

ሕመም ስርዓተ ምስትንፋስ፤ ዝርገሐ ደው ንምባል ማስክ ምግባር (Respiratory Illness: Wearing a mask to stop the spread)

ማስክ (መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን) ምግባር ሕመማት ስርዓተ ምስትንፋስ ካብ ምስፍሕፋሕ ደው ንምባል እቲ ዝቐለለ መገዲ እዩ። ሕመም ስርዓተ ምስትንፋስ ሰዓል፡ ኢንፍሉዌንዛ፡ ኮቪድ-19፡ ከምኡ-ውን ካልኦት ንኣተንፋፍሳኻ ዝጸሉ ሕመማት የጠቓልል።

መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ሕመም ስርዓተ ምስትንፋስ ከይተዘርገሐ ደው ንምባል ይሰርሕ ምኽንያቱ፤

- ካብ ኣፍንጫኻን ኣፍካን ዝወጽእ ነጠብጣብ ናብ ኣየር ከይኣቱ ደው የብሎ
- ገጽካ ንኸይትትንክፍ ይከላኸለልካ (ገጽካ ከትትንክፍ ከለኻ፡ ጀርምታት ናብ ገጽካ ኢኻ እተኣቱ። ኣእዳውካ ከየጽረኻ ገጽካ ምስእትትንክፍ ብድሕሪኡ ሰባት ወይ ነገራት ከትትንክፍ ከለኻ ጀርምታት ትዝርግሑ።)

ምልክታት ስርዓተ ምስትንፋስ እንተሃልዩኒ ምስ ማስክ/መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ምግባር ካልእ እንታይ ከገብር ይኽእል፤ (If I have respiratory symptoms, what else can I do along with wearing a mask?)

ካልኦት ስጉምታት ብተወሳኺ ከትወስድ እንከለኻ ማስክ ምግባር ብዝበለጸ ይሰርሕ። እዚኦም ዘጠቓልልዎ፤

- ብዙሕ ጊዜ ኣእዳውካ ብኣልኮል መሰረት ዝገበረ ናይ ኢድ መጸራረዪ/መወልወሊ (ናይ ኢድ ሳኒታይዘር/መጸራረዪ) ወይ ብማይን ሳሙናን ምጽራይ
- ኣካላዊ ርሕቀት (ካብ ካልኦት ሰባት ብውሑዱ 2 ሜትር ርሒቕኻ ምጽናሕ)
- ምስ ሓመምካ ኣብ ገዛ ምጽናሕ
- ትእዛዛት ህዝባዊ ጥዕና፡ መተሓዳሪ ደንቢ ከባቢ፡ ከምኡ-ውን ዝኾነ ይኹን ሕግታት ጥዕናን ድሕነትን ኣብ ህንጻታት ተኸቲልካ ኩሉ ሰብ ነዚ ነገራት ከገብር ከሎ ኩሉ ሰብ ብሰላም ክነብር ይሕግዞ።

ኣካላዊ ምርሕባቕ ኣብ ዘይክኣለሉ እዋን ማስክምግባር ይሕግዝ ድዩ፤ (Will a mask help when physical distancing is difficult?)

ማስክ/መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ምግባርን ኣእዳውካ ምጽራይን ንሓጻር ጊዜ ካብ ካልእ ሰብ ኣብ ውሽጢ 2 ሜትር ርሕቀት ኣብ እትህልወሉ እዋን ኩሉ ሰብ ውሑሉ ንኸኸውን ይሕግዝ። ኣብ ቦታታት ናይ ሓባር ናይ ውሽጢ ገዛ ከም እዞም ስዒባም ዝግለጹ፡ ማስክ ከትገብር ከትሕተት ወይ ከትመርጽ ትኽእል ኢኻ፤

- ቤት ጽሕፈታት ናይ ሓኪም
- ህዝባዊ መጓዳዘያ
- ድኳናት ምግቢ/ግሮሶሪን ድኳናት ችርቻሮን
- ፋርማሲታት
- ሳሎን ጸጉሪ ርእሲ/ እንዳ መሻጢት

ከታብት ኮቪድ-19 ወይ ኢንፍሉዌንዛ እንተ ወሲደ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ምግባር የድልየኒ ድዩ? (Do I need to wear a mask if I've had the COVID-19 or influenza vaccine?)

