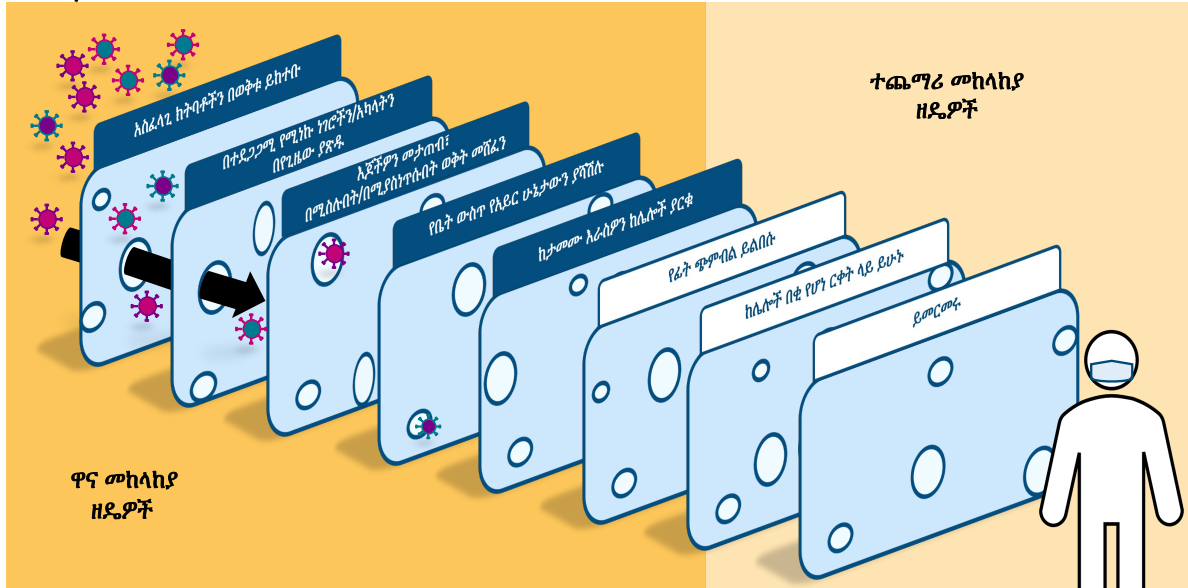


ስርጭቱን ይቀንሱ

የመተንፈሻ አካል ህመምን ለመከላከል ምንም ፍጹም የሆነ ብቸኛ ስትራቴጂ (አንድ የሰዊዝ አይብ መደብ) የለም። እያንዳንዱ ስትራቴጂ የየራሱ ደካማ ኅዳኞች ወይም ክፍተቶች አሉበት።



