

የመተንፈሻ አካላት በሽታ: ስርጭቱን ለማስቆም ጭምብል ማድረግ (Respiratory Illness: Wearing a mask to stop the spread)

ጭምብል ማድረግ የመተንፈሻ አካላት በሽታዎች እንዳይስፋፉ ለማድረግ ቀላሉ መንገድ ነው። የመተንፈሻ አካላት በሽታ ጉንፋን፣ ኢንፍሉዌንዛ፣ ኮቪድ-19 እና ሌሎች አተነፋፈስዎን የሚነኩ በሽታዎችን ያጠቃልላል።

ጭምብሎች የመተንፈሻ አካላት በሽታ እንዳይሰራጩ ለማስቆም ይሰራሉ ምክንያቱም:

- ከአፍንጫዎ እና ከአፍዎ የሚወጡትን ጠብታዎች ወደ አየር እንዳይገቡ ያስቆማሉ
- ፊትዎን እንዳይነኩ ይከላከሉ (ፊትዎን ሲነኩ ፊትዎ ላይ ጀርሞችን ሊያመጡ ይችላሉ። እንዲሁም ፊትዎን ነክተው እጆችዎን ሳያጸዱ ሰዎችን ወይም ሌሎች ነገሮችን ከነኩ ጀርሞችን ያሰራጩ።)

የአተነፋፈስ በሽታ ምልክቶች ካሉብኝ ጭምብል ከመልበስ ጋር ሌላ ምን ማድረግ እችላለሁ?

(If I have respiratory symptoms, what else can I do along with wearing a mask?)

ሌሎች እርምጃዎችን ሲወስዱ ጭምብል ጨምረው መጠቀም በተሻለ ሁኔታ ይሰራሉ። እነዚህም የሚከተሉትን ያካትታሉ:

- አልኮልን መሰረት ባደረገ የእጅ ማጽጃ (በእጅ ማጽጃ) ወይም በሳሙና እና በውሃ ብዙ ጊዜ እጅዎን ማፅዳት
- አካላዊ ርቀት (ቢያንስ 2 ሜትር ከሌሎች ሰዎች መራቅ)
- በሚታመሙበት ጊዜ ቤት ውስጥ መቆየት
- የህዝብ ጤና ትዕዛዞችን፣ የአካባቢ መተዳደሪያ ደንቦችን እና በህንፃ ውስጥ ያሉ ማናቸውንም የጤና እና የደህንነት ህጎችን በመከተል

ሁሉም ሰው እነዚህን ነገሮች ሲያደርግ፣ ሁሉም ሰው ደህንነቱ እንዲጠበቅ ይረዳል።

አካላዊ መራራቅ አስቸጋሪ በሚሆንበት ጊዜ ጭምብል ማድረግ ይረዳል?

(Will a mask help when physical distancing is difficult?)

ጭምብል ማድረግ እና እጆችዎን ማጽዳት ከሌላ ሰው በ2 ሜትር ርቀት ውስጥ ሲሆኑ ሁሉንም ሰው ለመጠበቅ ይረዳል። በሚከተሉት የጋራ የውስጥ ቦታዎች ውስጥ ጭምብል ለመልበስ ሊጠየቁ ወይም ሊመርጡ ይችላሉ:

- የዶክተሮች ቢሮዎች
- የህዝብ ማመላለሻ
- የሽቀጣሽቀጥ መደብሮች እና የችርቻሮ ሱቆች
- ፋርማሲዎች
- የፀጉር ሱቆች

የኮቪድ-19 ወይም የኢንፍሉዌንዛ ክትባት ከወሰድኩ ጭምብል ማድረግ አለብኝ?

(Do I need to wear a mask if I've had the COVID-19 or influenza vaccine?)

ምንም እንኳን የኮቪድ-19 ወይም የኢንፍሉዌንዛ ክትባት የወሰዱ ቢሆንም ጭምብል መቼ እንደሚለብሱ ምክሮችን ይከተሉ።

ጭምብል ውስጥ ምን ምን ነገሮች ማየት አለብኝ?

(What should I look for in a mask?)

ንፁህ የህክምና ያልሆነ ማስከከ ወይም በአፍዎ፣ በአፍንጫዎ እና በአገጭዎ ላይ በደንብ የሚገጣጠም የህክምና ጭምብል ለብዙ ቦታዎች ጥሩ ነው። የአየር ማስወጫ ቫልቫ (ሲተነፍሱ የሚከፈት ቦታ) ያለው ጭምብል ኣያድርጉ ምክንያቱም ጠብታዎች በቫልቫ ውስጥ ስለሚወጡ ጀርሞችን ሊያስተላልፉ ይችላሉ።

የሕክምና ያልሆነ ጭምብል እንደገና ጥቅም ላይ ሊውል የሚችል ወይም የሚጣል ሊሆን ይችላል (ከተጠቀሙበት በኋላ ወደ ቆሻሻ መጣያ ውስጥ ይጣሉት)። እንደገና ጥቅም ላይ ሊውል የሚችል ጭምብል በቤት ውስጥ የተሰራ ከሆነ፣ የማጣሪያ ንብርብርን ጨምሮ 3 ሽፋኖች ቢኖሩት ይመረጣል።

ጭምብልዎ የሚከተሉትን ማድረግ መቻል አለበት:

- የሚመች
- በደንብ እንዲስማማዎት ስለዚህ ብዙ ጊዜ ማስተካከልን የማያስፈልገው
- በቀላሉ መተንፈስ የሚፈቅድ
- ጭምብሉን በቦታው ለመያዝ ማያያዣዎች ወይም የጀር ማዳመጫዎች ይኑርዎት

ጭምብሉን እንዴት አድርጌ እለብሳለሁ?

