

የኮቪድ- 19 (COVID-19) ስርጭትን መከላከል: ማህበራዊ ርቀት



ከሰዎች ጋር የቅርብ ንክኪን ይወስኑ

- እጅ መጨባበጥን ጨምሮ የአካል ንክኪን ይወስኑ።
- እጆችዎን ይታጠቡ እንዲሁም አይንዎን፣ አፍንጫዎንና አፎዎን መንካት ያቁሙ።
- ከቀጥታ ከሱድንዎ ጋር የአካል ስብሰባዎችን በመወሰን ከተቻለ በWebex፣ የስልክ ጥሪ እና ሌሎች ማሳሪያዎችን ይጠቀሙ።

ከታመሙ በቤት ይቆዩ

- ከታመምህ ወደ ስራ አትሂድ።
- 100° ወይም ከዚያ በላይ ትኩሳት
- ማሳል
- ለመተንፈስ ትንፋሽ ማጠር
- የጎሮሮ ህመም



ብዙ የተሰበሰበ ህዝብን ያስወግዱ

(በተለይም በደንብ አየር በማይገባበት ስፍራ)

በጣም አስፈላጊ ያልሆኑ ጉዞ ይወስኑ



እባክዎን በCOVID-19 ላይ አዳዲስ መረጃዎችንና ሀብቶችን ለማግኘት [cdc.gov](https://www.cdc.gov)ን ይጎብኙ

ዝግ ጭምብሎች



ዝግ የፊት ጭምብሎችን ማድረግ የCOVID-19 ስርጭት ለመግታት ሊረዳ ይችላል። በቤት ውስጥ የተሰራም ሆነ የተገዛ፣ ጭምብሎቹን በየቀኑ ማጠብ ደህንነትዎን ይጠብቃል።

በተጨማሪም፣ ዝግ ጭምብሎች በእጅ-የእፍን ንክኪን ለመቀነስ ወይም የህክምና ወይም የ N-95 ጭምብልን ለመሸፈን ወይም ጭምብሎች ከአገልግሎት ውጭ የሚሆኑበትን ጊዜን ለማራዘም ይረዳል።

የዝግ ጭምብሎች የተሻለ ተሞክሮዎች:

ዝግ ጭምብሎችም ሊያገለግሉ የሚችሉት በጥንቃቄ (**ከተደረጉ (ከተለበሱ)**) እና ከወለቁ (**(እንደበርኔግ ከወለቁ) ብቻ ነው።**)

- ጭምብሉን በነኩበት ወቅት ሁልጊዜ እጅዎን **ቢያንስ ለ20 ሰከንዶች** በውሃና ሳሙና ይታጠቡ ወይም የእጅ ሳንታይዘርን ይጠቀሙ። ይህም በርግጥ ብክለትን -ወደ ሌላ እንዳይተላልፉ ለማቆም ይረዳል።
- ዝግ ጭምብሉን ለማውለቅ ዝግጁ ሲሆኑ፣ አንዱ የጀሮ ወይም የጭንቅላት ገመዱን ይያዙ።
- የጭምብሉን ፊት ለፊት መንካትን ለማስወገድ ይሞክሩ። እንዲታጠብ በላውንደሪ ውስጥ ያኑሩትና ከዚያም እጅዎን ይታጠቡ።
- ዝግ ጭምብሎዎን ከያንዳንዱ መጠቀም በኋላ ወይም ቢያንስ በየቀኑ ይጠቡት።
- በመቅ ውሃ ይጠቡት ካልቻሉ ግን በሞቃታማ ቦታ ላይ እንዲደርቅ ማድረግዎን ያረጋግጡ።



ለመልበስ የዝግ ጭምብሉን ክር በጀሮዎ ያድረጉ

*ጭምብሉን ከማድረግ በፊት ተገቢ የእጅ ንፅህና ተደርጓል

እርምጃ 1: የጭምብሉን የጀሮ ክሮቹን ይያዙ



እርምጃ 2: አንዱን ክር በጀሮ ላይ ያጥልቁ



እርምጃ 3: ሁለተኛውን ክር በሌላኛው ጀሮ ላይ ያሰገቡትና አፍና አፍንጫ መሸፈኑን ለማረጋገጥ ጭምብሉን ያስተካክሉ።



ማስታወሻ: ዝግ ጭምብል የታችኛው ጫፍ የታችኛው የመንጋጋ አጥንት በታች ከመሆን ይልቅ በአገጭ አጥንት ትይዩ ከሆነ፣ በጥቅም ላይ እያለ/በምናወራበት ወቅት የመውደቅ አጋጣሚ አነስተኛ ነው።



