

አማርኛ



Arbetsgruppen
för råd om covid-19
vid trångboddhet

ይዘት

መሠረተ-ጥናት “ኮቪድ-19 - ስለ ጠባብ መኖሪያና - ብዙ ትውልድ የያዘ ቤተሰብ.....	
መግቢያ.....	2
ምዕራፍ 1:- ስለ ኮርና ቫይረስና ስለ ኮቪድ-19 አጠቃላይ መረጃ.....	3
ኮቪድ-19 ምንድን ነው?	3
ራስዎን እና ሌላ ሰውን ከወረርሽኝ ይጠብቁ.....	3
ከመኖሪያ ቤታቸው ውጭ ለሚሰሩ ሰዎች ምክር.....	3
ለልጆችና ለታዳጊዎች ምክር	4
በልምምድ እና በስፖርት ቦታዎች፣ ለልጆችና ለታዳጊዎች ምክር	4
በራሳቸው መኖሪያ ቤት የሚኖሩ አረጋግጥን ዘመድ-አዝማድ፣ ወዳጅና ጎረቤት ምክር.....	4
ምዕራፍ 2:- ተጣብበው ለሚኖሩ ሰዎች የተለየ ምክር	5
ምግብ ስታበስሉና ስትመገቡ ማድረግ ስለሚገባ ምክር	5
ዕድሜያችሁ ከ70 በላይ ሆኖ ከልጅና ከልጅ ልጅ ጋር ለምትኖሩ ምክር.....	5
ምዕራፍ 3:- የኮቪድ-19 በሽታ እንዳለ በሚጠረጠርበት ጊዜ መደረግ ስላለበት ምክር	7
በቫይረሱ መለከፉንና ኮቪድ-19 እንደያዘው የሚታወቅበት ምልክቶች.....	7
አንድ ሰው ኮቪድ-19 እንደያዘው ካወቀ በሁዋላ ማድረግ ስለሚገባው.....	7
እቤት ውስጥ በኮቪድ-19 መያዙ የሚጠረጠርውን ሰው ለሚያስታምም ምክር	8

መግቢያ

የኮቪድ-19 ወረርሽኝን በማህበረ-ኤኮኖሚያዊ ረገድ ዝቅ ያለውን የህብረተሰብ ክፍል በተለየ ሁኔታ ክፉኛ እያጠቃ ያለ ይመስላል። ስቶክሆልም ውስጥ በሽታው በልዩ ፍጥነት ሪንክቢ - ቺስታ እና ስፖንጋ - ቴንስታ ተስፋፋቶ ነበር። ሁኔታው ሲታይ፣ በታላቅ ብሪታንያ እና በተለይም በዩኤስ አሜሪካ ትልልቅ ከተሞች ውስጥ በንጽጽር ከሌላው የህብረተሰብ ክፍል በተለይ በሞትና በበሽታ በመጠቃት ከፍተኛ ቁጥር ያሳየው የአናሳው ህብረተሰብ ክፍልና በማህበረ-ኤኮኖሚያዊ ረገድ ዝቅተኛ የሆነው የህብረተሰብ ክፍል መሆኑ ጋር ይመሳሰላል።

ተጣብቦ መኖር የትንፋሽ ቡድንቡድ በሽታዎች (luftvägsinfektioner¹) ዋናው ጠንቅ መሆኑ በደንብ ይታወቃል። ብዙ ትውልድ በአንድ ቤት ውስጥ ተጨናንቀው የመኖራቸው ሁኔታም፣ በኮቪድ-19 ወረርሽኝ የመጠቃት ሰፊ ዕድል ያጠላባቸውን አረጋጂዎችን፣ ከወረርሽኝ የመታደግ ጥረትን ከባድ ያደርገዋል። እስካሁን በስዊድን መንግስት ባለሥልጣናት በመሰጠት ላይ ያለው የተለመደው ምክር፣ የተጠቀሰው ዓይነት የአኗኗር ሁኔታን ከግንዛቤ ያላስገባ ነው።

ከየተባሪ፣ ሉንድና ስቶክሆልም የተውጣጣ አንድ የሥራና የአካባቢ መድሃኒት ስራ ቡድን (arbets-och miljömedicinska enheterna) ግብራዊ የጤና እና የህመም እንዲሁም ተጣብበው ከሚኖሩና ባህላዊ ብዝሃነት ባላቸው ስፍራዎች ጤና ነክ የመረጃ ልምድ ያካብቱ ሰዎችን ያካተተ አንድ ግብረ-ሃይል፣ ቀደም ሲል የተጠቀሰውን ሁኔታ ከግምት ያስገባ፣ ተላላፊ በሽታን መከላከል ጋር የተያያዘ የመጀመሪያውን መሠረተ-ጥናት አቅርቦአል።

