

**በኮሮናቫይረስ ወረርሽኝ ላይ ጥያቄዎች እና መልሶች (COVID-19)**

የዓለም ጤና ድርጅት ስለዚህ ወረርሽኝ ጉዳይ ያለማቋረጥ እየተከታተለና ምላሽ እየሰጠ ይገኛል ። ይህ ጥያቄ እና መልስ COVID-19 ፣ እንዴት እንደሚሰራጭ እና መከላከል እንደሚቻል ግንዛቤ ለማስጨበጥ ይረዳል።

**ኮሮናቫይረስ ምንድነው?**

ኮሮናቫይረስ በእንስሳትም ይሁን በሰዎች ላይ በሽታ ሊያስከትሉ የሚችል የቫይረስ ዝርያ ነው ። በሰው ልጆች ላይ ፣ በርካታ የሆኑ የመተንፈሻ አካላት በሽታዎች ከጉንፋን እስከ ከባድ የአተነፋፈስ ህመም ሳርስ (SARS) በመሳሰሉ የመተንፈሻ አካላት ኢንፌክሽኖች ሲከሰቱ እንደነበር ይታወቃል ። አሁን በቅርብ ጊዜ የተከሰተው ኮሮናቫይረስ ደግሞ የኮሮናቫይረስ በሽታ (የኮቪድ-19) መንስኤ ነው።

**ኮቪድ -19 ምንድነው?**

ኮቪድ -19 በኮሮናቫይረስ ምክንያት የሚመጣ ተላላፊ በሽታ ነው። ይህ አዲስ ቫይረስ እና በሽታ እ.አ.አ. በዲሴምበር 2019 በቻይና አገር በዊሃን ግዛት በወረርሽኝ መልክ ተከሰተ።

**የኮቪድ -19 ምልክቶች ምንድ ናቸው?**

በጣም የተለመዱት የኮቪድ -19 ምልክቶች ትኩሳት ፣ ድካም እና ደረቅ ሳል ናቸው ። አንዳንድ ሕመምተኞች የሚያሳዩት የህመም ስሜት ፣ የአፍንጫ መታፈን ፣ የንፍጥ መንጠባጠብ ፣ የጉሮሮ ህመም ወይም ተቅማጥ ሊኖራቸው ይችላል ። እነዚህ የህመም ምልክቶች ብዙውን ጊዜ መለስተኛ እና ቀስ በቀስ የሚጀምሩ ናቸው። አንዳንድ ሰዎች በበሽታው ቢያዙም የህመም ስሜት ላይሰማቸው ይችላል። ብዙ ሰዎች (80% ገደማ የሚሆኑት) ልዩ ህክምና ሳያስፈልጋቸው ከበሽታው ያገግማሉ ። በኮቪድ -19 ከተያዙ ከስድስቱ ሰዎች ውስጥ አንድ ሰው በጠና ሊታመምና የመተንፈስ ችግር ሊያጋጥመው ይችላል ። አዛውንቶች እንዲሁም ስር የሰደደ በሽታ ማለትም የደም ግፊት ፣ የልብ ህመም ወይም የስኳር ህመም ያሉባቸው ሰዎች በዚህ በሽታ የመያዝ ዕድላቸው ከፍተኛ ነው ።

**ኮቪድ -19 እንዴት ይተላለፋል?**

ጤናኛ ሰዎች ኮቪድ -19 ቫይረሱ ካለባቸው ሰዎች በሽታው ሊተላለፍ ይችላል ። ህመምተኛው ሲያስነጥስ ወይም ሲያስል በሚወጡ ብናኞች አማካኝነት በቅርቡ ላሉ ሰዎች ቫይረሱን ሊያስተላልፍ ይችላል።

በሽታ አምጪው ቫይረስ በማንኛው ዓይነት ዕቃዎች እና ቁሶች ላይ ሰፍሮ ሊቆይ ይችላል ። ሌሎች ሰዎች እነዚህን ዕቃዎች ወይም ቁሶች በመንካት ፣ ከዚያም አፋቸውን ፣ አፍንጫቸውን ፣ ዐይኖቻቸውን በአጠቃላይ ፊታቸውን በሚነኩበት ጊዜ በሽታው ሊተላለፍ ይችላል። የበሽታው ምልክት ካለበት ሰው የአንድ ሜትር ( ሁለት እርምጃ) ያህል ርቆ መገኘት በሽታው እንዳይተላለፍ ይረዳል።

