

ኖሮ ሻይረስ ወይም ኖሮ መሰል በሽታ

ውድ ወላጅ ወይም አሳዳጊ፣

ይህን የመረጃ ወረቀት እያቀረብንላችሁ ነው።

- ምክንያቱም እርስዎ ወይም ልጅዎ ለኖሮ ሻይረስ የተጋለጡ ሊሆኑ ይችላሉ
- ለመረጃ አገልግሎት አላማዎች ብቻ የሚውል።

አጠቃላይ መረጃ ስለ ኖሮ ሻይረስ

ኖሮ ሻይረስ ምንድን ነው?

- ኖሮ ሻይረስ ሆድ እና አንጃት የሚያጠቃ ሻይረስ ነው።
- አንዳንድ ጊዜ ሰዎች "የሆድ በሽታ" ወይም "የምግብ መመረዝ" ብለው ይጠሩታል።
- በቀላሉ ይሰራጫል። ኖሮ ሻይረስ ያለበት ሰው በሚተፋበትና በተቅማጥ ውስጥ በቢሊዮን የሚቆጠሩ የሻይረስ ቅንጣቶች ይገኛሉ። ሌላ ሰው እንዲታመም ለማድረግ ጥቂት የሻይረስ ቅንጣቶች ብቻ ይጠይቃል።

ማን ሊይዘው ይችላል?

- ማንኛውም ሰው ኖሮ ሻይረስ ሊይዘው ይችላል።
- የበለጠ የተለመደው በቀዝቃዛው ወራት (በመገባደጃ መኸር ወይም በፀደይ መጀመሪያ) ነው።

ምልክቶቹ ምንድን ናቸው?

- ማስመለስ ድንገት ይጀምራል።
- ፈሳሽ፣ ደም አልባ፣ ተቅማጥ።
- የሆድ ሕመም እና የሆድ ቁርጠት
- ትኩሳት (American Academy of Pediatrics ትኩሳት የሙቀት መጠን 100.4°F [38°C] ወይም በላይ) በማለት ይገልጻል።
- ብርድ ብርድ ማለት
- ራስ ምታት
- የጡንቻ ህመም
- አብዛኛዎቹ ሰዎች ከ 1 እስከ 3 ቀናት ውስጥ ይሻላሉ፣ ግን ትናንሽ ልጆች እስከ 6 ቀናት ድረስ ምልክቶች ሊኖራቸው ይችላሉ።
- አንዳንድ ሰዎች የበሽታው ምልክቶች ባይታዩባቸውም ሊያሰራጩት ይችላሉ።

የሚሰራጨው እንዴት ነው?

- ኖሮ ሻይረስ በአፍ መፍሰስ እና በተቅማጥ ውስጥ ይገኛል።
- ሻይረሱ በቀላሉ ይሰራጫል።
- አንድ ሰው
 - ኖሮ ሻይረሱ ያለበትን ምግብ ሲበላ ወይም ፈሳሽ ሲጠጥ ይተላለፋል።

- ኖር ቫይረሱ ላይ ያሉ ገፅታዎችን ወይም እቃዎችን ይነካል ከዚያም እጆቻቸውን ወደ አፋቸው ያደርጋሉ
- ዕቃዎችን ወይም ገፅታዎችን ኖር ቫይረሱ ካለበት ሰው ጋር ያጋሩ።
- ሰዎች ምልክቶቹ ከጀመሩበት ጊዜ አንሥቶ በጥቂት ቀናት ውስጥ ጥሩ ስሜት እስኪሰማቸው ድረስ ኖር ቫይረስን የማሰራጨት ዕድላቸው ከፍተኛ ነው።

ልጅ ኖር ቫይረስ እንዳለበት እንዴት ማወቅ እችላለሁ?

