

Vaayirasii Koronaa — KOVID-19

KOVID-19 maali?

KOVID-19 dhukkuba vaayirasii koronaa nama irraa namatti darbu, jarmii baay'ee xiqqoo mayikiroskoppidhaan malee hin mul'anneen kan dhufuudha. KOVID-19 mallattoolee dhukkuba influweenzaatiin wal-fakkaatan kan akka qufaa gogaa, hafuura kutuu ykn harganuu dadhabuu, gubaa (ho'ina) qaamaa, dadhabbii fi waraansa qaamaa qaqqabsiisa. Dhukkubni KOVID-19 sirna hargansuu kan miidhudha. Dhukkuboonni daddarboon baay'een isaanii balaa hamaatti kan nama hin kennine ta'anis, KOVID-19 sadarkaa hamaa irra yoo gahe somba tuquudhaan gara du'aatti nama geessuu ni danda'a.

Vaayirasiin koronaa akkamitti daddarba?

Vaayirasiin Koronaa karaa afaanii, funyaanii fi ijaatiin gara qaamaa seena. Namni vaayirasichaan faalame tokko qaama kee ykn meeshaa ati tuqxu irratti yommuu harganu, qufa'u, ykn haxxifatu; ati immoo harka hin dhiqamneen afaan, funyaani fi ija kee yoo tuqxu si qabata. Namonni baay'een erga faalamani gyyoota 5 booda dhukkubsachuu kan eegalan yommuu ta'u vaayirasiin koronoo osoo mallattoolee dhukkubbii hin agarsiisin gyyoota 2 hanga 14 qaama keessa jiraachuu ni danda'a. Namoonni muraasni, keessumattuu, daa'imman dhukkubiichaan faalamani gonkumaa dhibamuu baachuu ni danda'u. Kanafuu, namoonni vaayirasii koronaatiin qabamuu isaanii osoo hin beekin vaayirasicha namoota biraatti dabarsuu ni danda'u. Vaayirasiin koronaa meeshaalee irra gyyoota 3 fi kanaa ol lubbuudhaan turuu ni danda'a. Vaayirasichi karaa wal-qunnamtiitiin ykn tuttuqqaadhaan haala salphaa ta'een daddarba.



Vaayirasiin koronaa eenyu faala?

Eenyuyyuu ykn namni kamiyyuu vaayirasii koronaatiin faalamuu ykn qabamuu ni danda'a. Vaayirasichi si qabatee yoo dandamachuu dandeessellee lammata deebi'ee si qabuu fi si qabuu dhiisuu isaa wanti beekame hanga ammaatti hin jiru. Namoonni vaayirasii koronaatiin faalamuuf carraa olaanaa qaban ga'eessota umrii waggaa 45 ol ta'an, keessumattuu, maanguddoota, fi namoota ammaan dura dhibeedhaan qabaman, keessumattuu, dhibeewwan afuura baafachuudhaan wal-qabatanii fi kanneen sirna madinummaa laafaa (dandeettii dhukkubbii ofirraa ittisuu gadi aanaa) ta'e qaban yommuu ta'u balaa hamaan isaanirra gahuu ni danda'a.

Vaayirasii koronaatiin faalamuu irraa akkamitti of-ittisna?

Yeroo ammaa kana talaalliin ykn dawaan vaayirasii koronaa hin jiru. Vaayirasiin koronaa antiibaayootikii (qoricha baakteeriyaa ajjeesuun) ykn wantoota akka furmaatatti mana keessatti qophaa'aniin hin du'u. Vaayirasii koronaa ofirraa ittisuun kan danda'amu walitti dhufeenya ykn tuttuqqaa isa wajjin qabnu hambisuu fi akka du'uuf irra deddeebi'uun qulqulleessuu qofaani.

• Harka saamunaa fi bishaaniin yeroo yeroon dhiqachuu ykn sanitayizara alkoolii qabu harkatti dibachuu.

- » Sakondii 20'f bishaanii fi saamunaadhaan jabeessuun dhiqachuu, qeensa jala rirriituu fi guutumaa harkaa, ciqilee fi irree gara gadii waliin gahuu keenya mirkaneeffachuu.
- » Yommuu alaa gara manaatti deebitu, erga mana fincaanii fayyadamteen booda, nyaata nyaachuun dura, fi erga qufaatee, haxxifatee ykn funyaan kee qulqulleffatteen booda yeroo hundumaa harka dhiqachuu.
- » Osoo harka kee hin dhiqatin dura fuula kee tuttuquu dhiisuu.