በሽታው አዲስ እንደመሆኑ መጠን የዓለም ጤና ድርጅት ኮቪድ -19 እንዴት እንደሚሰራጭ ቀጣይነት ያለው ምርምር በማካሄድ ግኝቶቹን በየጊዜው እንደሚያሳውቅ ገልጿል።

**የህመም ምልክት ያልታየበት ሰው በሽታውን ሊያስተላልፍ ይችላልን?**

በበሽታው ተይዞ መለስተኛ የህመም ምልክት ያለበት ሰው በሽታውን ሊያስተላልፍ ይችላል። የበሽታው ዋና መተላለፊያ መንገድ በሽተኛው በሚስልበት ወቅት ከመተንፈሻ አካል በሚወጣ ፈሳሽ ነው። አብዛኞቹ በበሽታው የተያዙ ሰዎች በሽታው ሲጀምራቸው ቀላል የህመም ምልክት ይታይባቸዋል። የዓለም ጤና ድርጅት በሽታው ከሰው ወደ ሰው ለመሰራጨት በሚወስደው ጊዜ ላይ ጥናት እያካሄደ ሲሆን ግኝቱን እንደሚያሳውቅ ገልጿል።

**በኮቪድ-19 ታማሚ ከሆነ ሰው አይነምድር በሽታው ሊይዘኝ ይችላልን?**

የኮቪድ-19 ታማሚ በሆነ ሰው ዓይነ-ምድር ላይ በሽታው የመተላለፍ እድሉ ዝቅተኛ ነው። የመጀመሪያ ዙር ምርምር እንደሚያሳየው ቫይረሱ በዓይነምድር ላይ የሚታይ ሲሆን ወረርሽኝ የመተላለፊያ ዋና መንገድ አይደለም። ቫይረሱ በዓይነምድር ላይ መታየቱ እጃችንን አዘውትረን በውሃና በሳሙና መታጠብ እንዳለብን ያመላክታል። የዓለም የጤና ድርጅት በኮቪድ-19 መተላለፊያ ዙሪያ ቀጣይ የሆነ ምርምር በማድረግ ላይ ሲሆን የሚኖረውን አዲስ ግኝት እንደሚያሳውቅ ገልጿል።

# ራሴን ከበሽታው ለመጠበቅ እና የበሽታውን ስርጭት ለመከላከል ምን ማድረግ እችላለሁ?

ለመከላከል መደረግ የሚገባቸው ነገሮች፡-

ከዓለም የጤና ድርጅት ድህረ-ገጽ ፣ ከጤና ሚኒስቴር ፣ ከኢትዮጵያ የሕብረተሰብ ጤና ኢንስቲትዩት ስለ ኮቪድ-19 ወረርሽኝ የሚወጡ ወቅታዊ መረጃዎች በመከታተል ግንዛቤያችንን የበለጠ ማዳበር ተገቢ ነው። በዓለማችን በበርካታ አገሮች ላይ በኮቪድ-19 በሽታ የተጠቁ ህመምተኞች የተገኙ ሲሆን አብዛኞቹ አገሮች ወረርሽኑ ተከስቷል። በቻይና እና በሌሎች ጥቂት አገሮች የበሽታውን ስርጭት በመቆጣጠር የስርጭቱን መጠን መቀነስ ወይም ማቆም እየቻሉ ነው። ይሁንና በሽታው አዲስ እንደመሆኑ መጠን በዚህ ዙሪያ ያለው ሁኔታ እንዲህ ይሆናል ብሎ መተንበይ አስቸጋሪ ስለሆነ ወቅታዊ እና አዳዲስ መረጃዎችን ማግኘት አስፈላጊ ነው ።

