

## Shifto (Varicella-Zoster)

Kabajamaa Warra ykn Guddiftuu,

Waraqaan dhugaa kun isiniif kennamaa jira:

- Sababni isaas ati ykn daa'imni kee dhukkuba Shiftootiif (Chickenpox) saaxilamtee ta'uu danda'a.
- Odeeffannoof qofaf.

---

### Odeeffannoo Waliigalaa Waa'ee Dhukkuba Shifto

#### Dhukkubni shifto maali?

- Dhukkubni shifto (varicella) kan dhufu vaayirasii varicella zoster, gosa vaayirasii herpes jedhamu irraahi.
- Namni tokko erga shiftoon qabaatee booda vaayirasiin kun yeroo baay'ee qaama keessa turuun ga'eessota irratti dhukkuba narvii fiduu danda'a.
- Talaalliin dhukkuba shifto ittisuuf nama waggaa 1 ol ta'eef ni jira.

#### Eenutu argachuu danda'a?

- Namni kamiyyuu dhukkuba shiftootiin qabamuu danda'a, garuu talaalii vaariseelaa yoo fudhate carraan isaa xiqqaadha.
- Inni baay'ee xiqqaadha, garuu namni tokko duraan yoo qabaate dhukkuba shifto salphaa argata.
- Gareen tokko tokko baay'ee dhukkubsachuu ykn rakkoo fayyaa qabaachuuf carraa guddaa qabu, kanneen keessaa:
  - Ijoollee waggaa 1 gadi
  - Ijoollee waggaa 12 ol ta'an
  - Ga'eessota
  - Namoota sirni ittisa qaamaa isaanii laafaa ta'e
  - Namoota ulfaa
  - Namoota talaalii varicella hin fudhatin
- **Namoonni garee balaa olaanaa qaban (armaan olitti ilaali) yoo dhukkuba shiftootiif saaxilamanii jiru, ykn qabaman jedhanii yaaddan ogeessa fayyaa isaanii qunnamuu qabu.**

#### Mallattoon dhukkuba kanaa maali?

- Mallattoon isaa inni guddaan hooyxoo, shifaa bishaan dhangala'aa fakkaatu kan yeroo baay'ee dugda, garaa fi fuula irraa jalqabudha. Maaree ("pox") xiqqaa, bifa gara diimaati irkatuu fi dhangala'aa of keessaa qaba.
- Guyyaa 4 hanga 5 booda maareen gogee qonyanya uuma.
- Namni tokko yeroo dhukkuba kanaa qaama isaa irratti maaree muraasa qofa irraa kaasee hanga maaree 500 ol ta'u bakka kamittuu qabaachuu danda'a.
- Mallattoolee biroo kanneen akka:
  - Ho'a qaamaa (Akaadaamiin Daa'immanii Ameerikaa ho'a qaamaa akka ho'i qaamaa 100.4°F [38°C] fi isaa ol ta'etti ibsa)
  - Dadhabbii hin baratamne/sadarkaa sochii gadi aanaa
  - Fedhii nyaataa dhabuu
  - Bowwoo/dhukkubbii mataa

- Dhukkubni shiftoo yeroo tokko tokko dhukkuba gogaa baakteeriyaa fi dhukkuba sombaa fiduu danda'a, kunis hamaa ta'uu danda'a.