ብዙ ቀዳዳዎችን ለመዝጋት ብዙ (ተደራራቢ) ንብርብሮችን ይጠቀሙ እና ብዙ ጀርሞች እንዳይገቡ ያድርጉ።

<p>አስፈላጊ ከትባቶችን በወቅቱ ይክተቡ</p>	<ul style="list-style-type: none"> የCOVID-19 እና የኢንፍሉዌንሻ ከትባት ቀጠሮዎችን በ vaccines.gov ላይ ይፈልጉ። በተለይም የሚከተሉትን ከሆኑ እራስዎን እንዴት ከRSV እንደሚከላከሉ በተመለከተ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ይመልከቱ። <ul style="list-style-type: none"> ዕድሜዎ ከ60 ዓመታት በላይ ከሆነ (ለከትባት) ከመስከረም እስከ ጥር ድረስ ባሉት ጊዜያት ውስጥ ከ32-36 ሳምንታት የሞላዎ ነፍሱ ጡር ከሆነ (ከትባት አዲስ የሚወለደውን ህጻናን ለመከላከል)። የመተንፈሻ አካል ህመሞች በሚከሰቱበት ወቅት የሚወለድ ወይም የሚገባ ህጻን (የሰውነት የበሽታ ለመከላከያ መድሀኒት)።
<p>በተደጋጋሚ የሚነኩ ነገሮችን/አካላትን በየጊዜው ያጽዱ</p>	<ul style="list-style-type: none"> በተደጋጋሚ የሚነኩ ነገሮችን/አካላትን በየጊዜው ያጽዱ፣ እንዲሁም መድሃኒት ይርጩ (በቤተሰብ ውስጥ የታመሙ ሰው ካለ ቢያንስ በየቀኑ)።
<p>እጆችን ይታጠቡ፣ በሚሰሉበት/በሚያስነጥሱበት ጊዜያት በከርንዎ ይሸፍኑ</p>	<ul style="list-style-type: none"> እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ለ20 ሰከንድ ያህል በተደጋጋሚ ይታጠቡ። <ul style="list-style-type: none"> እጅ መታጠቢያዬ ማግኘት ካልቻሉ፣ ቢያንስ 60% አልኮል ያለው የእጅ ማጽጃ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ። በሚሰሉበት/በሚያስነጥሱበት ወቅት መሸፈን አይኖችዎን፣ አፍንጫዎን እና አፍዎን አይንኩ።
<p>የቤት ውስጥ የአይር ሁኔታውን ያሻሽሉ</p>	<ul style="list-style-type: none"> የውጭውን አየር ወደ ቤት ውስጥ ያስገቡ። በቤት ውስጥ እና በሰራተኛ ቤት ላይ ያለውን ቫይረስ ለመቀነስ አየርን ያጣሩ።
<p>ከታመሙ እራስዎን ከሌሎች ያርቁ</p>	<ul style="list-style-type: none"> የሚከተሉት ሁለቱም እውነት እስኪሆኑ ድረስ ቢያንስ ለ24 ሰዓታት ከቤት ይቆዩ፣ እንዲሁም ከሌሎች ይራቁ። <ul style="list-style-type: none"> ምልክቶችዎ እየቀነሱ ነው (ምልክቶች ከነበሩዎት) እና ምንም ትኩሳት-የለዎትም (ትኩሳት የሚቀንስ መድሃኒት ሳይጠቀሙ) ከተቻለ ለብቻው የተዘጋጀ መታጠቢያ ክፍል እና መኝታ ክፍል ይጠቀሙ።
<p>የፊት ጭምብል ይልበሱ</p>	<ul style="list-style-type: none"> በሚያስፈልግበት ጊዜ ወይም በሚመከርበት ጊዜ በጥሩ ሁኔታ የሚሸፍን፣ በብቃት የሚከላከል እና የሚመች የፊት ጭምብል ያድርጉ። በማንኛውም ጊዜ የፊት ጭምብል ስለመልበስ ያስቡ። ምልክቶቹ የሚታዩባቸው፣ የምርመራ ውጤታቸው ፖዘቲቭ የሆነ ወይም ለመተንፈሻ አካል ህመም ተጋላጭ የሆኑ ሰዎች በቤት ውስጥ ከሰዎች ጋር በሚሆኑበት ወቅት በከፍተኛ ደረጃ ጥራቱን የጠበቀ ጭምብል ወይም መተንፈሻ መልበስ አለባቸው።
<p>ከሌሎች በቂ የሆነ ርቀት ላይ ይሁኑ</p>	<ul style="list-style-type: none"> በተቻል መጠን ከእርስዎ ጋር አብረው ከማይኖሩ ሰዎች ጋር ርቀትዎን ይጠብቁ። በአስተማማኝ ሁኔታ ርቀትዎን መጠበቅ የማይችሉ ከሆኑ ብዙ ሰዎች ከሚሰበሰቡባቸው ቦታዎች ይራቁ።
<p>ይመርመሩ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ምርመራው ማድረግ ምን ዓይነት በሽታ እንዳለብዎት የሚነግርዎት ሲሆን፣ ምን ዓይነት ህክምና እንደሚያስፈልግዎት እና የመከላከያ መንገዶችዎን ይነግርዎታል። <ul style="list-style-type: none"> የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ምርመራ ያስፈልግዎት እንደሆነ ይነግርዎታል። አንዳንድ መድሃኒቶችን ካለ ሃኪም ማዘዣ መግዛት ይችላሉ። ለCOVID-19 ወይም ለኢንፍሉዌንሻ አቅራቢዎችዎ ህመምዎን ለማቅለል ወይም የሚታመሙበትን ጊዜ ለማሳጠር የሚያስችሉ መድሃኒቶችን ሊያዙልዎት ይችላሉ። በየትኛውም ክፍተኛ ስጋት ባለባቸው ሰዎች ዙሪያ ከመገኘትዎ በፊት እና እርስዎ ወይም ሌላ የቤተሰብ አባል በከባድ የመተንፈሻ አካል ህመም የመያዝ ክፍተኛ ስጋት ውስጥ ከሆናችሁ ስለ መመርመር ያስቡ።