የሚከተሉትን ጥቂት ጥንቃቄዎችን በማድረግ በኮቪድ-19 በሽታ የመጋለጥንም ሆነ ስርጭቱን መቀነስ ይቻላል፡-

- እጅን አዘውትሮ ባግባቡ በሳሙና እና ውሃ መታጠብ፣ አልኮል ባላቸው የእጅ ማጽጃዎች ጭምር መጠቀም ይቻላል። ለምን ቢባል- እጅ በሳሙና እና በውሃ መታጠብ ወይም አልኮልነት ባለቸው የእጅ ማጽጃዎች ማሸት እጅ ላይ የሚገኘውን ቫይረስ ይገድለዋል።
- ከሚያስል/ከሚያስነጥስ ሰው ቢያንስ አንድ ሜትር(ሁለት እርምጃ) ያህል ርቀት እንዲኖር ማድረግ። ለምን ቢባል- ይህ የሚደረገው ከሚያስል/ከሚያስነጥስ ሰው አፍ ወይም አፍንጫ የሚረጨጩ ጥቃቅን ፈሳሾች ቫይረስ ሊኖራቸው ስለሚችል። ከነዚህ ሰዎች ጋር በሚቀራረቡበት ጊዜ በሽታ አምጪው ቫይረስ በቀላሉ ይተላለፋል።
- አፍንጫን እና ዓይንን በአጠቃላይ ፊትን አለመንካት። ምክንያቱም እጅ ብዙ ነገሮችን ስለሚነካ በቫይረሱ ሊበክል ይችላል። እጃችን አንድ ጊዜ ከተበከለ ቫይረሱ በዓይናችን በአፍንጫችን እና በአፋችን አማካኝነት ወደ ሰውነታችን በመግባት ህመም ያስከትላል።
- እርሶ እና በአካባቢዎ ያሉ ሰዎች ትክክለኛ የመተንፈሻ አካላት ንጽህና መጠበቃቸውን ያረጋግጡ። ይህ ማለት በሚስሉበት እና በሚስነጥሱበት ወቅት አፍና አፍንጫን በክርን ወይም በሶፍት መሸፈን እና የተጠቀሙበትን ሶፍት ወዲያውኑ በተገቢው ቦታ ማስወገድ ነው። ለምን ቢባል - በምናስነጥስበት ወይም በምንስልበት ጊዜ ከአፋችን የሚወጣው ብናኝ ቫይረስ ወደ ሌላ ሰው/ሰዎች/ ሊተላለፍ ይችላል።

ስለሆነም የመተንፈሻ አካላትን ንፅህና በመጠበቅ በአካባቢያችን ያሉ ሰዎችን በጉንፋን እና ኮቪድ 19 እንዳይጠቁ እንከላከል።

- ጤንነት ካልተሰማዎት ቤት ይቀመጡ። ትኩሳት፣ ሳል እና የመተንፈስ ችግር ካጋጠመዎት የህክምና እርዳታ ያግኙ እንዲሁም በአካባቢዎት በሚገኝ የጤና ተቋማት የሚተላለፈውን መመሪያ ይተግብሩ። ለምን ቢባል - አገር አቀፍ እና አካባቢያዊ የጤና ተቋማት ስለወቅታዊው ሁኔታ የተሟላ መረጃ ስለሚኖራቸው ነው።

ቀድሞ ለጤና ባለሙያዎች ማሳወቅ የጤና ባለሙያዎች በወቅቱ ወደ ተገቢው የጤና እንክብካቤ መስጫ እንዲወስድዎ እድል ይሰጣል። ይህም የቫይረሱን ስርጭት እና ሌሎች የጤና ችግሮችን ለመከላከል ይረዳል።

- ኮቪድ-19 ላይ የሚሰሩ ሆስፒታሎች ላይ መረጃ ይኑርዎት (ኮቪድ-19 በስፋት በሚሰራጭባቸው ከተማዎችና መንደሮች)። በተቻለ መጠን ከቦታ ቦታ አይንቀሳቀሱ በተለይም በእድሜ የገፉ ከሆኑ ወይም የልብ፣ የሰኬር እና የሳንባ በሽታ ካለቦት። ለምን ቢባል - በሽታው በተስፋፋብ ቦታ ከተንቀሳቀሱ በኮቪድ-19 የመያዝ እድልዎ ከፍተኛ ስለሚሆን ነው።