### Akkamitti tatamsa'a?

- Baayyee salphaatti babal'ata. Namni dhukkuba shiftoo qabamee hin beekne, ykn talaallii shiftoo fudhatee hin beekne, nama dhukkuba shiftoo qabutti dhiihoo yoo ta'ee carraan dhukkuba kanaan qabamuu isaa %90 ta'a.
- Vaayirasichi dhangala'aa shifaa fi qonyanyaa irraa argamu keessatti argamuu danda'a.
- Vaayirasichi kun qilleensa keessatti argamuu kan danda'u namni dhukkuba shiftoo qabu erga hafuura baafatee booda (fakkeenyaaf, yeroo hafuura baafatu, yeroo dubbatu, yeroo sirbu, sochii qaamaa godhu, qufa'u, ykn haxxiffatu) fi cophaa fi xixiqqoo qilleensa keessaa gadi lakkisee booda.
  - Paartikileen xixiqqoo ta'an qilleensa keessa kan jiraatan yoo ta'u, sa'aatii dheeraaf achi turuu danda'u (kun qilleensa keessaa kan bahu jedhama).
  - Cophni kun, kanneen gurguddoo ta'an, yeroo baay'ee miila/ijjannoo 6 ol hin deeman.
- Ni babal'ata
  - Namni tokko cophaa ykn xixiqqoo yeroo hafuura ol fudhatu.
  - Wanta ykn lafa vaayirasichi irra jiru edda tuqan booda afaan, ija ykn funyaan tuquudhaan.
  - Nama dhukkuba shiftoo qabu waliin meeshaalee ykn kubbayyaa qoodachuudhaan.
- Dhukkubni shiftoo madaa nama dhukkuba narvii qabu tuquudhaanis babal'achuu danda'a
- Nama dhukkuba shiftoo qabu naannoo erga jiraataniin booda mallattoon dhukkuba kanaa mul'achuuf guyyoota 10 hanga 21 fudhachuu danda'a.

---

## Daa'imni Kiyaa Dhukkuba Shiftoo Qabaachuu Akkamitti Beeka?

Ogeessi fayyaa gogaa nama tokkoo irratti shifaa ykn madaa bishaan qabate ilaaluun dhukkuba shiftoo adda baasuu danda'a.

Maaloo yeroo beellama qabachuuf bilbilitan waa'een dhukkuba shiftoo akka isin yaadessu ogeessa fayyaa keessanitti himaa. Ogeessi eegumsa fayyaa daawwannaa keessaniif qajeelfama addaa qabaachuu danda'a.

**Waraqaan dhugaa kun odeeffannoo waliigalaa qofa kenna.**

---

## Yoo Daa'imni Kiyaa Dhukkuba Shiftoo Qabaate Hoo?

**Yoo daa'imni keessan dhukkuba shiftoo qabaate hatattamaan ogeessa kunuunsa daa'ima keessanii ykn mana barumsaa duraa beeksisaa.**

### Akkamitti yaalama?

- Ogeessi fayyaa qoricha farra vaayirasii dhukkuba shiftoo yaaluuf ajajuu danda'a, keessumaa namoota mallattoolee ciccimoo qabaniif ykn rakkoolee hamaadhaaf saaxilamaniif. Waa'ee filannoowwan yaalaa ogeessa fayyaa kee waliin haasa'i.
- Ijoolleen akka itti mijatu akka ta'an taasisaa, akka boqotan hayyamaa, dhangala'aa baay'ee akka dhugan mirkaneessaa, akkasumas yeroo baay'ee isaan ilaalaa.
- Dhiqannaa hayisaa ho'aa fi looshiniin Calamine yeroodhaaf hooyxoo gargaaruu danda'a.
- Daa'imman ji'a 3 fi isaa gadi ta'anii fi ho'i qaamaa 100.4°F (38°C) fi isaa ol ta'e ogeessa fayyaa isaaniitiin ilaalamuu qabu.

- Mallattoolee daa'ima keessanii ilaalchisee yaaddoo yoo qabaattan ogeessa fayyaa daa'ima keessanii wajjin haasa'aa.

**Hatattamaan kunuunsa fayyaa daa'ima keessanii mariisaa yoo:**

- **Ho'a qaamaa olaanaa (102°F [38.9°C]) ol** qabu, ykn ho'i qaamaa isaanii guyyaa 4 ol yoo ture.
- **Mallattoon infekshinii baakteeriyaa yoo jiraate: naannoon naannoo dhukkuba shiftoo sanaa diimaa, ho'a, iita'a ykn dhukkuba ta'e, ykn shiftoon kun malaa uuma ta'e (dhangala'aa furdaa bifti jijjiirame).**
- **Mormi isaanii kan salphaatti hin dabne ta'e, yeroo baay'ee kan hoqqisiisu/deebisiisu yoo ta'e ykn hafuura baafachuuf rakkachuu.**

