Public Health
Seattle & King County

ድሕሪ ውሕጅ ጥዕናኻ ምሕላው

1. ድሕሪ ውሕጅ ንጥዕናይን ጥዕና ስድራይን ብኸመይ ክሕሉ እኽእል?

- ማይ ውሕጅ ዝተንከፈ ዝኾነ ነገር ድሕሪ ምትንካፍካ ኢድን ክዳውንትን ብማይን ሳሙናን ምሕጻብ። ውሕጅ ማይ ርስሓትን ጎዳእቲ ኬሚካላትን ክህልዎ ይኽእል።

- ኣብ ምጽራይ ረጒድ ጓንቲ፣ ማይ ዘይኣትዎ ጫማ፣ N95 ማስክ፤መነጽር፡ ነዊሕ ኢድ ዘለዎ ካምቻ፣ ነዊሕ ስረ ምኽዳን።

- ኣብ ከባቢኻ ዝርከብ ዩቲሊቲ ማይ ቧንቧኻ ውሑስ እንተዘይኮይኑ ከፍልጠካ እዩ። ኣእዳውካ፡ ኣስናንካን ኣካላትካን ንምሕጻብ ናይ ዕሹግ-ነማ፡ ዝፈለሐ ወይ ብኬሚካል ዝተጻረየ ማይ ተጠቐም። ናይ ብሕቲ ዒላ እንተሃልዩካን እቲ ርእሲ ዒላ ብማይ ውሕጅ እንተተሸፊኑን፡ እቲ ወናኒ ንብረት ነቲ ማይ ዒላ ውሑስ ምዃኑ ንምርግጋጽ ክፍትኖ ኣለዎ።

- ኣእዳው ህጻናት ብማይን ሳሙናን ብዙሕ ግዜን ኩሉ ግዜን ቅድሚ መግቢ ምሕጻብ። ህጻናት ወይ እንስሳ ዘቤት ኣብ ማይ ውሕጅ ወይ ኣብ ቀረባ እዋን ብማይ ውሕጅ ዝተሸፈነ ከባቢታት ክጻወቱ ኣይትፍቀደሎም፣ ወይ ድማ ብማይ ውሕጅ ዝተንከፉን ዘይተጻረየን መጻወቲታት ክጻወቱ ኣይትፍቀደሎም።

- ንማይ ውሕጅ ዝተቓልዑን ኣብ ማይ ዘይኣትዎ መትሓዚ ዘይነበሩን መግቢ፡ መድሃኒትን መመላኽዒታትን ደርብዩ። ማይ ዘይኣትዎም ነገራት ኣብ መከላኸሊ ረኽሲ ን15 ደቓይቕ ምጥላቕ፣ ኣብ ሓደ ሊትሮ ናይ ክፍሊ ሙቐት ማይ 2 ማንካ ሻሂ ፈሳሲ ናይ ገዛ ምጽራይ ምጥቃም።

- ዋላ'ውን ሕጂ እቲ ጀርዲን ደረቕ እንተኾነ፡ ካብ ብማይ ውሕጅ ዝተሃስዩ ኣታኽልቲ ዝኾነ ጥረ ወይ ዝበሰለ ፍረታት ወይ ኣሕምልቲ ኣይትብላዕ። ተኽልታትን ሓመድን ብጀርምታትን ኬሚካላትን ክብከሉ ይኽእሉ እዮም እሞ ክሓምሙኻ ይኽእሉ። ኩሎም ተኽልታት ኣውጺእካ ደርብዮም፣ ሓደጋ ውሕጅ ምስ ሓለፈ ድማ ብውሑዱ ሽዱሽተ ኢንች ጽሩይ ሓመድ ወይ ድኾዒ ከም ብሓድሽ ጀምር።

2. ድሕሪ ውሕጅ ብዛዕባ እንታይ ዓይነት ሓደጋታት ጥዕናን ሕማምን ክፈልጥ ኣለኒ?

