

<p style="text-align: center;"><b>የሕዝብ ጤና መረጃ ቅጽ</b></p> <p style="text-align: center;">(Public Health Fact sheet)</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>ኤች1ኤን1 ጉንፋን (H1N1 Flu)</u></b></p> <p style="text-align: center;">(የአሳማ ጉንፋን፣ Swine flu)</p>
<p style="text-align: center;">Massachusetts Department of Public Health, 250 Washington Street, Boston, MA 02108</p>	

**የኤች1ኤን1 ጉንፋን (H1N1 Influenza) ምንድነው ?**

የኤች1ኤን1 ጉንፋን (H1N1 ጉንፋን “የአሳማ ጉንፋን” (Swine flu) በኢንፍሉዌንሻ ሻይረስ አይነት ምክንያት የሚከሰት የአሳማዎች የመተንፈሻ አካል በሽታ ነው። የአሳማ ጉንፋን በመደበኛነት በአሳማዎች ላይ ይከሰታል። ሰዎች ብዙውን ጊዜ በዚህ በሽታ አይያዙም ነገር ግን ሰዎች በዚህ በሽታ ሊጠቁ ይችላሉ ተጠቅተዋልም። ብዙውን ጊዜ በአሳማ ጉንፋን የሚጠቁ ሰዎች በአሳማዎች ዙሪያ የሚገኙ ሰዎች ሲሆኑ ነገር ግን የአሳማ ጉንፋን ሻይረስ ከአንድ ሰው ወደ ሌላ ሰው ሊተላለፍ ይችላል። ከማርች 2009 ወዲህ የዚህ አዲስ የኤች1ኤን1 ጉንፋን ብዙ ተጠቂዎች በዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ እና አለምዙሪያ እንደሆኑ ተገልጿል።

**በሰዎች ውስጥ የኤች1ኤን1 ጉንፋን በሽታ ምልክቶች ምንድን ናቸው ?**

የአሳማ ጉንፋን ከወቅታዊ ወይም ከሰው ጉንፋን ጋር በጣም ተመሳሳይ የሆኑ የሕመም ምልክቶችን ያስከትላል። በጣም የታወቁት የአሳማ ጉንፋን ሕመም ምልክቶች ልክ እንደ ሰው ጉንፋን ሁሉ ከፍተኛ የሰውነት ሙቀት፣ ማሳል እና የጉርሮ መክርክር ሲሆኑ እንዲሁም የሕመም ስሜት በሰውነት ላይ፣ ራስ ምታት ፣ መዳከምን ሊያካትት ይችላል። አንዳንድ ሰዎች ደግሞ ወደ ታች የማለት እና ወደ ላይ የማለት ሁኔታ ይኖርባቸዋል። ጥቂት ሰዎች በአሳማ ጉንፋን ምክንያት በጣም ታመው ለሞት ተዳርገዋል።

**የኤች1ኤን1 ጉንፋን እዳለብኝ እንዴት ማወቅ እችላለሁ ?**

ከላይ የተዘረዘሩት የኢንፍሉዌንሻ ሕመም ምልክቶች ካለብዎት እና በተለይም ደግሞ በቅርቡ በሰዎች ላይ የአሳማ ጉንፋን በሽታ ወደተገኘበት አካባቢ ተገዘው ከነበረ ምን አይነት ምርመራ እና ሕክምና ለእርስዎ ተገቢ ይሆናል። የሚለውን ከሚወስነው የሕክምና አገልግሎት አቅራቢዎ ጋር ይገናኙ። ማንኛውንም አይነት የጉንፋን ሻይረስ ለይቶ ለማወቅ በአፍንጫዎ ውስጥ የሚገኝ

ንፍጥ ናሙና በዶክተርዎ መወሰድ አለበት። የአሳማ ጉንፋን ቫይረስን ለይቶ ለማወቅ ልዩ የላቡራቶሪ ምርመራ መደረግ አለበት።

የአሳማ ጉንፋን ሊኖረኝ ይችላል ብለው ካሰቡ እና ሐኪምዎን ማየት ከፈለጉ አስቀድመው በመደወል የአሳማ ጉንፋን ሊኖርብዎት እንደሚችል እዲያውቁ ያድርጉ። በዚህ መንገድ በሽታው ወደ ሌሎች እንዳይተላለፍ የጥንቃቄ እርምጃዎች ሊወሰዱ ይችላሉ።