**ኮቪድ-19 ወደ ተሰራጨባቸው አካባቢዎች ለሚጓዙ ሰዎች እና ላለፉት አስራ አራት ቀናት የተጓዙ ሰዎች ማድረግ ያለባቸው የመከላከል ስራዎች፡-**

- ከላይ የተዘረዘሩትን መመሪያዎች መከተል
- ጤንነት ካልተሰማዎት፣ መጠነኛ ህመም ቢሰማዎት እንኳን እንደ ራስዎታት፣ ዝቅተኛ ደረጃ የሙቀት መጠን (37.3 ዲጊ ወይም በላይ) እና መጠነኛ የአፍንጫ ፈሳሽ እና ራስ ምታት፣ ካለብዎ ጤናዎ እስኪመለስ በቤትዎ ራስዎን በማግለል ይቆዩ። በጣም አስፈላጊ ሆኖ የሰዎች እርዳታ ካስፈለገዎት ወይም ራስዎ ሄደው የሚፈልጉዎቸውን ነገሮች ሊገዙ ከፈለጉ ለምሳሌ ምግብ ለመግዛት ሲፈልጉ ሌሎችን ሰዎች በቫይረሱ ላለመበከል የአፍ መሸፈኛ ማስክ ያድርጉ። ምክንያቱም - ከሰዎች ጋር ባለመገናኘትዎ እና ወደ ጤና ተቋማት በወቅቱ በመሄድ ከኮቪድ-19 ቫይረስ እና ከሌሎች ቫይረሶች ራስንም ሆነ ሌሎችን ለመከላከል ይጠቅማል።
- የትኩሳት ስሜት እየተሰማዎት ከመጣ፣ ሳል ካለበዎት እና ለመተንፈስ ከተቸገሩ የመተንፈሻ አካል ኢንፌክሽን ወይም የሌላ ከባድ ህመም ምልክት ሊሆን ስለሚችል ወዲያውኑ የህክምና እርዳታ ያግኙ። በቅርብ ስላደረጉዎቸው ጉዞዎች እና ከተጓገሩት ጋር የነበርዎትን ግንኙነት ለጤና ባለሙያው ደውሎ ማሳወቅ ይጠበቅቦታል። ለምን ቢባል- ፈጥነው በመደወል ከጤና ባለሙያው በሚያገኙት

መረጃ መሰረት በሽታው ጉዳት ሳያደርስ ተገቢውን ህክምና ለማግኘት ያስችላል። ከዚህ በተጨማሪም የኮቪድ-19 ቫይረስ ስርጭትን ይከላከላል።

**ኮቪድ-19 ሊይዘኝ ይችል ይሆን ?**

በበሽታው የመያዝ ተጋላጭነትዎ እርሶዎ እንደሚገኙበት ቦታ የሚለያይ ይሆናል። ይህ ሲባል በበሽታው የመያዝ እድሉ ከፍተኛ የሚሆነው የኮቪድ-19 ወረርሽኝ በተከሰተበት አካባቢ እየኖሩ ከሆነ ነው። ነገር ግን በዓለማችን በሚገኙ አንዳንድ አካባቢዎች በሽታው በከፍተኛ ሁኔታ እየተዛመተ ይገኛል። ስለሆነም በእነዚህ አካባቢዎች የሚኖሩ ሰዎች እና ወደ እነዚህ ቦታዎች የሚጓዙ ሰዎች በበሽታው የመያዝ እድላቸው በጣም ከፍተኛ ነው። መንግስት እና የጤና ተቋማት በበሽታ የተያዙ ሰዎችን በመለየት በየጊዜው ከፍተኛ እርምጃ እየወሰዱ ይገኛሉ። ስለሆነም አላስፈላጊ ጎዞዎችን ይቀንሱ እንዲሁም ስብሰባዎች ላይ አይሳተፉ። በሽታውን ለመቆጣጠር በሚደረግ ጥረት ላይ በመሳተፍ በበሽታው የመያዝ እና የበሽታውን የመስፋፋት እድል በመቀነስ አገራዊ ኃላፊነትዎን ይወጡ።

የኮቪድ 19 በሽታን መቆጣጠር ወይም ስርጭቱን ማስቆም እንደሚቻል ከቻይና እና ከሌሎች አገሮች ተሞክሮ ለማወቅ ተችሏል ። ሆኖም ግን ተገቢውን የመከላከያ እርምጃ በተሟላ መልኩ መውሰድ ባለመቻሉ በሚያሳዝን ሁኔታ ወረርሽኝ እየተስፋፋ ይገኛል። ስለሆነም እርስዎ መደረግ ያለበትን ሁሉ አሟልተው ካደረጉ በበሽታው የመያዝ እድልዎ በጣም ዝቅተኛ ነው።

**ስለ ኮቪድ 19 መጨነቅ ይኖርብኝ ይሆን ?**

በኮቪ ድ 19 ከሚያዙ አምስት ሰዎች መካካል በአንዱ ሰው ላይ ከፍተኛ ህመም ሊያስከትል ስለሚችል ይህ በሽተኛ የህክምና ክትትል ያስፈልገዋል። ስለሆነም ሰዎች ኮቪድ 19 እራሳቸውንም ሆነ ቤተሰቦቻቸውን እንዲሁም የሚወዱቸውን ሰዎች እንዴት ሊያጠቃ እንደሚችል ሊያሳስባቸው ይገባል።

