የኮሮና ቫይረስ (ኮቪድ 19) ምንድን ነው?

የኮሮና ቫይረስ በሽታ (ኮቪድ 19) የመተንፈሻ አካላትን የሚያጠቃ በሽታ ሲሆን በቅርቡ የአለም የጤና ድርጅት ለአለም ከፍተኛ ስጋት የሆነ ወረርሽኝ በማለት ፈርጆታል፡፡

እራስዎን፤ ቤተሰብዎንም ሆነ ማህበረሰብዎ ጤናማ እንዲሆን እንዲሁም የበሽታው ስርጪት እንዲገታ ሊያደርጓቸው የሚገቡ ቀላል ነገሮች አሉ፡፡

በኢትዮጵያ የኮሮና ቫይረስ እንዳለባቸው የተረጋገጠ ሰዎች ስላሉ አሁን የቫይረሱን ስርጭት ለማቆም እጅግ በጣም ወሳኝ ወቅት ነው፡፡

ከአንታርክቲካ በስተቀር ሁሉም አህጉሮች በሽታው እንደገባ እና ሁሉንም የህብረተሰብ ክፍል እያጠቃ እንደሆነ ይታወቃል፡፡

በሽታው እንዴት ሊስፋፋ ይችላል?

ሰዎች በሚቀራረቡ እና በሚጠጋጉ ጊዜ በሳል ፡ በማስነጠስ እና በመነካካት ቫይረሱ ከተያዘ ሰው ወደ ጤነኛ ሰው በዋናነት ይተላለፋል፡፡ ከዚህም በተጨማሪ አንድ ሰው ቫይረሱ ያለበትን እቃ ወይም ቦታ ነክቶ አፉን፤ አፍንጫውን ወይም አይኑን በሚነካ ጊዜም በቫይረሱ ሊያዝ ይችላል፡፡

ማሳል
እና ማስነጠስ

ከሰው ጋር
የሚኖር ንክኪ

የተበከሉ
ቦታዎች/እቃዎች

የኮሮና ቫይረስ በሽታ የሚያሰጋው ማንን ነው?

በማንኛውም የእድሜ ክልል የሚገኝ ሰው ለኮሮና ቫይረስ በሽታ የተጋለጠ ነው፡፡ አንዳንድ የህብረተሰብ ክፍሎች ከሌሎች በተለየ በቫይረሱ ምክንያት ለከፍተኛ ህመም ሊጋለጡ ይችላሉ፡፡ ከእነዚህም መካከል አረጋዊያን፤ የተለያዩ ነባር ህመሞች (ለምሳሌ የልብ፤ የሳንባ፤ የኩላሊት ፤ የስኳር እና የካንሰር በሽታ) ያለባቸው ሰዎች ይገኙበታል፡፡

ምንም እንኳን በቁጥር ሲታይ የወጣቶች እና የህፃናት በቫይረሱ መጠቃት እና መሞት እድል ዝቅተኛ ቢሆንም፤ እነሱም ሊያዙ እና በሽታውን በተለየ ሁኔታ ተጋላጭ ለሆኑ የማህበረሰብ ክፍሎች ሊያስተላልፉት ይችላሉ፡፡

ስለሆነም በየትኛውም የእድሜ ክልል ያለ ሰው ራሱን በመጠበቅ ቤተሰቡን እና ሌሎች በአካባቢው ያሉ ሰዎችን ከኮሮናቫይረስ መከላከል አለበት፡፡

ስለ ኮሮና ቫይረስ በሽታ (ኮቪድ- 19) ማወቅ ያለብዎ

1 የበሽታው ምልክቶች

የኮሮና ቫይረስ በሽታ ከቀላል ህመም ፤ የህክምና ክትትል ካልተደረገ ደግሞ እስከ ሞት ያደርሳል፡፡ የበሽታው ምልክቶች ለቫይረሱ ከተጋለጡበት ጊዜ ከ2 እስከ 14 ቀናት ድረስ ሊታዩ ይችላሉ፡፡ ሆኖም በቫይረሱ የተያዘ ሁሉም ሰው የበሽታውን ምልክት ላያሳይ ወይም ላይታመም ይችላል፡፡ ምልክት የሚታይባቸውም ሆነ የማይታይባቸው የተጠቁ ሰዎች ቫይረሱን ወደ ሌላ ሰው ሊያስተላልፉ ይችላሉ፡፡ ዋና ዋና የኮሮና ቫይረስ በሽታ ምልክቶች:

- ትኩሳት ፤
- ደረቅ ሳል፤
- ለመተንፈስ መቸገር ወይም የትንፋሽ ማጠር

2 በሽታው አለብኝ ብለው ከተጠራጠሩ

ትኩሳት፣ ሳል ወይም የመተንፈስ ችግር ካጋጠመዎ በቤትዎ ራስዎን ለይተው በመቆየት በነጻ የስልክ መስመሮች **8335** ወይም **952** ይደውሉ፡፡ የባለሙያ ምክር እና እገዛ ያገኛሉ፡፡