**የኤች1ኤን1 ጉንፋንን እንዴት ነው ማከም የሚቻለው ?**

ማንኛውም አይነት ጉንፋን የያዛቸው ሰዎች በብዛት ፈሳሽ መውሰድ፣ በቂ እረፍት ማግኘት፣ ጤነኛ ምግብ መመገብ፣ እጃቸውን በየጊዜው መታጠብ፣ እና ለሌላ ሰዎች ላለማስተላለፍ ቤት መቆየት እንደሚኖርባቸው መዘንጋት የለባቸውም፣ በየወራቱ ብቅ ለሚል ጉንፋን የሚሰጠውን ፀረ ቫይረስ መድሃኒት መውሰድ ለአሳማ ጉንፋንም ተገቢ ነው። አንዳንድ የጉንፋን ቫይረሶች በቅርብ ጊዜ የተከሰተውን የአሳማ ቫይረስ ጨምሮ አንዳንድ ጊዜ መድሃኒቱ አይቋቋማቸውም ቢሆኑም ግን ሁሉም አይደሉም፣ ጤና ግልጋሎት ሰጪዎች የአሳማ ጉንፋን ያመማቸውን ፀረ ቫይረስ መድሃኒት እንዲቀበሉ ሊያዙ ይችሉ ይሆናል።

**በሰዎች ላይ የኤች1ኤን1 ጉንፋን በሽታ ወደተገኘበት ክልል በቅርቡ ተጉዣ ከነበረስ ?**

በቅርቡ በአሳማ ጉንፋን ወደተጠቃ ክልል ተጉዘው ከነበረ ማንኛውም የጉንፋን መሰል በሽታ ምልክቶች እንዳይኖርብዎት ይከታተሉ። ከነዚህ የሕመም ምልክቶች ማንኛውም ካጋጠመዎት በሽታውን ወደሌሎች እንዳያስተላልፉ ቤትዎ በመቆየት ከሕክምና አገልግሎት አቅራቢዎ ጋር ይነጋገሩ። የሕክምና አገልግሎት አቅራቢው ምን አይነት ምርመራ እና ሕክምና ለእርስዎ ተገቢ ነው የሚለውን ይወስናል። ማንኛውም አይነት የጉንፋን ቫይረስን ለይቶ ለማወቅ በአፍንጫዎ ውስጥ የሚገኝ ንፍጥ ናሙና በዶክተርዎ መወሰድ አለበት። የአሳማ ጉንፋን ቫይረስን ለይቶ ለማወቅ ልዩ የላቡራቶሪ ምርመራ መደረግ አለበት።

**ለአሳማ ጉንፋን ክትባት አለን ?**

የለም፣ ባሁኑ ጊዜ ለአሳማ ጉንፋን ክትባት የለም፣ በCDC አባባል ወራቱን ጠብቆ ብቅ ለሚል ጉንፋን ይሰጥ የነበረው ክትባት የአሳማ ጉንፋንን ይከላከላል ተብሎ አይታመንም፣ ከወራት በኋላ ዝግጁ የሚሆን ክትባት ለማዘጋጀት የፌዴራል መንግስት ከክትባት አምራቺዎች ጋር በቅርብ እየሰራ ይገኛል።

**እራሴንና ሌሎችን ከኤች1ኤን1 ጉንፋን እንዴት መከላከል እችላለሁ?**

ራስዎን ከመደበኛ ወይም ከሰው ጉንፋን መከላከል በሚችሉበት ተመሳሳይ መንገድ ራስዎንና ሌሎችን ከአሳማ ጉንፋን መከላከል ይችላሉ። የጉንፋን በሽታ ካለበት ማንኛውም ሰው ጋር መያያዝን፣ መተቃቀፍን፣ መሳሳምን ወይም በእጅ መጨባበጥን ያስወግዱ። ዘወትር እጅዎን በሳሙናና በሙቅ ውሃ ይጠቡ ወይም አልኮል በተነከረበት መሃረብ ያዕዱ። አፍንጫዎን፣ አይንዎን ወይም አፍዎን ከመንካት ቆጠቡ። እንደ የበር እጅታ፣ ስልክ ወዘተ... ያሉ ተደጋግመው የሚነኩ ነገሮችን ያዕዱ። ጉንፋንን በሚመስል ሕመም ከታመሙ ቫይረሱ ወደሌሎች እንዳይስፋፋ ከስራ ቦታ እና ከት/ቤት በመቅረት ቤት ውስጥ ይቆዩ።

