የመተንፈሻ አካላት በሽታዎችን አስቀድሞ መከላከል ይቻላል

ኢንፍሉዌንዛ (ፍሉ)፣ የመተንፈሻ አካላት ሲንሲሺያል ቫይረስ (RSV)፣ ጉንፋን እና ኮቪድ-19 ሁሉም የመተንፈሻ አካላት በሽታዎች ናቸው።

የመተንፈሻ አካላት በሽታዎች ከሰው ወደ ሰው ይተላለፋሉ።

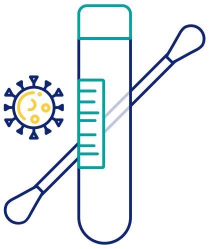
የታመመ ሰው ሲያስል፣ ሲያስነጥስ ወይም ሲያወራ፣ ጀርሞች በአቅራቢያው ወደ አለ ከባቢ አየር ውስጥ ይገባሉ። ይህ በሚፈጠርበት ጊዜ፣ ሌሎች ሰዎች ይህን ዓየር ወደ ውስጥ ሊተነፍሱት ሊታመሙ ይችላሉ። በአንዳንድ የመተንፈሻ አካላት በሽታዎች ጊዜ ደግሞ፣ በጀርሞች የተበከሉ ቦታዎችን በመንካት ሰዎች ሊታመሙ ይችላሉ።

መታመምዎን ከማወቅዎ በፊት፣ ሲታመሙ የበሽታውን ምልክቶች እያሳዩ፣ እና ከተሻልዎት በኋላም ቢሆን የመተንፈሻ አካላት በሽታዎችን ወደ ሌላ ሰው ሊሰራጩ ይችላሉ።

የመተንፈሻ አካላት በሽታዎች በአብዛኛው በአፍንጫዎ፣ በጉሮሮዎ እና በሳንባዎችዎ ላይ ተጽእኖ ያሳድራሉ።

በመተንፈሻ አካላት በሽታዎች የተጠቁ ሰዎች የሚከተሉት ስሜቶች ሊሰማቸው ይችላል:-

- ትኩሳት
- ሳል
- መዛል (ድካም)
- የጉሮሮ ቁስለት
- የአፍናጫ ፈሳሽ ወይም የአፍንጫ መደፈን
- የጡንቻ ወይም የሰውነት ህመም
- የራስ ምታት
- ማስመለስ እና ማስቀመጥ



ሌሎችን ከበሽታው ለመከላከል ይመርመሩ።

የ RSV፣ የፍሉ፣ የጉንፋን እና የኮቪድ-19 ምልክቶች በጣም ተመሳሳይ ናቸው። በየትኛው በሽታ እንደተጠቁ በእርግጠኝነት ለማወቅ ብቸኛው መንገድ ምርመራ ማድረግ ነው።

ምርመራውን በሐኪም ቤት፣ በማህበረሰብ መመርመሪያ ጣቢያ፣ በስራ ቦታ፣ በትምህርት ቤት ወይም በፋርማሲ ማከናወን ይችላሉ። አንዳንድ ፋርማሲዎች ለአንዳንድ የመተንፈሻ አካላት በሽታዎች የቤት ውስጥ መመርመሪያዎችን ይሸጣሉ።

NRC-RIM
National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants

የመተንፈሻ አካላት በሽታዎችን አስቀድሞ መከላከል ይቻላል

ህመም ከተሰማዎት ቤትዎ ይቆዩ።

በማንኛውም ጊዜ ህመም ሲሰማዎት ከስራ፣ ከትምህርት ቤት ወይም ከማህበራዊ ኩነቶች ቀርተው ቤትዎ ውስጥ መቆየት ቤተሰብዎን፣ ጓደኞችዎን እና ማህበረሰብዎን ከበሽታ ለመጠበቅ ማድረግ ከሚችሉት በጣም አስፈላጊ ነገሮች ውስጥ አንዱ ነው። ሌሎች ሊያደርጓቸው የሚችሏቸው ነገሮች የሚከተሉትን ያካትታሉ:-

የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብል ማድረግ

ሲያስሉ እና ሲያስነጥሱ አፍ እና አፍንጫዎን መሸፈን

እጅን እና በእጅ ሊነኩ የሚችሉ ስፍራዎችን በተደጋጋሚ ማጠብ

ከተቻለ ስብሰባዎችን ከቤት ውጭ ማከናወን እንዲሁም በቤት ውስጥ ተንቀሳቃሽ አየር ማጣሪያዎችን መጠቀም

እንደ ማቀፍ፣ መጨባበጥ እና ጉንጭን መሳም ካሉ ባህላዊ የሰላምታ ልውውጦች መታቀብ የበሽታን የመዛመት እድል እንዲቀንስ ያደርጋል።

አንዳንድ ሰዎች በመተንፈሻ አካላት በሽታዎች በጣም ሊታመሙ አልፎ ተርፎም ሊሞቱም ይችላሉ።

እንደ ሕመሙ ዓይነት፣ በዕድሜ የገፉ አዋቂዎች፣ ትናንሽ ልጆች፣ ሕፃናት፣ ነፍሰ ጡር እናቶች፣ እና አንዳንድ የጤና እክሎች ያጋጠማቸው ሰዎች በጠና የመታመም ዕድላቸው ከፍተኛ ነው።

ለፍሉ፣ ለ RSV እና ለኮቪድ-19 የሚሰጡ ክትባቶች አሉ።

ክትባት መከተብ እራስዎን፣ ቤተሰብዎን እና ማህበረሰብዎን ከመተንፈሻ አካላት በሽታዎች ለመጠበቅ/ለመከላከል ምርጡ እና አስተማማኝ መንገድ ነው።

ክትባቶች ከህመም ሊከላከሉዎት ይችላሉ። የታመሙ ቢሆን እንኳን፣ ክትባቶችን መውሰድ በጠና ከመታመም ሊጠብቁዎት ይችላሉ።

ክትባቶች ደህንነታቸው የተጠበቁ ናቸው።

- ለፍሉ፣ ኮቪድ-19 እና RSV በተመሳሳይ ጊዜ ክትባት መውሰድ ምንም ችግር የለውም።
- ብዙ ክትባቶች ለአዋቂዎች፣ ለልጆች እና ከ6 ወር በታች ለሆኑ ህጻናት ደህንነታቸው የተጠበቀ እና ውጤታማ ናቸው።
- ክትባቶቹ ለነፍሰ ጡር እና ጡት ለሚያጠቡ እናቶች አስተማማኝ ናቸው።
- የ RSV፣ ፍሉ ወይም ኮቪድ-19 ክትባቶችን በመውሰድ በመተንፈሻ አካላት በሽታ ሊጠቁ አይችሉም።
- በክትባት አማካኝነት የሚከሰቱ መጠነኛ የጎንዮሽ ጉዳቶች የተለመዱ ሲሆኑ፣ ከባድ የጎንዮሽ ጉዳቶች የሚከሰቱት እጅግ በጣም አልፎ አልፎ ብቻ ነው።

ለበለጠ ጥበቃ ክትባቶችን መውሰድዎን ይቀጥሉ።

ፍሉ እና ኮቪድ-19 ሁልጊዜም ይለዋወጣሉ። ከበሽታ ለመጠበቅ በየበልጉ የፍሉ ክትባት መውሰድ አለብዎት፣ እንዲሁም በጤና ሁኔታዎ ላይ በመመስረት ወቅታዊ የተደረጉ ወይም ተጨማሪ የኮቪድ-19 ክትባቶችን መውሰድ ያስፈልግዎታል። Medicaid ን ጨምሮ የጤና መድን ላላቸው ሰዎች ክትባቶች አብዛኛውን ጊዜ በነፃ ይሰጣሉ።

ተጨማሪ የኮቪድ-19 ክትባቶች በመደበኛነት ይገኛሉ።

የኮቪድ-19 ክትባትዎን ወቅታዊ ማድረግን በተመለከተ ሐኪምዎን ያነጋግሩ።