3 የመከላከያ መንገዶች

ራስዎንም ሆነ ቤተሰብዎን ከዚህ በሽታ ለመታደግ ተመራጩ ዘዴ መከላከል ነው፡፡

እጅዎን በአግባቡ መታጠብ፡ የኮሮና ቫይረስ ስርጭትን ለመከላከል እጅን መታጠብ ውጤታማ የሚሆነው መጀመሪያ እጅን በውሃ ካረጠቡ በኋላ ሁለቱም እጆችዎ እስኪዳረሱ ሳሙና በመቀባት ቢያንስ ለ30 ሰከንድ ያህል እጅዎን እየፈቀፈቁ ማሸት፡፡ ይህም የመዳፍን የውጭ ክፍል እና የውስጥ እጅ፤ ሁሉንም ጣቶች በተናጠል እንዲሁም የእጅን አንጓዎች ያካትታል፡፡ አሽተው ሲጨርሱም በደንብ በማለቅለቅ ማድረቅ አለብዎ፡፡

አይንዎን፣ ጆሮዎን እና አፍዎን አለመነካካት፡ እጅዎ ብዙ ነገሮችን ሲነካ ስለሚውል ቫይረሱን የማግኘት እድልዎ ከፍ ያለ ነው፡፡ ፊትዎን በእጅዎ ባለመንካት ቫይረሱ ወደ ሰውነትዎ እንዳይገባ መከላከል ይችላሉ፡፡

በሚያስሉ እና በሚያስነጥሱ ጊዜ ክርንዎን በማጠፍ ወይም በሶፍት አፍ እና አፍንጫዎን መሸፈን፡ የተጠቀሙበትን ሶፍት ወዲያዉኑ በአግባቡ እስወግደው እጅዎን ይታጠቡ፡፡ ይህም በማስነጠስ እና በማሳል ጊዜ ከአፍና አፍንጫ በሚወጣ ፈሳሽ ውስጥ ሊገኝ የሚችለውን ቫይረስ እንዳይሰራጭ ይገታል፡፡

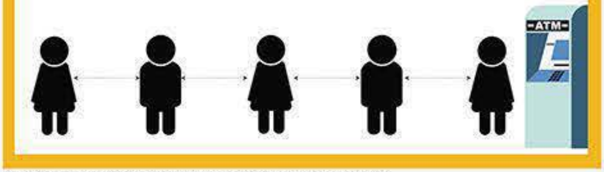
ሰዎች በተደጋጋሚ በሚነኳቸው እንደ በር እጀታዎች፡ የማብሪያ ማጥፊያዎች፡ የደረጃ መደገፊያዎችን አለመነካካት፡ በጸረ-ጀርም ፈሳሾች ማፅዳት፡ የቤት ውስጥ የንጽህና መጠበቂያዎችን በመጠቀም እንዲሁም በረኪና እና የአልኮል ውህድ (የአልኮል መጠኑ ቢያንስ 70% የሆነ) ጸረ ጀርም ማፅጃ አዘጋጅተው ማፅዳት ይችላሉ፡፡

4 ከንክኪ መቆጠብና ርቀትን መጠበቅ

ራስዎንም ሆነ ቤተሰብዎን ለመከላከል ሰዎች በብዛት ከሚገኙባቸው ቦታዎች ራስን በማራቅ ጥንቃቄ ማድረግ አለብዎ፡፡

የኮሮና ቫይረስ በቀላሉ ከሰው ወደ ሰው እንዲሁም ቶሎ ቶሎ ወደምንነካቸው ነገሮች ወይም እቃዎች የሚሰራጭ ስለሆነ ሁሉም ሰው ይህን ስርጭት ለመግታት የሚረዳ ባህሪ ማዳበር አለበት፡፡

- በተቻለ መጠን ከሰዎች ጋር ሁለት ሜትር ወይም ሁለት እርምጃ ያህል ይራቁ፡፡
- መጨባበጥ፤ መተቃቀፍ፤ መሳሳም እና በአጠቃላይ ከማንም ሰው ጋር አካላዊ ቅርርብ አይኑርዎ፡፡
- ሰው የተሰበሰበበት ቦታ፤ ትላልቅ ስብሰባዎችን እና ማህበራዊ ክንውኖች ላይ መገኘት ያቁሙ፡፡ (ለምሳሌ ሰርግ፡ ልደት፡ ለቅሶ፡ ማህበር፡ ሃይማኖታዊ ሁነቶች)
- እንደ ሳል፤ ማስነጠስ እና ትኩሳት ያሉ የኮሮናቫይረስ በሽታ ምልክቶች ካሉባቸው ሰዎች ይራቁ፡፡



ከማንኛውም ሰው ቢያንስ 2 እርምጃ ወይም ሁለት ሜትር ይራቁ

የኮሮና ቫይረስ የመከላከያ ክትባት አሁንም በሙከራ ላይ ያለ ሲሆን ገና አልተጠናቀቀም፡፡

በአለም ዙሪያ ያሉ ሳይንቲስቶች ውጤታማ የሆነ ክትባት ለመስራት እየሞከሩ ነው፡፡ ለጊዜው እጅን በአግባቡ መታጠብ፤ ከንክኪ መቆጠብና ርቀትን መጠበቅ የመሳሰሉትን የመከላከያ መንገዶች የኮሮና ቫይረስ ስርጭትን ለመግታት በጣም ውጤታማ ናቸው፡፡

ሁሉም የራሱን ሃላፊነት ከተወጣ የኮሮና ቫይረስ ስርጭትን እንገታለን፡፡

ለበለጠ መረጃ በነጻ የስልክ መስመር **8335** ወይም **952** ይደውሉ፡፡

የጤና ሚኒስቴር፣ ኢትዮጵያ
MINISTRY OF HEALTH, ETHIOPIA
USAID
ከአሜሪካን ሕዝብ