ሃሳቡ የተገነባው አሁን ሰዊድን ውስጥ ከተገኘው መረጃ እንደሆነ ሁሉ የዓለም-አቀፍ ባለሥልጣናትና ድርጅቶች ያወጡትንም በማካተት ነው። በአንግረድ የሚገኘው የህዝብ ጤና ማእከል፣ እኩል ጤና ለሁሉም በሚል መርህ ላይ ትኩረት በማድረግ የህዝብ ጤና ጥበቃ ስራን በሥርዓት ማራመድ ላይ በመስራት ረጅም ልምድ ያለው "ኒርሾክሁስ" (Folkhälsoenheten vid Angereds Närsjukhus/Sjukhusen i väster) በተሰበሰበው መረጃ ላይ የራሱን አስተያየት ሰጥቶበታል። የመሠረተ-ጥናቱ ትክክለኛነት በፐር ብዩርክማን፣ የኢንፎርሽን መድሃኒት፣ በተለይ አለም አቀፍ የጤና ጉዳይ ምሁር፣ በሆነት ፕሮፌሰር ተመሳክሮአል።

በቀላል ስዊድንኛ የተጣፈው ይህ መሠረተ ጥናት፣ በዋናነት የተዘጋጀው፣ በተጣበብ የአካባቢ ሁኔታ ውስጥ ለሚገኙ የህብረተሰብ ክፍሎች፣ በተለያዩ አጋጣሚና ቦታ የበሽታ መተላለፍን ስለ መከላከል የአካባቢ ሁኔታውን ያገናዘበ መረጃ መስጠት ለሚያስፈልጋቸው አካላት ነው። በመጀመሪያው ስራችን፣ በጋራ ሆነን ቀለል ያሉ ለበራሪ ቅጽና መረጃ የተቀረጸባቸው ፊልሞች በተለያዩ ቁዋንቁዎች እና ወጣሉን። እነዚህን በራሪ ቅጾችና ፊልሞች የጤና መማከርት፣ የባህል ተርጉሞችና ማህበራት እንዲጠቀሙባቸው፣ ብሎም ከመረጃ ሰጪውና እና ተቀባይ ጋር በመመካከር እንዲጣጣም ይሆናል።

¹ የአለም ጤና ድርጅት የቤቶች እና ጤና መመሪያ (WHO Housing and Health Guidelines.)
<https://www.who.int/sustainable-development/publications/housing-health-guidelines/en/>

ምዕራፍ 1:- ስለ ኮሮና ቫይረስና ኮቪድ-19 አጠቃላይ መረጃ

ኮቪድ-19 ምንድን ነው?

ኮቪድ-19 ከዚህ በፊት ያልነበረ፣ በአዲሱ የኮሮና ቫይረስ የሚፈጠር የቫይረስ በሽታ ነው። ስለዚህ ይህ በሽታ ሊይዘው የማይችል ማለትም አይከኑ የሆነ ማንም ሰው የለም። በዚህ ምክንያትም በሽታው በመላው ዓለም በፍጥነት ሊሰራጭ ችሏል።

ቫይረሱ በሰዎች መሃል በሚደረግ የቀረበ ግንኙነት ከአንዱ ወደ ሌላው ይተላለፋል። በተለይ አንድ በቫይረሱ የተያዘ ሰው ሲያነጥስ ወይም ሲስል ነው። በዚህ ጊዜ ከሰው የው የሚወጡ ጥቃቅን የፈሳሽ ጠብታዎች አየር ላይ ይበተናሉ። ቫይረሱ ጠብታዎቹ ውስጥ ስለሚኖር፣ አንድ ሰው በቅርብ ርቀት ውስጥ ካለ፣ ሊያገኛቸውና ቫይረሱ ሊጋባበት ይችላል።

አንድ ሰው ቫይረሱን የተሸከመ የሌላ ሰው እጅን በመንካቱም ቫይረሱ ሊተላለፍበት ይችላል። ለምሳሌ ያህል፣ የአንድን ሰው እጅ ለሰላምታ በመጨበጥ፣ ከዚያ በሁዋላ በዚህ እጅ ሠጥቶ ስትነካ ቫይረሱ በአይን፣ በአፍንጫ ወይም በአፍ በኩል ወደ ውስጥ አካላት ይገባል። ስለዚህ እጅን አዘውትሮ መታጠብና ፊትንም በእጅ ከመነካካት መቆጠብ ያስፈልጋል።

