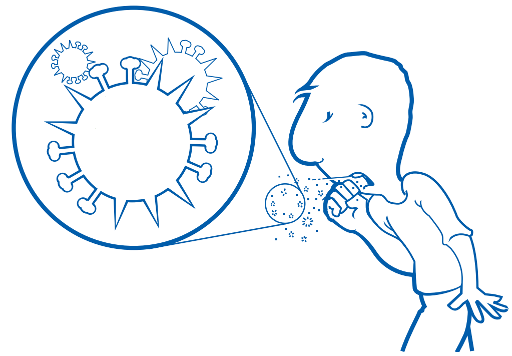
ኢንፍሉዌንዛ (ወረርሽኝ) ወረርሽኝና አንተ

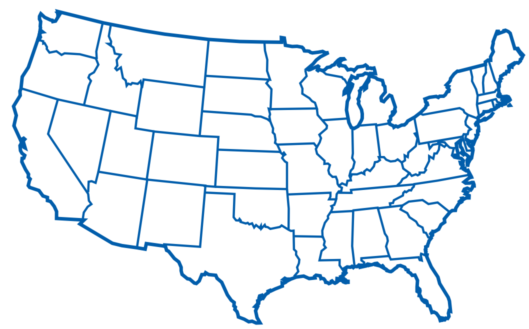
ኢንፍሉዌንዛ (ወረርሽኝ)



ወረርሽኝ ምንድን ነው?

ወረርሽኝ በቫይረስ የሚመጣ ህመም ነው። ወረርሽኙ በሰዎች ላይ የማሳል፣ የጉሮሮ መቁሰልና ትኩሳትን ያመጣል። በተጨማሪም ህመምተኞቹ ፈሳሽ ንፍጥ፣ የተደፈነ አፍንጫ፣ የመድከም ስሜት፣ የሰውነት ቁርጥማትና በጎ ያልሆነ ስሜት ሊንፀባረቅባቸው ይችላል። ወረርሽኙ በየአመቱ ይከሰታል። በዩናይትድ እስቴትስ ጎልቶ የሚታየው በክረምትና ቀጥሎ ባሉት ወራት ነው። ህፃናት፣ ታዳጊ ወጣቶችና በዕድሜ የገፉ አረጋውያን በበሽታው ሊያዙ ይችላሉ።

ሰዎች የሚከሰት ወረርሽኝ



በዩኤስ የሚገኙ ዜጎች በወረርሽኙ ሊጠቁ ይችላሉ?

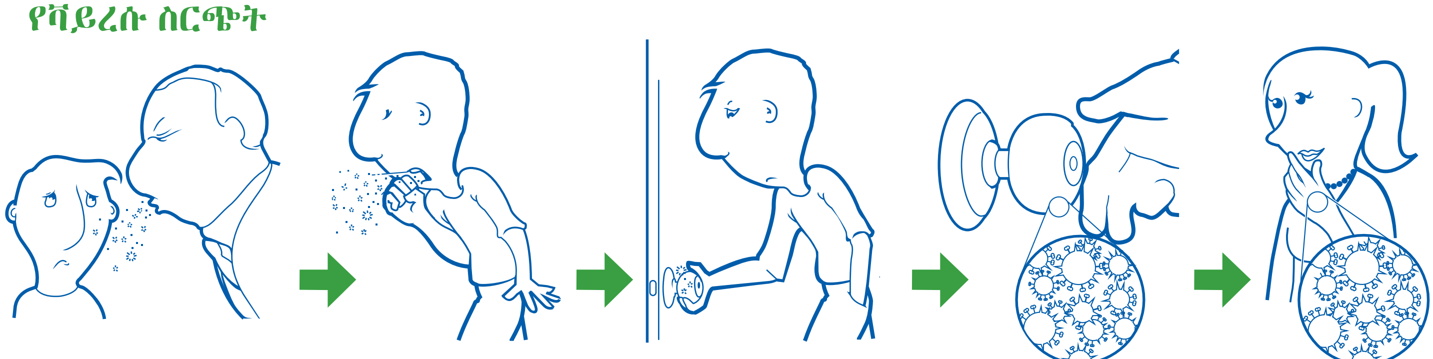
አዎን። የወረርሽኙ ቫይረሶች በመላው ዓለም ይሰራጫሉ። ወረርሽኙ በአብዛኛው በክረምት ወራት በዩናይትድ ስቴትስ ይከሰታል። በየአመቱ ብዙ ሰዎች የዚህ ወረርሽኝ ሰለባ ይሆናሉ። ወረርሽኙ በሌሎች የዓለማችን ክፍሎችም ይገኛል። ነገርግን ወረርሽኙ የሚታይበት የአመት ክፍል ከአንድ ቦታ ወደ ሌላ ቦታ ሊለያይ ይችላል።

