Communications Team
401 Fifth Avenue South, Suite 1300
Seattle, WA 98104-1818
206-296-4600 Fax 206-296-0166
TTY Relay: 711
www.kingcounty.gov/health

Public Health
Seattle & King County

የH1N1 ጉንፋን (የአሳማ ጉንፋን) በተመለከተ ዘወትር የሚጠየቁ ጥያቄዎች መረጃ ቤት ለሌላቸው ሰዎች

የአሳማ ጉንፋን ጉንፋን ምንድን ነው ?
የH1N1 ጉንፋን በተለምዶ "የአሳማ ጉንፋን" ተብሎ የሚጠራው በአሳማ የጀመረው የጉንፋን ዓይነት ነበረ፣ ነገር ግን የሰው ጉንፋን ሆኖ ከሰው ወደ ሰው የሚተላለፍ ነው። የአሳማ ጉንፋን በዜና አዲስ ዓይነት ጉንፋን ነው። በዓለም ዙሪያ እየተሰራጨ በመሆኑ ብዙ ትኩራት እየተሰጣው ነው እናም ስንት ሰዎች በርሱ እንደሚያዙ ማወቅ አዳጋች ነው።

የአሳማ ተዋፅኦ በመብላት ላገኘው እችላለሁ?
አይደለም። የአሳማ ሥጋ በመብላት አይተላለፍም።

መታመሜን እንዴት ማወቅ እችላለሁ??
እርስዎ በሚከተሉት ሁኔታዎች በድንገት መጥፎ ስሜት ይሰማዎታል?

- **ትኩሳት ወይም ትኩሳትና ብርድ እና ከሚከተሉት አንዱ ወይም ከዚያ የበለጠ ፡**
- ራስ ምታት
- የጡንቻ ሕመም (ጀርባ፣ እግር፣ ክንድ))
- ሳል
- የጎሮሮ ቁስል
- ትውከት ወይም ተቅማጥ (በዋናኛው ሳይሆን፣ ሊሆን የሚችል)

እኔ እነዚህ ምልክቶች ካሉኝ ሐኪም ጋ መሄድ አለብኝ?

- ላያስፈልጉዎት ይችላል። ሕመም እንደሚሰማዎት፣ ለመድራሻ ማዕከል፣ ለመጠለያ፣ ወይም ለጉዳይ አስፈጻሚዎ ይንገሩ። እነርሱም አንዳንድ ጥያቄዎችን ሊጠይቁዎት፣ የሰውነትዎን ሙቀት መለካት ሊለኩ ይችላሉ፣ እርስዎ ወደ ክሊኒክ ወይም ሆስፒታል መሄድ ያስፈልጉዎት እንደሆነ ያያሉ።
- እርስዎ ከላይ በተዘረዘሩት ምልክቶች ታምመው እንደሆነና እንደ ስኳር በሽታ፣ የትንፋሽ እጥረት፣ የልብ በሽታ፣ የኩላሊት በሽታ፣ ኤች አይ ቪ ወይም ሌላ ሁኔታዎች ካሉ፣ እባክዎን ምክር ለማግኘት ሐኪምዎ ጋ ይደውሉ።
- እርስዎ እነዚያ ምልክቶች ከሉብዎት፣ ከዚያም በመተንፈስ ችግር፣ በትንፋሽ እጥረት፣ ወይም በደረት ሕመም፣ በድንገተኛ ራስ ማዞር የከፋ ስሜት ቢሰማዎት ወይም በድንገት ግራ ቢጋቡ እና "የት እንዳሉ ባያውቁ" አስቸኳይ ዕርዳታ ያግኙ እናም ወደ ሆስፒታል ይሂዱ።

ታምሜ የምቆየው ለምን ያህል ጊዜ ነው?
ዘወትር ከ5-10 ቀናት ሆኖ ከሰው ወደ ሰው ይለያል።

እርሱ የሚሰራጨው እንዴት ነው?
እርሱ የሚሰራጨው በቫይረሱ የተለከፈው ሰው፡-

- በአየር ላይ ሲሲል፣ ሲያስነጥስ እና ሌሎች ሰዎች ቫይረሱን በዓይኖቻቸው፣ በአፍንጫ፣ ወይም በአፍ ሲያገኙት።
- በእጃቸው ስለው ወይም አስነጥሰው ሌሎች የሚነኩትን ቦታዎች ሲነኩና በዓይኖቻቸው፣ በአፍንጫ፣ ወይም በአፍ ሲያገኙት።
- እንደ ሲጋራ፣ ሲኒ፣ ማንኪያ ወይም ሹካ የመሳሰሉትን አክታቸው ያለበትን ዕቃ ከሌለ ስው ጋር ሲጋሩ።
- ሌላ ሰው በግምባር ወይም በከንፈር በመሳም።

የአሳማ ጉንፋን እንዳይዘኝ እንዴት መከላከል እችላለሁ?

