

ራስን ማግለል

የመረጃ ቅጽ

ለምንድነው እራሴን እንዳገል የተጠየኩት?

እራስን ማግለል ታዋቂውን □ ሮና ቫይረስ በሽታ እንዳይሠራጭ ለመከላከል ይረዳል። ለበሽታው ሲጋለጡ፣ጊዜ ይኖረዋል የተጋለጡበት እና የበሽታው ስሜት የሚጀምርበት። ይህ ጊዜ ምን ይባላል ኢንኩቤሽን ፔሬድ ወይም በበሽታው ተይዞ ምልክት እስከማሳየት ያለው ጊዜ (ብዙ ጊዜ ከ2 እስከ10 ቀናት ለኮሮና ቫይረስ 2019-nCoV, ቢበዛ 14 ቀን) በዚህ ጊዜ ጥቂት እድል ነው ያለው ጀርመን/ተዋህሲያኑን ለማስተላለፉ በጣም ጠቃሚው ግን ቤት መቆየት ነው ይህ ማለት ምንድነው ሕመሙ ከጀመረክ ወደ ሕብረተሰብ ስብስብ ቦታ ችግሩን ያለማድረስ። እራስን ማግለል በጥንቃቄ የሚሰራ እነ ጥቅሙም የበሽታው የስርጭት ዕድል የሚቀንስ ነው። ማስታወስ የሚገባን የተጋለጠ ሁሉ በበሽታው አይያዝም ፣ ማንም ሰው ለበሽታው ተጋላጭ ሆኖ

እራስን ማግለል ማለት ምን ማለት ነው ?

እራስን ማግለል ማለት በሽታውን ወደ ሌላ የምናስተላልፍበትን ሁኔታ ማቆም። ይህ ማለት ሁሉንም ሁኔታ ሰዎችን ልታገኙ የምትችሉበትን ቦታዎች እነዚህም የሕብረተሰብ መስብሰቢያ ፣ ስራ፣ ትምህርት ቤት ወይም ዩኒቨርሲቲ ፣ ህፃናት መዋያ ፣ የአትሌቲክስ ማዕከል፣ የሐይማኖት መስብሰቢያ ቦታ ፣ የጤና አገልግሎት መስጫ ማዕከል ፣ የምግብ መግዛ ማዕከል፣ ሆቴል፣ □ ገበያ አዳራሽ እና የትኛውም የሕብረተሰብ መገናኛ ስፍራ ። ማድረግ ያለባቸው(ከተቻለ) የሕዝብ መጎነዛ ባስ ፣ ታክሲ እና የጋራ መጎነዛን ያለመጠቀም። በተቻለ መጠን ከሰው የመገናኘትን ነገር መገደብ እና ቤት መጥቶ የሚ□ብኝን እንግዳ ማቆም ነገር ግን ጓደኛ ፣ ቤተሰብ ወይም ምግብ እና ሌላም ነገር ዕቃ የሚያመጣ ከሆነ ችግር የለውም ሊያስፈልጎ ስለሚችል። ዕቃዎችን ስንፈልግ መልክት ሲኖር የምግብ ግብይት ስንፈልግ ደሊቨሪ መጠቀም። ለአጣዳፊ ጉዳዩ መድሐኑት ለመቀበል ለ ሆን ይችላል ከቤት ወደ ሌላ ቦታ መሄድ ካለበት

ስርጭቱን ለማቆም በተጨማሪ ምን ማድረግ አለብን ?

አጅህን ታጠብ
እጆቻችን በተደጋጋሚ እና በደንብ በውሀ እና በሳሙና ቢያንስ ለ 20 ሰከንድ መታጠብ የእጅ ማፅዳን ወይም ሳንታይዘር መጠቀም ውሀ እና ሳሙና በማይገኝበት ቦታ እና እጃችን የሚታይ ቆሻሻ ከሌለው ።

ሲያስልህ እና ሲያስነጥስህ ሸፍን።

በ ሶፍት ሸፍን አፍ እና አፍንጫህን በሚያስልህ እና በሚያስነጥስህ ጊዜ ። ወይም ክንድህ ላይ አስል አስነጥስ ።

የተጠቀማቸውበትን ሶፍት የቆሻሻ ቅርጫት ውስጥ መጣል እና ወዲያውኑ እጅ በሳሙናና በውሀ ቢያንስ ለ 20 ሰከንድ መታጠብ እና መድረቁን እርግጠኛ መሆን ወይም አልኮል ባለው ሳንታዘር መጠቀም።

የቤት ውስጥ መገልገያ ዕቃዎችን በጋራ አለመጠቀም።

በጋራ የማንጠቀመው ፡- የምግብ ማዘጋጃ ፣ የመጠጫ ብርጭቆ፣ ኩባያ ፣ የመመገቢያ ዕቃ፣ ፍጣ ፣ ትራስ፣ ወይም ሌሎችንም ከሌሎች አብረውን ከሚኖሩ።

ይህን መሳሪያ ከተጠቀምክበት በኋላ በደንብ በውሀ እና ሳሙና በማጠብ ወደ ቦታው ይመልሱ።

የበለጠ መረጃ እራስን ማግለል ላይ ከፈለጉ የጤና መስመር ስልክ 811 ይደውሉ