እንዴት ነው ወረርሽኙ የሚሰራጨው?

በወረርሽኙ የተለከፉ ግለሰቦች ቫይረሱን በመሳልና በማስነጠስ ሊያስተላልፉት ይችላሉ። ከበሽተኛው አፍንጫ የሚንጠባጠቡ ፈሳሾች ግለሰቡ ሲስል፣ ሲያስነጥሰውና ሲናገር በአጠገቡ በቆሙት ሰዎች አፍና አፍንጫ ሊያርፉ ይችላሉ። ፈሳሾቹ ከአየር ጋር ወደ ሳንባ ሊሳቡ እንደሚችሉ ነው።

ሰዎች ቫይረሱ ያረፈበትን የበር እ ታ፣ ጠረጴዛ ወይም በበሽተኛው የተለከፈን ሰው ቆሻሻ እጅ ከነኩ በኋላ አፋቸውንና አፍንጫቸውን ከያዙ በበሽታው ሊለከፉ ይችላሉ።

የቫይረሱ ስርጭት

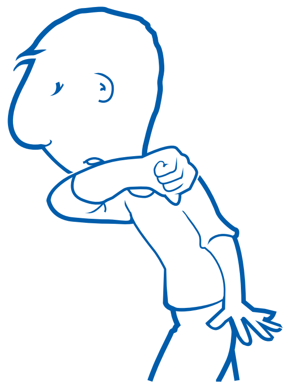


ኢንፍሉዌንዛ (ወረርሽኝ) ወረርሽኝና አንተ

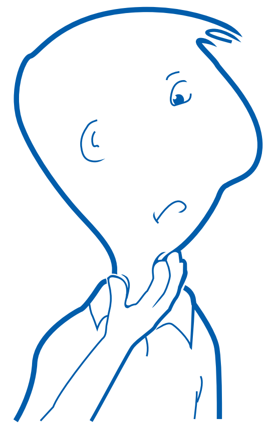
ወረርሽኙ እንደያዘህ በምን ታውቃለህ?

የህመሙ ምልክቶች እነዚህን ሊያካትቱ ይችላሉ:

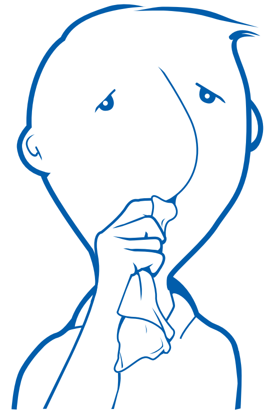
ትኩሳት



ሳል



የጉሮሮ መቁሰል



ንፍጥ የበዛበት ወይም የተደፈነ አፍንጫ

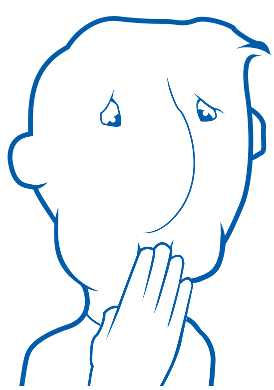
የመድከም ስሜት ወይም
ከተለመደው ሁኔታ ውጪ
የመድከም ሁኔታ መከሰት፣

የራስ ምታት

ብርድ ብርድ ማለት

የአካል ህመም

ሁለት ብዙጊዜ የማይታዩ ቫይረሱ ምልክቶች ደግሞ እነዚህ ናቸው:



ማስታወክ

ተቅማጥ

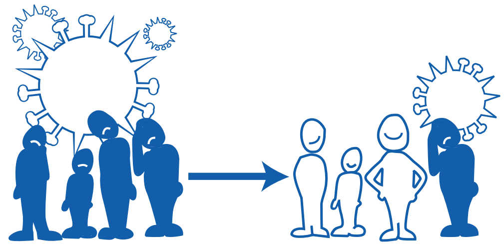
በቫይረሱ ተጠቂ የሆነ ግለሰብ ሁሉ በአንድ ጊዜ ሁሉም የህመሙ ምልክቶች ሊታዩበት አይችሉም ይሆናል። አንዳንድ ሰዎች የሰውነት ትኩሳት ላይታይባቸው ይችላል። በህመሙ የተጠቁ ብዙ ሰዎች በሐኪም ሳይመረመሩና መድሐኒት ሳይታዘዝላቸው ከወረርሽኙ ሊፈወሱ ይችላሉ።

የዩናይትድአስቴትስመንግስት የጤና ጥበቃናየሰብአዊአገልግሎቶች መምሪያ
የበሽታ መከላከያና መቆጣጠሪያ ማዕከል።

ኢንፍሉዌንዛ (ወረርሽኝ) ወረርሽኝና አንተ

በወረርሽኙ የተጠቁ ሰዎች ምን ያህል በህመሙ ሊጎዱ ይችላሉ?

አንዳንድ ሰዎች በጣም ይታመማሉ ሌሎች ደግሞ ጉዳት አይሰማቸውም። በህመሙ የተጠቁ በርካታ ሰዎች በሐኪም ሳይመረመሩና መድኃኒት ሳይወስዱ ይፈወሳሉ። ይሁን እንጂ ጥቂት ሰዎች በጣም ታመው ለሞት ይዳረጋሉ። በህመሙ በጣም የሚጠቁት አብዛኛዎቹ ሰዎች ዕድሜያቸው ከ65 አመት በላይ የሆናቸውና የስኳር በሽታ፣ የልብ ህመም፣ አስም፣ የኩላሊት ህመም ያለባቸው ወይም እርጉዝ እናቶች ናቸው። ከአምስት(5) አመት በታች ዕድሜ ያላቸው ህፃናትም በዚህ ህመም በጣም ከሚጠቁት ወገን ናቸው።



በወረርሽኙ የተያዙ ሰዎች እስከመቼ ድረስ ነው ህመሙን ለሌሎች ሰዎች የሚያጋቡት?

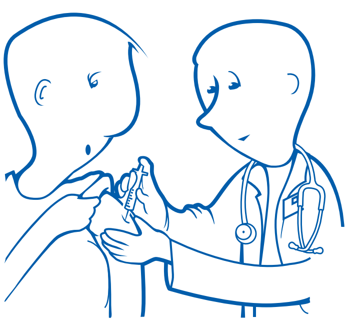
ብዙ ሰዎች በሽታውን የሚያስተላልፉት የበሽታው ምልክት ከመታየቱ 1 ቀን በፊትና ከታየ በኋላ አምስት እስከ ሰባት ባለው ጊዜ ውስጥ ነው።

	①	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

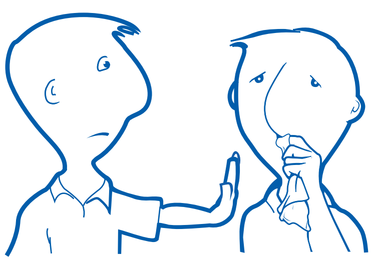
መከላከያና ህክምና

እራሴን ከበሽታው እንዴት መከላከል እችላለሁ?