እርስዎ ራስዎንና ሌላውን ጭምር ከበሽታው ይከላከሉ

- **ቢያንስ ለ 20 ሴኮንዶች ጊዜ ያህል እጅዎን በሳሙና እና ውሃ አዘውትረው ይታጠቡ**
ከውጭ ቆይታ በኋላ ወደ ቤትዎ ሲገቡ፣ እንዲሁም ውጭ ቆይተው ወደ ሥራ ቦታዎ ተመልሰው ሲገቡ እጅዎን ሁል ጊዜ ይታጠቡ። ምግብ ከመብላትም በፊት እጅዎን ሁሉ ይታጠቡ። ምግብ ማብሰል ከመጀመርዎ በፊት እና ከመጻፍ ጊዜ ጉብኝት በኋላ መታጠብ አይዘንጉ።
እጅዎን መታጠብ የማይችሉበት ሁኔታ ካለ፣ እንደ አንድ ሌላ አማራጭ መሆን የሚችለው ፈሳሽ አልኮል ነው። ሳሙና እና ውሃ ግን ከሁሉም የበለጠ ምርጫ ነው።
የእጅ ጓንት በማጥለቅ መከላከል ይቻላል ማለት የተሳሳተ ግንዛቤ ነው። ከእሱ ይልቅ እጅዎን በደንብ ይታጠቡ።
- በእጅ መታጠብ ላይ ይሳሉ ወይም ያነጥሱ።
የአፍንጫ ፈሳሽ ካለዎት፣ ከተጠቀሙ በኋላ በሚጣለው የወረቀት መሃረብ (ናፕኪን) ይጥረጉ እንጂ የጨርቁን መሃረብ አይጠቀሙ።
- **ከሌላ ሰው ጋር የሚኖርዎትን ርቀት መጠበቅ ይሞክሩ**
በተቻለ መጠን፣ በሕዝብ ማመላለሻ ሲጓዙ፣ ወይም ከቤት ውጭ ወጥተው ሲገቡ እና ሌሎች ሰዎችን የሚገናኙበት ሁኔታ ሲፈጠር በእርስዎና በአቅራቢያዎ በሚገኘው ሰው መሃል ርቀት እንዲኖር ይጠብቁ።
- **ንጹህ አየር በቤት ውስጥ**
መኖሪያ ቤትዎን ሁሉ ያናፍሱ። ቤት ውስጥ ሲጋራ ከማጨስና እንደ ሺሻ የመሳሰሉትን ዕጾች ከመጠቀም ይቆጠቡ።

ከመኖሪያ ቤታቸው ውጭ ለሚሰሩ ሰዎች ምክር

- በሥራ ቦታዎ ውስጥ የወረርሽኝን መሰራጨት ለማግኘት የወጣልዩ መመሪያ ወይም ምክር ተሰጥቶ እንደሆነ ለማጣራት ይሞክሩ።
- በሕዝብ ማመላለሻ የሚጓዙ ከሆኑ፣ አብረዎት ከሚጓዙ ሰዎች ጋር የሚኖርዎትን ርቀት ለመጠበቅ ይሞክሩ።
- ከሥራ ቦታ ቆይተው ወደ ቤት ሲመለሱ፣ ወዲያው እቤት እንደገቡ እጅዎን በሳሙና እና በውሃ በደንብ አድርገው ይታጠቡ።
- የሥራ ልብስዎን ከሌላው ለይተው ደህና የሆነ ቦታ ያኑሩ። እመኖሪያ ቤትዎ ውስጥ የሥራ ልብስዎን አይልበሱ።

ለልጆችና ለታዳጊዎች ምክር

በኮቪድ-19 ቫይረስ የሚለከፉ ልጆችና ታዳጊዎች አብዛኛውን ጊዜ በበሽታው የሌላውን ያህል አይጠቁም። ጉንፋን ነገር ሊታይባቸው ይችላል። ሲያስላቸውና ትኩሳት ሊሰማቸውም ይችላል። ግን በጥቂት ቀናት ውስጥ እንደገና ይሆናሉ። እንዲሁም ጊዜ ደግሞ ጨርሶ ላይሆኑትም ይችላሉ። ይሁን እንጂ ቫይረሱን ወደ ሌላ ሰው ማስተላለፍ ይችላሉ። ይህ ሁኔታ በአብዛኛዎቹ አዋቂዎችም ላይ ይታያል። ማለትም በሽታው ሳይታይባቸው ሌላ ሰው ላይ ማስተላለፍ መቻላቸው።

ስለዚህ ዕድሜያቸው ከ70 ዓመት በላይ የሆኑ ሰዎችንና ቀደም ሲል በሌላ በሽታ ተጠቅተው ያሉትን ሰዎች ቫይረሱ እንዳይጋባቸው መከላከል እና ጥንቃቄ ማድረግ አስፈላጊ ይሆናል። እነዚህ ሰዎች በቫይረሱ ከተለከቁ በከፍተኛ ደረጃ ይታመማሉ። ይህ እንዳይሆን፤ ሁሉም ሰው እንዳንድ ቀላል ነገሮችን በማድረግ ማገዝ ይችላል።

- እቤት ውስጥ እንደገቡ ወዲያው፤ እጆችን በሳሙና እና በውሃ ለ 20 ሴኮንዶች ጊዜ ያህል ይታጠቡ። ይህን ሲያደርጉ እጆችዎ ላይ ቫይረሱ ካለ ይሞታል።
- በእድሜ የገፉ ሰዎች እመኖሪያ ቤትዎ ውስጥ ካሉ፤ ጓደኞችዎን ወደ ቤት ይዘው አይምጡ።
- እቤት ውስጥና ውጭ በሚቆዩበት ጊዜ፤ ሁሉ ርቀት የሚጠብቁ ከሆነ ለአረጋዊያን ከፍተኛ አክብሮት እንዳለዎት ማሳያ ነው።
- ትንሽም ቢሆንም፤ ጉንፋን ብጩ ሲሰማዎት፤ ቤት ውስጥ መቆየት ስለሚኖርብዎት፤ በዚህ ጊዜ ውስጥ እቤትዎ ውስጥ ያሉ አረጋዊያንን በቫይረሱ እንዳይለከፉ ርቀት በመጠበቅ የበለጠ ጥንቃቄ ማድረግ በጣም አስፈላጊ ነው። ሲያነጥሱ እጅ መታጠፊያ ላይ ያነጥሱ፤ ሳል ሲመጣብዎትም እንዲሁ እጅ መታጠፊያ ላይ ይሳሉ። እጆችዎንም በሳሙና እና በውሃ አዘውትረው ይታጠቡ።