**የኤች1ኤን1 ጉንፋን ያለባቸው እና የጉንፋን ምልክት ያላቸው ሁሉም ሰዎች ሆስፒታል ውስጥ የልተኙ በሽታው ወደ ሌሎች ሰዎች እንዳይተላለፍ ላለማድረግ ቤት ውስጥ እንዲቆዩ ይሁን።**

**የጉንፋን ምልክት ያላቸው ሰዎች ቤት ውስጥ በማገገም ላይ እያሉ የሚከተሉትን ማድረግ ይገባቸዋል፤**

- ነፍሰ ጡር ከሆኑ ወይም እንደ ስኳር በሽታ፣ የልብ በሽታ፣ አስም ወይም ኢምፍሴማ የመሳሰሉ የጤንነት ሁኔታዎች ካሉባቸው ስለሚያስፈልጋቸው ማንኛውም ልዩ ክትትል የጤና አገልግሎ አቅራቢያቸውን ማነጋገር።
- አንቲ ቫይራል መድሃኒቶችን መውሰድ እንዳለባቸው ወይም እንደሌለባቸው ሐኪማቸውን ማነጋገር።
- ሕመሙ ከጀመራቸው በኋላ በትንሹ ለ7 ቀናት ወይም የሰውነት ሙቀትን ጨምሮ ከሁሉም የሕመሙ ምልክቶች ነፃ ከሆኑ በኋላ ለ24 ሰዓት ቤት ውስጥ ተገልለው መቆየት።
- በቂ እረፍት ይውሰዱ
- የሰውነት ፈሳሽዎ ተሟጦ እንዳያልቅ ወይም ድርቀት እንዳይከሰትብዎ እንደ ውሃ ፣ ሾርባ፣ የስፖርት መጠጦች እና ለሕፃናት ኤሌክትሮ ላይት ለሳላሳ መጠጦችን ይጠጡ።
- ሲስሉ እና ሲያነጥሱ ይሸፍኑ። ካሳለዎት ወይም ካነጠሰዎት በኋላ ምን ጊዜም እጅዎን በሳሙና ወይም በውሃ ይጠቡ ወይም አልኮል በተነከረበት የእጅ መሃረብ ይጥረጉ።

- በአንድ ሰው ፊት ለፊት በጭራሽ እንዳይስሉ ።
- ከሌሎች ጋር የቅርብ ንክኪ አያድርጉ በታመሙበት ወቅት ወደ ስራ ቦታ ወይም ወደ ት/ቤት አይሂዱ።
- የሕክምና እርዳታ እንደሚያስፈልግዎት የሚያመለክቱ የማስጠንቀቂያ ምልክቶችን (ከዚህ በታች ያሉትን) ይመልከቱ።

**ታማሚው ሰው ቤት ውስጥ በሚኖርበት ጊዜ በፍጥነት እርዳታ ማግኘት ያለበት**

- ታማሚው የመተንፈስ ችግር ወይም የደረት ላይ ስቃይ ስሜት ሲኖርበት ።
- በከንፈሮቹ ላይ ወይንጠጅ ወይም ሰማያዊ ቀለም ሲኖር።
- ታማሚው ወደ ላይ ሲለውና ፈሳሾችን ወደ ታች መያዝ ሳይችል ሲቀር።
- በሚቆምበት ጊዜ የማዞር፣ የሽንት እጥረት ወይም በህፃናት ላይ ሲያለቅሱ እንባ የሌላቸው ሲሆን ያሉት በሰውነት ውስጥ የፈሳሽ መጥፋት ምልክቶች ሲኖሩበት።
- ቁጥጥር የማይደረግበት እይታ ከመደበኛ ያነሰ ምላሽ ሲሰጥ ወይም ግራ የመጋባት ሁኔታ ሲያጋጥመው።

**እኔ ቤት ውስጥ የሚኖር ሰው ከታመሙ፣ እኔ ግን አልታመምኩም፣ እኔም ቤት ውስጥ መቆየት አለብኝን ?**

ከአልታመሙ በግድ ቤት ውስጥ መቆየት የለብዎትም ከትምህርት ቤት መቅረትም የለብዎትም፣ ቢሆንም ግን በተቻለ መጠን ከሌሎች ሰዎች ጋር የሚኖረዎትን ግንኙነት መቀነስ ተገቢ ነው። በተለይ ደግሞ ትኩረት፣ ሳል፣ ጉሮሮዎ ከቆሰል፣ እና የድካም ስሜት የሚሰማዎ ከሆነ ቤት ውስጥ እንዲቆዩ ይሁን በተጨማሪም ከሌሎች ጋር ግንኙነትዎን እንዲቀንሱ ይሁን።

**የአሳማ ስጋንና ተዋፅኦዎችን ማብሰልና መመገብ አደጋ አያስከትልምን ?**

አዎ። የአሳማ ስጋንና የአሳማ ተዋፅኦዎችን በአግባቡ በማብሰል መመገብ አደጋ አያስከትልም። የአሳማ ጉንፋን ቫይረሶች በምግብ አይተላለፉም። የአሳማ ስጋን ወይም የአሳማ ተዋፅኦዎችን በመመገብ የአሳማ ጉንፋን አይዘዎትም።

**ስለ መደበኛ ጉንፋን ፣ ወረርሽኝ ጉንፋን፣ አቪያን ፍሉ፣ የኤች1ኤን1 ጉንፋን (H1N1 FLU) ተጨማሪ መረጃዎችን ማግኘት ከፈለጉ ከዚህ በታች የተቀመጡትን ድህረ ገጾች ይጎብኙ ወይም**

በስልክ ቁጥር 617-983-6800 የማሳሰቻትስ የሕዝብ ጤና መምሪያ የኢፒዲሞሎጂ እና ኢሙናይዜሽን ዋና ክፍልን ያነጋግሩ።

- Massachusetts Department of Public Health website on influenza  
<http://www.mass.gov/dph/swineflu>
- Center for Disease Control (CDC) websites on H1N1  
<http://www.mass.gov/swineflu/>

May 4, 2009