ኮሮና ቫይረስ:
ያለመደናገጥ መመሪያ

1mg
Bringing Care to Health

ከ1mg በካርፐስ ኮምዩኒኬሽን
አስተባባሪነት የተቀዳ

Bridge the Gap

በጥንቃቄ መዘጋጀት ድንጋጤን ማስወገድ

ከዚህ በመቀጠል ከዓለም ጤና ድርጅት (WHO)፣ የአሜሪካ የበሽታ መቆጣጠርያ ማዕከል (CDC) እና ከህንድ አገር የጤና ጥበቃና የቤተሰብ ደህንነት ሚኒስቴር (MoHFW) የተውጣጡ እውቅ ባለሙያዎች ፣ ስለ ኮሮና ቫይረስ ተደጋግመው ለተጠየቁ ጥያቄዎች የሰጡትን መልሶች ታገኛላችሁ።

በካርፐስ ኮምዩኒኬሽን አስተባባሪነት
በኢትዮጲያውያን በጎ ፈቃደኞች ወጣቶች ተተርጉሞ የቀረበ።

መሰረታዊ ነጥቦች

የኮቪድ-19 በፍጥነት ተላላፊ ሲሆን በተለይ በቀላሉ ከሰው ወደ ሰው በቀጥታ ወይም በተዘዋዋሪ በመተላለፍ ባሁኑ ወቅት ወደወረርሽኝ ከፍ ያለና በፍጥነት ተዛማች ሆኖዋል።

- በሽታው የመተንፈሻ አካላትን ማለትም አፍንጫን ፣ ጎሮሮን፣ የአየር ቧንቧን፣ እና ሳንባን ያጠቃል።
- የበሽታው መንስኤም ለመጀመሪያ ጊዜ በታህሳስ 2012 (እንደ አውሮፓውያን አቆጣጠር ዲሴምበር 2019) በዉሐን ቻይና የታየው የኮሮና ቫይረስ ነው።

ኮሮና ቫይረስ ምን ያህል አደገኛ ነው?

ኮሮና ቫይረስ “ኃይለኛ ተላላፊነት ያለው ነገር ግን የመግደል እድሉ አነስተኛ” የሆነ ቫይረስ ነው::

- በኮሮና በሽታ ከታያዙ ሰዎች ውስጥ ከ2-3 በመቶ የሚሆኑት ሊሞቱ ይችላሉ።
- ይህም ማለት እንደ አውሮፓውያን አቆጣጠር በ2003 ከተከሰተው የሳርስ ወረርስሽኝ ካስከተለው የ10 በመቶ ሞት እና፣ እንደ አውሮፓውያን አቆጣጠር በ2012 የተከሰተው የመርስ ወረርሽኝ ካስከተለው የ35% በመቶ ሞት ያነሰ ነው።
- ለሞት የማብቃት አቅሙ በብዛት እድሜአቸው ከ60 ዓመት በላይ በሆኑ ጎልማሶች እና ቀደም ያለ የጤና እክል ባላቸው ላይ ከፍተኛ ሆኖ ተገኝቶአል።

ይህ በሽታ በህብረተሰቡ ዘንድ ሽብር ያስከተለው ለምንድነው?

- በሽታውን በተመለከተ የተረጋገጡ እውነታዎች አለመኖር እና ሌሎች የሚናፈሱ አሉባልታዎች በህብረተሰቡ መሃል ሽብርን ፈጥሮአል።
- ዋናው መገንዘብ ያለብን ፣ አዲስ ቫይረስ በሚመጣበት ግዜ ሰዎችን እንዴት እንደሚያጠቃ አይታወቅም። በመሆኑም ከጤና ጥበቃ ሚኒስቴር፣የሕብረተሰብ ጤና ተቋም፣የአለም ጤና ጥበቃ ድርጅት የሚሰጡ መመሪያዎችን እና መረጃዎችን መከታተል።

ኮሮና ቫይረስ ቢይዘኝ እሞታለሁ?

