከላከል ምን ማድረግ እችላለሁ?

መልስ: የሚከተሉት ጠቃሚ ምክሮች የ COVID-19 በሽታን እና ሌሎች የመተንፈሻ አካላትን ቫይረሶችን ለመከላከል ይረዳሉ፡

- እጆችዎን ቢያንስ ለ20 ሴኮንዶች ቆይታ በሳሙና እና በውሃ አዘውትረው ይታጠቡ።
- ሳሙና እና ውሃ ከሌለ
- በውስጡ ቢያንስ 60% አልኮል የያዘ በአልኮል ላይ የተመሰረተ የእጅ ማጽጃ መጠቀም።
- ባልታጠበ እጅ ዓይኖችዎን፣ አፍንጫዎን እና አፍዎን አይንኩ።
- የህመም ምልክቶችን ከሚያሳዩ ሰዎች ጋር የቅርብ ግንኙነትን ማስቀረት።
- ብዙ ጊዜ የሚነኩ ነገሮችን እና ወለሎችን ያፅዱ እና በአልኮል ነክ ማጽጃ ይጥረጉ።
- በሚያስሉበት ወይም በሚያስነጥሱበት ጊዜ አፍዎን እና አፍንጫዎን በሶፍት ወይም በክርንዎ ይሸፍኑ። ጥቅም ላይ የዋለውን ሶፍት የቆሻሻ ማጠራቀሚያ ውስጥ መጣልዎን ወዲያውኑ እጆችዎን ማጽዳትዎን ያረጋግጡ።
- በሚታመሙበት ጊዜ በቤት ውስጥ ይቆዩ።



የኮሮናቫይረስ በሽታ (COVID-19)

የሚተላለፈው

ከታመመ ሰው ጋር በሚደረግ የቅርብ ንክኪ።



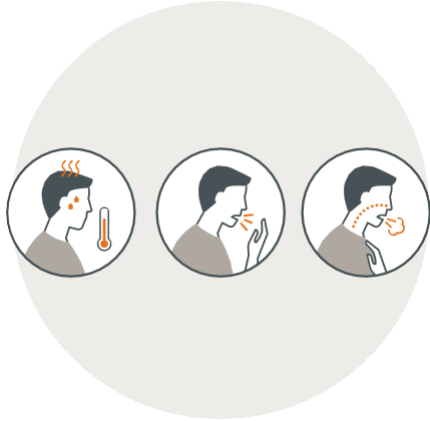
የበሽታ ምልክቶች ከ 2 -14 ቀናት ውስጥ ሊታዩ ይችላል

ምልክቶች

- ትኩሳት
- ሳል
- የትንፋሽ እጥረት

ለሚከተሉት ወደ ጤና እንክብካቤ አገልግሎት አቅራቢዎ ይደውሉ።

- ባለፉት 2 ሳምንታት ውስጥ የበሽታው ወረርሽኝ በተከሰተበት ቦታ ላይ ነበሩ እንዲሁም የበሽታ ምልክቶች አሉዎት።
- በ COVID-19 መጠቃቱ ከተረጋገጠ ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት ነበርዎት እንዲሁም የበሽታ ምልክቶች አሉዎት።



መከላከያ መንገዶች

- እጆችዎን አዘውትረው ይታጠቡ።
- በሚያስለብት ወይም በሚያስነጥሱበት ወቅት አፍን እና አፍንጫን በሶፍት ይሸፍኑ።
- አይኖችዎን፣ አፍንጫዎን እና አፍዎን አይንኩ።
- ከታመሙ ሰዎች ጋር የቅርብ ግንኙነትን ያስቀሩ።
- ብዙ ጊዜ የሚነኩ ወለሎችን አዘውትረው ያፅዱ እና በአልኮል ነክ ማጽጃ ይጥረጉ።
- በሚታመሙበት ጊዜ በቤት ውስጥ ይቆዩ።