**Dhukkubni shiftoo akka hin babal'anneef akkamitti gargaaruu danda'a?**

- Talaalliin dhukkuba shiftoo ittisuuf karaa hundarra gaariiti.
- Yoo duraan dhukkuba shiftoo qabaatte talaalliin si hin barbaachisu. Yoo dhukkuba shiftoo qabaachuu fi dhiisuu kee mirkaneeffachuu baatte, waa'ee qorannoo dhiigaa ogeessa fayyaa kee waliin haasa'i.
- Qilleensa mana keessaa dabaluu.
- Yeroo baay'ee harka dhiqachuu, keessumaahuu erga haxxiffatanii, qufa'anii, fonyaani haxaa'anii fi madaa bishaan dhangala'aa tuqxee booda.
- Ija, funyaan, afaan kee tuquu irraa of qusadhu.
- Nama dhukkuba shiftoo qabu kamiyyuu waliin kubbaayyaa, meeshaalee nyaataa, nyaataa fi dhugaatii qooddachuu irraa fagaadhaa.
- Meeshaalee taphaa fi meeshaalee biroo ijoolleen afaan isaanii keessa kaa'an bishaanii fi saamunaadhaan sirriitti qulqulleessi.
- Gubbaa meeshaa manaa qulqulleessuu fi keemikaalaa itti godhu.
- Qeensa qubaa gabaabaa gochuun akka hooyxoo fi madaa xiqqeessuuf gargaara. Qeensi qubaa qulqulluu gochuun infekshinii gogaa irraa of eeguuf gargaara.

---

**Yoo Daa'imni Kiyaa Dhukkuba Shiftootiif Saaxilame Maal Gochuu Qaba?**

- **Yoo duraanuu dhukkuba shiftoo irraa bilisa ta'an** (talaalii vaariseelaa doosii 2 fudhatanii jiraatan ykn duraan dhukkuba shiftoo qabamanii turan), baay'ee hin dhukkubsatan. Namoonni baay'een dhukkuba shiftoo yeroo tokkoo ol hin qabaatan.
- **Yoo dhukkuba shiftoo irraa bilisa hin taane** (talaalii vaariseelaa doosii 2 hin fudhatan ykn dhukkuba shiftootiin kanaan dura hin qabamne ta'e), **talaalii vaariseelaa erga saaxilamanii guyyaa 3 keessatti fudhachuun ittisuuf gargaaruu danda'a.** Talaalliin erga saaxilamanii guyyaa 3 hanga 5 booda fudhatan dhukkuba shiftoo ittisuun dhiisuu hin oolu garuu akka salphatu gochuu danda'a. Waa'ee maal gochuu akka qabdan ogeessa fayyaa keessa waliin haasawa.
- **Namoonni rakkoolee dhukkuba shiftoo irraa dhufaniif saaxilamuuf carraa guddaa qaban kan akka namoota dandeettii dhukkuba ittisuun isaanii hir'atee, namoota ulfaa fi daa'imman yeroo malee dhalatan hatattamaan ogeessa fayyaa isaanii qunnamuu qabu.**

---

**Daa'imni Kiyaa Kunuunsa Daa'immanii Irraa Mana Turuu Barbaachisaa?**

Yoo daa'imni keessan dhukkuba shiftootiif **KAN SAAXILAME TA'E**, mallattoon dhukkuba shiftoo yoo itti mul'ate malee kunuunsa daa'immanii irraa mana turuun isaan hin barbaachisu.

**Yoo daa'imni keessan dhukkuba shiftoo qabaate mana turuu qabu.** Namoota talaalii fudhatan dabalatee namni dhukkuba shiftoo qabu kamiyyuu hanga madaan bishaan qabate hundi qonyanyaa

uumee akkasumas madaan haaraan tokkollee hin mul'annetti sa'aatii 24f kunuunsa daa'immanii irraa mana turuu qaba.

## **Maaloo imaammata dhukkubaa sagantaa kunuunsa daa'immanii keessanii hordofaa.**

---

### **Wabiiwwan:**

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, 5<sup>th</sup> 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>*