ከ30,886 ሰዎች

በላይ እስከ አሁን በአለም ኮሮና ቫይረስ ምክንያት ሞተዋል።

- እስከ 80 በመቶ የሚሆኑ በበሽታው የተያዙ ሰዎች፣ ብዙም የከፋ የበሽታ ምልከት ሳያሳዩ በሁለት ሳምንት ዉስጥ ያገግማሉ ።
- አብዛኛዎቹ የበሽታው ምልክቶች ወቅታዊ በሆነ የህክምና እርዳታ ሊታገሱ ይችላሉ።

በበሽታው መያዛቸው የተረጋገጠ፣	የሞቱ ሠዎች	ከበሽታው ያገገሙ (የዳኑ) ሠዎች	በሕክምና እየተረዱ ያሉ
462,684	30,886	125,304	392,363

ምንጭ:- የአለም ጤና ድርጅት የኮሮና ቫይረስ ስርጭት ሁነት ሪፖርት-66፣ ማርች 26ቀን 2020 እንዲሁም ወርልድኦሜትርworldometers.info ማርች 27 እንደዘገቡት።

በዚህ በሽታ የሚጠቁ ያሉት እነማን ናቸው? ህመማቸውስ ምን ያህል የጠና ነው?

- እድሜያቸው የገፉ ሰዎች ከሌሎች የሕብረተሰቡ ክፍል በእጥፍ በበሽታው ይጠቃሉ።በተለይም እድሜአቸው ከ60 በላይ በሆኑ ግለሰቦች፣ የሰውነት በሽታ መከላከል አቅማቸው ደካማ በሆኑና ልዩ ልዩ የጤና የጤና እክል ባለባቸው ላይ ይጠናል።
- ሕፃናት እና ወጣቶች እምብዛም በሽታው አይጠናባቸውም ። ነገር ግን በዋናነት ቫይረሱን የማስተላለፍ እድላቸው ከፍተኛው ሲሆን እንደ ሳምባ ምች ላሉ ተዛማጅ ህመሞች የመጋለጥ እድል ይኖራቸዋል ።

ታዳጊ ልጆች በቫይረሱ የመያዝ እድላቸው ምን ያሕል ነው?

በታዳጊ ልጆች ላይ የኮቪድ-19 የበሽታ ምልክቶች እምብዛም ጠንቶ አይታይም።

- በአጠቃላይ በበሽታው ከተያዙ ሰዎች መሀከል 2 በመቶ የሚሆኑት እድሜያቸው ከ18 ዓመት በታች ነው።
- ከነዚህም መሃል 3 በመቶ የሚሆኑት የጠና የበሽታ ምልክት ታይቶባቸዋል።

1mg

Bridge the Gap

ኮሮና ቫይረስ እንዴት ይዛመታል ወይም ይተላለፋል?

በሽታውን በቫይረሱ የተያዘ ሰው ወደ ጤነኛ ሰው በሚከተሉት መንገዶች ያተላለፋል:-

- በቫይረሱ የተያዘ ሰው በሚያስልበት ወይም በሚያስነጥስበት ግዜ፣ ከአፉ እና ከአፍንጫው የሚወጡ ትንንሽ እንጥብጣቤዎች አማካኝነት ወደ ጤነኛ ሰው ይተላለፋል፤
- ቫይረሱ ካለበት ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ በማድረግ፤
- በቫይረሱ የተበከሉ እቃዎችን፣ ቦታዎችን፣ ወይም፣ ቁሳቁሶችን በመንካት በቀላሉ ይተላለፋል።

ኮሮና ቫይረስ በምግብ ይተላለፋል?

