

# የኮሮናቫይረስ በሽታ (COVID-19) (ኮቪድ-19) (Coronavirus Disease (COVID-19))

## ስርጭቱን ለማስቆም ጭንብል ማድረግ (Wearing a mask to stop the spread)

ጭንብል ማድረግ ኮቪድ-19 እንዳይሰራጭ ለመግታት ቀላል መንገድ ነው። በተገቢው ጊዜ ጭንብል ሲለብሱና ሌሎች አስፈላጊ ነገሮችን ሲያደጉ ራስዎትንም ሆነ በዙሪያዎ ያሉትን ሰዎች ይጠብቃሉ። በተጨማሪም ለሌሎች ጥሩ ምሳሌ ይሆናሉ።

ጭንብል ኮቪድ-19ን እና የሌሎች በሽታዎችን ስርጭት ለመግታት ይሰራል፡-

- ከአፍንጫዎ እና ከአፍዎ የሚመጡ ጠብታዎች ወደ አየር እንዳይገቡ ያቁሙ
- ፊትዎን እንዳይነኩ ይጠብቅዎታል (ፊትዎን ሲነኩ፣ ጀርሞችን ወደ ፊትዎ ያቀርባሉ። በተጨማሪም ፊትዎን ነክተው እጅዎን ሳያጸዱ ሰዎችን ወይም ቦታዎችን ሲነኩ ጀርሞችን ያሰራጫሉ።)

## ጭንብል ከማድረግ ጎን ለጎን ሌላ ምን ማድረግ እችላለሁ? (What else can I do along with wearing a mask?)

ሌሎች እርምጃዎችን ሲወስዱ ጭንብሎች በደንብ ይሰራሉ። ከእነዚህም መካከል የሚከተሉት ይገኙበታል፡-

- እጆችዎን አዘውትረው በአልኮል ላይ በተመሰረቱ የእጅ ማጽጃ (የእጅ ሳኒታይዘር) ወይም ሳሙና እና ውሃ ማጽዳት
- አካላዊ ርቀትን መጠበቅ (ቢያንስ 2 ሜትር ከሌሎች ሰዎች ርቆ መቆየት)
- ሲታመሙ ቤት መቆየት
- የሕዝብ ጤና መመሪያዎችን፣ የአካባቢ የውስጥ ደንቦችን፣ እና በሕንፃዎች ውስጥ የሚወጡ የጤና እና የደኅንነት ደንቦችን መከተል

ሁሉም እነዚህን ነገሮች ሲያከናውን ፣ ሁሉም ሰው ደህንነቱ ተጠብቆ እንዲቆይ ይረዳዋል።

## አካላዊ ርቀትን መተግበር ከባድ በሚኖርበት ጊዜ ጭንብል ይረዳል? (Will a mask help when physical distancing is difficult?)

ጭንብል መልበስ እና እጆችዎን ማጽዳት የሰውን ደህንነት ለመጠበቅ የሚረዳው ለአጭር ጊዜ ከሌላ ሰው በ 2 ሜትር ርቀት ውስጥ ሲሆኑ ነው። እንደ ሚከተሉት ባሉ የተጋሩ የቤት ውስጥ ቦታዎች ውስጥ ሁልጊዜ ጭንብል ያድርጉ፡-

- የሐኪም ቢሮዎች
- የሕዝብ ማመላለሻ
- የሸቀጣ ሸቀጥ መደብሮችና የችርቻሮ ሱቆች
- ፋርማሲ
- የፀጉር ሳሎኖች

### ጭምብል ውስጥ ምን ማየት ይኖርብኛል?

(What should I look for in a mask?)

በአፍዎ፣ በአፍንጫዎ እና በአገጭዎ ላይ በሚመጥን ሁኔታ የሚገጥም የህክምና ያልሆነ ጭምብል ወይም የህክምና ጭምብል ለአብዛኞቹ ቦታዎች ጥሩ ነው። የአየር ማስወጫ ቫልቭ (ሲተነፍሱ የሚከፈት ቦታ) ያለው ጭምብል አይደርጉ፣ ምክንያቱም ጠብታዎች በቫልቭ ውስጥ ስለሚወጡ እናም ጀርሞችን ሊያሰራጩ ይችላሉ።

የህክምና ያልሆነ ጭምብል የሚጣል ሊሆን ይችላል (ከተጠቀሙ በኋላ ቆሻሻ መጣያ ውስጥ የሚጥሉት) ወይም እንደገና ጥቅም ላይ ሊውሉ ይችላሉ። እንደገና ጥቅም ላይ ሊውል የሚችል ጭምብልዎ በቤት ውስጥ የሚሠራ ከሆነ፣ የማጣሪያ ንብርብርን ጨምሮ 3 ንብርብር ቢኖሩት ጥሩ ነው።