ሁላችንም በጋራ በመተጋገዝ እራሳችንን፣ ቤተሰቦቻችንን እንዲሁም ሕብረተሰባችንን ከበሽታው መከላከል እንችላለን። አንደኛ እና ዋናው ማድረግ ያለብን ነገር እጆቻችንን አዘውትረንበውሃና በሳሙና መታጠብ እና በማስነጠስ እና በመሳል ጊዜ ተገቢውን ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል። ሁለተኛው ደግሞ በአካባቢያችን ከሚገኙ የጤና ተቋማት የሚወጡ መመሪያዎችን በወቅቱ ማግኘት እና መተግበር ሲሆን- እነዚህም የተከለከሉ ቦታዎች አለመሄድ ፣ የግድ ካልሆነ በስተቀር ከቦታ ቦታ አለመንቀሳቀስ እና ስብሰባዎችን አለማድረግ ናቸው።

**ለፅኑ ህመም አጋላጭ ሁኔታዎች ምንድን ናቸው ?**

እስካሁን ድረስ ኮቪድ-19 እንዴት ሰዎችን እንደሚያጠቃ ጥናት እየተካሄደ ቢሆንም እድሜያቸው የገፋ ሰዎችን እና በሌላ ስር በሰደዱ በሽታዎች ተይዘው ህክምና

እየተከታተሉ ያሉ ሰዎች(ለምሳሌ የደም ግፊት፣ የልብ በሽታ፣ የሳንባ በሽታ ፣ካንሰር እና የስኳር በሽታ) ያለባቸው ከሌሎች ሰዎች የበለጠ ለህመሙ የተጋለጡ ናቸው።

**መርፌና ኪነን ለኮቪድ-19 በሽታ ይበጅ ይሆን ?**

አይበጅም። መርፌና ኪነን ባክቴሪያን ለማከም የተዘጋጀ ስለሆነ ቫይረስ ለማከም አይጠቅምም። ኮቪድ-19 በቫይረስ የሚመጣ በሽታ ስለሆነ በሽታውን ለመከላከልም ሆነ ለማከም አይጠቅምም። መርፌና ኪነን መወሰድ ያለበት በህክምና ባለሙያ ትዕዛዝ መሰረት በባክቴሪያ የመጣ ኢንፌክሽን ለማከም ነው።

**ኮቪድ-19ን የሚከላከሉ ወይም የሚፈውሱ መድኃኒቶች እና ሕክምናዎች ይኖሩ ይሆን ?**

ምንም እንኳን አንዳንድ በምዕራባዊያን፣ በባህላዊ ወይም በቤት ውስጥ የሚዘጋጁ መድኃኒቶች የኮቪድ-19 ህመም ምልክቶችን ለማስታገስ እና ስቃይ ለመቀነስ የሚረዱ ቢሆኑም አሁን ያለው መድኃኒት ግን በሽታውን መከላከል ወይም ማዳን የሚችል ስለመሆኑ ማስረጃ የለም። የዓለም ጤና ድርጅት ኮቪድ-19ን ለመከላከል ወይም ለማዳን በራስ መንገድ የሚደረግ ማንኛውም ህክምና እና መድኃኒቶች አንቲባዮቲኮችን ጨምሮ መውሰድ አይደግፍም። ይሁንና የምዕራባዊያን እና የባህላዊ መድኃኒቶች ውጤታማነትን ለማወቅ ፈቃደኛ በሆኑ ሰዎች ላይ በርካታ የህክምና ሙከራ በመካሄድ ላይ ይገኛል። የዓለም ጤና ድርጅት የህክምና የምርምር ውጤቶች ሲገኙ ወቅታዊ የሆኑ መረጃዎችን መስጠቱን እንደሚቀጥል ገልጿል።

**ለኮቪድ-19 ክትባት፣ መድኃኒት ወይም ህክምና ይኖር ይሆን ?**

ገና ነው። እስከ ዛሬ ድረስ ኮቪድ-19ን ለመከላከል ወይም ለማከም የሚያስችል ምንም ዓይነት ክትባት እና የተለየ የፀረ-ቫይረስ መድኃኒት የለም። ይሁንና በቫይረሱ የተነሱ ሰዎች የህመሙ ስሜት እንዲታገስላቸው እንክብካቤ ማግኘት ይኖርባቸዋል። ከባድ ህመም ያላቸው ሰዎች ሆስፒታል ተኝተው ህክምና ማግኘት አለባቸው። የበሽታው ምልክቶች ሲታዩ በፍጥነት በሚደረገው የመከላከልና የመቆጣጠር ሂደት አብዛኞቹ ህመምተኞች ከህመማቸው ያገግማሉ።

