Public Health
Seattle & King County

የኤች1ኤን1 (የአሳማ ጉንፋን) ክትባት ለሴቶች

እኔ እርጉዝ ነኝ። የኤች1ኤን1 ክትባት መከተብ አለብኝ?
አዎን! የጉንፋን ክትባት እርስዎንና ሕፃንዎን ከጉንፋኑ መከላከያ ምርጥ ዘዴ ነው። እርጉዘ ሴቶች የኤች1ኤን1 የጉንፋን ክትባትንና የወቅታዊ ጉንፋን ክትባት መከተብ አለባቸው።

የኤች1ኤን1 ክትባት መከተብ ያለብኝ ለምንድን ነው?
እርጉዝ ሴቶች ጉንፋን ከያዛቸው በጣም በከፍተኛ አስጊ ሁኔታ ላይ ሊታመሙ ስለሚችሉ የጉንፋን ክትባት ለነርሱ በጣም ጠቃሚ ነው። በአሜሪካ እርጉዝ ሴቶች በኤች1ኤን1 ሞተዋል።

የኤች1ኤን1 ክትባት ለኔና ለልጄ ጥሩ ነው ወይ?
አዎን። የኤች1ኤን1 የጉንፋን ክትባት እንደ ወቅታዊ ጉንፋን ክትባት ያህል ጥሩ ነው። ወቅታዊ የጉንፋን ክትባት ለእርጉዝ ሴቶችና ለሕፃናት ጥሩ እንደሆነ ታይቶአል። የኤች1ኤን1 የጉንፋን ክትባት ልክ እንደ ወቅታዊ የጉንፋን ክትባትም ተፈትሾአል።

የኤች1ኤን1 ክትባት የክትባቱ ዕድሜ ማራዘሚያ ወይም ማቆያ ንጥረ ነገሮችን ይይዛል?
የክትባት የዕድሜ ማራዘሚያ ታይሜሮሳል ለእርጉዝ ሴቶችና ለሕፃናቶቻቸው ጳህና ነው።የክትባት ዕድሜ ማራዘሚ ካልፈለጉ አንዳንድ ታይሜሮሳል የሌላቸው የኤች1ኤን1 ጉንፋን ክትባቶች ሊኖሩ ይችላሉ(የጤና አጠባበቅ አቅራቢዎን ያነጋግሩ)። ያለ ታይሜሮሳል ሆነ ከታይሜሮሳል ጋር ለርስዎ ክትባት መውስዱ ጥሩ ነው።

የኤች1ኤን1 ጉንፋን ክትባትን<u>ና</u> የወቅታዊ ጉንፋን ክትባትን መከተብ አለብኝ?
አዎን። የወቅታዊ ጉንፋን ክትባት ከኤች1ኤን1 ጉንፋን አይከላከልልዎትም። እራስዎንና ልጅዎን ከኤች1ኤን1ንና ከወቅታዊ ጉንፋን ለመከላክል ሁለት የተለያዩ ዓይነት ክትባቶችን መከተብ አለብዎት። የሁለቱንም ጉንፋን ክትባቶች በአንድ ጊዜ ማግኘት ይችላሉ። እርጉዝ ሴቶች የሁለቱንም ጉንፋን ክትባቶችን በተቻለ መጠን በፍጥነት ማግኘት አለባቸው።

እኔ ምን ዓይነት ክትባት ነው ማግኘት ያለብኝ?
ሁለት ዓይነት የጉንፋን ክትባቶች አሉ። እርጉዝ ሴቶች፣ ዘወትር በክንድ የሚሰጣውን “የጉንፋን ክትባት” ማግኘት አለባቸው። እርጉዝ ሴቶች፣ ሌላውን ዓይነት ማግኘት የለባቸውም - በአፍንጫ የሚነፋውን የጉንፋን ክትባት።

የኤች1ኤን1 ክትባት ሊያስከትላቸው የሚችል የጎንዮሽ ጉዳቶች ምንድን ናቸው?
አብዛኛዎቹ ሰዎች የጎንዮሽ ጉዳቶች አይኖሩአቸውም። የጎንዮሽ ጉዳቶች ቢኖሩም፣ መጠነኛ ነው የሚሆኑት። የጎንዮሽ ጉዳቶች ዘወትር ወዲያውኑ ክትባቱ ከተሰጠበት ጊዜ ይጀምርና ከ1-2 ቀናት ይቆያል። እነዚህም ሊያጠቃልሉ የሚችሉት ክትባቱ በተሰጣበት ቦታ ላይ መጠነኛ ትኩሳት፣ ሕመም፣ ወይም ቁስለት፣ ቅለት፣ ወይም እብጠት ነው። በማንኛውም መድኃኒት እንደሚከሰተው፣ አሌርጂ የመታየቱ እድል በጣም ትንሽ ነው። በክትባቱ የሚከሰቱት ችግሮች <u>በጣም</u> አልፎ አልፎ ናቸው። በከትባቱ የሚከሰተው አስጊ ሁኔታ በጉንፋኑ ከሚከሰተው ሁኔታ በጣም ያነሰ ነው። እርስዎ በክትባቱ ለሚገኘው ለአንቁላል ወይም ለሌላ ለማንኛውም ነገር አሌርጂ ካለብዎ፣ ክትባቱን መግኘት የለብዎትም።

ሕፃኔ የኤች1ኤን1 ክትባት ማግኘት ይችላል?
አዲስ የተወለደውን ልጅ ከጉንፋን ለመከላለክል ዕድሜው ከ6 ወር በታች ከሆነው ሕፃን ጋር የሚኖር ወይም እንክብካቤ የሚያደርግለት ሰው የኤች1ኤን1 ክትባት መውሰድ አለበት።

ምን ያህል የ2009 የኤች1ኤን 1 ክትባት መውሰድ አለብኝ
ዕድሜአቸው ከ10 ዓመት በላይ የሆናቸውና ሌሎች ሁሉም ሰዎች አንድ ጊዜ ብቻ የኤች1ኤን1 ጉንፋን ክትባት መውሰድ ያስፈልጋቸዋል።

ልጄንና እራሴን ለመከላከል ሌላ ምን ማድረግ እችላለሁ?
- ልጅዎ ከመወለዱ በፊት እያንዳንዱ ከርስዎ ጋር የሚኖር ሰው የኤች1ኤን1ንና የወቅታዊ ጉንፋን ክትባት መውሰድ ያስፈልገዋል።
- እጆችዎን ዘወትር በውኃና በሳሙና ይታጠቡ። ውኃና ሳሙና ባይገኝ አልኾኾል ያለበትን የእጅ ማፅጃ ይጠቀሙ።
- ዓይኖችዎን፣ አፍንጫ ወይም አፍ ከመንካት ይቆጠቡ። ጀርም በዚያ በኩል ነው የሚሰራጨው።
- ከታመሙ ሰዎች ይራቁ።

ቀጣዩን መረጃ ለማግኘት፣ ወደ <u>www.kingcounty.gov/health/h1n1</u> ይሂዱ ወይም የጉንፋን መሥመር በ877-903-5464፣ በየቀኑ 24 ሰዓት ይደውሉ (እንግሊዘኛና እስፓንኛ)