ኢንፍሉዌንዛ (ጉንፋን)

ውድ ወላጅ እና አሳዳጊ፣

ይህ የእውነታ ወረቀት የቀረበልዎት ምክንያት:

- ☐ **እርስዎ ወይም ልጅዎ ለኢንፍሉዌንዛ ወይም ለጉንፋን ተጋልጠው ሊሆን ስለሚችል ነው።**
- ☐ **ለመረጃ አገልግሎት ብቻ።**

ስለ ጉንፋን (ፍሉ) አጠቃላይ መረጃ

ጉንፋን ምንድን ነው?

- ጉንፋን በኢንፍሉዌንዛ ቫይረሶች ምክንያት የሚመጣ የመተንፈሻ አካላት ወይም የትንፋሽ በሽታ ነው።
- በቀላሉ ሊሰራጭ ይችላል።
- በብርድ ከሚመጣ ጉንፋን የተለየ ነው።
- በበልግ እና በክረምት ወቅት በጣም የተለመደ ነው።
- ምንም እንኳን ብዙ ሰዎች በቤት ውስጥ ቢያገግሙም፣ ለአንዳንድ ሰዎች የጉንፋን በሽታ (ሕጻናት ልጆችንና አዛውንቶችንም ጨምሮ) ከባድ ሊሆን ይችላል።

ማን ሊይዘው ይችላል?

- ማንኛውም ግለሰብ ቀደም ብሎ በጉንፋን ቢያዝም እንኳን እንደገና በጉንፋን ሊያዝ ይችላል።
- አንዳንድ የህብረሰብ ክፍሎች በጣም ሊታመሙ ወይም ለከፍተኛ የህክምና ችግሮች ሊጋለጡ ይችላሉ፣ ቡድኖቹ እነዚህም በታች ያሉትን ያጠቃልላል:
    - ጨቅላ ህጻናት እና ከ 5 አመት በታች የሆኑ ትንንሽ ልጆች
    - ከ50 ዓመት በላይ የሆኑ ግለሰቦች
    - እርጉዝ ሴቶች
    - ሥር የሰደደ የጤና ችግር ያለባቸው ሰዎች
- **በበሽታው ምክንያት ለከፍተኛ አደጋ ተጋላጭ የሆኑ ግለሰቦች (ከላይ ያለውን ይመልከቱ) ለጉንፋን ተጋልጫለሁ ብለው ካሰቡ የጤና እንክብካቤ አቅራቢቸውን ማነጋገር አለባቸው።**

ምልክቶቹ ምንድን ናቸው?

- ትኩሳት (የአሜሪካ የሕፃናት ሕክምና አካዳሚ 100.4⁰F [38ºC] ወይም ከዚያ በላይ የሆነን የሰውነት የሙቀት መጠን ትኩሳት እንደሆነ ይገልጻል።
- ራስ ምታት
- ያልተለመደ ድካም፣ ዝቅተኛ የእንቅስቃሴ ደረጃ
- ደረቅ ሳል
- የጉሮሮ ቁስል ወይም ህመም
- ንፍጥ ወይም የአፍንጫ መታፈን
- የጡንቻ ሕመም
- ማቅለሽለሽ ወይም ማስታወክ

እንዴት ነው የሚሰራጨው?

- ቫይረሱ በሳል፣ በማስነጠስ፣ በለሐጭ እና ከአፍንጫ በሚወጡ ፈሳሾች ውስጥ ይገኛል።
- ጉንፋን የያዘው ሰው ሲያስል ወይም ሲያስነጥስ አጠገብ ያለው ሰው የወጡትን ጠብታዎች ከተነፈሰ ቫይረሱ ሊሰራጭ ይችላል።
- እንዲሁም ከዚህ በታች ባሉት ሁኔታዎች ሊሰራጭ ይችላል:
  - የጉንፋን ቫይረስ ያለበትን ነገር ከነኩ በኋላ አይንን፣ አፍንጫን ወይንም አፍን በመንካት።
  - ጉንፋን ከያዘው ግለሰብ ጋር የምንጠቀምባቸውን ዕቃዎች ወይም ኩባያዎች መጋራት።

ልጄ ኢንፍሉዌንዛ ካለበት እንዴት ማወቅ እችላለሁ?

- የጤና እንክብካቤ አቅራቢ በተለምዶ በሰዎች ላይ ባሉ የበሽታው ምልክቶች ተመርኩዞ ግለሰቡ ጉንፋን እንዳለበት ማረጋገጥ ይችላል።
- ጉንፋንን ለመለየት የሚያስችሉ ምርመራዎች አሉ። ለበለጠ መረጃ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ይነጋገሩ።

ተጨማሪ ጥያቄዎች ካሉዎት ወይም ልጅዎ ጉንፋን ይኖርበታል ብለው ካመኑ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ። ይህ የእውነታ ወረቀት አጠቃላይ መረጃን ብቻ ነው የሚያቀርበው።

ልጄ ጉንፋን ቢይዘውስ?

ልጅዎ ጉንፋን ከያዘው ወዲያውኑ ለልጅዎ ሐኪም ወይም ቅድመ-ትምህርት ቤት ማእከል ያሳውቁ።

ምን አይነት ህክምናዎች አሉ?