በክትባቶች እና በመድኃኒቶች ሊሰጡ የሚችሉ ህክምናዎች በምርመራ ላይ ናቸው። የመድኃኒቶቹን ውጤታማነት ለማወቅ ፈቃደኛ በሆኑ ሰዎች ላይ እነዚህም ህክምናዎች እየተሞከሩ ነው።

የዓለም ጤና ድርጅት ኮቪድ-19ን ለመከላከል እና ለማከም ክትባቶችን እና መድኃኒቶችን ለማግኘት በተቀናጀ መንገድ ጥረት እያደረገ ይገኛል።

እራስዎን እና ሌሎችን ከኮቪድ-19 ለመከላከል በጣም ውጤታማ የሆኑት መንገዶች እጅቶቻችን አዘውትረው ማፅዳት፣ ሲያስልጋ ክርንዎን በማጠፍ ወይም በሶፍት አፍዎን

መሸፈን እና ከሚያስሉ ወይም ከሚያስነጥሱ ሰዎች ቢያንስ አንድ ሜትር (ሁለት እርምጃ ) ያህል መራቅ ናቸው።

**ኮቪድ-19 ከሳርስ ጋር አንድ ዓይነት ነው ወይ ?**

አይደለም። ኮቪድ-19 እ.ኤ.አ. በ2003 ከተከሰተው የከባድ አጣዳፊ የመተንፈሻ አካላት በሽታ (ሳርስ) ምልክቶች ካስከተለው ቫይረስ ዝርያ ጋር ተዛማጅነት ይኑራቸው እንጂ ቫይረሶቹ የሚያስከትሏቸው በሽታዎች በጣም የተለያዩ ናቸው።

ከኮቪድ-19 ይልቅ ሳርስ የበለጠ ገዳይ በሽታ ቢሆንም በተላላፊነት ፍጥነቱ ግን አሁን እየተከሰተ ያለው ወረርሽኝ ማለትም ኮቪድ-19 እጅግ ከፍ ያለ ነው። እ.ኤ.አ.ከ2003 ወዲህ በየትኛውም የዓለም ክፍል የሳርስ ወረርሽኝ አልተከሰተም።

**ራሴን ከቫይረሱ ለመከላከል ማስክ ማድረግ አለብኝ?**

የኮቪድ-19 ምልክቶችን ካዩ (በተለይም ሳል)፣ ከታመሙ ወይም በኮቪድ-19 የተጠረጠረን ሰው የሚንከባከቡ ከሆነ ብቻ ማስክ ያድርጉ። ተጠቅሞ የሚጣልን የፊት ማስክ መጠቀም የሚቻለው ለአንድ ጊዜ ብቻ ነው። ካልታመሙ ወይም የታመሙ ሰው የሚንከባከቡ ካልሆነ ማስክ መጠቀም አላስፈላጊ መሆኑን ይገንዘቡ። በዓለም ዙሪያ የማስክ እጥረት ስላለ የዓለም ጤና ድርጅት ሰዎች ማስክን በብልሃት እንዲጠቀሙና የሀብት ብክነት እንዳይኖር አጥብቆ አሳስቧል።

እራስዎን እና ሌሎችን ከኮቪድ-19 ለመከላከል በጣም ውጤታማ የሆኑት መንገዶች እጆችዎን አዘውትረው ማፅዳት፣ ሲያስልዎ ክርንዎን በማጠፍ ወይም በሶፍት አፍዎን መሸፈን እና ከሚያስሉ ወይም ከሚያስነጥሱ ሰዎች ቢያንስ አንድ ሜትር (ሁለት እርምጃ) ያህል መራቅ ናቸው።

**ማስክን እንዴት ፊታችን ላይ እናደርጋለን፣ እንጠቀማለን፣ እናስወግዳለን?**

1. ያስታውሱ ማስክን መጠቀም ያለባቸው የጤና ባለሙያች፣ ህመምተኛን የሚንከባከቡ ሰዎች እና እንደ ትኩሳት እና ሳል ያሉ የመተንፈሻ አካል ችግር ያሉባቸው ሰዎች ናቸው።
2. ማስኩን በእጅዎ ከመንካትዎ በፊት አልኮል ባለው የእጅ ማጽጃ ወይም ሳሙና እና ውሃ እጅዎን ማጽዳት ይኖርብዎታል።
3. ማስኩን ከመጠቀምዎ በፊት የተበሳ እና ቀዳዳ የሌለው መሆኑን ያረጋግጡ።
4. የማስኩ የላይኛው አቅጣጫ የቱ እንደሆነ ይገንዘቡ (የብረት ጠርዝ ያለበትን)።
5. የማስኩ የፊት ለፊት ገጽታ በትክክለኛው አቅጣጫ መሆኑን ያረጋግጡ (በባለቀለሙ አቅጣጫ መሆኑን)።

