Public Health
Seattle & King County

አልማዝ ባለጭራ

ውድ ወላጅ ወይም አሳዳጊ፣

ይህ የመረጃ ወረቀት እየተሰጠዎት ያለው፦

- ☐ **እርስዎ ወይም ልጅዎ ለአልማዝ ባለጭራ ተጋልጠው ሊሆን ስለሚችል ነው።**
- ☐ **ለመረጃ አገልግሎት አላማዎች ብቻ የሚውል።**

ስለ አልማዝ ባለጭራ አጠቃላይ መረጃ

አልማዝ ባለጭራ ምንድን ነው?

- አልማዝ ባለጭራ በቫሪሴላ ዞስተር፣ ጉድፍን በሚያስከትለው ተመሳሳይ ቫይረስ ምክንያት ይከሰታል።
- አንድ ሰው ቀድሞ በህይወቱ የጉድፍ በሽታ ከነበረበት፣ ቫይረሱ ከአመታት በኋላ እንደገና በሰውነቱ ውስጥ ንቁ ሊሆን ይችላል፣ ይህም አልማዝ ባለጭራን ያስከትላል።

ማን ሊይዘው ይችላል?

- ከዚህ ቀደም ጉድፍ የነበረበት ማንኛውም ሰው አልማዝ ባለጭራ ሊይዘው ይችላል።
- አልማዝ ባለጭራ በዋነኝነት እድሜያቸው ከ50 አመት በላይ በሆኑ ሰዎች ላይ ይታያል።
- **አልማዝ ባለ ጭራ ካለበት ሰው ላይ አልማዝ ባለጭራ ሊይዝዎት አይችልም።** ይሁን እንጂ፣ ጉድፍ ይዟቸው የማያውቅ ወይም የቫርሴላ (ጉድፍ) ክትባት ያልወሰዱ ሰዎች አልማዝ ባለጭራ ካለበት ሰው **ጉድፍ ሊይዛቸው ይችላል።**
- ጉድፍ ይዞት የማያውቅ ወይም የቫርሴላ (ጉድፍ) ክትባት ተከታታይ ያልወሰደ ማንኛውም ሰው ለአልማዝ ባለጭራ ከተጋለጠ ወይም ጉድፍ እንደያዘው ካመነ የጤና እንክብካቤ አቅራቢውን ማነጋገር አለበት።

ምልክቶቹ ምንድን ናቸው?

- የመጀመሪያው ምልክት ብዙውን ጊዜ በቆዳ ላይ መጠነኛ የመወጋጋት ስሜት፣ ማሳከክ ወይም የሚወጋ ህመም ነው።
- ከበርካታ ቀናት በኋላ፣ እንደ ሰንበር ያለ ሽፍታ ወይም የተለየ ቀለም ያላቸው እብጠቶች፣ በተለምዶ በአንደኛው የሰውነት ክፍል ወይም ፊት ላይ ይታያሉ።
- እብጠቶቹ በጥቂት ቀናት ውስጥ ወደ ደረቁ ትንንሽ፣ በፈሳሽ የተሞሉ ቁስሎች ተስፋፍተው ቅርፊት ያላቸው ይሆናሉ።
- ሽፍታው ከቀላል ማሳከክ እስከ ከባድ ህመም የተለያዩ ምልክቶችን ሊያስከትል እና ከሶስት እስከ አምስት ሳምንታት ድረስ ሊቆይ ይችላል።

የሚሰራጨው እንዴት ነው?

- አንድ ሰው አልማዝ ባለጭራ ሊይዘው የሚችለው ከራሱ የጉድፍ ቫይረስ እንጂ ከሌላ ሰው አይደለም።
- ቫይረሱ ጉድፍ ወዳልያዛቸው ሰዎች ወይም ሙሉ የቫርሴላ (ጉድፍ) ክትባት ተከታታይ ወዳልወደሱ ሰዎች በቀላሉ ሊሰራጭ ይችላል።

- ቫይረሱ አልማዝ ባለጭራ ያለበት ሰው ቁስሎች ውስጥ ባለው ፈሳሽ ውስጥ ይገኛል።
- የሚሰራጨው፡-
  - ቫይረሱ ያለበትን ነገር ወይም ገጽታ ነክቶ ከዚያም አፍ፣ አይኖችን ወይም አፍንጫን በመንካት።
  - አንድ ሰው ቁስሎቹ ከመድረቃቸው እና ቅርፊት ከመፈጠሩ በፊት ከቁስሎቹ የሚመጡትን ጥቃቅን ቅንጣጢቶችን በሚተነፍስበት ጊዜ።
- አልማዝ ባለጭራ ያለባቸው ሰዎች ቁስሎቹ ከመታየታቸው በፊት ወይም ሽፍታው ደርቆ ቅርፊት ከፈጠረ በኋላ ቫይረሱን ማሰራጨት አይችሉም።

ከዚህ ተጋላጭነት በኋላ ማወቅ ያለብኝ ነገር ምንድን ነው?