ጭምብልዎ የሚከተሉትን መሆን አለበት፡-

- የሚመች መሆን አለበት
- አዘውትረው ማስተካከል እንዳይጠበቅብዎ በልኩት የሆነ
- በቀላሉ ለመተንፈስ የሚያስችልዎ
- ጭምብሉን ቦታ ለመያዝ ማሰሪያ ወይም የጀሮ ማንገቻ ያለው

### ጭንብሌን እንዴት ላድርገው?

(How do I put on my mask?)

ጭንብልዎን ለማድረግ፡-

1. እጆችዎን በአልኮል ላይ በተመሰረቱ የእጅ ማጽጃ ወይም ሳሙና እና ውሃ ያፅዱ።
2. ፊትዎን ከአፍንጫዎ እስከ አገጭዎ ስር ለመሸፈን ጭምብሉን በሙሉ ይክፈቱ።
3. ማሰሪያዎቹን ወይም ማንገቻዎቹን በመጠቀም ጭምብሉን ያድርጉ። ጭምብሉ የአፍንጫ አሞሌ ካለው፣ በአፍንጫዎ ዙሪያ ቆንጥጠው ይያዙት።
4. አንዴ እንደተደረገ፣ የጭምብሉን ውጫዊ ክፍል ወይም ፊትዎን በጭምብል ስር አይንኩ።

### ጭምብሌን እንዴት ላውለቅ?

(How do I take off my mask?)

ጭምብልዎን ለማንሳት፡-

1. እጆችዎን በአልኮል ላይ በተመሰረቱ የእጅ ማጽጃ ወይም ሳሙና እና ውሃ ያፅዱ።
2. ለማውለቅ ጭምብሉ ላይ ያሉትን ማሰሪያዎችን ወይም ማንገቻዎችን ይጠቀሙ። የጭምብሉን ውጫዊ ክፍል አይንኩ።
3. የሚጣሉ ጭምብሎችን ቆሻሻ መጣያ ውስጥ ወዲያውኑ ይጣሉ። ጭምብልዎን መሬት ላይ፣ በጠርዝ ወይም በሌላ በማንኛውም ቦታ መተው ጀርሞችን ሊያሰራጩ ይችላሉ።
4. እጆችዎን በአልኮል ላይ በተመሰረቱ የእጅ ማጽጃ ወይም ሳሙና እና ውሃ ያፅዱ።

እንደገና ጥቅም ላይ ለሚውሉ ጭምብሎች፣ በቤት ውስጥ ማጠብ እስከቻሉ ድረስ ያገለገሉ ጭምብሎችን በደህና ለማከማቻት ሻንጣ መያዝ ጥሩ ነው። እንዲሁም፣ በውስጡ ጥቂት ንፁህ ጭምብሎች ያሉት ሻንጣ ይያዙ። እንደገና ጥቅም ላይ ሊውል የሚችል ጭምብልዎን ካወለቁ በኋላ እና ከሻንጣው ውስጥ ንጹህ ጭምብል ከመውሰዳቸው በፊት ሁል ጊዜ እጆችዎን ያፅዱ።

### እንደገና ጥቅም ላይ የሚውሉ ጭምብሎችን እንዴት ማጽዳት እችላለሁ?

(How do I clean reusable masks?)

እንደገና ጥቅም ላይ ለሚውሉ ጭምብሎች የመታጠብ እና የማድረቅ መመሪያዎችን ይከተሉ። መመሪያዎች ከሌሉ፣ እንደገና ጥቅም ላይ የሚውሉ ጭምብሎችን በልብስ ማጠቢያ ማሸኑ ውስጥ ወይም በእጅ በሳሙና ይታጠቡ። እነሱን በማድረቁ ውስጥ ማድረቅ ወይም በአየር እንዲደርቁ ማድረግ ይችላሉ። እንደገና ጥቅም ላይ ሊውሉ የሚችሉ ጭምብሎች ከታጠቡ እና ከደረቁ በኋላ ቅርጻቸውን መጠበቅ አለባቸው።

### ጭምብሌን ምን ያህል ጊዜ መለወጥ አለብኝ?

(How often should I change my mask?)