6. ማስኩን ፊትዎ ላይ ያድርጉት፤ የአፍንጫዎን ቅርጽ እንዲይዝ የማስኩን የብረት ጠርዝ ወይም ጠንካራ ጫፍ በእጅዎ ይጫኑት፤
7. ማስኩን ወደ ታች በመሳብ አፍዎን እና አገጭዎን ይሸፍኑ፤
8. ማስኩን ከተጠቀሙ በኋላ ያውጡት፤ በተጠቀሙበት ጊዜ ማስኩ በቫይረሱ የመበከል አጋጣሚ ስለሚኖረው ሊበከል የሚችለውን የማስክ አካል እንዳይነኩ፤ ማስኩን ከፊትዎና ከልብስዎ ላይ ሳብ አድርገው በማራቅ የታሰረበትን ገመድ ከሁለቱም ጆሮዎችዎ ያውልቁት፤
9. ማስኩን ከተጠቀሙ በኋላ ወዲያውኑ ክዳን ባለው የቆሻሻ ማጠራቀሚያ ውስጥ ይጣሉት፤
10. ማስኩን በእጅዎ ከነካኩ ወይም ከጣሉ በኋላ አልኮል ባለው የእጅ ማጽጃ እጅዎን ያጽዱ፤ እጅዎ ላይ በግልጽ የሚታይ ቆሻሻ ካለ እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ይታጠቡ፡፡

**የኮቪድ-19 ቫይረሱ ከተላለፈ በኋላ የህመም ምልክቶች የሚታይበት ጊዜ ምን ያህል ጊዜ ነው?**

« ቫይረሱ ከተላለፈ በኋላ የህመም ምልክቶች የሚታይበት ጊዜ» ማለት በቫይረሱ በመያዝ እና የበሽታው ምልክቶች እስከሚታዩበት ያለው ጊዜ ማለት ነው፡፡ አብዛኛዎቹ ግምቶች እንደሚያሳዩት ቫይረሱ ከተላለፈ በኋላ የህመም ምልክት ጊዜ ከ1 - 14 ቀናት እንደሆነ ቢሆንም በ 5 ቀናት አካባቢም ህመሙ ሊከሰት ይችላል፡፡ ቫይረሱ ከተላለፈ በኋላ ያሉ የህመም ምልክቶች ተጨማሪ ወቅታዊ መረጃ ሲገኝ ሊሻሻሉ ይችላሉ፡፡

**ኮቪድ-19 በእንስሳት አማካኝነት ወደ ሰዎች ሊተላለፍ ይችላል?**

ኮቪድ-19 በእንስሳት አማካኝነት የሚተላለፍ ስለመሆኑ እስከ አሁን ድረስ አልተረጋገጠም፡፡ አልፎ አልፎ ሰዎች በዚህ ቫይረስ ይጠቃሉ፤ ሲጠቁም ወደ ሌሎች ሰዎች ቫይረሱን ያስተላልፋሉ፡፡ ለምሳሌ የሳርስ-ኮቭ የመተላለፊያ መንገድ ከጥርኝ ጋር የተቆራኘ ሲሆን መርስ-ኮቭ ደግሞ በግመል አማካኝነት ይተላለፋል፡፡ ወደ እንስሳት የመገበያያ ቦታ በሚሄዱት ጊዜ ከእንስሳት ጋር ቀጥታ የሆነ ግንኙነት ባለማድረግ እና ከእንስሳት ጋር ንክኪ ያላቸውን ቁሶች ባለመንካት እራስዎን ከቫይረሱ ይጠብቁ፡፡

በማንኛውም ጊዜ ጥሩ የሆነ የምግብ ደህንነት አያያዝ ልምድ ይኑርዎት፡፡ ጥሬ ሥጋ፣ ወተት ወይም የእንስሳት የሰውነት ክፍሎችን ጥንቃቄ በተሞላበት መንገድ ይያዙ፤ ያልበሰሉ ምግቦችን ከብክለት መጠበቅ እና በሚገባ ያልበሰሉ የእንስሳት ውጤቶችን ከመመገብ መቆጠብ ያስፈልጋል፡፡