(How do I put on my mask?)

ጭንብልዎን ለመልበስ:

1. እጅዎን በአልኮል በተሰራ የእጅ ማጽጃ ወይም ሳሙና እና ውሃ ያጽዱ።
2. ፊትዎን ከአፍንጫዎ እስከ አገጭዎ በታች ለመሸፈን ጭምብሉን እስከመጨረሻው ይዘርጉት።
3. ማሰሪያዎችን ወይም ቀለበቶችን በመጠቀም ጭምብሉን ያድርጉ። ጭምብሉ የአፍንጫ ባር ካለው፣ በአፍንጫዎ ዙሪያ ቆንጥጦ ያስይዙት።
4. አንዴ ከለበሱት የጭምብሉን ፊት ወይም ከጭምብሉ ስር ፊትዎን አይንኩ።

ጭምብሉን እንዴት አወልቃለሁ?

(How do I take off my mask?)

ጭንብልዎን ለማውለቅ:

1. እጅዎን በአልኮል በተሰራ የእጅ ማጽጃ ወይም ሳሙና እና ውሃ ያጽዱ።
2. ጭምብሉን ለማስወገድ ማሰሪያዎችን ወይም ቀለበቶችን ይጠቀሙ። የጭምብሉን ፊት አይንኩ።
3. የሚጣሉ ጭምብሎችን ወዲያውኑ ወደ ቆሻሻ መጣያ ውስጥ ይጣሉ።
4. እጅዎን በአልኮል በተሰራ የእጅ ማጽጃ ወይም ሳሙና እና ውሃ ያጽዱ።

በድጋሚ ጥቅም ላይ ሊውል ለሚችል ማስክ፣ ያገለገሉ ጭምብሎችን እቤትዎ እስኪታጠቡ ድረስ ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ ለማከማቸት ቦርሳ መያዝ ጥሩ ሀሳብ ነው። እንዲሁም በውስጡ ጥቂት ንጹህ ጭምብሎች ያለበት ቦርሳ ይያዙ። እንደገና ጥቅም ላይ ሊውል የሚችል ጭንብልዎን ካነሱ በኋላ እና ከቦርሳዎ ንጹህ ጭምብል ከመውሰድዎ በፊት ሁል ጊዜ እጅዎን ያጸዱ።

እንደገና ጥቅም ላይ ሊውሉ የሚችሉ ጭምብሎችን እንዴት ማፅዳት እችላለሁ?

(How do I clean reusable masks?)

እንደገና ጥቅም ላይ ሊውሉ ለሚችሉ ጭምብሎች የማጠቃለያ እና የማድረቅ መመሪያዎችን ይከተሉ። መመሪያዎች ከሌሉ እንደገና ጥቅም ላይ ሊውሉ የሚችሉ ጭምብሎችን በልብስ ማጠቃለያ ማሸን ወይም በእጅዎ በሳሙና እና በውሃ ይጠቡ። በማድረቂያው ውስጥ ማድረቅ ወይም አየር እንዲደርቀው ማድረግ ይችላሉ። እንደገና ጥቅም ላይ የሚውሉ ጭምብሎች ከታጠቡ እና ከደረቁ በኋላ ቅርጻቸውን መጠበቅ አለባቸው።

ጭምብሉን ምን ያህል ጊዜ መቀየር አለብኝ?

(How often should I change my mask?)

ጭንብልዎ ከደረቀ ወይም ከቆሸሸ እጅዎን ያጸዱ እና አዲስ ይልበሱ። ቢያንስ በየቀኑ አዲስ ጭንብል ይልበሱ።

በAlberta Health Services (AHS) ተቋም ውስጥ ቤተሰብን ወይም ጓደኞቼን ስጎበኝ ጭምብል ማድረግ አለብኝ?

(Do I need to wear a mask when I visit family or friends in an Alberta Health Services (AHS) facility?)

ወደ AHS ተቋም የሚገቡ ቤተሰቦች እና ጎብኝዎች እጃቸውን በአልኮል ላይ በተመሠረተ ሳሙና እና ውሃ እንዲያጸዱ ይጠየቃሉ። በህንፃው ውስጥ በሁሉም ቦታዎች ላይ ጭምብል እንዲለብሱም ሊጠየቁ ይችላሉ። ወደ AHS ተቋም ሲገቡ የራስዎን የሚጣል፣ ንጹህ እና ያልተነካ ጭንብል መልበስ ይችላሉ።

ጭምብል ስለብስ መጽገኖቼን ከጭጋ ለንዴት ማስቆም እችላለሁ?

