

# ኮሮናቫይረስ — ኮቪድ -19

## ኮቪድ-19 ምንድን ነው?

ኮቪድ-19 ኮሮናቫይረስ በሚባል ረቂቅ ጅርም (ያለ አጉሊ መነፅር በአይን የማይታይ) ምክንያት የሚመጣ እና ከሰው ሰው የሚተላለፍ በሽታ ነው። ኮቪድ-19 እንደ ደረቅ ሳል፣ የትንፋሽ ማጠር ወይንም ለመተንፈስ መቸገር ፣ ትኩሳት፣ የድካም ሰሜት እንዲሁም የሰውነት ህመም የመሳሰሉ የጉንፋን አይነት ምልክቶች አሉት። ኮቪድ-19 በዋናነት የመተንፈሻ አካልን የሚያጠቃ በሽታ ነው ። ምንም እንኳን አብዛኛውን ጊዜ ደህ በሽታ አደገኛ ባይሆንም፣ በሽታው ሊባባስ እና እንደ ሳንባ ምቹ (ከባድ የሆነ የሳንባ ኢንፌክሽን) ላሉ ከፍተኛ በሽታዎች በማጋለጥ ለሞት ሊዳርግ ይችላል።

## የኮሮናቫይረስ በሽታ እንዴት ይተላለፋል?

የኮሮና ቫይረስ ወደ ሰውነታችን ውስጥ የሚገባው በአፋችን፣ በአፍንጫችን እና በአይናችን በኩል ነው። ደህም የሚሆነው በቫይረሱ የተያዙ ሰዎች በአቅራቢያችን ሆነው በሚተነፍሱበት፣ በሚያስሉበት እና በሚያስነጥስበት ወቅት እንዲሁም በቫይረሱ የተበከሉ ነገሮችን ነክተን እጃችንን ሳንታተብ አይናችንን አፍንጫችንን ወይንም አፋችንን በምንነካበት ወቅት ነው። አብዛኛውን ጊዜ ሰዎች ለቫይረሱ በተጋለጡ በ5 ቀናት ውስጥ የሕመም ምልክት የሚጀምራቸው ቢሆንም፣ ቫይረሱ በሰውነት ውስጥ ከ2-14 ቀናት ምንም አይነት የህመም ምልክት ሳያሳይ ሊቀመጥ ይችላል። ቫይረሱ አንዳንድ ሰዎችን በተለይ ደግሞ ህፃናትን ይዟቸው ምንም አይነት ምልክትም ሆነ ህመም ሳያስከትልባቸው ሊቀር ይችላል። በዚህም ምክንያት አንዳንድ ሰዎች ጭራሽ የኮሮና ቫይረስ እንደያዘቸው ሳይታወቅ ለሌላ ሰው ቫይረሱን ሊያስተላልፉ ይችላሉ። የኮሮና ቫይረስ በአንዳንድ ቁሶች ላይ ቢያንስ ለ3 ቀናት ምናለባትም ከዛ በላይም ለመኖር ይችላል። በንክኪ በቀላሉ የመተላለፍም አቅም አለው።



## የኮሮናቫይረስ ማንን ሊያዝ ይችላል?

ማንኛውም ሰው በኮሮናቫይረስ ሊያዝ ይችላል። በኮሮናቫይረስ አንዴ ተይዘው ካገገሙ በኋላ ቫይረሱ በድጋሜ ሊያዝዎት ስለመቻል ወይንም አለመቻሉ እስከአሁን ድረስ በጥናት የተረጋገጠ ነገር የለም። እድሜቸው ከ45 ዓመት በላይ የሆኑ ሰዎች በተለይም አዛውንቶች፣ ሌላ ቀደም ያለ የጤና እክል በተለይም የመተንፈሻ አካል በሽታ ያላቸው እንዲሁም በሽታ የመከላከል አቅማቸው ደካማ የሆኑ ሰዎች ለኮሮናቫይረስ ተጋላጭነታቸው ከፍተኛ ከመሆኑም ባሻገር ለከፋ ህመምም ሊዳረጉ ይችላሉ።

## አራስዎን ከዚህ በሽታ እንዴት መጠበቅ ይችላሉ?

በአሁኑ ወቅት ለኮሮናቫይረስ ክትባትም ሆነ በቫይረሱ የተያዘን ሰው ለማዳን የሚያስችል መድሃኒት አልተገኘም። ኮሮናቫይረስ በአንቲባዮቲክም ሆነ በቤት ውስጥ በሚዘጋጁ መድሃኒቶች ልንገድለው አንችልም። ኮሮና ቫይረስን ልንከላከለው የምንችለው ከቫይረሱ ጋር ምንም አይነት ንክኪ እንዳይኖረን በማረጋገጥ ሲሆን እጃችንን አዘውትረን በመታጠብ ቫይረሱን ልንገድለው እንችላለን።

