

**4. ኮሮና ቫይረስ በምግብ/በውሃ/ አማካኝነት ሊተላለፍ ይችላል?**

✓ ምግብ በምናዘጋጅበትና በምንመገብበት ሰዓት የምንከተላቸው የምግብ ንጽህናና ደህንነት ተግባራት እንደ ምግብን ከማዘጋጀት እና ከመመገብ በፊት እጅን የእጅ አስተጣጠብ ሥርዓትን ተከትለው በውሃና በሳሙና መታጠብ፤ የምግብ ማብሰያ እቃዎችን እና የምግብ ማዘጋጃ አካባቢን ማፅዳት፤ ምግብን በንፅህናና በተገቢው ቦታ ማስቀመጥ እንዲሁም የበሰሉ ምግቦችን ብቻ መመገብ።

✓ እስካሁን ባለው ሂደት የኮሮና ቫይረስ በሚጠጣ ውሃ (የባንባ እና የታሽግ) ውስጥ ተገኝቶ አያውቅም። የሚጠጣ ውሃ ለመጠጥ ከመብቃቱ በፊት በተለያዩ የማጣራትና ከተዋሰኖን ነጻ የማድረግ ሂደቶችን የሚያልፍ በመሆኑ የኮሮና ቫይረስንም የማስወገድ እድል አለው። በተጨማሪም ውሃን በማፍላት ወይም በውሃ ማከሚያ ኬሚካል በማከም ንፅህናው የተጠበቀ ውሃ መጠጣት ይመከራል።

**5. በኮሮና ቫይረስ እንዳንያዝ በተለየ ሁኔታ የሚከላከሉ የምግብ አይነቶች አሉ?**

✓ በኮሮና ቫይረስ እንዳንያዝ የሚከላከሉ የተለያዩ የምግብ አይነቶች ወይም የምግብ ውህዶች የሉም። ነገር ግን የሰውነታችንን መደበኛ በሽታን የመከላከል ስራን የሚያግዙና በበሽታ እንዳንጠቃ የሚከላከሉ ንጥረ ምግቦችን መመገብ በጣም አስፈላጊ ነው።

**6. የሰውነታችንን በበሽታ መከላከል አቅም የሚያጎለብቱ የምግብ አይነቶች እነማን ናቸው?**

✓ የሰውነታችንን መደበኛ በሽታን የመከላከል ስራ የሚያግዙና በበሽታ እንዳንጠቃ የሚከላከሉ ንጥረ-ምግቦችንና የምግብ አይነቶችን ማሟላትና መመገብ በጣም አስፈላጊ ነው። እነዚህም ምግቦች፦

- ☛ በቫይታሚን ሲ የበለጸጉ እንደ ብርቱካን፣ ሎሚ፣ ቃሪያ፣ ቲማቲም፣ ፓፓያ፣ ብሮኮሊ፣ ስፒናች የመሳሰሉ ምግቦች
- ☛ በቫይታሚን ኤ (ቤታ ካሮቲን) የበለጸጉ ምግቦች፡ እንደ ስኳር ድንች፣ ካሮት፣ ማንጎ፣ ፓፓያና አረንጓዴ ቅጠላ ቅጠሎች እንደ ብሮኮሊ፣ ስፒናች፣ ጎመን የመሳሰሉ
- ☛ በቫይታሚን ኢ የበለጸጉ ምግቦች እንደ ብሮኮሊ፣ ስፒናች፣ ሱፍ፣ አቾሎኒና የመሳሰሉት

☛ በዚንክ ማእድን የበለጸጉ ምግቦች፡ ለምሳሌ ያልተፈተጉ ጥራጥሬዎች፣ ባቄላ፣ ሽምብራ፣ ምስር፣ ሰሊጥ፣ የዱባ ፍሬ፣ አቾሎኒ የመሳሰሉት

☛ በቫይታሚን ቢ6 የበለጸጉ ምግቦች እንደ ዶሮ እና ሱፍ

☛ ሌሎች ምግቦችና ቅመማ ቅመሞች ለምሳሌ ነጭ ሽንኩርት፣ ዝንጅብል፣ ሎሚ፣ አርድ፣ ቁንጫብ፣ በርበሬ፣ ነጭ አዝሙድ፣ ቀረፋ፣ ቃሪያ/ሚጥሚጣ፣ አረንጓዴ ሻይ የመሳሰሉት