ልዩ ምክር ለታዳጊዎች

- ከታማኝ ምንጮች ማለትም እንደ (FHM och Kris information) የመሳሰሉት የሚያወጥቱን ወቅታዊ መረጃ፤ እንዲሁ በምትኖሩበት አካባቢ/ ከተማ ስለ አለው አስቸኳይ ሁኔታ ያለውን ትክክለኛ መረጃ ለቤተሰብና ለወዳጅ ዘመድ አስተላልፏል። በመሰረጨት ላይ የሚገኘውን አሉባልታ እና የሃሰት ወሬ እንዲቆም በማድረግ አግዙ።
- ወደ ጤና ጣቢያ (vårdcentraler) እና ወደ መንግስት መሥሪያ ቤቶች መደወል የማይችሉ ሰዎችን እርዱ። በእርግጥ ይህን እንደምታደርጉ የታወቀ ነው። ሆኖም በተለይ በአሁኑ ጊዜ ይህ ድጋፋችሁ ከመቸውም ጊዜ በላይ አስፈላጊ ሆኖ ይገኛል።
- በርካታ ሰዎች ያሉበት አንድ ትልቅ ቡድን ስርቶ አንድ ቦታ ላይ አለመገኘት ወይም ብዙ ሆኖ በአንድ ሥፍራ አለመሰብሰብ የሚለው ምክር፤ ልጆችንና ታዳጊዎችንም የሚመለከት ነው። ምክሩ እቤት ውስጥም ከቤት ውጭም ተግባራዊ መሆን ይኖርበታል።
- መምህርና የትምህርት ቤቱ አማካሪ ከትምህርት በኋላ እዚያው ትምህርት ቤቱ ውስጥ እንደሚገኙ እውቁ። የምታናግሩት ሰው ወይም የምትፈልጉት ጉዳይ በሚኖርበት ጊዜ ሄዳችሁ እነርሱን ማነጋገር ትችላላችሁ።

በልምምድ እና በስፖርት ቦታዎች ለልጆችና ለታዳጊዎች ምክር

የአካል እንቅስቃሴ ማድረግን መቀጠል ጥሩ ነው። ስፖርት የምትሰሩና የምትለማመዱ ከሆነ የስፖርት ማህበራችሁ ወይም አሰልጣኛችሁ፤ በተቻለ መጠን በቫይረሱ የመለከፍ ጣጣን ለመቀነስ በሚያስችል ሁኔታ ልምምድ እንድታደርጉ ሆነ ስፖርት እንድትሰሩ ቀደም ብለው አመቻችተው ይሆናል። ያን ካላደረጉ ግን አሰልጣኛችሁን ወይም የክለባችሁን መሪ ጠይቁት።

- ብዙ የስፖርት ማህበራት ቤት ውስጥ ያደርጉ የነበረውን ልምምድ ትተው፤ ደጅ (በውጭ) ማድረግ ጀምረዋል። ይህ የቫይረሱን መተላለፍ ይቀንሳል።
- የስፖርት ልብሳችሁን እዛው እቤታችሁ እያላችሁ ቀይሩ፤ ልብስ መቀየሪያ ክፍል ውስጥ አይሁን።
- የውሃ መጠጫ ጠርመሶች አትጋሩ፤ ከስፖርት ህንጻው ውስጥ ያለው የውሃ ቧንቧ ላይ በቀጥታ በአፍ አትጠጡ።
- ወዲያው እቤት እንደገባችሁ ሁል ጊዜ በቀጥታ እጃችሁን በሳሙና እና በውሃ ታጠቡ። መላ አካላችሁን ባትታጠቡም እንኳን።

በራሳቸው መኖሪያ ቤት ለሚኖሩ አረጋዊያን ዘመድ - አዝማድ፣ ወዳጅና ጎረቤት - ምክር

በራሳቸው መኖሪያ ቤት ለሚኖሩ አረጋዊያን፤ ከሰው አትቅረቡ የሚለው ምክር ብቸኝነትና ሌላም ችግር የሚያስከትልባቸው እንደሆነ ግልጽ ነው። እንደ አንድ ዘመድ ወይም ጓደኛ ወይም ጎረቤት ይህን ችግር ለማቃለል ብዙ አስተዋጾታ ማድረግ ትችላላችሁ።

- በቴሌፎን ወይም በሌላ ተመሳሳይ ዘዴ ለመገናኘት ሞክሩ። በአካል መጎብኘት ግን አያስፈልግም።
- ወደ እናንተ ቤትም እንዲመጡ አትጋብዟቸው- ፍቅራችሁን በሌላ ዓይነት መንገድ መግለጽ ትችላላችሁ።
- የምግብ አስገዛዥ እና መድሃኒት የመሳሰሉትን ሄዳችሁ ለመግዛት እንዲሁም ምግብ አብስላችሁ በራፋቸው ላይ ለመተው በጎ ፈቃዳችሁን አሳዩባቸው።
- በሽርሽር መልክ ጎጹህ አየር እንዲያገኙ አብራችኋቸው ወደ ደጅ ውጡ፤ ግን በምትንሸራሸሩበት ጊዜ በመሃላችሁ እንዲኖር የሚያስፈልገውን ርቀት ጠብቁ።
- ስለ ኮቪድ-19 ትክክለኛ መረጃ ለመስጠት የበኩላችሁን ትብብር አድርጉ።
- አረጋዊው ሰው ከታመመ እና እርዳታ የሚሻ ከሆነ፤ በመጀመሪያ የጤና ማዕከሉን (vårdcentral) አነጋግሩ፤ ወይም 1177 ይደውሉ።

