Public Health
Seattle & King County

የጉድፍ በሽታ (ቫሪሴላ-ዞስተር/Varicella-Zoster)

ውድ ወላጅ ወይም አሳዳጊ:

ይህ የእውነታ ወረቀት የቀረበሎት ምክንያት:

- ☐ **እርስዎ ወይም ልጅዎ ለጉድፍ በሽታ ተጋልጠው ሊሆን ስለሚችል ነው።**
- ☐ **ለመረጃ እንዲሆንዎት ብቻ ነው።**

የጉድፍ በሽታን በተመለከተ አጠቃላይ መረጃ

የጉድፍ በሽታ ምንድነው?

- የጉድፍ በሽታ(ቫሪሴላ) የሄፕስ ቫይረስ ዝርያ በሆነው በቫሪሴላ ዞስተር ቫይረስ ምክንያት ይከሰታል።
- አንድ ሰው የጉድፍ በሽታ ካለበት ቫይረሱ አብዛኛውን ጊዜ በሰውነት ውስጥ ስለሚቆይ አዋቂ ግለሰብ በሚሆኑበት ጊዜ የሺንግል በሽታን ሊያስከትል ይችላል።
- ከ1 ዓመት በላይ ለሆነ ማንኛውም ግለሰብ ጉድፍን ለመከላከል የሚያስችል ክትባት አለ።

ማንን ሊይዝ ይችላል?

- ማንኛውም ግለሰብ በጉድፍ በሽታ ሊያዝ ይችላል፣ ነገር ግን የቫሪሴላ ክትባትን የወሰዱ ግለሰቦች በበሽታው የመያዝ እድላቸው አነስተኛ ነው።
- በጣም አንስተኛ ቢሆንም አንድ ሰው ቀደም ሲል በበሽታው ተይዞ ከነበረ አልፎ አልፎ ቀላል የሆነ የጉድፍ በሽታ ሊይዘው ይችላል።
- አንዳንድ ቡድኖች በጣም የመታመም ወይም ለሕክምና ችግሮች የመጋለጥ እድላቸው ከፍተኛ ነው፣ :ዚህ በታች ያሉትን ቡድኖች ያካትታል:
    - ከ1 አመት በታች የሆኑ ህጻናት ልጆች
    - ከ12 ዓመት በላይ የሆኑ ልጆች
    - አዋቂዎች
    - በሽታን የመከላከል አቅማቸው ደካማ የሆኑ ግለሰቦች
    - እርጉዝ ግለሰቦች
    - የቫሪሴላ ክትባትን ያላገኙ ግለሰቦች
- **ከፍተኛ ተጋላጭነት ያለው ቡድን ውስጥ ያሉ ግለሰቦች (ከላይ ያለውን ይመልከቱ) ለጉድፍ በሽታ ተጋልጫለው ወይም ተይዤያልሁ ብለው የሚያስቡ ከሆነ የጤና ባለሙያቸውን ማነጋገር አለባቸው።**

ምልክቶቹ ምንድናቸው?

- ዋንኛው ምልክት ብዙውን ጊዜ ከጀርባ፣ ከደረት እና ከፊት ላይ የሚጀምር የሚያሳክክ ውሃ የቋጥረ ሽፍታ ነው። ውሃ የሚቋጥሩ ጉድፎቹ ("ፖክስ") ትንሽ፣ ሮዝ ቀለም እና ፈሳሽ የቋጠሩ ናቸው።
- ከ 4 እስከ 5 ቀናት በኋላ ፖክሱ ይደርቅና ቅርፊት ነገር ይፈጥራል።
- አንድ ሰው በሚታመምበት ወቅት ከጥቂት እስከ ከ500 በላይ የሚሆኑ ፖክሶች (ጉድፎች) በሰውነቱ ላይ ሊኖሩ ይችላሉ።
- ሌሎች ምልክቶች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላል:
    - ትኩሳት (የአሜሪካ የሕፃናት ሕክምና አካዳሚ ትኩሳትን 100.4ºF (38º ሴ) ወይም ከዚያ በላይ የሆነ የሙቀት መጠን እንደሆነ ይገልፃል።)

