ስለ ኩፍኝ ይማሩ

ኩፍኝ ምንድነው?

ኩፍኝ በኩፍኝ ቫይረስ የሚመጣ በጣም ተላላፊ በሽታ ነው። ኩፍኝ የሚጀምረው በከፍተኛ ትኩሳት፣ ሳል፣ በንፍጥ እና በቀይ፣ በእንባ የተሞሉ አይኖች ነው። ከሶስት እስከ አምስት ቀናት በኋላ ሽፍታ ፊቱ ላይ መውጣት ይጀምራል እና ወደ ሌሎች የሰውነት ክፍሎች ይሰራጫል።

በአንዳንድ ሁኔታዎች የኩፍኝ በሽታ ሆስፒታል ሊያስተኛ፣ የአንጎል እብጠት፣ የሳንባ ምች እና ሞት ሊያስከትል ይችላል። ደካማ የበሽታ መከላከያ ስርዓት ያላቸው፣ ዕድሜያቸው ከ5 ዓመት በታች የሆኑ ህጻናት እና እርጉዝ ሴቶች ለአደጋ የተጋለጡ ናቸው።

የተለመዱ የሕመም ምልክቶች

ከፍተኛ ትኩሳት

ሳል

ንፍጥ

ቀይ፡ እና በእንባ የተሞሉ አይኖች

ሙሉ የሰውነት ሽፍታ

ኩፍኝ የሚሰራጨው እንዴት ነው?

የታመመ ሰው በማሳል፣ በማስነጠስ፣ በትንፋሽ ወይም በመናገር ኩፍኝን ሊያስተላልፍ ይችላል። ሰዎች ይህንን አየር በሚተነፍሱበት ጊዜ ወይም ቫይረሱ በእጃቸው ላይ ካለ እና ፊታቸውን ሲነኩ በኩፍኝ ሊያዙ ይችላሉ። ኩፍኝ በአየር ውስጥ እስከ ሁለት ሰአታት ድረስ ስለሚቆይ የታመመ ሰው አካባቢውን ለቆ ከሄደ በኋላም ሰዎች በኩፍኝ ሊያዙ ይችላሉ።

ቤት ይቆዩ እና ለሐኪምዎ ይደውሉ

የኩፍኝ ምልክቶች ካለብዎ ወደ ሐኪምዎ ቢሮ ይደውሉ። ሌሎች እንዳያሳምሙ ልዩ መመሪያዎችን ይሰጡዎታል። ኩፍኝ ወደ ሌሎች አለመዛመቱ አስፈላጊ ነው። ኩፍኝ ካለብዎ እቤት ይቆዩ። ትኩሳት ወይም ሽፍታ ካለብዎ ጎብኚዎችን አይቀበሉ።

ቤተሰብዎን ከኩፍኝ ይጠብቁ

- የኩፍኝ፣ የጆሮ ደግፍ እና የሩቤላ (MMR) ክትባት ከኩፍኝ በጣም ጠንካራው መከላከያ ነው።
- የ MMR ክትባት መውሰድ በኩፍኝ ከመያዝ የበለጠ አስተማማኝ ነው።
- ልጆች በአንድ አመት እና በአራት አመት እድሜያቸው MMR ክትባት ይወስዳሉ።
- ሰዎች በልጅነታቸው ካልወሰዱት አሁንም የMMR ክትባት መውሰድ ይችላሉ።
- ሰዎች ወደ ተለያዩ አገሮች ከመጓዛቸው ከሁለት ሳምንታት በፊት መከተብ አለባቸው።
- አሜሪካ እና ሌሎች አገሮች አሁንም የኩፍኝ ወረርሽኝ አለባቸው።
- መከተብ እራስዎን፣ ቤተሰብዎን እና ማህበረሰብዎን ከመታመም ይጠብቃል።
- ጥያቄዎች ካሉዎት ከታመነ ዶክተር፣ ነርስ ወይም ፋርማሲስት ጋር ይነጋገሩ።

Washington State Department of HEALTH

Public Health Seattle & King County

Somali Health Board — Peace, Unity, Life, Health

ይህን ሰነድ በሌላ ቅርጸት ለማግኘት፣ ወደ 1-800-525-0127 ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም መስማት የሚቸግራቸው ደንበኞች ወደ 711 (Washington Relay) መደወል ወይም ወደ doh.information@doh.wa.gov ኢሜይል ማድረግ ይችላሉ።

DOH 348-651 June 2024 Amharic