ምዕራፍ 2: - ተጣብቦው ለሚኖሩ ሰዎች የተለየ ምክር

ምግብ ስታብስሉና ስትመገቡ ማድረግ ስለሚጋባ፣ ምክር

ቫይረሱ በምንበላው ምግብ አይተላለፍም!

ምግባችሁን እንደ ቀድሞው ማብሰል ቀጥሉ። ቫይረሱ ምግቡን ስትቆሩ ወይም ስትጠብቁ መሞቱ አይቀርም። እንደ አጋጣሚ ቫይረሱ ሆድ ውስጥ ቢገባም እዚያ ውስጥ ባለው የሆድ አሴድ ይመክናል።

- ምግብ ማብሰል ከመጀመሪያቸው በፊት ሁሉ እጆቻችሁን በሳሙና እና በውሃ ለ 20 ሴኮንዶች ግዜ ያህል ታጠቡ።
- ፍራፍሬዎችንና የአትክልት ዓይነቶችን በሚጠጣ ውሃ አለቅልቁ። ብክለት ማምከኛ ነገሮች ማለትም (infektionsmedel) አትጠቀሙ።
- ምግብ በምትበሉበት ሰዓት ማንኪያና ሹካ ወይም ሳህኖች አትለዋወጡ። ግላስ ወይም አይስክሪም እንዲሁ ከሌላው አትቀማማሱ።
- እቃዎችን ልክ እንደ ቀድሞው እጠቡ። ቀድሞ የምትጠቀሙበትን የእቃ ሳሙና መጠቀም ነው።

ምግብ ሲበላ መቼም ቤተሰብ ማዕድ ዙሪያ ስብስብ ይላል። ሌሎችም ሰዎች የሚጋበዙበት ነው። በተለይ አንድ የሚከበር በዓል በሚኖርበት ጊዜ በማዕድ ዙሪያ መሰባሰብ የተለመደ ነው። በዚህ ዓመት ግን ይህ አይሆንም። በአንድ ሰፍራ ብዙ ሆኖ ከመሰባሰብ መቆጠብ ማለት አንዱ ለሌላው የለውን ፍቅር በግሩም ሁኔታ የሚገልጽ መስተጋብር ነው!

- አዋቂዎች ወይም በዕድሜ ከፍ ያሉ ልጆች ላይ የአፍንጫ ፈሳሽ ከታየ፣ ሳልና፣ ትኩሳት ወይም የጉሮሮ ህመም ከተሰማቸው፣ ከቤተሰብ ማዕድ ዘንድ መቅረብ እና አብሮ መመገብ የለባቸውም። ራቅብለው ብቻቸውን እንዲመገቡ ማድረግ ነው።
- በአንድ ማዕድ ዙሪያ መሰባሰብ ያለባቸው እመኖሪያ ቤቱ ውስጥ የሚኖሩ ሰዎች ብቻ እንዲሆኑ ማድረግ ሞክሩ። ሌሎች ሰዎች ሳይኖሩበት ማለት ነው።
አሁን ያለንበት ወቅት ዘመድ አዝማድ፣ ጎሮቤትና ጓደኛ ተሰባስቦ የፌስታ ምግብና መጠጥ የሚቋደስበት ወቅት አይደለም።
- ሺሻ መሰል ነገርም አብሮ መሰብ መቅረት ይኖርበታል። ቫይረሱ ፒፓ ወይም የአፍ መምጠጫ ወይም ገመዱን በምትቀበሉበት ጊዜ የመተላለፍ እድሉ ከፍተኛ ነው። የራስህን የአፍ መምጠጫ እንኳ ብትጠቀም። የሺሻውን ቁሳቁስ ከፍሎች በሙሉ ከብክለት ነጻ ማድረግ ከባድ ነው።

ዕድሜያችሁ ከ70 በላይ ሆኖ ከልጅና ከልጅ ልጅ ጋር ለምትኖሩ - ምክር

ዕድሜያችሁ 70 ዓመት የደረሱ ወይም ከዚያ በላይ የሆኑ ሰዎች፣ እንዲሁም ቀደም ብሎ በሌሎች የተለያዩ በሽታዎች ሲጠቁ የነበሩ ሰዎች፣ ራሳቸውን ከቫይረሱ ለመከላከል የበለጠ ጥንቃቄ ማድረግ ይኖርባቸዋል። ልጆችና አዋቂዎች ያሉበት አንድ ትልቅ ቤተሰብ ጋር፣ በትንሽ መኖሪያ ቤት ውስጥ፣ ብሎም ከጎረቤትና ከዘመድ አዝማድ ጋር ቅርበት ያለው ኑሮ ለሚኖር ሰው፣ በእርግጥ ቀላል አይደለም። ይሁን እንጂ መደረግ የሚችሉ አንዳንድ ጠቃሚ ምክሮች አሉ፡-