- ○ ያልተለመደ ድካም/ዝቅተኛ የእንቅስቃሴ ደረጃ
- ○ የምግብ ፍላጎት ማጣት
- ○ ራስ ምታት
- የጉድፍ በሽታ አንዳንድ ጊዜ የባክቴሪያል የቆዳ ኢንፌክሽን እና የሳምባ ምችን ሊያመጣ ይችላል፣ ይህም ከባድ ሊሆን ይችላል።

እንዴት ይተላለፋል?

- በጣም በቀላሉ ይተላለፋል። ጉድፍ ይዞት የማያውቅ ወይም የጉድፍ ክትባትን ያልወሰደ ግለሰብ ጉድፍ ካለበት ሰው አጠገብ ከሆነ የመያዝ ዕድሉ 90% ነው።
- ቫይረሱ ውሃ በቋጠሩ ቁስሎች ውስጥ እና ከቅርፊት ውስጥ ከሚወጡ ፈሳሾች ውስጥ ይገኛል።
- ቫይረሱ ጉድፍ ያለበት ሰው አየር ወደ ውጭ ካስወጣ (ለምሳሌ ሲተነፍስ፣ ሲናገር፣ ሲዘፍን፣ ስፖርት ሲሰራ፣ ሲያስል ወይም ሲያስነጥስ) እና ጠብታዎችን እና ትናንሽ ቅንጣቶችን ወደ አየር ከለቀቀ በኋላ ቫይረሱ በአየር ውስጥ ሊገኝ ይችላል።
  - ○ ትናንሾቹ ቅንጣቶች በአየር ውስጥ ሆነው ለሰዓታት ሊቆዩ ይችላሉ (ይህ አየር ወለድ ይባላል)።
  - ○ ትላልቅ የሆኑት ጠብታዎች ብዙውን ጊዜ ከ6 ጫማ በላይ አይጓዙም።
- የሚተላለፈው:
  - ○ አንድ ግለሰብ ጠብታዎቹን ወይም ትናንሽ ቅንጣቶቹን ሲተነፍስ።
  - ○ ቫይረሱ ያለበትን ነገር ወይም አካል ከነኩ በኋላ አይን ወይም አፍንጫን በመንካት።
  - ○ ጉድፍ ካለበት ሰው ጋር ዕቃዎችን ወይም ኩባያዎችን በጋራ በመጠቀም።
- **የሺንግልዝ በሽታ** ያለበትን ግለሰብ ቁስል በመንካት ጉድፍ ሊተላለፍ ይችላል።
- የጉድፍ በሽታ ካለበት ሰው ጋር አብረው ከቆየ በኋላ ምልክቶች እስኪታዩ ድረስ ከ10 እስከ 21 ቀናት ሊወስድ ይችላል።

ልጄ የጉድፍ በሽታ እንዳለበት እንዴት አውቃለሁ?

የጤና ባለሙያ በአንድ ሰው ቆዳ ላይ ያለውን ሽፍታ ወይም ቁስል በመመልከት የጉድፍ በሽታን መለየት ይችላል።

እባክዎ ቀጠሮ ለመያዝ ሲደውሉ ስለ ጉድፍ በሽታ እንደሚያሳስብዎት ለጤና ባለሙያዎ ይንገሩ። የጤና ባለሙያዎ ለጉብኝትዎ የተለየ መመሪያ ሊኖረው ይችላል።

ይህ የእውነታ ወረቀት አጠቃላይ መረጃን ብቻ ነው የሚያቀርበው።

ልጄ የጉድፍ በሽታ ቢኖርባትስ?

ልጅዎ የጉድፍ በሽታ ካለበት ወዲያውኑ ለልጅዎ እንክብካቤ ሰጪ ወይም ቅድመ ትምህርት ቤት ያሳውቁ።

እንዴት ህክምና ይደረግለታል?