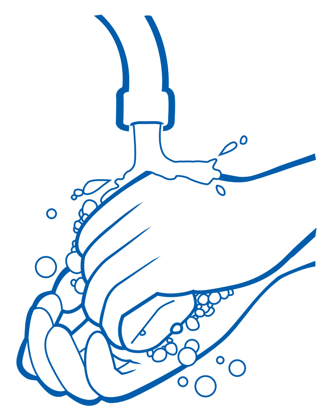
የበሽታ መከላለከያ ማዕከል በሽታውን ለመቋቋም እንዲቻል የሚከተሉትን ደረጃዎች ልብ ብለን ተግባራዊ እንድናደርግ ይመክረናል፦



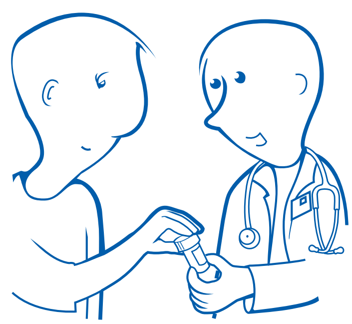
ክትባት መውሰድ



በህመሙ ከተያዙ ሰዎች መሸሽ አለብህ።



እጆችህን ብዙውን ጊዜ በሳሙናና ሞቅ ባለ ውሃ ታጠብ። ሳሙናና ውሃልታገኝካልቻልክአልኮል የተቀላቀለበትንየእጅመጥረጊያ ተጠቀም።



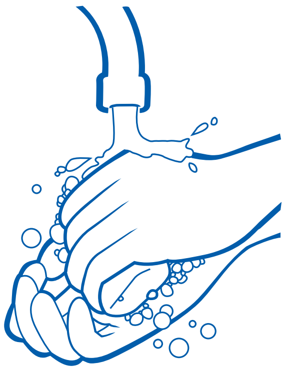
ሐኪሙ በሚያዘው መንገድ በመድሐኒቶች ተጠቀም።

የዩናይትድእስቴትስመንግስት የጤና ጥበቃናየሰብአዊአገልግሎቶች መምሪያ
የበሽታ መከላከያና መቆጣጠሪያ ማዕከል።

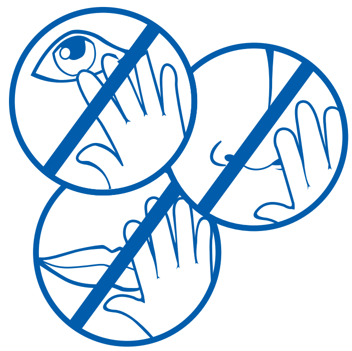
ኢንፍሉዌንዛ(ወረርሽኝ) ወረርሽኝና አንተ

የራስህንና የሌሎችን ጤንነት ለመጠበቅ የሚያግዙህ የየዕለቱ የጤና ልምዶች የሚከተሉት ናቸው፦

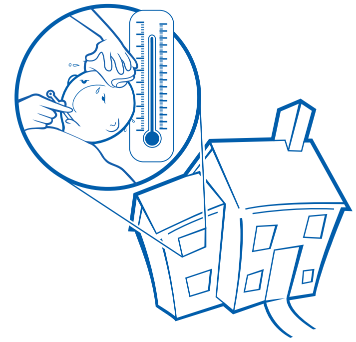
ሲያስልህ ወይንም ሲያስነጥስህ አፍንጫህንና አፍህን በመሃረብ ወይም በእጅህ መሸፈን አለብህ። የተጠቀምክበትን መሃረብ በቆሻሻ መጣያው ላይ አኑረው።