**ኮቪድ-19 ከቤት እንስሳ ሊይዝ ይችላል?**

በአንድ ወቅት በሆንግ ኮንግ አንድ ውሻ በበሽታው ተያዘ ከተባለ ወዲህ እስከሣሬ ድረስ ውሻ፣ ድመት ወይም ማንኛውም የቤት እንስሳ ኮቪድ-19ን ሊያስተላልፍ እንደሚችል ማረጋገጫ አልተገኘም። በዋናነት ኮቪድ-19 የሚተላለፈው በቫይረሱ የተያዘው ሰው በሚያስልበት፣ በሚያስነጥስበት ወይም በሚናገርበት ጊዜ በሚወጡ ጠብታዎች ነው። እራስዎን ከዚህ

ቫይረስ ለመከላከል አዘውትረው እጆችዎን በደንብ ያጽዱ።

የዓለም ጤና ድርጅት በዚህና በሌሎች የኮቪድ-19 ርዕስ ዙሪያ የአዳዲስ ምርምሮችና የምርምር ውጤቶች ወቅታዊ መረጃ ክትትሉን እንደሚቀጥል አሳውቋል።

**ቫይረሱ በቁሶች ላይ ለምን ያህል ጊዜ ይቆያል?**

ለኮቪድ-19 ምክንያት የሆነው ቫይረስ በቁሶች ላይ ለምን ያህል ጊዜ እንደሚቆይ በእርግጠኝነት አይታወቅም። ነገር ግን ቫይረሱ የሌሎች የኮሮና ቫይረሶች ዓይነት ባህሪ ያለው ይመስላል። ጥናቶች እንደሚጠቁሙት ኮሮና ቫይረስ (የኮቪድ-19 የመጀመሪያ ደረጃ መረጃን ጨምሮ) ከጥቂት ሰዓታት ጀምሮ እስከ ብዙ ቀናት ድረስ በቁሶች ላይ ሊቆይ ይችላል። ይኸውም በተለያዩ ሁኔታዎች (ለምሳሌ፣ የቁሱ ዓይነት፣ የአካባቢው የሙቀት ወይም የእርጥበት ሁኔታ) ምክንያት ሊለያይ ይችላል።

አንድ ቁስ በቫይረሱ ተበክሏል ብለው ካሰቡ በቀላል በፀረ-ተዋህሲያን ቁሶን በማጽዳት እራስዎንና ሌሎችን ከቫይረሱ ይጠብቁ። አልኮል ባለው የእጅ ማጽጃ እጅዎን ያጽዱ ወይም በሳሙና እና በውሃ እጅዎን ይታጠቡ። አፍዎን፣ አፍንጫዎን ፣ ዐይኖችዎን በአጠቃላይ ፊትዎን ከመንካት ይቆጠቡ።

**የኮቪድ-19 ሪፖርት ከተደረገበት ማንኛውም አካባቢ የመጣ ጥቅል መቀበል ደህንነቱ የተጠበቀ ነው?**

አዎ። በቫይረሱ የተያዘው ሰው ተንቀሳቃሽ የንግድ ዕቃዎችን የመበከል አጋጣሚው ዝቅተኛ ነው። እንዲሁም ከቦታ ወደ ቦታ በሚንቀሳቀስ፣ በሚጓጓዝ እና ለተለያዩ ሁኔታዎች እና የሙቀት መጠን ተጋላጭነት ባለው ጥቅል አማካኝነት ለኮቪድ-19 ምክንያት በሆነው ቫይረስ የመያዝ አደጋ ዝቅተኛ ነው።

## **መደረግ የሌለባቸው ነገሮች**

- ማጨስ፤
- በርካታ ማስኮችን ደራርቦ ማድረግ፤
- አንቲባዮቲኮችን መውሰድ ኮቪድ-19 ለመከላከል ውጤታማ አያደርጉም፤ ጉዳትም ሊያስከትሉ ይችላል፡፡

በማንኛውም ሁኔታ፣ ትኩሳት፣ ሳል እና የመተንፈስ ችግር ካለብዎ ለበለጠ የከባድ ኢንፌክሽን የመያዝ እድል ለመቀነስ አስቀድመው የሕክምና ጥንቃቄ ያድርጉ፤ እንዲሁም የቅርብ ጊዜ የጉዞ ታሪክ ካለዎት ለጤና ባለሙያዎ ማሳወቅዎን አይዘንጉ፡፡

## **ምንጭ፣**

**በዓለም ጤና ድርጅት በእንግሊዘኛ ቋንቋ የተዘጋጀ እና በኢትዮጵያ የሕብረተሰብ ጤና ኢንሰቲትዩት የሰርዓተ-ጤና እና ስነ-ተዋልዶ ምርምር ዳይሬክቶሬት አማካኝነት ወደ አማርኛ የተተረጎመ**