ዋላውን ከታብት ኮቪድ-19 ወይ ኢንፍሉዌንዛ ወሲድካ እንተኾንካ፡ መዓስ ማስክ ከትገብር ከም ዘለካ ዝገልጽ ለበዋታት ምስዓብካ ቀጽል።

ኣብ ማስክ እንታይ ክደሊ ኣለኒ፤

(What should I look for in a mask?)

ጽዮይ ዘይሕክምናዊ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ወይ ኣብ ልዕሊ ኣፍካን ኣፍንጫኻን መንከስካን ብጽቡቕ ዝሸፍን ሕክምናዊ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ንመብዛሕትኡ ቦታታት ጽቡቕ እዩ። ናይ ትንፋስ ቫልቭ ዘለዎ ማስክ ኣይትግበር (ትንፋስካ ንደገ ከተውጽእ ከለኻ ዝኸፈት ነኻል)፤ ምኽንያቱ ነጠብጣባት ብቫልቭ ኣቢሎም እንተ ወጺኦም ጀርምታት ክዝርግሑ ስለ ዝኽእሉ።

ዘይሕክምናዊ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ዳግማይ ከጥትቀመሉ ዝከኣል ወይ ድማ ሓደ ጊዜ ተጠቂምካ ዝድርበ ከኸውን ይኽእል እዩ (ድሕሪ ምጥቃምካ ኣብ እንዳ ጐሓፍ ትድርብዮ)። ዳግማይ ከትጥቀመሉ እትኽእል ማስክካ ኣብ ገዛኻ ዝሰራሕ እንተኾይኑ፡ 3 ቀጻላታት እንተሃልይዎ ዝበለጸገዮ፡ እንተላይ መጻረዪ ቀጻላ።

መሸፈኒ አፍን አፍንጫካን ከኸኖ ዝግብኦ:

- ምቹእ ከኸውን ኣለዎ
- መብዛሕትኡ ግዜ ምትዕርራይ ከየድልየካ ጽቡቕ ጌሩ ዝሰማማዕካ
- ብቐሊሉ ከተስተንፍስ ዘኸእለካ
- ነቲ ማስክ ኣብ ቦታኡ ንምሓዝ መእሰሪ ወይ ናይ እዝኒ ሉፕ ከህልዎ ይግባእ።

ከመይ ጌሪ ማስክ (መሸፈኒ አፍን አፍንጫን) ይገብር፤

(How do I put on my mask?)

ማስክኻ ንምግባር፤

1. ኣእዳውካ ብኣልኮል መሰረት ዝገበረ ናይ ኢድ መጽረዩ ወይ ብሳሙናን ማይን ኣጽርዮ።
2. ካብ አፍንጫኻ ከሳብ ትሕቲ መንከስካ ንገጽካ ንምሸፋን ነቲ ማስክ ምሉእ ብምሉእ ክፈቶ።
3. ነቲ መእሰሪ ወይ ሉፕ ብምጥቃም ነቲ ማስክ ግበር። እቲ ማስክ ናይ አፍንጫ መጣበቂ እንተሃልይዎ፡ኣብ ዙርያ አፍንጫኻ ኣጥብቆ ።
4. ሓንሳብ ምስ ገበርካዮ፡ ቅድሚት ናይ'ቲ ማስክ ወይ ገጽካ ኣብ ትሕቲ'ቲ ማስክ ኣይትተንክፍ።

ከመይ ጌሪ እየ ማስክ (መሸፈኒ ናይ አፍን አፍንጫን) ዘውጽእ፤

(How do I take off my mask?)

ማስክካ/መሸፈኒ አፍን አፍንጫ ንምውጻእ፤

1. ኣእዳውካ ብኣልኮል መሰረት ዝገበረ ናይ ኢድ መጽረዩ ወይ ብሳሙናን ማይን ኣጽርዮ።
2. ንምውጻእ ድማ ነቲ ኣብቲ ማስክ ዘሎ መእሰሪ ወይ ሉፕ ተጠቐም ። ቅድሚት ናይ'ቲ ማስክ ኣይትተንክፍ።
3. ሓደ ግዜ ተጠቂምካ ዝድርበ መሸፈኒ አፍን አፍንጫን ኣብ እንዳ ጎሓፍ ብኡንብኡ ደርብዮ።
4. ኣእዳውካ ብኣልኮል መሰረት ዝገበረ ናይ ኢድ መጽረዩ ወይ ብሳሙናን ማይን ኣጽርዮ።