ጭምብልዎ እርጥብ ወይም ቆሻሻ ከሆነ፣ እጆችዎን ያፅዱ እና አዲስ ያድርጉ። አዲስ ጭምብል ቢያንስ በየቀኑ ይልበሱ።

### ወደ Alberta Health Services (AHS) ተቋም ስሄድ ጭምብልዎን ለምን መለወጥ ያስፈልገኛል?

(Why do I need to change my mask when I go to an Alberta Health Services (AHS) facility?)

የ ኤ.ኤች.ኤስ ተቋማት (እንደ ሆስፒታሎች ያሉ) እርስዎ እንዲያደርጉ አዲስ የሕክምና ጭምብል ይሰጡዎታል ምክንያቱም ይህ የ ኤ.ኤች.ኤስ ፖሊሲ ነው።

### ጭምብል በማደርግበት ወቅት መነጻጽጭን ጭጋግ እንዳያደርጉ እንዴት ማቆም እችላለሁ?

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

የሚተነፍሱት ሞቃት አየር ከጭምብሉ አናት ላይ ሲወጣ እና ሌንሶቹን ሲያፍነው መነፅሮችዎ ጭጋጋማ ሊሆኑ ይችላሉ። መነፅሮችዎ ጭጋግ እንዳያሳዩ ለማቆም እነዚህን ምክሮች ይሞክሩ፡-

- መነጻጽጭን በሳሙና እና በውሃ ይታጠቡ ወይም ፀረ-ጭጋጋማ ምርትን ይጠቀሙ። አየር እንዲደርቅ ያድርጓቸው ወይም በቀስታ በለስላሳ ጨርቅ ያድርቁ።
- የመነጻጽጭን ሌንሶች ወይም የአፍንጫ ንጣፎችን በጭምብልዎ ላይ ያድርጉ።
- ክፈፎች ከፊትዎ ትንሽ ርቀው እንዲቀመጡ በመነጻጽጭ ላይ የአፍንጫ ንጣፎችን ያስተካክሉ።

### ጭምብል መልበስ ካልቻልኩስ?

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

ብዙ ሰዎች ጭምብል ማድረግ ይችላሉ፣ ግን አንዳንድ ሰዎች ለህክምና ምክንያቶች ጭምብል ማድረግ አይችሉም። ጭምብሎች ከ 2 ዓመት በታች ለሆኑ ሕፃናትም እንዲሁ አይመከሩም።

ጭምብል ማድረግ ካልቻሉ፣ ጭምብል አለማድረግ ሌሎች ሰዎችን ለአደጋ ሊያጋልጥ ስለሚችል ከህዝብ ቦታዎች መራቅ ይሻላል። አስቸኳይ የህክምና እርዳታ ከፈለጉ፣ የሚፈልጉትን እንክብካቤ ያገኛሉ። የሚቻል ከሆነ፣ ጭምብል ማድረግ እንደማይችሉ ከመጎብኘትዎ በፊት ለሐኪምዎ ወይም ለጤና እንክብካቤ ተቋም ይነገሩ። ሲደርሱ ወደ የግል ክፍል መሄድ ወይም የተለየ ቦታ መሄድ ያስፈልግዎ ይሆናል።

ኮቪድ-19 (COVID-19) እንዳይሰራጭ ለማገዝ የህክምና ያልሆኑ ጭምብሎችን ስለማድረግ የበለጠ ለመረዳት፣ የአልበርታ ጤናን ይመልከቱ [COVID-19: Mask Requirements](#).

### ተዛማጅ አገናኞች

(Related Links)

[Alberta Health: Help prevent the spread \(COVID-19\)](#)

[AHS poster: Masks required at this site](#)

[Alberta Health Services novel coronavirus \(COVID-19\)](#)

[Fitting an adult mask for a child \(video\)](#)

[Health Canada: Non-medical masks and face coverings](#)

**ለ 24/7 የነርስ ምክር እና አጠቃላይ የጤና መረጃ ወደ Health Link በ 811 ይደውሉ።**

**የአሁኑ እንደ፡- ኖቬምበር 30፣ 2020**

**አዘጋጅ፡- የኢንፎርሜሽን መከላከል እና ቁጥጥር፣ የአልበርታ የጤና አገልግሎቶች**

ይህ ሰነድ ለመረጃ ዓላማ ብቻ ነው። በሕክምና ምክር፣ መመሪያ, ወይም ሕክምና ምትክ ጥቅም ላይ መዋል የለበትም። ጥያቄዎች ካሉዎት፣ ከጤና አጠባበቅ አቅራቢዎ ጋር ይነጋገሩ።