አይተላለፍም:

እስከ አሁን የኮሮና ቫይረስ በምግብ ስለመተላለፉ የተገኘ ማስረጃ የለም።

- ከኮሮና ቫይረስ ጋር ተመሳሳይነት ካላቸው ፣ የሳርስ እና የመርስ ቫይረሶች የተገኘው ልምድ እንደሚያመለክተው ፣በሽታው በምግብ አይተላለፍም።

ዶሮ ወይም እንቁላል መብላት ለኮሮና ቫይረስ ያጋልጣል?

አያጋልጥም:

እስከ አሁን ይህን በተመለከተ የተገኘ ማስረጃ የለም።

- የኖቬል ኮሮና ቫይረስ እንደ ዶሮና መሰል የእንስሳት ተዋጥኦ በመመገብ በቀጥታ አይተላለፍም፣ሆኖም ባለሙያዎች በተገቢ መልክ የበሰሉ የስጋ ተዋጥዎችን እንድንመገብ ይመከራሉ።

1mg

Bridge the Gap

ከሳልኩ ወይም ካስነጠስኩ የኮረና ቫይረስ አለብኝ ማለት ነው?

ምልክቶቹ (ትኩሳት፣ሳል፣ ትንፋሽ ማጠር) በመሆናቸው እነዚህ ምልክቶች ከታየቦት የኮረና ቫይረስ ሊኖርቦት እንደሚችል መጠርጥር መልካም ነው ።
በተጨማሪ

- በኮረና ቫይረስ ወደ ተጠቁ አገሮች (ቻይና፣ ኢራን፣ ጣልያን፣ ኮሪያ ሪፐብሊክ እና ሌሎች) የጉዞ ታሪክ ካለህ(በቅርብ ተጉዘው ከነበረ)፤
- በቫይረሱ የተጠቃ ሰው ጋር ንክክ ከነበሮት፤
- የኮረና ቫይረስ ታማሚዎች የሚገኙበትን የጤና ጣቢያ/ላብራቶሪ ከጎበኙ የህመም ምልክቶችን በአንክሮ ማጥናት አስፈላጊ ነው።

Bridge the Gap

የህመም ምልክቶችን በአንክሮ ማጥናት

ኮረና ቫይረስ ትኩሳት፣ ሳል፣ ትንፋሽ ማጠር አይነት ምልክቶችን ያሳያል። ከጉንፋን እና ኢንፍሎንዛ ጋር ተቀራራቢ ሲሆን ከ2-14 ባሉት ቀናት ይከሰታል። የበሽታው ክብደት ከመካከለኛ እስከ ከባድ ይደርሳል።

ትኩሳት፣ ብርድ ብርድብ ማለት ወይም ጉሮሮ መከርከር ካለብዎት አይጨነቁ! እራስዎን ይንከባከቡ!

በቀን ውስጥ በእንፋሎት ከ2-3 ጊዜ መታጠን የመተንፈሻ አካላትን ለማጥዳት ይረዳል

ውሃ ይጠጡ በቂ እረፍት ይውሰዱ

እጅዎን በተደጋጋሚ ቶሎ ቶሎ መታጠብ (የቫይረሱን ስርጭት ይቀንሳል)