- የኢንፍሉዌንዛ በሽታን ለማከም የፀረ-ቫይረስ መድሃኒቶች ሊታዘዙ ይችላሉ፣ በተለይም በጣም ለታመሙ ወይም በበሽታው ምክንያት ለከፍተኛ የጤና ችግር ተጋላጭ ለሆኑ ሰዎች። ከቤተሰብዎ ውስጥ አንድ ሰው ጉንፋን ይዘታል ብለው ካሰቡ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።
- ህጻናት ልጆን ምቾት እንዲሰማቸው ያድርጉ፣ እረፍት እንዲያደርጉ ይፍቀዱላቸው፣ የውሀ እጥረትን ወይም ድርቀትን ለመከላከል ብዙ ፈሳሽ መጠጣታቸውን ያረጋግጡ እና ቶሎ ቶሎ ሁኔታቸውን ይከታተሉ።
- 3 ወር ወይም ከዚያ በታች የሆኑ ጨቅላ ህጻናት 100.4ºF (38ºC) ወይም ከዚያ በላይ የሆነ ትኩሳት ካለባቸው በጤና እንክብካቤ አቅራቢያቸው መታየት አለባቸው።
- ስለ ልጅዎ የበሽታው ምልክቶች የሚያሳስብዎት ነገር ካለ ከልጅዎ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ጋር ይነጋገሩ። **ልጅዎ የውሀ እጥረት ወይም የድርቀት ምልክቶች እያሳየ ከሆነ (ጥቂት እርጥብ ዳይፐር፣ ከወትሮው ያነሰ ጥቂት ሽንት፣ ከወትሮው የበለጠ ድካም፣ መፍዘዝ፣ ደረቅ ምላስ ወይም ከንፈር፣ ሲያለቅስ ትንሽ እንባ)፣ በጣም በፈጣን እየተነፈሰ ከሆነ፣ የመተንፈስ ችግር ካጋጠመው ወይም ከባድ ራስ ምታት ካለበት ወዲያውኑ በጤና እንክብካቤ አቅራቢ መታየት አለበት።**

ጉንፋን እንዳይሰራጭ እንዴት መርዳት እችላለሁ?

- በየአመቱ የጉንፋን ክትባት ይውሰዱ። ከ6 ወር እና ከዚያ በላይ ለሆኑ ግለሰቦች የጉንፋን ክትባት እንዲወሰዱ ይመከራል።
- ሲታመሙ ቤት ይቆዩ።
- እጆችን ቶሎ ቶሎ ይታጠቡ፣ በተለይም ካስነጠሱ፣ ካሳሉ ወይም አፍንጫዎትን ከጠረጉ በኋላ እጆችን በቶሎ ይታጠቡ።
- በሚያስሉበት ወይም በሚያስነጥሱበት ጊዜ አፍንጫዎትን እና አፍዎትን ይሸፍኑ።
- አይኖችዎን፣ አፍዎን ወይም አፍንጫዎን ከመንካት ይቆጠቡ።

- ጉንፋን ካለበት ሰው ጋር ኩባያዎችን፣ የምግብ እቃዎችን፣ ምግብን እና መጠጦችን ከመጋራት ይቆጠቡ።
- ህጻናት ልጆች አፋቸው ውስጥ ያስገቡትን አሻንጉሊቶች እና ሌሎች ነገሮችን በሳሙና እና በውሃ በደንብ አጽድተው ይጠቡ።
- እቤት ውስጥ የሚጠቀሙባቸውን ቦታዎች በፀረ-ተህዋሲያን ያፅዱ።

ልጄ ከልጆች እንክብካቤ መስጫ ተቋማቱ ቀርቶ እቤት መቆየት አለበት?

አይደለም፣ ቤት መሆን የለበትም። ለኢንፍሉዌንዛ የተጋለጡ ሕፃናት ወይም በሽታው በምርመራ የተረጋገጠላቸውና በምርመራ የተረጋገጠላቸው ሕፃናት የሚከተሉትን ነገሮች ካልያዙ በስተቀር ወደ ሕፃናት እንክብካቤ ተቋም መሄድ ሊቀጥሉ ይችላሉ:

- ከሌሎች የጉንፋን ምልክቶች ጋር የተያያዘ ትኩሳት (የሙቀት መጠኑ 100.4ºF [38ºC] ወይም ከዚያ በላይ ከሆነ) ።
- በተቋማቱ ውስጥ በሚደረጉ እንቅስቃሴዎች ላይ ለመሳተፍ በቂ የጤና ስሜት ካልተሰማው (ለምሳሌ: ከወትሮው የተለየ ድካም፣ የመነጫነጭ ወይም የመበሳጨት ስሜት ካለው፣ ወይም ከተለመደው በላይ እያለቀሰ ከሆነ)።

እባክዎ የልጅዎትን የእንክብካቤ ፕሮግራም የበሽታ ፖሊሲ ይከተሉ።

የመረጃ ማጣቀሻዎች/ምንጮች:

American Academy of Pediatrics

- *Caring for our Children, Chapter 3 Health Promotion and Protection, 3.6 Management of Illness, 3.6.1 Inclusion/Exclusion Due to Illness*
- *Caring for our Children, Chapter 7 Infectious Diseases, 7.3 Respiratory Tract Infections, 7.3.3 Influenza, 7.3.3.2: Influenza Control*
- *Managing Infectious Diseases in Child Care and Schools, 5th Edition. Pages 113-114*

Centers for Disease Control & Prevention

- *Influenza (flu). https://www.cdc.gov/flu/*

Child Care Health Program – Public Health Seattle & King County

- *https://kingcounty.gov/depts/health/child-teen-health/child-care-health/disease-prevention.aspx. Disease Prevention Website*