አዘውትረህ እጆችህን በሳሙናና በውሃ ታጠብ። ሳሙናና ውሃ ልታገኝ ካልቻልክ አልኮል የተቀላቀለበትን የእጅ መጥረጊያ ተጠቀም።



የጀርሞች መተላለፊያ መንገድ በመሆኑ ምክንያት አይኖችህን፣ አፍንጫህንና አፍህን አትንካ።



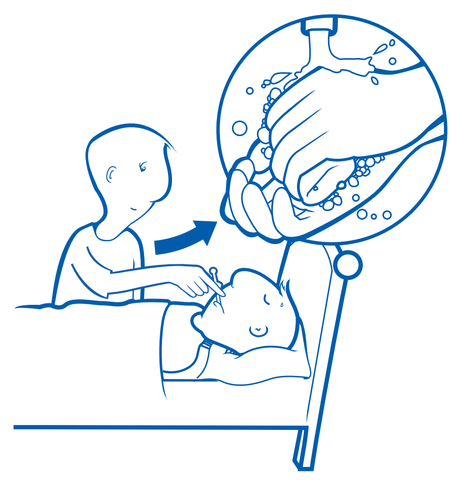
በወረርሽኝ መሰል የህመም ምልክቶች የተጠቃህ ከሆነ ትኩሳቱ ከለቀቀህ በኋላ በቤትህ ለ24 ሰዓታት ዕረፍት እንድታደርግ ትመከራለህ።*

*ትኩሳት መቀነሻ መድሃኒት ሳትጠቀም የትኩሳት ህመሙ ሊለቅህ ይገባል። በቤት መቆየት ማለት ህክምና ለማግኘት ካልሆነ በስተቀር ከቤትህ መውጣት የለብህም ማለት ነው። በሽታውን ለሌሎች እንዳታጋባ በተቻለ መጠን ከሌሎች ሰዎች መራቅ አለብህ።

ወረርሽኙ በሚዛመትበት ወቅት ታመህ ለጥቂት ቀናት እቤት እንድትቆይ ልትገደድ ስለምትችል ከወዲሁ መዘጋጀት አለብህ። በሽታው ከያዘህ በኋላ ወደ ውጪ ከመሄድ እንድትገላገል መድሃኒቶችን፣ የእጅ መጥረጊያ አልኮሎችን፣ የንፍጥ ወረቀቶችንና ሌሎች አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችንአስቀድመህአስቀምጥ። በጣም ከታመምክወይም ሌላ የጤና ችግር ያለብህ ከሆነ ሃኪምህን ማስጠራት አለብህ። ሐኪምህም የወረርሽኝ ምርመራ፣ ህክምና ወይም ሌላ እንክብካቤ ያስፈልግህ እንደሆን ይነግርሃል።

በወረርሽኙ የተለከፈ የቤተሰብ አባል በመኖሪያ ቤቴ ቢኖር ወደ ስራ መሄድ ይኖርብኛልን?

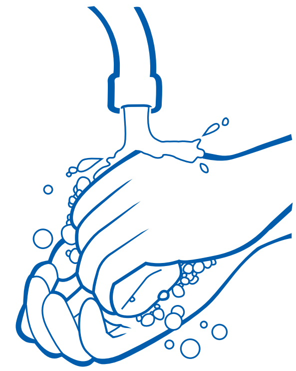
ያልታመሙ ሰዎች ነገር ግን በቤታቸው በወረርሽኙ የተጠቃ ዘመድ ያላቸው ሰዎች እንደተለመደው ወደ ስራ ገበታቸው ሊሄዱ ይችላሉ። እጆችህን በሳሙናና ሞቅ ባለ ውሃ እንደመታጠብ የመሳሰሉትን ቀላል እርምጃዎችን ውሰድ። ሳሙናና ውሃ ማግኘት ቢሳንህ አልኮል ባለበት የእጅ መጥረጊያ ተጠቀም። እነዚህን እርምጃዎች በመውሰድ ራስህን በህመሙ ከተያዘ የቤተሰብ አባል ተከላከል።



የዩናይትድእስቴትስመንግስት የጤና ጥበቃናየሰብአዊአገልግሎቶች መምሪያ
የበሽታ መከላከያና መቆጣጠሪያ ማዕከል።

ኢንፍሉዌንዛ (ወረርሽኝ) ወረርሽኝና አንተ

እነዚህን ተውሳኮች ለመከላከል እጆቼን በምን አይነት ዘዴ ብታጠብ የተሻለ ይሆናል?