ነገሮች ከተባባሱ ራሶን ከሌሎች ንክኪ ይጠብቁ፣እንዲሁም በ8335 ወይም 952 ደውለው ያሳውቁ

መድሀኒት በሐኪም ትዕዛዝ እና እንደ ሐኪሙ መመሪያ ይውሰድ።

ጉንፋን ከኢንፍሎንዛ እና ኮሮና ቫይረስ ጋር ሲነስፃፀር

የጉሮሮ መከርከር ካጋጠመዎት ከኢንፍሎንዛ ወይም ኮሮና ይልቅ ጉንፋን ነው።

	ብርድ	ኢንፍሎንዛ	ኮሮና ቫይረስ
በቫይረሱ ከተያዙ እስከ ምልክቶቹ በግልፅ መታየት የሚጀምርበት ጊዜ	ከ1-3 ቀናት	1-4 ቀናት	ከ2-14 ቀናት
ምልክቶቹ የሚታዩት	ቀስ በቀስ	ወዲያውኑ	ቀስ በቀስ
ምልክቶቹ ምን ይህል ጊዜ ይቆያሉ	ከ7-12 ሳምንታት	ከ3-7 ሳምንታት	መካከለኛ ክብደት ያለው ለ2 ሳምንት ሲቆይ ከባድ ከ 3-6 ሳምንታት ይቆያል
ዋና ዋና ምልክቶች			
ትኩሳት	አልፎ አልፎ	በቋሚነት ይኖረዋል	በቋሚነት ይኖረዋል
የአፍንጭ ፈሳሽ	በቋሚነት ይኖረዋል	አልፎ አልፎ	ብዙም አይደለም
የጉሮሮ መከርከር	በቋሚነት ይኖረዋል	አልፎ አልፎ	ብዙም አይደለም
ሳል	በቋሚነት ይኖረዋል	አልፎ አልፎ	በቋሚነት ይኖረዋል
የመገጣጠሚያ ህመም	ብዙም አይከሰትም	በቋሚነት ይኖረዋል	አልፎ አልፎ
የትንፋሽ ማጠር ወይም የአተነፋፈስ ችግር	እምብዛም አይደል	እምብዛም አይደል	በቋሚነት ይኖረዋል

ከፍ ያለ ትኩሳት፣ሳል እና የመተንፈስ ችግር ካጋጠመኝ የኮሮና ምርመራ ማድረግ አለብኝ?

የለብዎትም:

- የኮሮና ቫይረስ ምርመራ የሚወሰደው በሐኪም ሲመከር እና የኮሮና መስፈርት አማሎቶ **ሲጠረጠር** ብቻ ነው።

የኮሮና ቫይረስ ምርመራ ለምን በተመረጡ ላብራቶሪዎች ብቻ ይካሄዳል?
ለምን የመመርመሪያ መሳሪያ ለቤት ተዘጋጅቶ ቤታችን አንመረመርም?

- ቫይረሱ በጣም ተላላፊ በመሆኑ እና በልዩ ላብራቶሪ ከፍተኛ የፍተሻ ብቃት ባላቸው መሳሪያዎች ብቻ ምርመራው ይካሄዳል። እስካሁን የላብራቶሪ ደህንነት ደረጃቸው ደረጃ 4 (BSL4) የሆኑ ላብራቶሪዎች ብቻ ናቸው የኮሮና ቫይረስ ምርመራ የሚካሄድባቸው ።

በኮሮና ቫይረስ የተጠቃ ሰው ሙሉ በሙሉ ሊድን፣ ከበሽታው ነፃ ሊሆን ይችላል?

አዎ!

- በእርግጥ ከ80% በላይ ታማሚዎች ያለ ተጨማሪ ልዩ እርዳታ ድነዋል።

ኮሮና ቫይረስ ሊድን ይችላል?