አንድ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ብዙውን ጊዜ በሰው ምልክቶች ላይ በመመርኮዝ ኖርቫይረስን መመርመር ይችላል።

ተጨማሪ ጥያቄዎች ካሉዎት ወይም ልጅዎ ኖር ቫይረስ አለበት ብለው ከሰጉ፣ የጤና ጥበቃ አቅራቢዎን ያነጋግሩ። ይህ ሐቅ ወረቀት አጠቃላይ መረጃን ብቻ ይሰጣል።

ልጅ ኖርቫይረስ ቢኖረውስ?

ልጅዎ ኖር ቫይረስ ካለበት ለልጅ እንክብካቤ (አቅራቢ ወይም ለቅድመ ትምህርት ቤት ወዲያውኑ ያሳውቁ።

እንዴት ይታከማል?

- ለኖር ቫይረስ የተለየ መድኃኒት የለም፣ ነገር ግን የተወሰኑ ምልክቶችን ማከም ይችላሉ።
- ልጆች ምችት እንዲሰማቸው አድርጉ፣ እንዲያርፉ ይፍቀዱላቸው፣ የውኃ እጥረትን ለመከላከል ብዙ ፈሳሽ መጠጣታቸውን ያረጋግጡ፣ እንዲሁም በተደጋጋሚ ይመልከቷቸው።
- 3 ወር ወይም ከዚያ በታች የሆኑ ሕፃናት ትኩሳት 100. 4°F (38°C) ወይም ከዚያ በላይ ከሆነ በጤና እንክብካቤ አቅራቢያቸው መታየት አለባቸው።
- ስለልጅዎ ምልክቶች የሚያሳስቡዎት ነገሮች ካሉ የልጅዎን የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ያነጋግሩ። ልጅዎ የድርቀት ምልክቶች እያሳዩ ከሆነ (ትንሽ እርጥበት ያላቸው ዳይፐሮች ወይም ከወትሮው ያነሰ ሽንት፣ ከመደበኛው የበለጠ ድካም፣ ማዘር፣ ደረቅ ምላስ ወይም ከንፈር፣ ትንሽ እንባ) ወዲያውኑ በጤና እንክብካቤ አቅራቢው መታየት አለበት።

ኖርቫይረስ እንዳይዘመት ለመከላከል ምን ማድረግ እችላለሁ?

- በተለይም ከመጸዳጃ ቤት ከተጠቀሙ በኋላ፣ ዳይፐሮችን ከቀየሩ በኋላ፣ ልጆች መጸዳጃ ቤት እንዲጠቀሙ ከረዱ በኋላ እና ትውከትን ወይም ተቅማጥን ካጸዱ በኋላ።
 - ቫይረሱ በቀለሉ በሰሙና እና ውኃ ከእጆች ላይ ሊወገድ ይችላል።
 - **የእጅ ማጽጃ በኖር ቫይረስ ላይ ውጤታማ አይደለም**
- ምግብ ከማዘጋጀትህ፣ ከማቅረቡ ወይም ከመብላትህ በፊት
 - ምግብ ለማዘጋጀት የሚያገለግሉ ንጣፎችን ማጠብ
 - እጆችን መታጠብ
 - ጥሬ ፍራፍሬዎችንና አትክልቶችን በሙሉ ማጠብ።
 - ዛጎል ዓሣ አብስሎ ወደ ቢያንስ 145°F (62.7°C)።

