6 ከሀጅና ኡምራ መልስ

- ወደ አገር በተመለሱ በሁለት ሳምንታት ጊዜ ውስጥ የአጣዳፊ የመተንፈሻ አካል ህመም፣ ትኩሳትና ሳል ጨምሮ የህመም ስሜት ካለዎት ወድያውኑ በአቅራቢያዎ በሚገኝ ጤና ተቋም በመሄድ አስፈላጊውን የህክምና አገልግሎት ማግኘት አለብዎት። ለሃጂና ኡምራ ወደ ሳኡዲ አረቢያ ሄደው እንደተመለሱና በጉዞ ወቅት ስላጋጠመዎት የጤና ሁኔታ ለባለሞያዎች ያሳውቁ።
- በሚያስሉበትና በሚያስነጥሱበት ጊዜ በሽታው ወደ ጤነኛ ሰው እንዳይተላለፍ አፍና አፍንጫዎን በመሃረብ ወይም በሶፍት ይሸፍኑ እንዲሁም እጅዎን ሁል ጊዜ በውሃና በሳሙና ይታጠቡ።
- የህመም ስሜቶቹ እስኪጠፉ ድረስ ቢቻል ብቻዎትን በመሆን፤ የመመገቢያ ዕቃዎችንና መኝታዎትን ለብቻ በመጠቀም እንዲሁም የቤት መስኮት በመክፈት በቂ አየር ቤት ውስጥ እንዲገባ በማድረግ በሽታው ወደ ሌሎች ሰዎች እንዳይተላለፍ መከላከል ይችላሉ።

እናመሠግናለን።

የጤና ጥበቃና አጋሮቹ

የመካከለኛው ምስራቅ የመተንፈሻ አካል በሽታ (MERS-Cov)

ለሀጅና ኡምራ ተጓዦች የተዘጋጀ አጭር መልዕክት

የመካከለኛው ምስራቅ የመተንፈሻ አካል በሽታ (MERS-Cov)

ለሀጅና ኡምራ ተጓዦች የተዘጋጀ አጭር መልዕክት

1 የመካከለኛው ምስራቅ የመተንፈሻ አካል በሽታ (MERS-Cov) ምንድነው?

የመካከለኛው ምስራቅ የመተንፈሻ አካል በሽታ (MERS-Cov) ስሙ እንደሚያመለክተው በመካከለኛው ምስራቅ በሚገኙ በሚከተሉት አገራት፡-

- ሳኡዲ አረቢያ
- የተባበሩት የአረብ ኢሚሬት
- ኳታር
- አማን
- ዮርዳኖስ
- ኩዌት
- የመን
- ሊባኖስ እና
- ኢራን

ከቅርብ ጊዜ ወዲህ የተከሰተ አዲስ የመተንፈሻ አካል በሽታ ነው። በነዚህ አገራት በሽታው በብዙ ሰዎች ላይ ህመምና ሞት እያደረሰ ይገኛል።

በሽታው የሚመጣው ኮሮና በሚባል ቫይረስ (በአይን በማይታዩ ረቂቅ ጀርሞች) አማካይነት ነው። በሽታው ምንም እንኳን በቂ ፈዋሽ ህክምና እና ክትባት ባይገኝለትም በሽታው እንዳይዘን ግን መከላከል ይቻላል።

በአገራችን በሽታዉ ያልተከሰተ ቢሆንም ወደ መካከለኛዉ ምስራቅ በተለያዩ ምክንያቶች የሰዎች ዝውውር በመኖሩ በሽታው በማንኛውም ጊዜ ወደ ሀገራችን ሊገባ ይችላል። እርስዎም ወደ ሀጅና ኡምራ በሚሄዱበት ወቅት በከፍተኛ ሁኔታ ለበሽታው ሊጋለጡ ስለሚችሉና በሽታውን ወደ ቤተሰብዎ እንዲሁም ወደ አገራችን ይዘው ሊመጡ ስለሚችሉ ከወዲሁ ከጤና ባለሙያ ምክር ማግኘትና አስፈላጊውን ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልግዎታል።

2 በበሽታው የተያዘው ሰው የሚያሳያቸው ምልክቶችና ስሜቶች ምንድን ናቸው?