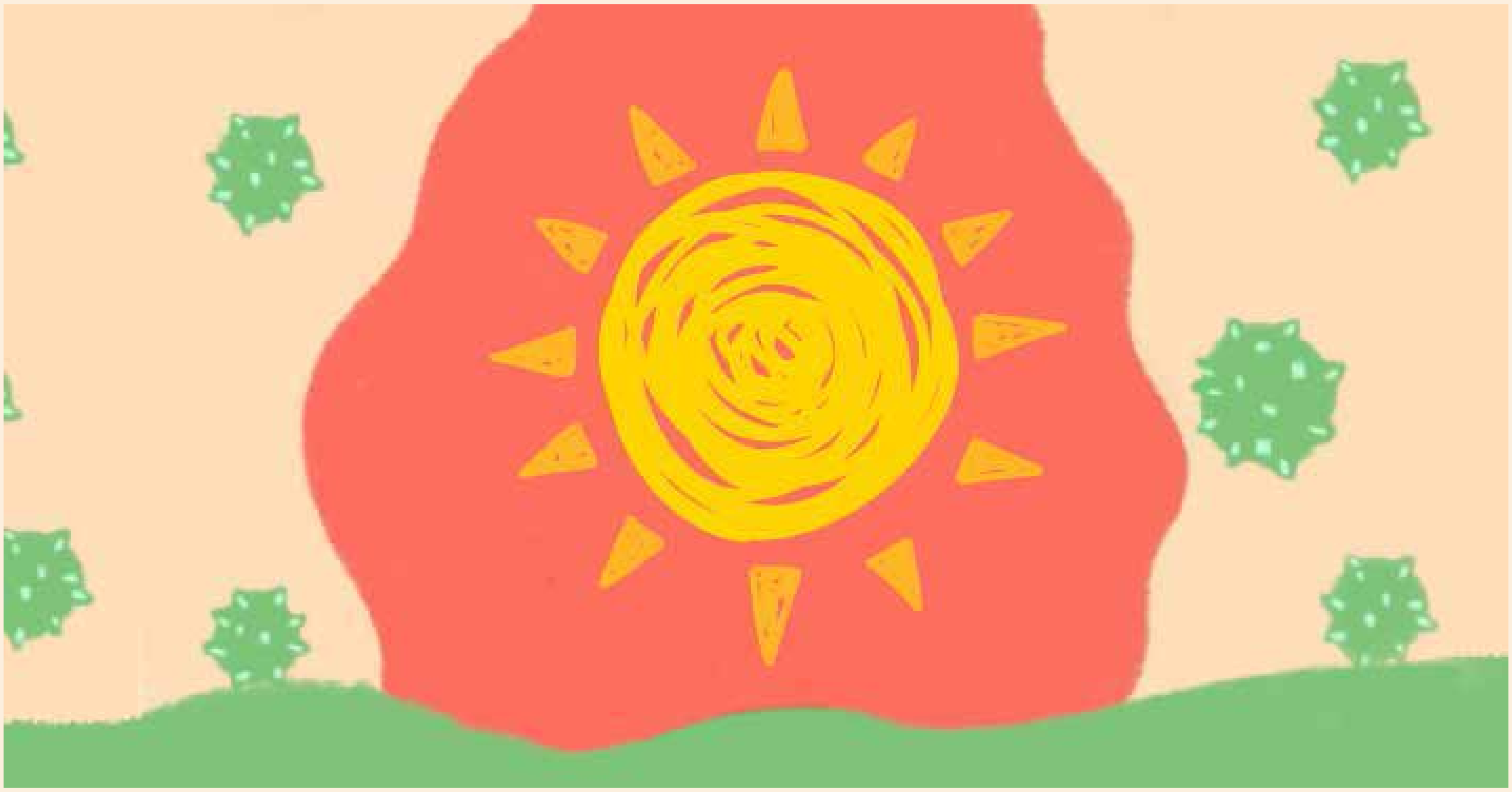
አዎ!

- የበሽታውን ምልክቶችን ያማከለ ህክምና ተሰጥቶ ውጤታማ ሁኗል።
- ይሄ ነው የሚባል የተረጋገጠ መድሀኒት እስካሁን አልተገኘም።

ነጭ ሽንኩርትን፣ ዝንጅብል፣ የመሳሰሉትን መመገብ ኮሮና ቫይረስ ይከላከላል?

- ነጭ ሽንኩርት እና ዝንጅብል መመገብ ኮሮና ቫይረስን እንደሚከላከል የሚያስረዳ ወይም የሚረጋግጥ ሳይንሰዊ መረጃ የለም።

ሞቃታማ የአየር ፀባይ የኮሮና ቫይረስ ስርጭትን ይቀንሳል ወይም ያቆማል?