- እጅዎን በውሃ እና በሰውና አዘውትረው ይታጠቡ ወይንም አልኮሎል ባላው የእጅ ንፅህና መጠበቂያ /ሳኒታይዘር/ ያፀዱ።
  - » እጅዎን በውሃ እና በሰውና ለ20 ሰከንድ በደብዳቤ እሽት አድርገው ይታጠቡ። ጥፍረዎን፣ መዳፍዎን፣ ጣቶችዎን፣ የክንድዎን መጅመሪያ ጨምሮ የእጅዎን አንጓ በደብዳቤ በሰውናው አሸተው ይታጠቡ።
  - » ምንግዜም ውጪ ቆይተው ወደቤትዎ ሲመለሱ፣ መፀደጃ ቤት ከተጠቀሙ በኋላ፣ ምግብ ከመመገብዎ በፊት፣ ካስነጠሰዎት፣ ካሳለዎት እንዲሁም ከተናፈጡ በኋላ እጅዎትን መታጠብ አይዘንጉ።
  - » እጅዎን ሳይታጠቡ በጭራሽ ፊትዎን አይንኩ።
- በኮሮና ቫይረስ ተይዘው ሊሆኑ የሚችሉ ሰዎች ነክተዎቸው ሊሆኑ የሚችሉ ቁሶችን (ለምሳሌ የበር አጅታዎችን፣ የሱቅ እና የካፌ መደገፊያ ጠረጴዛ/ ወለሎችን ወዘተ...) አልኮል ወይንም በረኪና በመጠቀም ያፀዱአቸው።
  - » አልኮል፡ ውህደቱ 70% የሆነ አይሶፕሮፔል አልኮል የኮሮና ቫይረስን በፍጥነት የመግደል አቅም አለው። ደህንን አይነቱን አልኮል በተለያዩ የንግድ ቦታዎች የሚገኙ መደገፊያ ባንኮኒዎች እና የበር አጅታ የመሳሰሉ ቁሳቁሶችን ለማፅዳት ይጠቀሙበት። ለበለጠ የማፅዳት ውጤት የአልኮል ውህድ ከ60%-70% የሆነ እንጂ 100% አልኮል አይጠቀሙ። ምክንያቱም አልኮል ማንኛውንም ጅርም ለመግደል ከውሃ ጋር መቀላቀል ስለላበት ነው። ያለዎት 100% አልኮል ከሆነ ለሁለት ብርጭቆ 100% አልኮል አንድ ብርጭቆ ውሃ በመጨመር ያዋህዱት። መንኛውንም ቁስ መጀመሪያ በውሃና በሰውና ካፀዱ በኋላ በአልኮል ውህድ በድጋሜ በማፅዳት በአየር አንዲደርቅ ያድርጉ።
  - » በረኪና፡ በረኪና አብዛኛውን ጊዜ የሚዘጋጁው በ5% ውህድነት ነው ። የህንጻው ውህድ መጠቀም ያለብን በቀዝቃዛ ውሃ

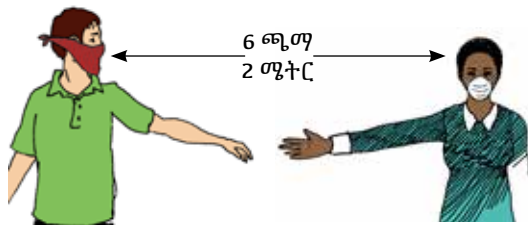
ውስጥ በማቅጠን ሲሆን፤ በሙቅ ውሃ የቀላቀሉት እንዲሆን አይሰራም። ለመሬት እንዲሁም ሌሎች ሰፊ ወለሎችን ለማፅዳት በ20 ሊትር ውሃ 2 ብረጭቆ (500ሚሊ ሊትር) በረኪና በማዋሃድ ይጠቀሙ። አነስተኛ ወለሎችን ወይንም ሌሎች ቁሳቁሶችን ለማፅዳት በ1 ሊትር ውሃ ውስጥ 3 የሸርባ ማንኪያ በረኪና በመጨመር ይጠቀሙ። መንኛውንም ቁስ መጀመሪያ በዉሃና በሳሙና ካፀዱ በኋላ በውሀ ባዋህዱት በረኪና በድጋሜ በማፅዳት በአየር አንዲደርቅ ያድርጉ።