- **የታመሙ ሰዎች ለሌሎች ምግብ ማዘጋጀት የለባቸውም ።**
- ኖሮ ቫይረስ ካለው ሰው ጋር ኩባያ፣ የመመገቢያ ዕቃ፣ ምግብ እና መጠጥ ከመጋራት ይቆጠቡ።
- በአስቸኳይ ልብሶችን ወይም የአልጋ ልብሶችን ማስወገድ ተቅማጥ ወይም ማስመለስ ካለበት። እነዚህን ዕቃዎች በሞቃት (130°F ወይም 54.4°C) የውኃ ዑደት በመጠቀም ይታጠቡ እና በጣም ሞቃታማ በሆነ ቅንብር ላይ ይደርቁ።
- የቤት ውስጥ ንጣፎችንና መጨወቻዎችን ማጽዳት እና የፀረ-ተባይ መጠቀም የፀረ-ተባይ መድኃኒት መመሪያዎችን በጥንቃቄ ይከተሉ። ከፀረ-ተባይ ማጥፋት በኋላ ለምግብነት የሚያገለግሉትን ወይም ወደ አፍ ውስጥ ሊገቡ የሚችሉትን(ለምሳሌ፣ መጨወቻዎች) ንጣፎች ወይም ዕቃዎች ያጠቡ።
- ከተቻለ ማንኛውንም ትውከት እና ተቅማጥ ወደ መጻዳጃ ቤት ውስጥ ይጣሉ ወይም ያስወግዱ።

ልጅ ከልጅ እንክብካቤ ቀርቶ በቤት መቆየት ይኖርበታል?

ለኖሮ ቫይረስ የተጋለጡ ሕፃናት ምልክቶች ከሌላቸው የሕፃናት እንክብካቤን መቀጠል ይችላሉ።

ከሚከተሉት ምልክቶች ውስጥ አንዱን የሚያሳዩ ልጆች ቤት ውስጥ መቆየት አለባቸው

- ተቅማጥ በ24 ሰዓት ውስጥ 2 ወይም ከዚያ በላይ ጊዜ
- ከሽንት ጨርቅ የሚፈሰው ወይም የሽንት ቤት ልምድ ያላቸውን ልጆች በወቅቱ ወደ ሽንት ቤት እንዳይደርሱ የሚያደርግ ቆሻሻ
- በተቅማጥ ውስጥ ያለ ማንኛውም ደም ወይም ንፍጥ መስል ነገር
- በ 24 ሰዓቶች ውስጥ 2 ወይም ከዚያ በላይ ጊዜ ማስመለስ
- ትኩሳት(100.4°F[38° C])ወይም ከዚያ በላይ ከላይ ከተጠቀሱት ሌሎች የኖሮቫይረስ ምልክቶች ጋር
- ልጅዎ የድርቀት ምልክቶች እያሳዩ ከሆነ (ትንሽ እርጥበት ያላቸው ዳይፕሮች ወይም ከወትሮው ያነሰ ሽንት፣ ከመደበኛው የበለጠ ድካም፣ ማዘር፣ ደረቅ ምላስ ወይም ከንፈር፣ ትንሽ እንባ) ወዲያውኑ በጤና እንክብካቤ አቅራቢው መታየት አለበት። እነዚህ ምልክቶች ካሏቸው የጤና እንክብካቤ አቅራቢን ማየት አለባቸው።
- በክፍል ውስጥ በሚደረጉ እንቅስቃሴዎች ለመሳተፍ በቂ ደህንነት አይሰማቸውም (ለምሳሌ፡- ከወትሮው የተለየ ድካም፣ ንጭንጭ ወይም ንዝንዝ፤ ወይም ከመደበኛ የበለጠ ማልቀስ)

እባክዎን ልብ ይበሉ፣ በእርስዎ የሕፃናት እንክብካቤ ፕሮግራም ውስጥ የኖሮቫይረስ ወረርሽኝ ካለ፣ የአከባቢው የጤና መምሪያ የቫይረሱን ስርጭት ለመቆጣጠር እንዲረዳ አንድ የልብ ምች ወይም ተቅማጥ ከተከሰተ በኋላ ልጆች እንዲገለሉ ሊጠይቅ ይችላል።

እባክዎን የልጆችዎን እንክብካቤ መርሃግብር የህመም ፖሊሲ እና የአከባቢውን የጤና መምሪያ መመሪያ ይከተሉ።

ማጣቀሻዎች

American Academy of Pediatrics

- Managing Infectious Diseases in Child Care and Schools, 6th Edition. Pages 151-152

Centers for Disease Control & Prevention

- Norovirus <http://www.cdc.gov/norovirus/>