- በዘርፉ በተሰማሩ ተመራማሪዎች ምርምር፣ እስካሁን ባለው ሁኔታ የሞቃታማ የአየር ንብረት ባለባቸው ስፍራዎች ስርጭቱ አነስተኛ መሆኑን ለመታዘብ ተችሎ የነበረ ቢሆን አሁን ላይ ግን አብዛኛው የሞቃት አየር ፀባይ ያለባቸው አካባቢዎችም በኮሮና ቫይረስ ስርጭት በከፍተኛ ሁኔታ እየተጠቁ ይገኛሉ።

የኮሮና ቫይረስ ለምን ያህል ጊዜ በእቃ ወይም በቁሳቁስ ላይ ይቆያል?

- በወረቀት፣ እንጨት፣ ስፓንጅ፣ብርጭቆ፣መስታውት እናንልብስ ላይ ከአራት እስከ አምስት ቀን ሲቆይ ፣ ብረት ላይ ሁለት ቀናትን ይቆያል።

የኮሮና ቫይረስን ለመከላከል ምን አይነት ጭንብል እንጠቀም?

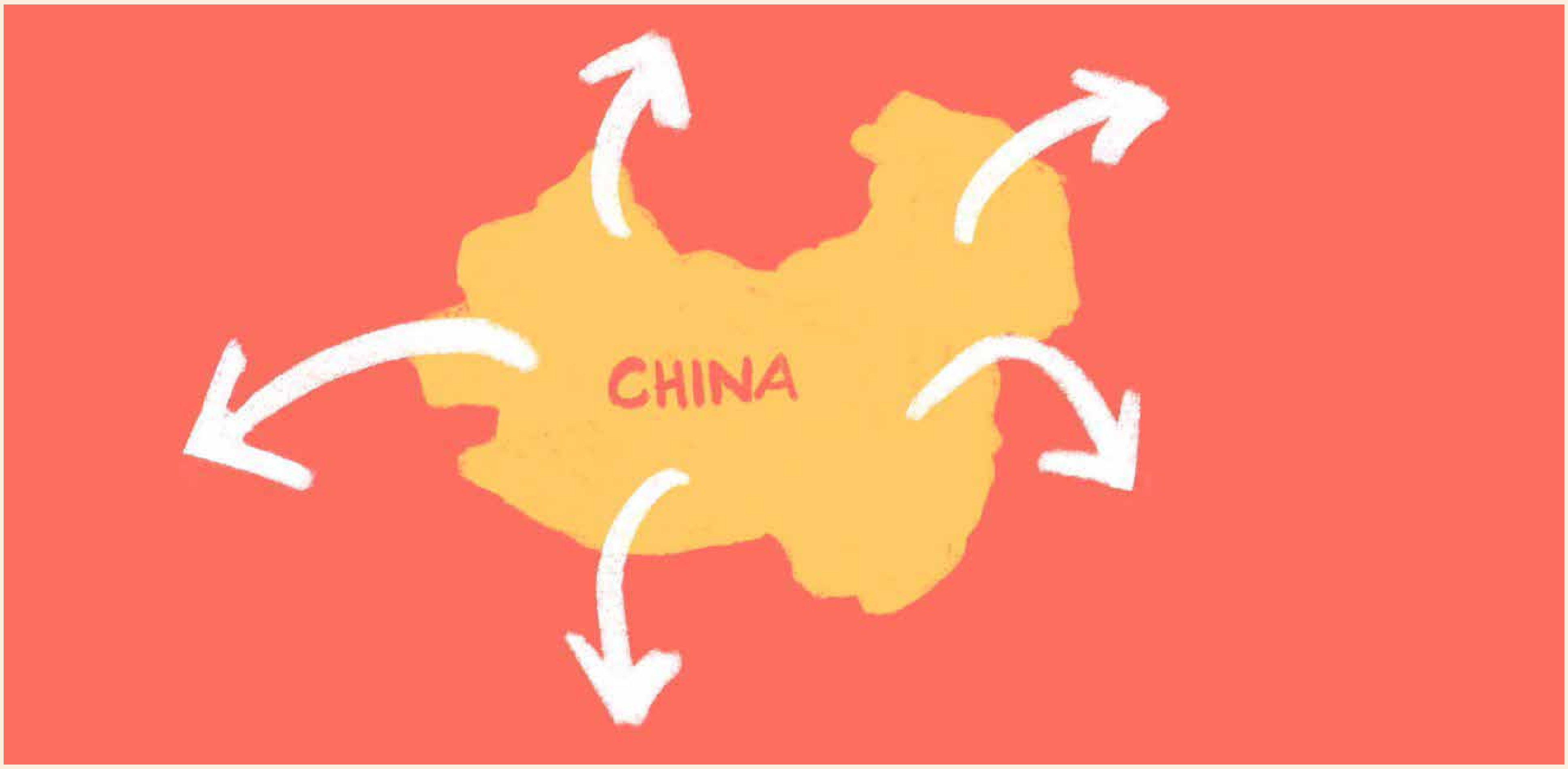
- ሶስት ንብርብር ያለው የቀዶ ጥገና ጭንብሎች የኮሮና ቫይረስን ለመከላከል በቂ ናቸው።
- ኤን-95 ወይም ኤን-99 ጭንብሎችን መጠቀም የህክምና ባለሙያ ካልሆኑ አስፈላጊ ወይም የግድ አይደለም።