- የጤና ባለሙያ ጉድፍን ለማከም የፀረ-ቫይረስ መድሃኒቶችን ሊያዝ ይችላል፣ በተለይም ከባድ ምልክቶች ላሉባቸው ወይም ለከባድ ችግሮች ተጋላጭ ለሆኑ ሰዎች። ስለ ሕክምና አማራጮች ከጤና ባለሙያዎ ጋር ይነጋገሩ።
- ልጆች ምቾት እንዲሰማቸው ያድርጉ፣ እንዲያርፉ ይፍቀዱላቸው፣ ብዙ ፈሳሽ መጠጣታቸውን ያረጋግጡ እናም ቶሎ ቶሎ ሁኔታቸውን ይከታተሉ።
- የተፈጨ አጃ በተጨመረበት ሙቅ ውሃ መታጠብ እና የካላሚን ሎሽን መጠቀም ለጊዜው ማሳከክን ለመቀነስ ይረዳል።

- 3 ወር ወይም ከዚያ በታች የሆኑ ጨቅላ ህጻናት 100.4ºF (38ºC) ወይም ከዚያ በላይ የሆነ ትኩሳት ካለባቸው በጤና እንክብካቤ አቅራቢያቸው መታየት አለባቸው።
- ስለ ልጅዎ ምልክቶች የሚያሳስብዎት ነገር ካለ ከልጅዎ የጤና ባለሙያዎ ጋር ይነጋገሩ።
ቀጥሎ ያሉት ከታዩ የልጅዎን የጤና ባለሙያ ወዲያውኑ ያማክሩ።
  - **ከፍተኛ ትኩሳት (ከ102ºF (38.9ºC) በላይ) ወይም ትኩሳቱ ከ4 ቀናት በላይ ከቆየ።**
  - **የባክቴሪያል ኢንፌክሽን ምልክቶች ካሉ፡ በቁስሉ (ፖክስ) አካባቢ ያለው ቦታ ቀይ ከሆነ፣ሙቀት ካለው፣ ያበጠ ወይም ህመም ያለው ከሆነ፣ ወይም መግል ካለው (ወፍራም ቀለም የሌለው ፈሳሽ)።**
  - **አንገታቸውን ማንቀሳቀስ ካልቻሉ፣ በተከታታይ የሚያስመልሳቸው ከሆነ፣ ወይም መተንፈስ የሚያቅታቸው ከሆነ።**

የጉድፍ በሽታ እንዳይሰራጭ እንዴት መርዳት እችላለሁ?

- የጉድፍ በሽታን ለመከላከል ምርጡ መንገድ ክትባት ነው።
- ቀደም ሲል ጉድፍ ይዞዎት የሚያውቅ ከሆነ ክትባት መውሰድ አያስፈልግዎትም። ቀደም ሲል በጉድፍ በሽታ ስለመያዝ አለመያዝዎ እርግጠኛ መሆን ካልቻሉ የደም ምርመራ ለማድረግ የጤና ባለሙያዎን ያነጋግሩ።
- በቤት ውስጥ አየር በሚገባ እንዲዘዋወር ያድርጉ።
- እጅዎትን ቶሎ ቶሎ ይታጠቡ፣ በተለይም ካስነጠሱ፣ ካሳሉ፣ አፍንጫን ካጸዱ እና ቁስሎችን ከነኩ በኋላ።
- አይኖችዎን፣ አፍንጫዎን እና አፍዎን ከመንካት ይቆጠቡ።
- የጉድፍ በሽታ ካለበት ሰው ጋር ኩባያን፣ የመመገቢያ ዕቃዎችን፣ ምግብን እና መጠጦችን ከመጋራት ይቆጠቡ።
- አሻንጉሊቶችን እና ሌሎች ልጆች አፋቸው ውስጥ ሊከቷቸው የሚችሏቸውን ነገሮች በሳሙናና በውሃ በሚገባ ያጽዱ።
- በቤት ውስጥ ያሉ በእጅ ሊነኩ የሚችሉ ስፍራዎችን በሙሉ ሳኒታይዝ በማድረግ ያጽዱ።
- መቧጨርን እና ጠባሳን ለመቀነስ ጥፍርዎን አጭር ያድርጉ። የጥፍር ንጽህናን መጠበቅ የቆዳ ኢንፌክሽንን ለማስወገድ ይረዳል።

ልጄ ለጉድፍ በሽታ ከተጋለጠች ምን ማድረግ አለብኝ?