• Wantoota ykn meeshaalee kanneen vaayirasiin koronaa irra qubachuu malu (akka qabannoo balbalaa, teessoo fi k.k.f.) alkoolii ykn keemikaala fayyadamuun qulqulleessuu.

- » Alkoolii: Qulqulleessituu sanitaayizara qabiyyeen alkoolii isaa harka 70 ta'e jarmii vaayirasii koronaa battalumatti ajjeesa. Meeshaalee akka teessoo, qabannoo balbalaa fi wantoota biroo vaayirasiin koronaa irra qubatu qulqulleessuuf alkoolii fayyadami. Qulqulleessituun qabiyyeen alkoolii harka 60 hanga harka 70 baay'ee filatamaadha; qulqulleessituun qabiyyee alkoolii harka 100 ta'e hin fayyadamin, sababni isaa jarmii sirriitti ajjeesuuf bishaan ni barbaachisa. Qabiyyeen qulqulleessituun alkoolii ati qabdu guutummaan isaa (harka 100) alkoolii yoo ta'e, alkoolii kubbaayyaa 2'tti bishaan kubbaayyaa 1 dabali. Jalqabarratti, bishaanii fi saamunaadhaan qulqulleessi; itti aansuun qulqulleessituu alkoolii of-keessaa qabuun qulqulleessuun akka qilleensa gogaa taasisi.
- » Barakiinaa: Barakiinaa (bleach), keemikaala halluu qulleessu, dhibbentaa 5 ta'etti bishaan qorraa dabaluu soolessuu (halluu qallisuu ykn humna isaa akka daddhabu gochuu). Bishaan ho'aan hin hojjetu. Afaala ykn

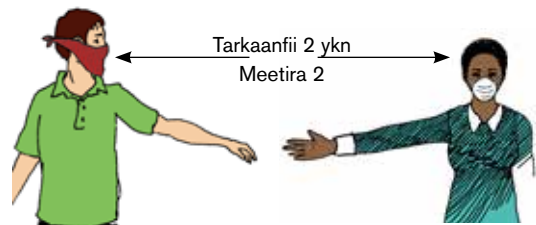
fooqii fi meeshaalee gurguddaa qulqulleessuuf bishaan baaldii gaaloonii 5 ta'etti barakiinaa kubbaayyaa 2 fayyadami (bishaan liitira 20'f barakiinaa miiliigiraama 500 jechuudha). Hanga isaa xiqqeessuuf, bishaan kubbaayyaa 4'f barakiinaa fal'aana 3 fayyadami (bishaan liitira 1'f barakiinaa miiliigiraama 50 jechuudha). Jalqabarratti, bishaanii fi saamunaadhaan qulqulleessi, itti aansuun barakiinaa bulbulameen qulqulleessuun akka qilleensaan gogu taasisi.

- » **Wantoota yeroo baay'ee itti fayyadamtu** qoricha ilbiisota ykn baakteeriyaa ajjeesan (disinfectants) fayyadamuun yeroo yeroon qulqulleessi.
- » **Uffata saamunaa laawundarii fi bishaan ho'aa fayyadamuun miiccuu, yoo danda'ame.** Maashinii uffata miiccu dursitee lolla'uu/dhiquu kee mirkaneessi. Uffata harkaan kan miiccitu yoo ta'e, sirriitti miicci, saamunaa baay'ee fayyadami, uffata aduutti afuun gogsi.

Wal-qunnamtii nama biraa wajjin qabdu daangessi

Naannoo kee vaayirasiin koronaa jiraachuu shakkii yoo qabaatte, mana turi. Namoota biroo kan wajjin jiraattun ala jiran ofitti hin dhiyeessin. Hundumti keenya walitti dhufeenya namoota biroo wajjin qabnu hambisuu qabna. Bakka namoonni itti baay'atan dhaquu dhiisuu ykn irraa fagaachuu. Bakka namoonni itti baay'atan irraa fagaadhu. Iddoo kanatti, namoota fi wantoota faalaman kanneen vaayirasii koronaa tamsaasuu danda'aniin wal-tuquu dandeessa.

Kana gochuun ulfaataa fi miiratti kan hin tolle ta'uu danda'a. Wal-qunnamtii nama wajjin qabnu daangessuu jechuun guutumaan guutuutti nama irraa kophaatti adda bahuu ykn hariiroo nama wajjin qabnu dhiisuu jechuu miti: Qaamaan wal-arguu irra bilbilaan waliin haasa'uu. Balbalaa fi foddaa manaa irraan walitti haasa'uu. Halaala dhaabbachuun, meetira lama ykn tarkaanfii lama walirraa fagaachuun qaamaan nama biraa wajjin haasa'uu.