በኮሮና ቫይረስ ዙሪያ የቤትም ሆነ ሌሎች እንስሳት ሊያሳስቦት ይገባል?

እስካሁን ድረስ የቤትም ሆነ ሌሎች እንስሳት በኮቪድ-19 የተያዘ የለም ።

- ሆኖም ግን የእንስሳቱ ቆዳ ይሁን ፀጉር ላይም የተለያዩ ንክኪዎች ሊኖር ስለሚችል እንስሶችን ከመንካት በፊት እና በኋላ እጆችዎን በአግባቡ መታጠብ ይመከራሉ።

ዋና እሳቤ ፦
እንዴት በቀላሉ ይተላለፋል ?



- የኮቪድ-19 አምጪ ቫይረስ በቀላሉ እና በፍጥነት በመተላለፍ ላይ ይገኛል ።

- ማህበረሰባዊ መተላለፍ በቻይና ፣ ኮርያ ሪፐብሊክ፣ ኢራን፣ ጣልያን፣ ሆንግ ኮንግ ወዘተ ታይቶ የነበረ ሲሆን። በአሁኑ ወቅት በሰሜንና ደቡብ አሜሪካ፣በአፍሪካ እንዲሁም አውሮፓ በከፍተኛ ፍጥነት በመዛመት ላይም ይገኛል።

ኮሮናን ለማሸነፍ የሚያስችሉ፥ 3ቱ የእርሶ መርሆች

ፍርሀቶን ተወት አድርገው እነዚህን 3 የእርሶ መርሆች በመከተል የሀላፊነት ግብዎን ይምቱ ።

- ራስዎን ይጠብቁ!
- ቤተሰብዎን ይጠብቁ!
- አካባቢዎን ይጠብቁ !

ራስዎን ይጠብቁ

- እጅዎን በተደጋጋሚ በበቂ ውሃና ሳሙና በመታጠብ
- ውሃና ሳሙና በማይኖርበት አጋጣሚ ከአልኮል የተሰራ የንፅህና መጠበቂያ ማዘጋጀት
- አይን ፣ አፍ እና አፍንጫ በእጅ አለመነካካት
- ከሚያስልና ከሚያስነጥስ ሰው ከሁለት ሜትር ያላነሰ ርቀት ይጠብቁ
- ንክኪ ለመቀነስ ንግግር እና ሰላምታ በምልክት ማድረግ

ቤተሰብዎን ይጠብቁ !