**7. የበሽታ መከላከል አቅማችንን ለመገንባት ተጨማሪ ምን ማድረግ አለብን?**

✓ ተመራማሪዎች የኮሮና ቫይረስን የበሽታ ባህሪ፣ መከላከያ ዘዴ እና የህክምና አማራጮችን በመመርመር በየጊዜው አዳዲስ እውቀቶች በማግኘት ላይ ናቸው። ስለሆነም በጤና ባለሙያዎች የሚመከሩ በሽታውን የመከላከል እና የህክምና ምክሮችን ተግባራዊ ማድረግ ይገባል።

✓ በተጨማሪም የተስተካከለ የአመጋገብ ሥርዓትን መተግበር ወሳኝ በመሆኑ በሽታን ለመከላከልና አቅምን ለማጎልበት ወሳኝ የሆኑትን ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን ተጨማሪ ተግባራትንም መተግበር ያስፈልጋል። እነዚህም፦

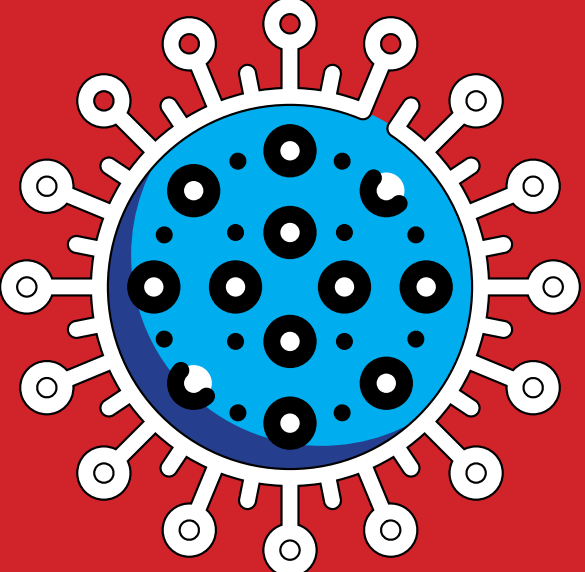
- ☑ በቂ እንቅልፍ መተኛት፣
- ☑ ጭንቀትን ማስወገድ፣ አስፈላጊ በሚሆንበትም ጊዜ የጤና ባለሙያዎችንና የሥነ ልቦና ባለሙያዎችን ማማከር፣
- ☑ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ለምሳሌ እንደ ገመድ መዝለል እና የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በቀን ቢያንስ ለ 30 ደቂቃ ያህል ማድረግ፣
- ☑ ጸሃይ መሞቅ ( የቫይታሚን ዲ ምንጭ በመሆኑ)፣
- ☑ ጤናማ አካላዊ ክብደት እንዲኖር ማድረግ
- ☑ አልኮል፣ ሲጋራና እና ሌሎች አደንዛዥ እጾችን ከመጠቀም መቆጠብ።

ስለ ኮሮና ቫይረስ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ወይም መረጃ ለመስጠት ወደ 8335 ወይም 952 ይደውሉ።



**ጤና ሚኒስቴር - ኢትዮጵያ**  
**MINISTRY OF HEALTH - ETHIOPIA**  
 የዜጎች ጤና ለሃገር ብልጽግና!  
HEALTHIER CITIZENS FOR PROSPEROUS NATION