- ከመኖሪያ ቤታችሁ ውስጥ ከእናንተ ጋር የማይኖሩ፣ ከዚህ ቀደም አግኝታችኋቸው የማታውቋቸው ሰዎች ጋር መገናኘት ይቅርባችሁ።
- በእርግጥ የበለጠ የሚሆነው ሌሎች ሰዎች እቤታችሁ ውስጥ ባይገቡ ነው። የሆነ ሆኖ እመኖሪያ ቤቱ ውስጥ የማይኖሩ ልጆች ወይም አዋቂዎች ቤት ውስጥ የሚገቡ ከሆነ ግን እርስዎ ወደ አንድ ሌላ ክፍል ገብተው ይቆዩ። መዝገያው ክፍት ቢሆን ምንም አይደለም።
- ወደ አንድ ሌላ ክፍል ዞር ማለት የማይቻል ከሆነ፣ በሆነ መንገድ የሚቻልዎትን ያህል ርቀት ጠብቀው ይቆዩ።
- እንግዶቹ ከሄዱ በኋላ እጆቻችን በሳሙና እና በውሃ ይታጠቡ።
- የሚቻልዎት ከሆነ እሚኖሩበት ቤት ውስጥ አንድ የራስዎ የሆነ ልዩ ቦታ ቢያካልሉ፣ ማንም የማይደርስበት የእርስዎ ብቻ የሚቀምጡበት አንድ ወንበር በአንድ ጥግ በኩል ለማዘጋጀት ይሞክሩ። ይህን ማድረግ ከቻሉ፣ እቤት ውስጥ ከሚኖሩት ሌሎች ሰዎች ጋር የሚኖርዎትን ርቀት በቀላሉ መጠበቅ ይችላሉ።
- በተለይ ከቤት ውስጥ ነዋሪዎች አንዱ ፈሳሽ በአፍጫው ከታየበት ወይም ማሳል ከጀመረው ወይም ትኩሳት ወይም የጉሮሮ ህመም ከተሰማው፣ ርቀትዎን መጠበቅ በጣም አስፈላጊ ይሆናል።

- **ንፁህ ዓየር አስፈላጊ ነው።**
- ወጣብለው ቢንሸራሸሩ ይመረጣል ወይም ጓሮዎ ውስጥ ቁጭብለው ከሰው ጋር ያውጉ። ሆኖም አጠገብዎ ካሉት ሰዎች ጋር ቢያንስ የ 2 ሜትር ርቀት እንዲኖርዎ ያስፈልጋል። ወደ እቤትዎ ሲመለሱ ሁሌ እጆችዎን በሳሙና እና በውሃ ይታጠቡ።
- መኖሪያ ቤትዎን ሁሌ ያናፍሱ።
- በመኖሪያ ቤት ውስጥ ማንኛውም ሺሻ ሆነ ትንባሆ ነገር ማጨስ መቅረት አለበት።
- **ከሰዎች ጋር የሚያደርጉትን ግንኙነት ይቀንሱ። ውጭ ወጥተውም ቢሆን**
- ወደ ገበያ ቦታ አይሂዱ።
- ሌላ ሰው ቤት ሄደው ዘመድ አይጠይቁ ወይም ሰዎች ወደ ሚስብሰቡበት አዳራሽ ቦታ ጎራ አይበሉ።
- በተቻለ መጠን የሕዝብ ማመላለሻ ትራንስፖርት ከመጠቀም ይቆጠቡ።

ምዕራፍ 3:- የኮቪድ-19 በሽታ እንዳለ በሚጠረጠርበት ጊዜ - ምክር

አንድ ሰው ምናልባት በቫይረሱ መለኮትና ኮቪድ-19 እንደያዘው በዚህ ይታወቃል

ኮቪድ-19 ከሰው ወደ ሰው የሚተላለፍ የቫይረስ በሽታ ነው። በተለይ አንድ ሰው ሲያገኝ ወይም ሲሰል ይተላለፋል።

ኮቪድ-19 ኢንፍሉዌንሻና ጉንፋን የሚባሉትን በሽታዎች ይመስላል። በሽታው የያዘው ሰው ያስለዋል፣ ትኩሳት ይሰማዋል፣ በአፍንጫው ፈሳሽ ይወርዳል፣ ጉርጉሩ ላይም ህመም ይሰማዋል። የጣዕምና የሽታ ስሜቱንም ይቀንሳል፣ መላ ሰውነት ላይ ህመም ይሰማል፣ የማቅለሽለሽ ስሜትና ቀላል ተቅማጥ ያመጣል።