ቁስልታት

- ውሕጅ ምጽራይን ጽገናን ናይ ምሕራድን ካልእ መጒዳእትን ዕድል ይውስኽ። ንኣሽቱ ቁስሊ ብሳሙናን ጽሩይ ማይን ኣጽርዮም፡ ብባንዴጅ ሽፍኖ፡ ዘይጠለሉን ይኹኑ።

- ንሓደጋ ረኽሲ ንምንካይ ጸረ-ነፍሳት ክሬም ምጥቃም።

- ቁስሊ ወይ ጥባሕ ምቕያሕ፣ ሕበጥ፣ ወይ ቁስሊ/ምፍሳስ ማይ እንተ ኣማዕቢሉ፣ ምስ ወሃቢ ክንክን ጥዕና ተዘራረብ።

- ካብቲ ናይ መወዳእታ ክታበት ቴታነስካ ልዕሊ 10 ዓመት እንተገይሩሉ መዕበዪ ቴታነስ ውሰድ-ወይ'ውን ገና እንተዘይገይርካዮ ተኸታታሊ ክታበት ጀምር። ድሕሪ ውሕጅ ናብ ዓዶም ንዝምለሱ ሰባት ካልእ ፍሉይ ናይ ክታበት ለበዋታት የለን።

ሕማም ውጽኣት

- ውሕጅ ማይ ርስሓት ክህልዎ ይኽእል እዩ። ብማይ ውሕጅ ዝተበከለ ዝኾነ ነገር ምብላዕ ወይ ምስታይ ሕማም ውጽኣት ከስዕብ ይኽእል።

- ምልክታት ሕማም ውጽኣት ሰዓል፡ ሕማም ርእሲ፡ ቃንዛ ኣካላት፡ ድኻም፡ ረስኒ፡ ተምላስ፡ ምጭብባጥ፡ ከምኡ'ውን ውጽኣት ይርከብዎም። ካብዞም ምልክታት ዝኾነ እንተሃልዩካ ዕረፍቲ ውሰድ እሞ **ብዙሕ ጽሩይ ማይ ስተ**.

- ካብዞም ምልክታት ዝኾነ እንተሃልዩካ ምስ ወሃቢ ክንክን ጥዕና ተዘራረብ:
  - ንልዕሊ 3 መዓልቲ ዝጸንሕ ውጽኣት
  - ውጽኣት ምስ ልዕሊ 102°F/38.9°C ዝለዓለ ሰዓል
  - ደም ዘለዎ ውጽኣት
  - ብዙሕ ተምላስ ክሳብ ፈሳሲታት ክትቆጻጸር ስለዘይትኽእልን ኣዝዩ ውሑድ ሽንቲ ትሸይን

3. ብዛዕባ ኢ-ኮላይ ን ውሕጅን እንታይ ክፈልጥ ኣለኒ?

- ኢ.ኮላይ ባክተርያ መብዛሕትኡ ግዜ ጐዳኢ ኣይኮነን፡ ገለ-ገለ ዓይነታት ግን ከቢድ ሕማም ከስዕቡ ይኽእሉ። Public Health (ህዝባዊ ጥዕና) ብዛዕባ ንሰባት ሓደገኛ ክኸውን ዝኽእል ለበዳ ኢ.ኮላይ እንተፈሊጡ፡ ነቲ ሕብረተሰብ ክነጠንቐቖ ኢና።

4. ኣብዚ ሕጂ እዋን ሓኪም የብለይን፡ ሓገዝ እንተድኣ ኣድልዩኒ እንታይ ክገብር ኣለኒ?

- ደውል ናብ Community Health Access Program (ፕሮግራም ተበጻሕነት ጥዕና ማሕበረሰብ (CHAP)) ብስልኪ 1-800-756-5437 (5 ንጽቀጥ ንሓደ ሰብ ክትዛረብ ድሕሪኡ ቋንቋኻ ክትዛረብ)፣ ወይ ድማ ብኢመይል chap@kingcounty.gov።