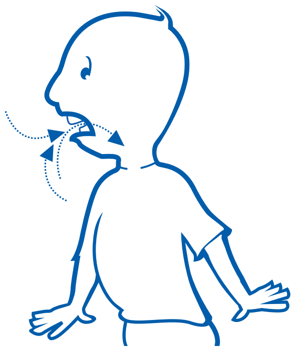


እጆችህን አዘውትረህ መታጠብ በእነዚህ ተውሳኮች እንዳትጠቃ ሊከላከልልህ ይችላል። እጆችህን ስትታጠብ፦

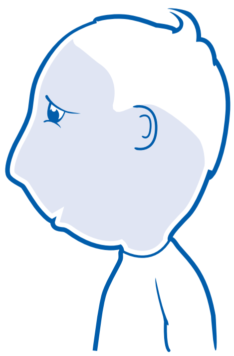
- በሳሙናና ሞቀ ያለ ውሃ ተጠቀም
- ከ15 እስከ 20 ሰኮንዶች ለሚሆን ጊዜ በደንብ ታጠብ።

ሳሙናና ውሃ በማይገኝበት ጊዜ አልኮል ያለበትን የእጅ መጥረጊያ ተጠቀም። የእጅ መጥረጊያ በምትጠቀምበት ወቅት እጆችህ ፍፁም እስኪደርቁ ድረስ በማፅጃው ተጠቀም።

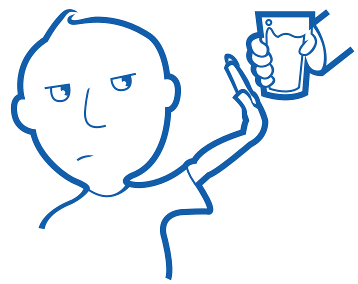
አንተም ሆንክ የምታውቀው ማንኛውም ግለሰብ ሲታመም የበሽታው ማስጠንቀቂያ ምልክቶች ሲታይባችሁ **አስቸኳይ** የህክምና ዕርዳታ ማግኘት አለባችሁ። በህፃናት ላይ የሚታዩ ምልክቶች፦



ቶሎ ቶሎ መተንፈስ ወይም የመተንፈስ ችግር የቆዳ



ቀለም ሰማያዊ መሆን ወይም መገርጣት

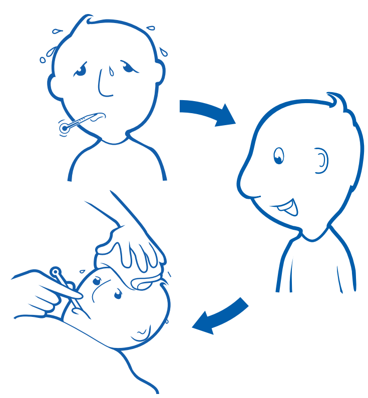


ፈሳሽ ነገሮችን በአጥጋቢ ሁኔታ አለመጠጣት

አስጊና የማያቋርጥ ትውከት

አለመንቃት ወይም መፍዘዝ

ህፃኑ እየተቅበጠበጠ አልያዝም ሲል



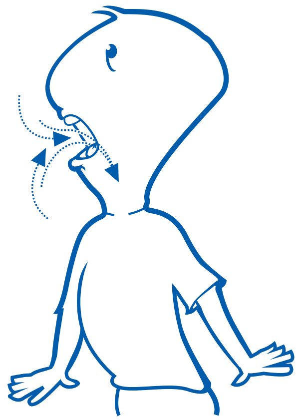
ተጨማሪም እነዚህን የማስጠንቀቂያ ምልክቶችን ልብ ልትል ይገባል። የምግብ ፍላጎት አለመኖር፣ ሲያለቅሱ እንባ አለመኖር፣ ሰገራ መቀበያ ጨርቅ ከተለመደው ያነሰ መጠቀም፡፡

በህፃናት ላይ፦

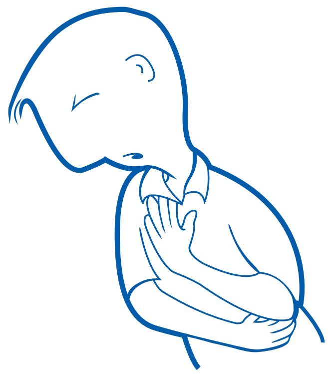
በተጨማሪም እነዚህን የማስጠንቀቂያ ምልክቶችን ልብ ልትል ይገባል። የምግብ ፍላጎት አለመኖር፣ ሲያለቅሱ እንባ አለመኖር፣ ሰገራ መቀበያ ጨርቅ ከተለመደው ያነሰ መጠቀም፡፡