በኮርና ቫይረስ ከሚያዙ ሰዎች ውስጥ እጅግ ብዙዎቹ በጣም አይታመሙም፤ እና ለሁለት ሳምንት ጊዜ ያህል ከታመሙ በኋላ ተሸሏቸው ደህና ይሆናሉ። ሌሎች ደግሞ በቫይረሱ ከተለከፉ በኋላ በጭራሽ አይታመሙም። አንዳንድ ሰዎች ግን ሳንባቸው ይነካና መተንፈስ እስኪቸገሩ ድረስ በጣም ይሰቃያሉ። ይህ ሁኔታ በተለይ የሚያጋጥመው ዕድሜያቸው 70 እና ከዚያ በላይ የሆኑትንና ቀደም ሲል ሌላ በሽታ የነበረባቸውን ነው። ስለዚህ በሽታው እንዳይስፋፋ ሁሉም ሰው የተቻለውን አስተዋጽኦ በማድረግ እንዲያግዝ ያስፈልጋል።

አንድ ሰው በኮቪድ-19 እንደተለከፈ ካወቀ በኋላ ምን ማድረግ አለበት

ጉንፋን ሁሉም ያለ ነገር ነው። በጸደቀ ወራት የፖሊን አለርጂ የተለመደ ነው። እንዲሁም በክረምቱ ወራት ደግሞ ኢንፍሉዌንሻ ብዙ ሰዎችን ያጠቃል። ስለዚህ ሁሉም፣ የአፍንጫ ፈሳሽ ሆነ ማሳል ኮቪድ-19 ነው ማለት አይቻልም። ይሁን እንጂ ለማንኛውም በሽታውን ላለ ማስተላለፍ ሲባል የተለየ ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል።

- የአፍንጫ ፈሳሽ፣ ማጠስ እና ማሳል ዓይነት ምልክቶች የሚያሳይ ህመም ሲሰማዎት ሌሎች ሰዎችን ከማግኘት መቆጠብ ይኖርበታል። ወደ ሥራ ወይም ወደ ትምህርት ቤት ወይም ወደ መዕዋለ ህጻናት አይሄዱ። ትንሽ ህመም ሲሰማዎት እንኳን ይህን ማድረግ ይገባዎታል።
- ከመኖሪያ ቤትዎ ውስጥ ሳይወጡ ለመቆየት ይሞክሩ። ዕድሜያቸው 70 ዓመት የሆነና ከዚያ በላይ የሆኑትን አረጋግጦን እንዲሁም አንዳንድ ከባድ በሽታ ያለባቸው ሰዎች አካባቢ መጠጋት ይተዉ።
- እጆችዎን በሳሙና እና በውሃ መታጠብ ያዘውትሩ። የእጅ ፎጣዎን ከሌሎች ቤት ውስጥ ከሚኖሩ ሰዎች ጋር አይጋሩ።
- ሲሰሉ የእጅዎ መታጠፊያ ላይ ይሁን። የወረቀት መሃረብ ወይም ተጠቅመው የሚጥሉት ወረቀት ነገር ካለ እሱን ይጠቀሙ። የጨርቅ መሃረብ አይሆንም።
- ትኩሳት ካለብዎት፣ የተለመዱትን ዓይነቶች መቀት የሚቀንሱ መድሃኒቶች መውሰድ ይችላሉ። ጸረ ባክቴሪያ (antibiotika) ከሌላ ሰው አይዋሉ። ጸረ ባክቴሪያ መድሃኒት ለቫይረስ በሽታዎች አይሆንም።
- ህመሙ እየባሰብዎት ከመጣ፣ ትኩሳቱ ከፍተኛ ከሆነ፣ መሳል ካቃትዎት እና በተቀመጡበት መተንፈስ እንኳ ካስቸገርዎት የህክምና ርዳታ ይጠይቁ። የህክምና እርዳታ የሚያስፈልግዎ መሆኑን እርግጠኛ ካልሆኑ ወይም ርዳታ የት እንደሚጠይቁ ግራ ከገባዎት ለምክር 1177 ደውለው ያነጋገሩ።
- ወደ ጤና ጣቢያ ወይም የዕለቱ ተረኛ አስተናጋጅ (jourmottagning) ዘንድ ከመሄድዎ በፊት ስልክ ይደውሉ።
- ጤና ጣቢያው ወይም የዕለቱ ተረኛ አስተናጋጅ የሚገኝበት ቦታ ዝግ ከሆነ እና እርሶም በሽታው ከባሰብኩት እንዲሁም የመተንፈስ ችግር ከገጠሞት በቀጥታ ድንገተኛ ማስተናገጃ (akutmottagningen) ዘንድ ርዳታ መጠየቅ ይችላሉ። እጅግ የከፋ ሁኔታ ላይ ከሆኑ 112 ይደውሉ።