ዳግማይ ኣብ ጥቕሚ ንዝውዕሉ መሸፈኒ አፍን አፍንጫን፡- ኣብ ገዛኻ ከሳብ እትሓጽቦም ኣብ ጥቕሚ ዝወግሉ መሸፈኒ አፍን አፍንጫን ብውሒሱ መንገዲ ንምዕቃብ ናይ ፕላስቲክ ቦርሳ ሒዝካ ምኻድ ጽቡቕ ሓሳብ'ዩ። ከምኡ'ውን ውሒዳት ጽሩፍት መሸፈኒ አፍን አፍንጫን ዘለዎ ናይ ፕላስቲክ ቦርሳ ሒዝካ ምኻድ። ኩሉ ግዜ ዳግማይ ከትጥቀሙሉ እትኸእል ማስክኻ ምስ ኣውጻእካን ካብቲ ቦርሳ ጽሩይ ማስክ ቅድሚ ምውሳድካን ኣእዳውካ ኣጽርዮ።

ዳግማይ ከንጥቀመሎም እንኸእል ማስክ (መሸፈኒ አፍን አፍንጫን) ብኸመይ ክጽርዮም፤

(How do I clean reusable masks?)

መምርሒታት ምሕጻብን ምንቃጽን ዳግማይ ኣብ ጥቕሚ ዝውዕሉ ማስክ (መሸፈኒ አፍን አፍንጫን) ሰዓብ። መምርሒ እንተዘይሃልዩ፡ ዳግማይ ኣብ ጥቕሚ ዝውዕሉ ማስክ (መሸፈኒ አፍን አፍንጫን) ኣብ መሕጸቢ ማሸን ወይ ብኢድ ብማይን ሳሙናን ሕጽብ። ኣብ መደርቕ ከተንቅጸም ወይ ድማ ብኣየር ክነቕጹ ከትገድፎም ትኸእል ኢኻ። ድሕሪ ምሕጻብን ምንቃጽን ዳግማይ ኣብ ጥቕሚ ዝውዕሉ ማስክ ቅርጺም ክዕቅቡ ኣለዎም።

ከንደይ ግዜ ማስክ ክቐይር ኣለኒ፤

(How often should I change my mask?)

መሸፈኒ አፍን አፍንጫካን እንተርሒሱ ወይ እንተረሲሑ፡ ኣእዳውካ ኣጽሪኻ ሓድሽ ግበር። እንተወሓደ መጻልታዊ ሓድሽ ማስክ ግበር።

ኣብ መሳሊጥያ Alberta Health Services (AHS) ንቤተሰባይ ወይ ኣዕሩኸተይ ክበጽሕ ከለኹ ማስክ ምግባር የድልየኒ ድዩ፤

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

ናብ ሓደ መሳሊጥያ AHS ዝኣትወ ስድራቤትን በጻሕትን ኣእዳዎም ብኣልኮል መሰረት ዝገበረ ናይ ኢድ መጽረዩ ወይ ብማይን ሳሙናን ክጽርዩ ይሕተቱ። ኣብ ኩሉ ከባቢታት እቲ ህጻ ማስክ ከትገብር ከትሕተት ትኸእል ኢኻ። ናብ መሳሊጥያ AHS ከትሓቱ ከለኻ ናይ ዝሓ ርእሰኻ ሓደ ግዜ ተጠቂምካ ዝድርበ፤ ጽሩይን ዘይተበላሸወን ማስክ (መሸፈኒ አፍን አፍንጫን) ከትገብር ትኸእል ኢኻ።

ማስከ ከገብር ከላኩ ከመይ ጌረ'የ መነጽረይ ሃፋ ከይፈጥር ዝግግቶ፤

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

እቲ እተስተንፍሶ ውዑይ አየር ብላዕሊ ካብቲ ማስከ ወጺኡ ነቲ መነጽር ብሃፋ ምስ ሸፈኖ መነጽርካ ከደብኖ ይኸእል። መነጽርካ ብሃፋ ከይድብን ነዘም ምኽርታት ፈትን፤

- መነጽርካ ብማይን ሳሙናን ሕጽብ ወይ ድማ ጸረ-ድብና ብሃፋ ዝኾነ ፍርያት ተጠቐም። ብአየር አንቅጽም ወይ ብዝለሰለሰ ጨርቂ ቀስ ጌርካ አንቅጽም።
- ናይ መነጽርካ ለንስ ወይ ናይ አፍንጫ መሸፈኒ ኣብ ልዕሊ ማስከኻ አቐምጦ።
- እቶም ፍሬማት ካብ ገጽካ ቁሩብ ርሒቑም ኮፍ ምእንቲ ኩብሉ ኣብ መነጽርካ ዘሎ ናይ አፍንጫ መሸፈኒ ኣስተኻኸሎ። ።