Aguugduu yoo kaawwatte namoota naannoo kee jiran ni eegda. Isaanis yoo kaawwatan si eegu.

Ati fayyaa yoo taate, namoota biroo hawaasa keessa jiran kanneen dhibaman ykn kanneen sababa umrii, miidhama qaamaa fi k.k.f irraa kan ka'e sodaa vaayirasii qaban osoo mana isaaniitii hin bahin nyaata, bishaan qulqulluu fi dhiyeessiiwwan gara garaa akka argataniif haala mijjeessiif.

- **Aguugduu afaanii fi funyaanii fayyadamuun of-eeguu:** Nama dhibamee fi vaayirasii koronaatiin shakkame kunuunsita yoo ta'e, aguugduun gosa N95 ta'e aguugduu hakimoonna wal'aansa yaalaatiif fayyadaman caalaa si ittisa. Aguugduu afaanii fi funyaaniitti sirnaan fayyadamuuf:
 - » Harka kee sanitaayizarii ykn saamunaa fi bihaaniin qulqulleessi. Itti aansuun, afaanii fi funyaan kee aguugduudhaan haguugi. Fuula kee fi aguugduu gidduu bakka duwwaan kan hin jiraanne ta'uu mirkaneessi.
 - » Aguugduu yommuu kaawwattu hin qaqqabatin, fayyadamaa osoo jirtuu aguugduun kee cafcarii ykn jiidhina yoo qabaate haaraadhaan bakka buusi.
 - » Aguugduu baafachuuf, hidhaa isaa kan dhisamuu danda'u karaa gurra gadi ykn duuba mataa keetitiin jiru qabi malee aguugduu hin tuqin. Battalumatti, barmeela ykn sanduuqa cufamu keessatti gatii harka kee qulqulleesi.
 - » Aguugduu irra deebitee hin fayyadamin. Aguugduu gosa N95 ta'e irra deebitee fayyadamuun dirqama yoo sitti ta'e, faalama irraa bilisa gochuuf hoo'ina °F 160 (°C 72) fayyadamuun daqiiqaa 30'f affeeli. Ykn yoo 5 qabaatte, tokkoon tokkoo isaanii boorsaa gara garaa keessa kaa'uun wal-jijjiiruun fayyadami. Kana gochuun, tokkoon tokkoo aguugduu guyyaa shan shaniin fayyadami.
 - » Yommuu namoota dhibaman wajjin hojjetu, iddoo aguugduu uffata fayyadamuun hin deeggaramu. Uffanni gorora ykn haafuuraan waan jiidhuuf cophaa gara alaatiin jiru tuttuqqiidhaan gara keetti akka darbuuf haala mijataa uuma.
- **Aguugduu uffachuun namoota biraa faalamuu irraa ittisi:** Sababiin isaa, namni tokko osoo hin beekin faalamuu ni danda'a. Bakka namoonni baay'inaan argamanitti namni kamiyyuu aguugduu carqii mijataa fi salphaa ta'e irraa hojjetame yoo fayyadame namoonni biroo akka hin faalamne ni gargaara. Talaallii malee, karaan ittiin hawaasa kee eeguu dandeessu, vaayirasiin koronaa akka hin tatamsaane dhaabuun qofa. Harka kee yeroo yeroon dhiqachuu fi meetira 2 ykn tarkaanfii 2 namoota biroo irraa fagaachuutu sirraa eegama, sababiin isaa aguuduun kee namoota naannoo kee jiran ittisa malee, si hin ittisu.
- **Fayyummaa kee hordofi.** Qufaa gogaa, rakkoo afuura baafachuu, dhukkubbii laphee, fi hoo'ina yoo qabaatte, jalqaba hakiima ykn hooggantoota dhaabbata fayyaa naannoo kee jiran qunnamuun akkamittii fi eessatti wal'aansa akka argattu irratti gorsa fudhadhu. Sababiin isaa, hubaati hamaan COVID-19 afuura baafachuu dadhabuu (Acute Respiratory Distress Syndrome — ARDS) waan ta'eef balaa jabaa wal'aanuuf osijiinii fi maashina afarsituu (veentileetara) barbaachisa. Isaanis dhaabbilee fayyaa qofatti argamu.