በቤት ውስጥ በኮቪድ-19 መያዙ የሚጠረጠርን ሰው ለሚያስታምም፣ ምክር

- በቤት ውስጥ አንድ በቫይረሱ የታመመ ሰው ካለ፣ ይህ ሰው ከሌላው የቤተሰቡ አባላት ጋር የሚገናኝበት ሁኔታ በተቻለ መጠን እንዲገታ ጥረት ማድረግ ያስፈልጋል።
- ከሁሉም የተሻለ የሚሆነው ታማሚው ሰው በአንድ በራሱ ክፍል ውስጥ እንዲቆይ ማድረግ ነው። ይህ የማይቻል ከሆነ፣ እቤት ውስጥ ታማሚው የሚተኛበትን አካባቢ ሌሎች እንዳይደረሱበት በመጋረጃ መጋረድ ነው።
- ቤቱን ማናፈስ አስፈላጊ ነው። በተለይ ታማሚው የሚቆይበትን ስፍራ ንጹህ አየር እንዲያገኝ ማድረግ።
- አንድ ሰው በቫይረሱ ከታመመ የመጸዳጃና የመኝታ ቤቱን በጥንቃቄ ማጽዳት ያስፈልጋል። መደበኛውን የጽዳት ኬሚካል መጠቀም ይቻላል።
- በአፍንጫው ፈሳሽ የሚታይበት ወይም የሚያስለው ሰው፣ ከአገልግሎት በኋላ የሚጣለውን የወረቀት መሃረብ ቢጠቀም ይበጃል። ታማሚው ሰው እጆቹን በሳሙና እና በውሃ አዘውትሮ እንዲታጠብ ያስፈልጋል።
- ታማሚውን የሚያስታምመው ሰው፣ ሁሌ በሽተኛውን ተገናኝቶ ሲወጣ እጆቹን በሳሙና እና በውሃ መታጠብ አለበት።

የአፍ መሸፈኛ ጭምብል አጠቃቀም የሚመለከት መረጃ፣ በቤት ውስጥ በኮቪድ- 19 በሽታ መለከፉ የሚጠረጠር ሰው በሚኖርበት ጊዜ

የሰዊድን ባለሥልጣናት በአሁኑ ጊዜ የአፍ መሸፈኛ ጭምብል ጥቅም ላይ እንዲውል አያበረታቱም። ይሁን እንጂ በሌሎች ብዙ አገሮች ሰዎች ጭምብል እንዲጠቀሙ ይመከራሉ።

- ጭምብል መጠቀም ፈጽሞ፣ እጅን በሳሙና እና በውሃ መታጠብን፣ እንዲሁም በተቻለ መጠን ከሌላ ሰው ጋር የሚኖርዎትን ርቀት መጠበቅን ሊተካ አይችልም። ዳሩ ግን፣ አንድ ሰው ሲያነጥስ ወይም ሲሰል ከአፉ ወይም ከአፍንጫው የሚወጡ ጥቃቅን ጠብታዎች ወደ ሌላ ሰው እንዳያልፉ በመግታት የበሽታውን መሰራጨት ሊቀንስ ይችላል።
- የዓለም ጤና ድርጅት WHO፣ በሽታው የያዘው አዋቂዎች እና ትላልቅ ልጆች ሲናገሩ ወይም ሲያነጥሱ ወይም ሲሰሉ ከአፍንጫ ወይም ከአፍ የሚወጡ ጠብታዎችን ስርጭት ለመቀነስ እንዲቻል የአፍ መሸፈኛ ጭምብል እንዲሰጡ ይመከራል^{2,3}።
- የዓለም ጤና ድርጅት ፣ የኮቪድ ታማሚን የሚያስታምመው ሰው ራሱ ጭምብል እንዲለብስ ይመከራል።
- ጭምብል የሚለብስ ሰው፣ ትክክለኛ አጠቃቀሙን በሚገባ መረዳት ይኖርበታል። አንድ ሰው የለበሰውን ጭምብል በጭራሽ መነካካት የለበትም። ከዚህ በተጨማሪ ጭምብሉ በሚወልቅበት ጊዜ የፊተኛውን እና የኋለኛውን ክፍል መነካት የለበትም። ጭምብል ካወለቁ በኋላ ወዲያው እጅ መታጠብ ነው።
- ጭምብል ከረጠበ በኋላ መቀየር ይኖርበታል። የሚቻል ከሆነ በቀን ብዙ ጊዜ መቀየር ይመረጣል። ነገር ግን አንድን ጭምብል ሳያጥቡ ወይም በሌላ ሳይቀይሩ ከአንድ ቀን በላይ አይጠቀሙ።
- ከጨርቅ ዓይነቶች የተሰራን ጭምብል በመቅ ውሃና በልብስ ማጠቢያ ማንኛውም ሳሙና ማጠብ ያስፈልጋል።

የመተንፈሻ መሳሪያዎች፣ የጤና ጥበቃና የማስታመሚያ ተቋማት ብቻ የሚገለገሉባቸው መሳሪያዎች ናቸው። ሰዎች በግል የሚሰሩዎቸው ጭምብሎች እንደ ሌላው በሚገባ ሊከለከሉ ይችላሉ ማለት አይቻልም። ይሁን እንጂ ጥቃቅን ጠብታዎችን ከመውጣት ሊያስቀሩ ይችላሉ። ጭምብል እንዴት በቀላሉ በጨርቅ እንደሚሰራ የሚያሳዩ በፊልምና በዩቲዩብ (youtube) የተለቀቁ ጠቃሚ ማሳያዎች አሉ። ዳሩ ግን ጭምብል መጠቀም ፈጽሞ እጅን በሳሙና እና በውሃ መታጠብን፣ እንዲሁም በተቻለ መጠን ከሌላ ሰው ጋር የሚኖርዎትን ርቀት መጠበቅን ሊተካ አይችልም።

²[https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)

³[https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)