- እጆችዎን በደንብና ዘወትር በመታጠብ።

- የእጅ ማፅጃዎች (Hand sanitizer) ጀርም በመግደል ይረዳሉ፣ ዳሩ ግን እርዎም ሽንት ቤት፣ ለራስዎ ሆነ ለሌሎች ምግብ ከማዘጋጀትዎ በፊት እናም ከመብላትዎ ወይም መድሃኒት ከመያዝዎ በፊት ጨምሮ እጅዎን በቀን ከ6-8 ጊዜ መታጠብ አለብዎት

- የእጅ ማፅጃዎች፡-
  - ተውሳክ ይዘው እንዳይገቡ ወደ ማንኛውም ሕንፃ ሲገቡ።
  - በሕዝብ ቦታዎች፣ በጋራ የሚጠቀሙትን እንደ ኮምፑቴር ኪይ ቦርድ፣ ስልኮች፣ ጠረጴዛዎች ከመጠቀምዎ በፊትና በኋላ።
  - የሕዝብ መጓጓዣ ከመጠቀምዎ በፊትና በኋላ።

- በክንድዎ አካባቢ ወይም ወደታች በሸሚዝዎ ወይም በጃኬትዎ እንገት ውስጥ፣ ወይም በናፕኪን፣ የወረቀት መሐረብ ወይም ክሊኔክስ ወረቀት መሳል ወይም ማስነጠስ። ያንን ካደረጉ በኋላ እጅዎን ይታጠቡ ወይም የእጅ ማፅጃ ይጠቀሙ።

- እጅዎን ወደ ፊትዎ ጋ አያስጠጉ። እጅዎን በንፁህ ወረቀት ይሹ። ጽምዎን አያያሹ ወይም ጥርስዎን በጥፍርዎ አይፈቅፍቁ።

- ብዙ ከሚያስላቸው ሰዎች ራቅ ይበሉ።

- ውጭ ለመቆየት ይሞክሩ፣ በየቀኑ የሰውነት እንቅስቃሴ ያድርጉ (የ20 ደቂቃ ዕርምጃ)፣ ሰውነትዎ ውኃ እንዳያንሰው ብዙ ውኃ፣ ሻይና ጭማቂ ይጠጡ። እንቅልፍና እረፍት ለማግኘት ይሞክሩ።

- ወዳጆችዎ እነዚህን ነገሮች እንዲያደርጉ ያደፋፍሩ።

ክትባት አለ?
የለም፣ በዚህ ሰዓት የለም።

የጉንፋን ክትባት ወስጄ እንደሆነ፣ ያ ይጠቅመኛል?
ይህ ከመደበኛ ጉንፋን እንጂ፣ ምናልባት ከአሳማ ጉንፋን ሊከላከልዎት አይችልም። በበልግ የጉንፋን ክትባት ይከተቡ። በ"መደበኛ" ጉንፋን ተይዘው ታምመው የሚሞቱ ሰዎች ቁጥር በጣም ብዙ መሆኑ ጠቃሚ ነው!

የአሳማ ጉንፋን የሚያከም መድኃኒት አለ?
አዎን። በጉንፋን ምልክቶች ከታመሙ ስለዚህ ጉዳይ ሐኪምዎን ይጠይቁ።

በቲቪ፣ እንቴርኔት፣ በጋዜጣ በርካታ መረጃ አለ። እኔን ያናድደኛል!

- ለንደዚ ዓይነት ነገር እንደዚህ ብዙ ትኩራት መስጠቱ ኔርቭ የሚነካ ነው። መረጃ ከአስተማማኝ ምንጮች ለማግኘት ይሞክሩ። አዲስ መረጃ ሲገኝ የሚሰሙት ነገር ዘወትር ይለዋወጣል።
- ለወቅታዊ መረጃ በእንቴርኔት ለማግኘት www.cdc.gov/swineflu ወይም www.kingcounty.gov/health/swineflu ይጎብኙ።
- በጣም አሣስቦዎት ከሆነ ወይም ፈርተው ከሆነ አንድ ለሚያውቁትና ለሚያምኑት ሰው ይናገሩ።