**በኮሮና ቫይረስ (ኮቪድ-19) ወረርሽኝ ወቅት ማህበረሰቡ መከተል ያለበት የአመጋገብ ሥርዓት**








**1. የተስተካከለ የአመጋገብ ሥርዓትን በመከተል በሽታን የመከላከል አቅምን ያጎለብታል**

የኮሮና ቫይረስ ተጋላጭነትን ለመቀነስና በሽታውንም ለመከላከል ማህበራዊ ርቀትን መጠበቅ ማለትም ቢያንስ ሁለት የአዋቂ ርምጃ ርቀት ያክል በአካል በመራራቅና ማንኛውንም ነገር በነኩ ቁጥር እጅን በውሃና በሰውና የእጅ አስተጣጠብ ስርዓትን ተከትሎ ቢያንስ ለ 20 ሰከንድ በተደጋጋሚ መታጠብ በጣም ውጤታማ የመከላከያ መንገዶች ሲሆኑ የአመጋገብ ስርዓቶችንም በማስተካከል የሰውነታችንን በሽታ የመከላከል አቅምን በማጎልበት ወረርሽኝን ለመከላከልና ለመቋቋም እንዲቻል ከፍተኛ ሚና ይጫወታል። የተስተካከለ የአመጋገብ ስርዓት የሚከተሉ ሰዎች ጠንካራና ጤነኛ እንደዚሁም በሽታን የመከላከል አቅማቸው የጎለበተ ስለሚሆን በተላላፊና ተላላፊ ባልሆኑ በሽታዎች በቀላሉ አይጠቁም። በመሆኑም ከተለያዩ የምግብ ምድቦች የተውጣጡ እንደ አትክልትና ፍራፍሬ፣ የአህል ዘሮችና ጥራጥሬን ከበቂ ውሃ ጋር በመመገብ ለሰውነታችን ተፈጥሮአዊ በሽታን የመከላከል አቅምን ለመገንባት እንችላለን።

**2. የምግብ አለመመጣጠን ችግርና የኮሮና ቫይረስ ወረርሽኝ ተጋላጭነት**

የምግብ አጥረትና አለመመጣጠን ችግር በሚኖርበት ጊዜ የኮሮና ቫይረስን ጨምሮ ለተለያዩ በሽታ አምጪ ተሃዋሲያን ተጋላጭ የመሆን አድል የሚጨምር ሲሆን ከበሽታ የመዳን ፍጥነትንም ያዘገያል። በተለይም በእድሜ በገፉ አዛውንቶች እና ተጓዳኝ የሆኑ ተላላፊና ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ያሉባቸው ሰዎች ለኮሮና ቫይረስ በሽታ ተጋላጭ ይሆናሉ። በኮሮና ቫይረስ ሲያዙ የፀና ህመምም ሊከሰትባቸው ይችላል። ይህ ሁኔታ ደግሞ ለምግብ አጥረት እና አለመመጣጠን ችግር የበለጠ ሊያጋልጣቸው ይችላል።