ከዚህ ተጋላጭነት በኋላ ልጅዎ አልማዝ ባለጭራ ሊይዘው አይችልም፣ ነገር ግን በሽታ የመከላከል አቅም ከሌለው ጉድፍ ሊይዘው የሚችልበት አጋጣሚ አለ። በሽታ የመቋቋም አቅም ማለት ቀደም ሲል ጉድፍ ነበረባቸው ወይም ሁለቱም የቫርሴላ[ጉድፍ] ክትባት ዶዞች ወስደዋል ማለት ነው።

- **ልጅዎ ጉድፍን የመከላከል አቅም ካለው፣** በአብዛኛው ከዚህ ተጋላጭነት ጉድፍ ከመያዝ ይጠበቃሉ።
- ልጅዎ ጉድፍን የመከላከል አቅም ከሌለው፡-
  - ለልጅዎ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ያሳውቁ። ጉድፍን ለመከላከል ወይም ከባድነቱን ለመቀነስ እንዲረዳ የቫርሴላ (ጉድፍ) ክትባት ከተጋለጡ በኋላ ለ3 እስከ 5 ቀናት በኋላ ሊሰጥ ይችላል።
  - ከተጋለጡ በኋላ እስከ 21 ቀናት ድረስ የጉድፍ በሽታ ምልክቶችን (ትኩሳት፤ በጀርባ፣ በደረት ወይም ፊት ላይ ያለ ሽፍታ፤ ዝቅተኛ እንቅስቃሴ፤ የምግብ ፍላጎት ማጣት) ይመልከቱ።
  - ከላይ ከተጠቀሱት ምልክቶች ማንኛውም ከተገኘ ለልጅ እንክብካቤ ፕሮግራም ያሳውቁ።

ክትባት ጉድፍንም ሆነ አልማዝ ባለጭራን ለመከላከል የተሻለ መንገድ ነው።

- ጉድፍ ይዟቸው ለማያውቅ አዋቂዎች እድሜያቸው 12 ወር እና ከዚያ በላይ ለሆነ ህጻናት የቫርሴላ (ጉድፍ) ክትባት ይመከራል።
- የቫርሴላ (ጉድፍ) ክትባት ወደፊት በእድሜ ሲገፉ በአልማዝ ባለጭራ በሽታ የመያዝ እድልን ሊቀንስ ይችላል።
- የአልማዝ ባለጭራ ክትባት እድሜያቸው ከ50 አመት በላይ ለሆኑ ሰዎች ይገኛል።
- ለቤተሰብዎ አባላት ከሁለቱ አንዱ ወይም ሁለቱንም ክትባቶች በተመለከተ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።

ተጨማሪ ጥያቄዎች ወይም ስጋቶች ካሉዎት የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ። ይህ የመረጃ ሉህ አጠቃላይ መረጃ ብቻ ይሰጣል።

ልጄ ከልጅ እንክብካቤ ቀርቶ በቤት መቆየት ይኖርበታል?

ልጅዎ ለአልማዝ ባለጭራ **ከተጋለጠ**፣የጉድፍ በሽታ ምልክቶችን ካላሳየ በስተቀር ከልጅ እንክብካቤ ቀርቶ በቤት መቆየት አይጠበቅበትም።

ልጅዎ የጉድፍ በሽታ ምልክቶችን ካሳየ፣ በቤት መቆየት አለበት። ለልጅ እንክብካቤ ፕሮግራም ወዲያውኑ ያሳውቁ።

እባክዎ የልጅ እንክብካቤ ፕሮግራምዎን የበሽታ ፖሊሲ ይከተሉ።

ዋቢዎች

American Academy of Pediatrics

- Managing Infectious Diseases in Child Care and Schools, 6th Edition. Pages 81-82.

Centers for Disease Control & Prevention

- Varicella (Chickenpox) website: https://www.cdc.gov/chickenpox/index.html
- Shingles (Herpes Zoster) website: https://www.cdc.gov/shingles/index.html