(How do I stop my glasses from fogging up when I'm wearing a mask?)

የሚተነፍሱት ሞቅ ያለ አየር ከጭምብሉ አናት ላይ ወጥቶ ሌንሶቹን ሲተፋው መጽገኖቼ ሊሸፍኑ ይችላሉ። መጽገኖቼን ከጭጋ ለመከላከል እነዚህን ምክሮች ይሞክሩ፡

- መጽገኖቼን በሳሙና እና በውሃ ይጠቡ ወይም ፀረ-ጭጋ ምርት ይጠቀሙ። አየር ላይ እንዲደርቅ ያድርጉ ወይም በለስላሳ ጨርቅ በጥንቃቄ ያድርቁቸው።
- የመጽገኖቼን ሌንሶች ወይም የአፍንጫ መሽፈኛዎች ከጭምብል ላይ ያድርጉ።
- ከፈጭቱ ከፊት ጉንሽ ርቀው እንዲቀመጡ በመነፅር ላይ ያሉትን የአፍንጫ መከለያዎች ያስተካክሉ።

ጭምብል ማድረግ ባልቻልኩ?

(What if I can't wear a mask?)

ብዙ ሰዎች ማስክ ማድረግ ይችላሉ፣ ነገር ግን አንዳንድ ሰዎች በህክምና ምክንያት ጭምብል ማድረግ አይችሉም። እንዲሁም ከ2 ዓመት በታች ለሆኑ ህጻናት ጭምብል አይመከርም።

አስቸኳይ የህክምና እርዳታ ከፈለጉ የሚፈልጉትን እንክብካቤ ያገኛሉ። የሚቻል ከሆነ ከጉብኝትዎ በፊት ጭምብል ማድረግ እንደማይችሉ ለሐኪምዎ ወይም ለጤና እንክብካቤ ተቋሙ ይነገሩ። ሲደርሱ ወደ አንድ የግል ክፍል ወይም የተለየ ቦታ መሄድ ሊኖርብዎ ይችላሉ።

ኮቪድ-19 እንዳይሰራጭ ለመከላከል የህክምና ያልሆኑ ጭንብል ስለመልበስ የበለጠ ለማወቅ የAlberta Health የኮቪድ-19 ማስክ መስፈርቶችን ይመልከቱ።

ከሚከተለው ጋር ይዛመዳል፡ ስርጭቱን ለማስቆም ጭምብል ማድረግ

(Related to: Wearing a mask to stop the spread)

- Alberta Health Services ናቭል ኮሮና ቫይረስ (ኮቪድ-19)
- ጭምብል እና የአይን መከላከያ ያስፈልጋል
- የአዋቂዎች ጭንብል ለልጅ ማልበስ (ቪዲዮ)
- Health Canada የሕክምና ያልሆኑ ጭምብሎች እና የፊት መሽፈኛዎች
- ጭንብል መልበስን እንዴት መደገፍ እንደሚቻል
- ኮቪድ-19፡ የፊት መሽፈኛ ወይም ጭምብል እንዴት እንደሚለበስ

ለ24/7 የነርሶች ምክር እና አጠቃላይ የጤና መረጃ ወደ ጤና ሊንክ (Health Link) በ811 ይደውሉ። አስተርጓሚ ከፈለጉ የሚፈልጉትን ቋንቋ ብቻ ይጥቀሱ።

ለመጨረሻ ጊዜ የተገመገመበት ቀን፡ ግንቦት 1 ቀን 2023

አዘጋጅ፡ የኢንፌክሽን መከላከል እና ቁጥጥር (Infection Prevention & Control)፣ Alberta Health Services

ይህ የማብራሪያ ወረቀት ብቃት ባለው የጤና ባለሙያ ለሚሰጥ ምክር ምትክ የሚሆን አይደለም። ይህ የማብራሪያ ወረቀት ለአጠቃላይ መረጃ ብቻ የታሰበ እና “ሳይቀየር እንዳለ” ሆኖ፣ “እንዳለ ሆኖ” ለነበረው ነገር መሰረት የሚሰጥ ነው። ምንም እንኳን የመረጃውን ትክክለኛነት ለማረጋገጥ ምክንያታዊ ጥረቶች ቢደረጉም፣ Alberta Health Services ለእንደዚህ አይነት መረጃ ትክክለኛነት፣ አስተማማኝነት፣ ሙሉነት፣ ተፈጻሚነት ወይም ብቃትን በተመለከተ ምንም አይነት ውክልና ወይም ዋስትና፣ ገላጭ፣ በተዘዋዋሪ ወይም በሕግ የተደነገገ አያደርግም። Alberta Health Services ለእነዚህ ማብራሪያ መረጃዎች አጠቃቀም እና ለማንኛውም የይገባኛል ጥያቄዎች፣ ድርጊቶች፣ ጥያቄዎች ወይም ክሶች ሁሉንም ተጠያቂነት ያስወግዳል።