**3. አጠቃላይ የአመጋገብ ሥርዓቶችን ምን መምሰል አለበት?**

				
<p><b>3.1. የተለያዩ ሥብጥር ያላቸውን ትኩስ ምግቦችን በየቀኑ መመገብ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• አቅም በፈቀደ መጠን በአካባቢያችን ከሚገኙ የሚከተሉትን የምግብ ምድቦች ቢያንስ አምስቱን አሰባጥረው በአንድ ማእድ ይመገቡ፤</li> <li>• <b>ከአትክልት፦</b> እንደ ጎመን፣ ቲማቲም፣ ካሮት፣ ዱባ የመሳሰሉትን፤</li> <li>• <b>ከፍራፍሬ፦</b> እንደ ሙዝ፣ ፓፓያ፣ ብርቱኳን፣ ሎሚ፣ ማንጎ፣ ሀብሀብ፣ አቮካዶ የመሳሰሉትን፤</li> <li>• <b>ከጥራጥሬ፦</b> እንደ ባቁላ፣ አተር፣ ምስር የመሳሰሉትን</li> <li>• <b>ከቅባት አህሎች፦</b> እንደ ተልባ፣ ኑግ፣ ኦቾሎኒ የመሳሰሉትን፤</li> <li>• <b>ከአህል ዘሮች፦</b> እንደ ጤፍ፣ ስንዴ፣ ገብስ፣ አጃ የመሳሰሉትን፤</li> <li>• <b>የሰራሰር ምግቦች፦</b> የሃይል ምንጭ ከሆኑት እንደ ካሳቫ፣ ቆጮ፣ ድንች የመሳሰሉትን፤</li> <li>• <b>ከእንሰሳት ተዋፅኦ፦</b> የሚገኙ ገምቢ ምግቦች እንደ ወተት፣ ስጋ፣ እንቁላል፣ አሳ የመሳሰሉትን አሰባጥረው ይመገቡ።</li> </ul> <p>በተቻለ መጠን የበሰሉ ምግቦችን ይመገቡ።</p>	<p><b>3.2. በቂ ውሃ በየቀኑ መጠጣት</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ውሃ ለህይወታችን በጣም አስፈላጊ ነው። ውሃ አስፈላጊ የሆኑ ንጥረ ምግቦችን በሰውነታችን ውስጥ በማጓጓዝ፣ ቆሻሻን ከሰውነታችን ለማስወገድና የውስጥዎ አካላችንን ሙቀት በማስተካከልና መጣጣጠሚያዎቻችንን ለማዋዛት ይጠቅማል። ስለዚህ በቀን ከ 8-10 ብርጭቆ ውሃ መጠጣት ጠቃሚ ነው።</li> <li>• ከውሃ በተጨማሪ የፍራፍሬና አትክልት ጭማቂዎች፣ ለምሳሌ፦ ስኳር ያልተጨመረበት የሎሚ ጭማቂ እንዲሁም መጠኑ ያልበዛ ሻይ እና ቡና መጠጣት ይቻላል።</li> </ul>	<p><b>3.3. የጨውና የስኳር መጠን መቀነስ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ምግብ በሚያበሰሉበትና በሚያዘጋጁበት ወቅት፣ የሚጨምሩትን የጨው መጠን በትንሹ መጥነው ይጨምሩ።</li> <li>• በቀን ውስጥ የሚመገቡትን የጨው መጠን ከ 5 ግራም ወይም አንድ የሻይ ማንኪያ በታች ያድርጉ፤ በአዮዲን የበለፀገ ጨው ብቻ ይጠቀሙ።</li> <li>• ከፍተኛ የስኳር መጠን ያላቸው እንደ ለስላሳ መጠጦች፣ የታሽጉ ጭማቂዎች፣ የተቀመመና ስኳራማ የሆኑ መጠጦችን እና ሥኳር የበዛባቸውን ምግቦች በተቻለ መጠን ያስወግዱ።</li> </ul>	<p><b>3.4. የዘይትና የቅባት መጠንን መቀነስ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• የረጉ ቅባትና ዘይቶችን በመቀነስ ፈሳሽነት ያላቸው ዘይቶችን ብቻ ለምግብነት ይጠቀሙ።</li> <li>• ስብ የበዛበትን ስጋ ከመመገብ ይቆጠቡ፣ በተቻለ መጠን እንደ ዶሮና አሳ የመሳሰሉት የስጋ አይነቶችን ይመገቡ።</li> <li>• በፋብሪካ የተቀነባበሩ ስጋዎች እና ምግቦች ላይ የሚገኙ ስቦችን ከመመገብ ይቆጠቡ ምክንያቱም እነዚህ በስብና በጨው መጠናቸውም በጣም ከፍተኛ በመሆኑ ነው።</li> </ul>	<p><b>3.5. ከቤት ውጭ አለመመገብ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ከሌሎች ሰዎች ጋር የመገናኘት አጋጣሚን ለመቀነስና ለኮሮና ቫይረስ የመጋለጥ እድልዎን ለመቀነስ በተቻለ መጠን በቤትዎ ውስጥ ይመገቡ።</li> <li>• ከማንኛውም ከሚያስል ወይም ከሚያስነጥስ ሰው ቢያንስ ሁለት፣ የአዋቂ ርምጃ ራስዎን ያርቁ፤</li> <li>• ህዝብ የሚበዛባቸው እንደ ካፌ፣ ሬስቶራንትና የመሳሰሉ ቦታዎች በተቻለ መጠን ወደ እነዚህ ስፍራዎች አይሂዱ።</li> <li>• በተጨማሪም በበሽታው የተያዙ ሰዎች በሚያስሉበት፣ በሚያስነጥሱበትና በሚነጋገሩበት ጊዜ ሊወጡ የሚችሉ እርጥቦቶች እና ትናንሽ ምራቅ መሰል ጠብታዎች በመመገቢያ ስፍራዎች፣ አስተናጋጆች፣ እንዲሁም ደንበኞች ላይ ሊያርፉና በሽታውን ሊያስተላልፉ ይችላሉ።</li> </ul>