- ሲያስነጥሱ በሶፍት አድርገው በአግባቡ ያስወግዱ ወይም የክንድዎን እጥፋት እንጂ መዳፍዎን አይጠቀሙም።
- ከታመሙ ሰው ወደሚበዛት አካባቢ አለመሄድ
- ከታመሙ ወይም እያስታመሙ ከሆነ የፊት ጭንብል ያድርጉ

ማህበረሰብዎን ይጠብቁን!

- በቤትም ሆነ በስራ ቦታ እንዲሁም በአገልግሎት መስጫ ርቅትን መጠበቅ።
- በተቻለ መጠን እጅግ አንገብጋቢና ወሳኝ ጉዳይ ካልሆነ በቀር በጋራ የሚያሰባስቡ ሁነቶችን እንደ ስብሰባ፣ገበያ፣ዘመድ ጥየቃ፣ ቀብር ወይም ተመሳሳይ መሰባሰቢያ መንገዶችን ለጊዜው ማቆም በንክኪ እና ትንፍሽ ሊከሰት ከሚችል የኮሮና ቫይረስ ራስን ለመጠበቅ ሁነኛ መንገድ።
- ትኩሳት፣ ሳል እንዲሁም የመተንፈስ ችግር ካለ ከቤት ሳይወጡ የጤና ባለሙያ ጋር በመደወል የሚሰጥዎን ምክር ይከተሉ።
- በጤና ባለሙያዎች ያልተረጋገጠ መረጃ ለሰው ማጋራት የለቦትም።

ለተጨማሪ መረጃ የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር እና የሕብረተሰብ ጤና ተቋም ባመቻቹት ለ24 ሰዓት የሚያገለግሉ ስልኮች 8335 እና 952 ሪፖርት ያድርጉ ወይም 0118276796 በኢሜል ephieoc@gmail ተጨማሪ መረጃ ያግኙ።

ለክልል ነዋሪዎች በሚከተሉት ቁጥሮች መረጃን መጠየቅ እንዲሁም ጥቆማን መስጠት ይቻላል።

አፋር ክልል	6220
አማራ ክልል	6981
ኦሮሚያ ክልል	6955
ሱማሌ ክልል	6599
ትግራይ ክልል	6244
ሐረሪ ክልል	6864
ጋምቤላ ክልል	6184
ድሬደዋ አስተዳደር	6407
ቤንሻንጉል ጉምዝ ክልል	6016
ደቡብ ብሔር ብሔረሰቦች እና ሕዝቦች ክልል	6929

ለተጨማሪ መረጃ በበጎ ፈቃድ ኢትዮጲያውያን የኮምዩኒኬሽን ባለሙያዎች የተመሰረተውን የመረጃ ማሰራጫ የቴሌግራም ቻናል COVID-19Ethiopia እንዲሁም የአለም ጤና ድርጅት የዋትስ አፕ ግሩፕን +41798931892 በመቀላቀል ፈጣን መረጃዎች ስለ የኮሮና ቫይረስ ያግኙ።

አስተባባሪ እና ዲዛይን ቅጂ

፩, ናታን ባህሩ
፪, መአዛ ሀደሮ
፫, ማርታ ታደሰ
፬, ካርፐስ ኮምዩኒኬሽን

ተርጓሚዎች

፩, ሜላት ሙሉጌታ
፪, ሻሮን አስራት
፫, ናታን ባህሩ
፬, ናአድ አለም
፭, ክፍለኢየሱስ አበበ

1mg

Bringing Care to Health

CARPUS COMMUNICATION & FILMS

Bridge the Gap

COVID-19Ethiopia
https://t.me/covid19ethio

8335 እና 952
ወይም 0118276796 በመጠቀም በኢሜል ephieoc@gmail
የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር እና የሕብረተሰብጤና ተቋምን ያግኙ ፣
መረጃ ይጠይቁ ወይም ጥቆማን ይስጡ።