ኢንፍሉዌንዛ (ወረርሽኝ) ወረርሽኝና አንተ

በትልልቅ ሰዎች፡-

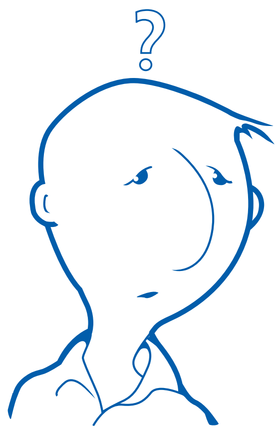


የመተንፈስ ችግር ወይም የትንፋሽ ማጠር



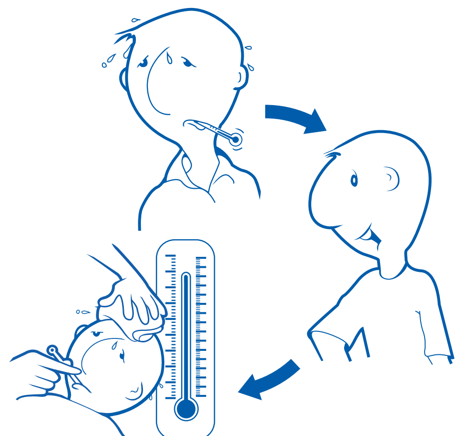
የደረት ወይም የጨጓራ ህመም ወይም ውጋት

ድንገተኛ የመፈዘዝ ስሜት



ግራ መጋባት

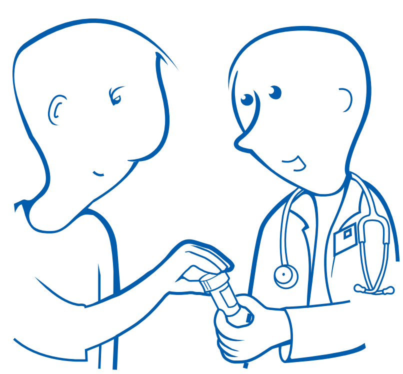
አደገኛና የማያቋርጥ ትውከት(ማስመለስ)



በወረርሽኙ የመያዝ ምልክቶች ሻል እንደማለት ይሉና መልሰው ይመጣሉ፣ እንዲያውም ትኩሳቱና ሳሉ የከፋ ሊሆን ይችላል

ወረርሽኙንለማከምየሚያስችሉ መድሃኒቶች አሉን?

አዎ በሚገባ። ፀረ-ቫይረስ የሚባሉ መድኃኒቶች ወረርሽኙን ለማዳን ይረዳሉ። ታመህ ከሆነ እነዚህ መድሃኒቶች በፍጥነት እንዲሻልህ ሊያደርጉ ይችላሉ። ህመሙንም በጣም እንዲቀንስ ያደርጉታል። ብዙ ሰዎች በእነዚህ መድሃኒቶች ሳይጠቀሙ ሊሻላቸው ይችላል። ነገር ግን እርዳታ ካስፈለገህ ሐኪምህ እነዚህን ፀረ-ቫይረስ መድሃኒቶች ሊያዝልህ ይችላል።



ለበለጠ መረጃ የበሽታ መቆጣጠሪያና መከላከያ ማዕከልን በ1-800-ሲ.ዲ.ሲ-ኢንፎ (232-4636) በመደወል ወይም ወደ www.cdc.gov/flu. ድረ-ገፅ በመግባት እርዳታ ልታገኝ ትችላለህ።

የዩናይትድእስቴትስመንግስት የጤና ጥበቃናየሰብአዊአገልግሎቶች መምሪያ
የበሽታ መከላከያና መቆጣጠሪያ ማዕከል።