- **ሰውነታቸው ቀድሞውኑ ጉድፍን የመከላከል አቅም ካለው** (2 ዶዝ የቫሪሲላ ክትባት ወስደው ከነበረ ወይም ቀደም ሲል በጉድፍ በሽታ ተይዘው የሚያውቁ ከሆነ)፣ በጣም ላይታመሙ ይችላሉ። አብዛኛውን ጊዜ ግለሰቦች ከአንድ ጊዜ በላይ በጉድፍ በሽታ ሊያዙ አይችልም።
- **ሰውነታቸው የጉድፍ በሽታን ለመከላከል አቅም** ከሌለው (2 ዶዝ የቫሪሴላ ክትባት ካልወሰዱ ወይም በበሽታው ተይዘው የማያውቁ ከሆነ) **በተጋለጡ በ3 ቀናት ውስጥ የቫሪሴላ ክትባት መውሰድ በሽታውን ለመከላከል ይረዳል።** ከተጋለጡ ከ3 እስከ 5 ቀናት ባሉት ጊዜ ክትባቱን መውሰድ የጉድፍ በሽታን ላይከላከል ይችላል ነገር ግን የበሽታውን አቅሙን ደካማ ሊያደርገው ይችል ይሆናል። ምን ማድረግ እንዳለበት ከጤና ባለሙያዎ ጋር ይነጋገሩ።
- **በጉድፍ በሽታ ለሚመጡ ችግሮች ከፍተኛ ተጋላጭነት ያላቸው ግለሰቦች፣ ለምሳሌ እንደ የበሽታ መቋቋም አቅማቸው ደካም የሆኑ ግለሰቦች፣ እርጉዝ ግለሰቦች እና ገና ጨቅላ ሕፃናት ልጆች ወዲያውኑ የጤና ባለሙያቸውን ማግኘት አለባቸው።**

ልጄ ከልጆች የጥበቃ ቦታ ቀርቶ እቤት መቆየት ይኖርበታል?

ልጅዎ ለጉድፍ በሽታ ከተጋለጠ፣ የኩፍኝ በሽታ ምልክቶች እስካልታዩበት ድረስ ከልጆች እንክብካቤ ቤት ቀርቶ እቤት መቆየት አያስፈልግበትም፣ የበሽታው ምልክት ካለበት ግን መቅረት አለበት።

ልጅዎ የጉድፍ በሽታ ካለበት እቤት መቆየት አለበት። ማናቸውም የጉድፍ በሽታ ያለባቸው ግለሰቦች፣ ክትባቱን የወሰዱትንም ጨምሮ ቁስሉ ደርቆ ጠባሳ እስኪፈጥርና ለ24 ሰዓታት አዲስ ቁስል እስከማይታይ ድረስ ከልጆች ጥበቃ ቦታ ቀርተው እቤት መቆየት ይኖርባቸዋል።

እባክዎ የልጆትን የእንክብካቤ ፕሮግራም የበሽታ ፖሊሲ ይከተሉ።

የመረጃ ማጣቀሻዎች/ምንጮች:

American Academy of Pediatrics

- *Caring for Our Children. Chapter 7 Infectious Diseases, 7.7 Herpes Viruses, 7.7.4 Varicella-Zoster (Chickenpox) Virus*
- *Managing Infectious Diseases in Child Care and Schools, 5th Edition. pages 71-73*

Centers for Disease Control & Prevention

- *Chickenpox (Varicella). https://www.cdc.gov/chickenpox/index.html*

MedlinePlus

- *Chickenpox. https://medlineplus.gov/chickenpox.html*