በአናት የሚገባ ክር ያለው ጭምብልን ጆሮ ላይ ለመልበስ

እርምጃ 1: የአናት ሁለቱን ክሮች በጭምብሉ ጫፍ ይያዙት



እርምጃ 2: ጭምብሉን ወደታች በማድረግ ይያዙት ከዚያም መጀመሪያ ጭምብሉ ወደ በአገጭ ትይዩ ይገባል።



እርምጃ 3: ከዚያም ሁለቱምን የጭምብሉን ክሮች ከአናቱ በላይ ይሳቡትና ጭምብሉ ልጥፍ ብሎ እንዲገባ ያስተካክሉት።



ለዳግም- ጥቅም ወይም ጭምብሉን ሲያወልቁት:

1. የጭምብሉን የጆሮ ወይም የአናት ክሮች በመያዝ ያወልቁት፤ የጭምብሉን ፊትለፊት መንካትን ያስወግዱ።
2. የጭምብሉን የውጭ ክፍል ወደ ውጭ በመገልበጥ በንፁህ ፎጣ ላይ ያስቀምጡት።
3. ጥቅም ላይ በሚውሉበት ወቅት ጭምብሎችን ማስቀመጫ የጋራ ስፍራ ካለ፤ የመጀመሪያ ወይም ስምዎን ለእያንዳንዱ ሰው ጭምብል በተዘጋጀው የማስቀመጫ ሰፍት ላይ ይፃፉት።
4. ካወለቁ በኋላ እጅዎን ያፅዱ።
 - ሀ. መልሰው ሲያደርጉት፤ የጭምብሉን የውጭ ክፍል ላለመንካት ጥንቃቄ ያድረጉ።
 - ለ. ከለበሱ በኋላም የእጅዎን ያፅዱ።



ከተጠቀሙበት በኋላ የልብስ ጭምብልን ይጠቡ።

በስራ ቦታ ጭምብልዎን የሚለብሱ ከሆነ፤ በፕላስቲክ መያዣ ውስጥ ያኑሩትና ለማጠብ ወደ ቤት ይውሰዱ።

የቤት ውስጥ በመደበኛ ማጠቢያ ይጠቡት።

- የሚመከረው በትኩስ ውሃ እና ማድረቅ ወይም
- በቀዝቃዛ ወይም ለብ ባለ ውሃ ነገር ግን በትኩስ ማድረቂያ ማድረቅ
- ከእያንዳንዱ መጠቀም በኋላ (ወይም በየቀኑ) ጭምብል ማጠብ



የእጅ ንፅህና

እጅን መታጠብን መታመምን ለማስቀረትና የጀርሞችን ስርጭት ለማቆም ከምንጠቀምባቸው በጣም አስፈላጊ ከሆኑት እርምጃዎች አንዱ ነው።

እጆቻችንን በውሃ በትክክል የምናጥበት መንገድ አለ። እጅዎን መታጠብ ካልቻሉ፣ በደንብ ካላጠቡ ወይም ለምመከሩት 20 ሰከንዶች ካልታጠቡ፣ ለሚነካቸው ለማንኛውም ነገሮች ጀርሞችን እያስተላለፉ ነዎት።

በትክክል እንዴት እጆቻችንን እንደምንታጠብ:

- የቧምቧ መክፈቻውን ወደ ሙቅ ውሃ ያዞሩና እጅዎን ያርሱት።
- ውሃ ያጥፉና ሳሙና ያድርጉ።
- አንዴ ሳሙና ካደረጉ በኋላ፣ ቢያንስ ለ20 ሰከንዶች ካለውሃ ጥሩ የሳሙና አረፋ ይፍጠሩ። ይህም ብዙ ጊዜ ሰዎች የሚዘሉት እርምጃ ነው- እጃቸውን መጀመሪያ ካለውሃ በማሸት አረፋ ማውጣት ሲገባቸው በውሃው ስር በሳሙና ይታጠባሉ።
- እጅዎን በሳሙናው አረፋ ሲያወጡ፣ ጀርባውን፣ ፊትለፊቱን፣ ጣቶች መካከል እና ጥፍር ስር ይሸት። ለ20 ሰከንዶቹ እጅዎን ሲያሹ ሊያዘሙት የሚገባው ጥሩ መዝሙር “Happy Birthday” ነው። ይንን መዝሙር ሁለት ጊዜ ያዘሙትና ለ20 ሰከንዶች ይቃረባሉ።
- እንደገና ውሃውን ይክፈቱትና ሳሙናውን ለማፅዳት እጅዎን መልሰው ውሃው ስር ያድርጉት።
- የመጨረሻው እርምጃ የቧምቧውን መዝጊያ ከመዘጋትም በፊት ሶፍት ያንሱና እጅዎን በደንብ ያድርቁ። ምንም አይነት ሶፍት የሌለ ከሆነ እጅዎን በእጅ በማድረቅ ያድርቁት። ከዚያም የቧምቧውን መዝጊያ ለመዘጋት እና የሽንት ቤቱን በር ለመክፈት በሶፍት ይጠቀሙ; ወደ ቆሻሻ መጣያ ውስጥ ከመጣሉ በፊት።
- ሶፍት የሌለዎት ከሆነም በሽንት ቤቱ በር እጅታ ላይ የሚገኙ ማናቸውንም ጀርሞች ተመልሰው እጅዎ ላይ እንዳያረፉ በሩን ለመክፈት የልብሰዎን እጅታ ይጠቀሙ።
- እጅን መታጠብ በማይቻልበት ሁኔታ የእጅ ሳንታይዘርን መጠቀም ይችላሉ ነገር ግን ይህ ጥሩ የእጅ መታጠብ ልምድን በፍፁም ሊተካ አይችልም። የእጅ ሳንታይዘርን በምንጠቀምበት ጊዜ፣ እሱም 60% አልኮል ማያዝ አለበት፣ እስከ ደርቅ ድረስ እጅዎን በሳንታይዘሩ ይሸት።

እጅዎን በተደጋጋሚ ይታጠቡ፣ ማለትም:

- ምግብ ከማብሰሉ በፊት፣ በሚያበሰሉበት ወቅት እና በኋላ
- ከመመገብም በፊት
- ለታመመ ሰው እንክብካቤ ከማድረግም በፊትና በኋላ
- የተቆረጠን ከማሸግ እንደ መሰለ የመጀመሪያ እርዳታን ከማድረግ በፊትና በኋላ
- ሽንት ቤት ከተጠቀሙ፣ ዳይፐር ከቀየሩ ወይም ሽንት ቤት የተጠቀመ ህፃንን ከረዱ በኋላ
- አፍንጫዎን ከተናፈጡ፣ ካሳሉ ወይም ካሰነጠሱ በኋላ
- እንሰሳትን፣ የእንሰሳትን ምግብ፣ የእንሰሳትን ቆሻሻ ካፀዱ ወይም ምግባቸውን ካዘጋጁ ወይም ከተንከባከኑ በኋላ
- እጅዎ በቆሽሽበት በማንኛውም ጊዜ
- ቆሻሻ ከነኩ በኋላ

*ይዘት ከAvera's Balance ብሎግ: <https://www.avera.org/balance/wellness-and-preventive-care/handwashing-best-way-to-stay-healthy-this-cold-and-flu-season/>

እጆዎትን እንዴት በደንብ እንደሚታጠቡ



20 ሰከንዶች

እጆችን ለ20 ሰከንዶች በደንብ መታጠብ ከመታመም ለመዳንና የጀርሞችን ስርጭት ለማስቆም ከምንወሰድባቸው በጣም አስፈላጊ ከሆኑ እርምጃዎች አንዱ ነው።



1 እርጥብ እጆች



2 ሳሙናን ይጠቀሙ



3 መዳፍ ለመዳፍ



4 ጣቶችን በጣቶች ውስጥ በማቆላለፍ



5 የእጆች ጀርባ



6 የአውራ ጣት



7 የጣት ጥፍር



8 ከመዳፍ በላይ ያለው የእጅ መጋጠሚያ



9 እጅን በውሃ ያለቅልቁ



10 እጅን በጨጣ ያድርቁ

*የሚገኝ ከሆነ፣ የ20 ሰከንዶቹን እጅ እጥበት ከጨረሱ በኋላ በሰፍት በመጠቀም የዕምቧውን እጅታ ይዘትና ወዲያውኑ ይጣሉት።