- » አዘውትረው በአጅም የሚነካቸውን ቁሶች በእነዚህ አይነት ፀረ ጆርም ውህዶች ያፅዱቸው።
- » የተለበሱ ልብሶቻችን የሚያጥቡት በአጅም ከሆነ ሳሙናው በደንብ አረፋ አስኪያወጣ እያገለበጡ ይሹት፤ ከዛም አለቅልቀው በደንብ አስኪያረቅ ፀሀይ ላይ ያስጡት። የተለበሱ ልብሶችን በልብስ ማጠቢያ ማሸን የሚያጥቡ ከሆነ ቢቻል በትኩስ ውሀ እና ሳሙና ይጠቡባቸው። ልብሱን የማጠቢያ መሽኑ ዉስጥ ካስገቡት በኋላ መሽኑ ልብሱን ማጠብ ከመጀመሩ በፊት አንድ ጊዜ እንዲያለቀልቅ /ፕራ-ሪንስ እንገደርግ/ ይዘዙት።

**ከሌሎች ሰዎች ጋር ያለዎትን አካላዊ ግንኙነት ይወስኑ**

በአከባቢዎ የኮሮናቫይረስ እንዳለ ካወቁ ከቤትዎ አይወጡ። አብረዎት ከሚኖሩ ሰዎች በስተቀር ከሌሎች ሰዎች ጋር ከመገናኘት ይቆጠቡ። የቤተሰብ አባላት በሙሉ ከሌሎች ሰዎች ጋር ከመገናኘት መቆጠብ አለባቸው። ከተጨናነቁ ቦታዎች በተለይም ከብዙ ሰዎች ጋር ግንኙነትን እና ንኪኪን ከሚፍጥሩ ማንኛውም ቦታዎች እንዲሁም በኮሮናቫይረስ ከተበከሉ ቁሶችና ወለሎች መራቅ ያስፈልጋል።

ይህ በእርግጥ ለመፈጸም የሚከብድ እና ስሜትን የሚነካ ሊሆን የችላል። ይሁንና አካላዊ ግንኙነትን መወሰን ማለት ሙሉ በሙሉ ከሰዎች ጋር መለያየት ማለት አይደለም፤ ሰዎችን በአካል ከማግኘት ይለቅ በስልክ ማነጋገር ይመረጣል። ካልሆነም በመስኮት ወይም በበር ባለ መስታወት በኩል ሳይገናኙ መነጋገር ወይንም በአካል ከሆነ ደግሞ 6 ጫማ ወይም 2 ሜትር ያህል ተራርቆ መነጋገር ይመከራል።



አርስዎ የሚያደረጉት የአፍንጫ እና የአፍ መሸፈኛ ጭምብል ጎረቤትዎን ከበሽታዉ ይከላከላል። ጎረቤትዎ የሚያደረጉት ጭምብል ደግሞ አርስዎን ከበሽታዉ ይከላከላል።

እርስዎ ጤነኛ ከሆኑ፡ በአከባቢዎ የሚገኙ የታመሙ ወይም ለቫይረሱ ተጋላጭ የሆኑ አቅመ ደካማዎች፤ አዘውንቶች እንዲሁም አካል ጉዳተኞች ከቤታቸው ሳይወጡ ምግብ፣ ዉሃ እና የተለያዩ ለሐይወታቸው አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ማግኘት ዕንዲቸሉ አግዟቸው።