በበሽታው የተጠቁ አብዘኛዎች ሰዎች ቀላል ጉንፋን መሰል ምልክት ያሳያሉ። የተወሰኑት ሰዎች ግን በጠና የሚታመሙ ሲሆን የሚከተሉትን ምልክቶች ያሳያሉ፤

- ትኩሳት፣
- አጣዳፊና ከፍተኛ የመተንፈሻ አካል ህመም
- ሳልና
- የትንፋሽ ቁርጥ ቁርጥ ማለትና የመተንፈስ ችግር ሁሉም ህመምተኞች ላይ ሊታዩ የሚችሉ ሲሆን በብዙ ህመምተኞች ላይ የሳንባ ምች ምልክቶች፣ የተቅማጥና የሆድ ውስጥ ህመም ስሜት ሊታይባቸው ይችላል።

3 የመካከለኛው ምስራቅ የመተንፈሻ አካል በሽታ (MERS-Cov) እንዴት ይተላለፋል?

- የመካከለኛው ምስራቅ የመተንፈሻ አካል በሽታ የሚተላለፈው በበሽታው ከተያዘ ሰው ጋር በቅርበት በሚደረግ ንኪኪ ነው።
- የታመሙ ሰዎች በሚያስሉበትና በሚያስነጥሱበት ጊዜ የሚወጣውን ቫይረስ ያለበትን አየር ወደ ውስጥ በመሳብ እንዲሁም በቫይረሱ የተያዙ ሰዎች ጋር በመጨባበጥ እና እነርሱ የነኩትን የበር እጀታ፣ ቁልፍ፣ ስልክ እና የመሳሰሉ እቃዎችን በመንካት ሊተላለፍ ይችላል።
- በሽታው ካለበት ግመል ወደ ሰው እንዲሁም ያልበሰሉ ምግቦችና የእንሰሳት ተዋፅዖ መመገብ በሽታውን ያስተላልፋሉ።

4 ወደ ሀጅና ኡምራ ከመጓዝ በፊት ሊወሰዱ የሚገባቸው ጥንቃቄዎች

- ሳኡዲ አረቢያ በበሽታው ከተጠቁት ሀገሮች መሃከል አንዷ በመሆኗ ወደ ሀጅና ኡምራ የሚሄድ ማንኛውም ሰው ስለበሽታው አስቀድሞ ማወቅ አለበት።
- የስኳር በሽታ፣ የቆየ የሳንባ ህመም፣ የደም ግፊት፣ የልብ ድካም እንዲሁም ከአቅም መዳከም ጋር የተያያዙ በሽታዎች ያለባቸው ሰዎች የሰውነት የመከላከል አቅማቸው የሚያዳከም በመሆኑ ለየመካከለኛ ምስራቅ የመተንፈሻ አካል በሽታ (MERS-Cov) በቀላሉ ሊጋለጡና ሊጠቁ ይችላሉ።
- ወደ ሀጅና ኡምራ ከመጓዝዎ በፊት ስለጤንነትዎ ሁኔታና በበሽታው እንዳይያዙ ማድረግ ስለሚገባዎት ጥንቃቄ የጤና ባለሙያ እንዲያማክሩ።

5 በሃጂና ኡምራ አከባበር ወቅት መወሰድ የሚገባቸው ጥንቃቄዎች

- ከታመሙ ሰዎች በተለይም የመተንፈሻ አካል ህመም ምልክት ካለቸው ሰዎች ጋር በቅርበት መነካካትን ያስወግዱ፣
- ከእንሳሳት በተለይም ከግመሎች ጋር እንዳይቀራረቡ፣ እርሻ ቦታዎችን ከመጎብኘት ይቆጠቡ፣
- ሁል ጊዜ እጆዎን በውሃና በሳሙና ይታጠቡ በተለይ የሳል ምልክት ካላቸው ጋር ከተጨባበጡ በኋላ። ከመታጠብዎት በፊት አይንና አፍንጫዎትን ከመንካት ይቆጠቡ፣
- ጥሬ ስጋ ወይም በደንብ ያልበሰለ ምግብ እንዲሁም ያልፈላ የግመል ወተት እንዳይጠጡ። አትክልትና ፍራፍሬ ከመመገብዎ በፊት በደንብ ይታጠቡ፣
- በሀጅና ኡምራ ቆይታ ወቅት አጣዳፊ የመተንፈሻ አካል ህመም፤ ትኩሳትና ሳል ካጋጠምዎት ለጤና ባለሙያዎች ወይም በአካባቢው ላለው ጤና ተቋም ሪፖርት ያድርጉ፣
- በሚያስሉበትና በሚያስነጥሱበት ጊዜ አፍዎንና አፍንጫዎን በመሃረብ ወይም በሶፍት ይሸፍኑ፣
- የሳል ምልክቱ እስኪጠፋ ድረስ ሰዎች በብዛት የተሰበሰቡበት ቦታ አይንቀሳቀሱ ከተቻለም ብቻዎትን ይሁኑ።