ማስከ ከገብር እንተዘይክሊሊኻ፤

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

መብዛሕትአም ሰባት ማስከ ከገብሩ ይኸእሉ'ዮም። ገለ ሰባት ግን ብሕክምናዊ ምኽንያት ማስከ ከገብሩ ኣይክእሉን'ዮም። ትሕቲ 2 ዓመት ንዝኾኑ ህጻናት እውን ማስከ ምግባር ኣይምከርን።

ህጹጽ ሕክምናዊ ክንክን እንተድኣ ኣድልዩካ፡ ዘድልዩካ ክንክን ክትረከብ ኢኻ፡ እንተተኻኢሉ፡ ቅድሚ ምብጻሕካ ንሓኪምካ ወይ ናብ ትካል ክንክን ጥዕና፡ ማስከ ክትገብር ከምዘይትኸእል ንገር። ኣብኡ ምስ በጻሕካ ናብ ናይ ብሕቲ ክፍሊ ወይ ፍሉይ ቦታ ክትከይድ ከድልዩካ ይኸእል እዩ።

ኮቪድ-19 ንኸይዘርጋሕ ዝሕግዝ ዘይሕክምናዊ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ምግባር ዝያዳ ንምፍላጥ፡ Alberta Health's ኮቪድ-19፡ ተመልከት፡ ናይ ማስከ ረጅሒታት.

ምስዚ ዝተኣሳሰረ፡ ዝርገሐ ደው ንምባል ማስከ (መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን) ምግባር

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

- Alberta Health Services ኖቭል ኮሮና ቫይረስ (ኮቪድ-19)
- ማስከን/መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን መከላኸሊ ዓይንን የድሊ
- ንህጻን ዝኸውን ናይ ዓበይቲ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ምግባም (ቪድዮ)
- Health Canada፤ ዘይሕክምናዊ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ገጽን
- ከመይ ጌርካ ማስከ ምግባር ንድግፍ
- ኮቪድ-19፡ ከመይ ጌርካ ናይ ጨርቂ ገጽ መሸፈኒ ወይ ማስከ ንገብር

ን 24/7 ምኽሪ ነርስ ከምኡውን ሓፈሻዊ ሓበሬታ ጥዕና ፣ ብመራኸቢ Health Link መስመር 811 ደውል። ተርጓሚ እንተድኣ ደሊኻ፡ ዘድልዩካ ቋንቋ ጥራይ ጠቐስ።

ናይ መወዳእታ ዝተገምገሙሉ ዕለት፤ ግንቦት 1, 2023 ዓ.ም

ደራሲ፡- ምክልኻልን ምቁጽጻርን ረኽሲ፡ Alberta Health Services

እዚ ሓበሬታ ነቲ ብቐፅ ናይ በዓል ሞያ ጥዕና ምኽሪ ዝትከእ ኣይኮነን። እዚ ሓበሬታ ንሓፈሻዊ ሓበሬታ ጥራይ እዩ እሞ ኣብ “ከምዘለዎ”፣ “ኣብ ዘለዎ” መሰረት ጌሩ ዝቐረበ እዩ። ናይዚ ሓበሬታ ቅነዕነት ንምርግጋጽ እኹል ጻዕርታት እንተተኻየደ እኳ፣ ንቅነዕነቱ፣ ተአማኝነቱ፣ ሙሉእነቱ፣ ተፈጻምነቱ ወይ ናይዚ ሓበሬታ ንፍሉይ ዕላማ ብቐዓቱ Alberta Health Services ዝኾነ ውክልና ወይ ውሕስነት፣ ገለጻ፣ ዝተሓሰበ ወይ ብሕገ ዝተወሰነ ኣይገብርን እዩ። Alberta Health Services ናይዚኡም ሓበሬታታት ኣጠቓቕማ ዝምልከት ኩልም ተሓታትነትን ዝኾነ ጥርጣናትን፣ ስጉምትታትን፣ ጠለባትን ወይ ካብ ከምዚ ዝኣመሰለ ኣጠቓቕማ ዝለዓሉ ክሰታትን ከምዘይቅበል ብንጹር ይገልጽ።