

የጉንፋን እና ኢንፍሉዌንዛ ጊዜ ነው – እራስዎን እንዴት እየተከላከሉ ነው?

የእያንዳንዱ ዓመት መጀመሪያ ብዙውን ጊዜ ከጉንፋን እና ኢንፍሉዌንዛ ወቅት ጋር ይገናኛል። አዲሱን የኮሮናቫይረስ በሽታ፣ COVID-19 ን እየተዋጋን መሆኑ እና ይህ የሕብረተሰብ ጤና ወረርሽኝ እየፈጠረ ካለው ሰፊ የመገናኛ ብዙሃን ትኩረት በስተቀር ይህ አመት የተለየ አይደለም። ብዙዎች በኮሮና ቫይረስ እያዛለሁ በሚል ሀሳብ እና በዚህ አስቸጋሪ ወቅት ለእራሳችን እና ለወዳጆቻችን በተሻለ መንገድ እንክብካቤ እንደምናደርግ ከመጠን በላይ እየተጨነቁ እንዳሉ ለመረዳት አይከብድም። ጤናዎ የተጠበቀ መሆኑን ለማረጋገጥ በየዕለቱ እና በየዓንዳንዱ ቀን ሊያደርጓቸው የሚችሏቸው ቀላል ነገሮች መኖራቸውን በማወቅ ከእንግዲህ አይጨነቁ።

- **ስክረብ እደብ!** አጅዎን ይታጠቡ! ሲነገር ቀላል የመምሰሉን ያህል፣ የጀርሞችን ስርጭት ለማስቆም በእውነቱ በጣም ውጤታማው መንገድ ነው። ሳሙና መጠቀምን እርግጠኛ ይሁኑ እና እጆቻችንን በደንብ ማፅዳትን ለማረጋገጥ መታጠብ ያለብዎትን ያህል የሚረዝመውን “መልካም ልደት” የሚለውን ዘፈን ይዝፈኑ። በጣቶችዎ እና በአውራጣቶችዎ መካከል ያሉትን “መረቦች” ጨምሮ ሁሉንም የእጆቻችን ክፍሎች ይታጠቡ።
- **በማይኖርበት ጊዜ፣ ጫን የሚደረገውን ይጠቀሙ!** እጅዎን በደንብ ለመታጠብ ሳሙና እና ውሃ ያለበት የመታጠቢያ ገንዳ በቅርብ ማግኘት ካልቻሉ የእጅ ማፅዳት ፈሳሽን ይጠቀሙ። እጅን መታጠብ ተመራጭ ቢሆንም፣ ከቤት ውጭ በሚቆዩበት ጊዜ የእጅ ማፅዳት ፈሳሽን መጠቀም የጀርሞችን ስርጭት ለመቀነስ ይረዳል። ባስፈለግዎት ጊዜ ሁሉ በቀላሉ እንዲያገኙት የእጅ ማፅዳት ፈሳሽን በበርካታ አካባቢዎች ያስቀምጡ - በመኪናዎ፣ በእጅ በርሳዎ፣ በሻንጣዎ፣ በዳይፐር በርሳዎ ወይም ሌላው ቀርቶ በኮትዎ ኪስ ውስጥ እንኳን ሊያስቀምጡ ይችላሉ።
- **አይሹ፣ አይንኩ!** በአለርጂ ወቅት የሚያሳክኩ ዓይኖችን ማሸት ወይም ፈሳሽ ያለው አፍንጫን ማሸት ለመተው የሚከብድ እና የሚፈታተን ቢሆንም፣ አይንኩ። በእርግጥ፣ የሚችሉ ከሆነ፣ በተቻለ መጠን ፊትዎን ከመንካት ለመቆጠብ ይሞክሩ፣ በተለይም በቆሻሻ እጆች። ጀርሞች ወደ ሰውነታችን ውስጥ በቀላሉ የሚገቡት በዐይኖቻችን፣ በአፍንጫችን እና በአፋችን በኩል ነው።
- **ጥርጣሬ ካለዎት፣ ወደ ውጪ አይውጡ!** ብርድ ብርድ የሚል ስሜት ወይም ህመም ነገር ከተሰማዎት፣ እቤት ይቀመጡ። ልጅዎ የህመም ስሜት ካለው/ካላት፣ እቤት እንዲቀመጡ ያድርጉ። ህመም ሲጀምር ወይም በታመሙ ጊዜ ማረፍ አስፈላጊ ብቻ ሳይሆን፣ በቤትዎ ሆነው ከሌሎች ርቆ መቆየት ሌሎች ሰዎች እንዳይታመሙ ለመከላከል ይረዳል።
- **አይርጩት!** በዚህ የአመቱ ወቅት፣ በተለይም በአለርጂ የሚሠቃዩ ከሆነ ወይም ጉንፋን ወይም ኢንፍሉዌንዛ ካለብዎት፣ ማስነጠስ የኑሮ አካል ነው። በማስነጠስ ወይም በማሳል ምክንያት የሚኖር የጀርሞች ስርጭትን ለመቀነስ፣ እንዲሁም አላስፈላጊ የሆነ መርጫ ከሚያስከትለው ጉዳት ለመከላከል እና የእጆቻችንን ንፅፅር ለመጠበቅ እንዲረዳ ክሊኒክስ ወይም ክርንዎን ይጠቀሙ።

እና ያስታውሱ፣ በእነዚህ ቀናት በወቅታዊ አለርጂ፣ ጉንፋን ወይም ኢንፍሉዌንዛ ምክንያት አብዛኛዎቹ ሰዎች የአፍንጫ ፈሳሽ፣ ማስነጠስ እንዲሁም ሳል ይኖራቸዋል፣ ነገር ግን ህመም ከተሰማዎት ወይም ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት የህክምና እርዳታ የሚፈልጉ ከሆነ እባክዎን ዋና ሐኪምዎን ያነጋግሩ፣ ይህም መለስተኛ ለሆኑ ችግሮች የቤት ውስጥ እንክብካቤን ወይም ይበልጥ መካከለኛ የሆኑ ፍላጎቶችን ለማሟላት ቀጠሮ መያዝን መወሰንን ጨምሮ ለእርስዎ የተሻለ ሕክምና ለመስጠት ይረዳል። በአቅራቢያዎ የሚገኝ PCP ለማግኘት እባክዎን www.catholichealthinitiatives.org ን ይጎብኙ።

ማስተባበያ፡ የ COVID-19 መረጃ በፍጥነት እየተቀየረ ሲሆን ሰነዶች በዚህ መሠረት እንዲዘምኑ ይደረጋል። ማርች 6፣ 2020