- አፍ እና አፍንጫዎን በጭንብል በመሸፈን አራስዎን ከበሽታዉ መጠበቅ፡ አንድ በኮሮና ቫይረስ ተይዟል ተብሎ የሚታመን ሰውን እየተንከባከቡ የሚገኙ ከሆነ ከቀዶ ጥገና ጭምብል/ ሰርጂካል ማስክ/ የተሻለ ኤን 95 የተባለው ጭንብል በሽታዉ ወደአርስዎ እንዳይተላለፍ ይከላከላል። የአፍ እና የአፍንጫ መከላከያ ጭንብል አግባብ ያለው አጠቃቀም፡
  - » አጅምትን በሳሙና እና በውሀ በደንብ መታጠብ ወይንም አልኮልነት ባለው ውህድ በማሸት ማፅዳት፤ ከዛም አፍ እና አፍንጫዎትን በጭንብሉ መሸፈን፤ በፊትዎ እና በጭንብሉ መካከል ክፍተት አለመኖሩን ማረጋገጥ።
  - » ጭንብሉን ካደረጉት በኋላ በአጅም አይነካኩት፤ በትንፋሽዎ የረጠበ እንደሆነ ሌላ አዲስ ጭንብል ቀይረው ያድርጉ።
  - » ጭንብሉን ለማውለቅ ሲፈልጉ ከበስተጀርባ የሚያርፈውን የላስቲክ ገመድ በመያዝ ያውልቁ (ጭምብሉን ግን በጭራሽ በአጅም አይነኩት)፤ ጭንብሉን ካወለቁት በኋላ ወዲያዉኑ ወደቆሻሻ መጣገን በመጣል አጅምን በደንብ ያፅዱ።
  - አንድ ጊዜ የተጠቀሙበትን ጭንብል በድጋሜ አይጠቀሙ። በድጋሜ መጠቀም ግድ ከሆነብዎ ግን የህንን የኤን 95 ጭንብል ከማንኛውም ህዋስ ፅዱ ለመድረግ ለ 30 ደቂቃ ያህል 72° ሴነቲ ግሬድ በሚደረስ ሙቀት ያስመቱት። ቢያንስ 5 የኤን 95 ጭንብል ካለዎት ለአምስት ተከታታይ ቀናት እየቀያየሩ ለማድረግ አንድ ቀን የተጠቀሙትን ጭንብል ለብቻው በአንድ ቦርሳ እንዲታፈን አድርገው ለ5 ቀናት ካስቀመጡት በኋላ እንደገና ሊጠቀሙበት ይችላሉ።
  - በኮሮናቫይረስ የታመሙ ሰዎችን በሚንከባከቡበት ጊዜ ከጨርቅ የተሰሩ ጭምቦሎችን እንደ አማራጭ መጠቀም በፍፁም አይመከርም። ምክንያቱም ጨርቅ በትንፋሽዎ ሙቀት በሚረጥብበት ጊዜ ከታማሚው ትንፋሽ ጋር የሚወጡ እርጥበት አዘል ብናኞች በቀላሉ ወደ ውስጡ ሊያስገባና ለበሽታዉ ሊያገልጥ ስለሚችሉ ነው።
- ሌሎች ሰዎች ለቫይረሱ ተጋላጭ እንዳይሆኑ እርስዎ አፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብልዎን ያድርጉ፡ ሰዎች በኮሮናቫይረስ በመያዛቸውን ሳያውቁ ነገር ግን ተይዘው ሊሆን ስለሚችል ሁሉም ሰው ከቤቱ ሲወጣ ቀለል ያለ ከጨርቅ የተሰራ የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብል ቢያደርግ ቫይረሱ ከአንዱ ሰው ወደ ሌላ ሰው እንዳይተላለፍ ያድርጋል። ክትባት አስካለተገኘለት ድረስ ማህበረሰባችንን ከኮሮናቫይረስ ልንታደገው ምንቸለው ቫይረሱን ከመሰራጨት በመከላከል ብቻ ነው። በተጨማሪም አጅምን አዘውትረው በመታጠብ እና ከሰዎች ምንገዜም 2 ሜትር (6 ጫማ) ይራቁ፤ ምክንያቱም እርስዎ የሚያደረጉት ጭምብል ባቅራቢዎ የሚገኙ ሰዎች አንጂ እርስዎን ለቫይረሱ ከመጋለጥ አይጠብቅዎትም።
- የጤና ሁኔታዎትን ያስተውሉ። ደረቅ ሳል፤ ለመትንፈስ መቸገር፤ የደረት ህመም ወይንም የመጫን ስሜት እና ትኩሳት የመሳሰሉ ምልክቶችን ካስተዋሉ በአስቸኳይ የኢትዮጵያ ጤና ጥበቃ ሚኒስትር ባዘጋጀው ነፃ የስልክ መስመር (8335) ላይ በመደወል አስፈላጊውን ክትትል የት ማግኘት እንደሚችሉ እና ምን አይነት ቅደም ተከተሎችን መከተል እንደሌብዎት መመሪያ ያግኙ፡ ይህንንም ማድረግ ያለብን የኮቪድ-19 ከፍተኛ የህመም ደረጃ ሙሉ በሙሉ መተንፈስ ስለሚከለክል እና ይህንንም ለማከም የሚቻለው ለዚህ በሽታ አንክብካቤ ለማድረግ ዝግጁ በሆኑ የማስተንፈሻ ማሸኖች/ቬንቲሌተር/ እና ኦክስጂን ባላቸው የጤና አገልግሎት መስጫዎች ብቻ ስለሆነ ነው።