

# የወይች ኢንፍሉዌንዛ እና የእርስዎ ጤና አዳኞች እና ስለ እደን በተደጋጋሚ የሚጠየቁ ጥያቄዎች

የወይች ኢንፍሉዌንዛ ከወፍ ወደ ወፍ በቀላሉ የሚተላለፍ ቫይረስ ነው። ይህ ቫይረስ በዓለም አቀፍ የዱር ወይች ህዝብ ውስጥ ከፍተኛ ህመምና ሞት እያስከተለ ነው። ይህም ዋሽንግተን ግዛትን ጨምሮ ነው።



በወይች ኢንፍሉዌንዛ የተያዙ ወይች ቫይረሱን በምራቃቸው፣ በንፍጣቸው እና በሰገራቸው ያሰራጫሉ። **ቫይረሱ ወደ እደንዎ፣ አፍንጫዎ፣ ወይም ወደ አፍዎ፣ ውስጥ ከገባ ወይም ወደ ውስጥ ቢተነፍሱት ሊበክሉ ይችላሉ።** በሰዎች ውስጥ የወፍ ፍሉ ኢንፌክሽን እጅግ አልፎ አልፎ ይከሰታል፣ እና ብዙ ጊዜ ከተያዙ ወይች ጋር ረጅም ጊዜ ሲገናኙ እና ተገቢ የግል መከላከያ መሳሪያዎች (PPE ተብሎም ይጠራል) ሳይጠቀሙ ይከሰታል።

- ስለ ወቅታዊ የፍሉ ክትባት ማግኘት ከጤና አገልግሎት ሰጪዎች ጋር ተነጋገሩ። የታመሙ ወይችን ሊገናኙ የሚችሉ ሰዎች የወቅታዊ የፍሉ ክትባት መውሰድ በተለይ አስፈላጊ ነው። የወቅታዊ የፍሉ ክትባት ከወፍ ፍሉ እንዳትያዙ አይከላከልዎትም፣ ነገር ግን በተመሳሳይ ጊዜ በሰው እና በወፍ ጉንፋን ቫይረሶች የመታመም እድልዎን ይቀንሰዋል።

የወይች ኢንፍሉዌንዛ በሰዎች ላይ እጅግ አልፎ አልፎ ብቻ ህመም ያስከትላል፣ ነገር ግን ሊከሰት ይችላል። ጤናማ ለመሆን የሚከተሉትን መመሪያዎች ይከተሉ፡-

## ከእደን በፊት፡-

- የእደን እንስሳትን በደህና ለየሳማ ወይም የሚጣሉ ጓጉዎች ማዘጋጀት የሚያስፈልጉ መሳሪያዎችን ያዘጋጁ፣ ከእነሱም፡-
  - ጎማ ወይም የሚጣሉ ጓጉዎች
  - የ N95 የመተንፈሻ መሳሪያ ወይም በሚገባ የሚገጣጠም የፊት መሽፈኛ
  - የዓይን መከላከያ (እንደ የደህንነት መነፅር ወይም ጎግልስ)
  - 10% የብሊች (በረኪና) ውህድ የያዘ የሚረጭ ብልቃጥ (1 ሲኒ በረኪና ከ1 ጋሎን ውሃ ጋር በመቀላቀል)
  - ሳሙና
  - ሳሙና

## በመስክ ላይ እያሉ፡-

- በግልጽ የታመሙ ወይም ሞተው የተገኙ የዱር አእዋፍን አትሰብስቡ ወይም አትያዙ።
- ውሾች ከታመሙ ወይም ከሞቱ የዱር አእዋፍ ጋር እንዳይገናኙ ወይም እንዳይበሉ መከልከል።
- የእደን ወይችን በጥሩ አየር የሚያስገባ ቦታ ውስጥ ያዘጋጁ።
- ወይችን በሚያዘጋጁበት ጊዜ ጎማ ወይም የሚጣሉ ጓጉዎች ፣ የ N95 የመተንፈሻ መሳሪያ ወይም በሚገባ የሚገጣጠም የፊት መሽፈኛ፣ እና የዓይን መከላከያ ይልቡ።
- የእደን እንስሳትን ሲያጸዱ አትብሉ፣ አትጠጡ፣ ወይም አታጭሱ።
- የእደን እንስሳትን ከነካካችሁ በኋላ ወዲያውኑ እጆቻችሁን በሳሙናና በውሃ በደንብ ታጠቡ።
- ለማዘጋጀት የተጠቀሙበትን መሳሪያ በ10% የበረኪና ውህድ ያጽዱ።



[doh.wa.gov/avian-influenza](https://doh.wa.gov/avian-influenza)

DOH 420-482 May 2023 Amharic  
 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](mailto:doh.information@doh.wa.gov) ኢሜይል ማድረግ ይችላሉ።

## ወደ ቤት መመለስ፡-

- ከወይን ጋር ተገናኝተው የነበሩ ሁሉንም ጫማዎች፣ መሳሪያዎች እና የተገናኙ ወለሎችን በሰሙና እና በውሃ ያጽዱ ከዚያም በ10% የበረከቱ ውሃ ያጽዱ። ከወይን ጋር የተገናኙ ሁሉንም ልብሶች በሙቅ ውሃ ከሰሙና ጋር ይጠቡ እና በከፍተኛ ሙቀት ያድርቁ።
- ሁሉም የአደን እንስሳት የውስጥ ሙቀት 165 ዲግሪ ፋራንሃይት እስኪደርስ ድረስ በፍጹም መብሰል አለባቸው።
- ጥሬ ስጋ ወይም የእንስሳት አካል ክፍሎችን ለውሾች ወይም ለሌሎች እንስሳት አትመግቡ።
- ሊበከሉ ከሚችሉ ወይን ወይም ተበክለው ከነበሩ ወለሎች ወይም መሳሪያዎች ጋር በመጨረሻ ተገናኝተው ከነበሩበት ቀን በኋላ ለ10 ቀናት ለህመም ምልክቶች ራስዎን ያረጋግጡ። ህመም ምልክቶች መሰማት ከጀመሩ የአካባቢዎን የጤና ባለሥልጣን እና የጤና አገልግሎት ሰጪዎን ያነጋግሩ።
- ከዳር ወይን ጋር የሚገናኙ እንስሳት ለምሳሌ የአደን ውሾች ለወፍ ፍሉ መጋለጥ ከፍ ያለ አደጋ ሊኖራቸው ይችላል። የቤት እንስሳት ከታመመ ወዲያውኑ የእንስሳት ሐኪም እንክብካቤ ይፈልጉ።

## በሰዎች ላይ የሚታዩ የወይን ኢንፍሉዌንዛ ምልክቶች ምንድን ናቸው?

በሰዎች ውስጥ የወይን ኢንፍሉዌንዛ ኢንፎክሽን ሲከሰት የተዘገቡ ምልክቶች እና ምልክታዊ ሁኔታዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- ትኩሳት ወይም ስሜት
- ትኩሳት/ብርድ ብርድ ማለት
- ሳል
- የሚፈስ ወይም የተዘጋ አፍንጫ
- የዓይን እንባ መፍሰስ፣ መቅለት፣ የሚያበሳጭ
- ማስነጠስ
- የቆሰለ ጉሮሮ
- የመተንፈስ ችግር
- የትንፋሽ እጥረት
- ድካም (እጅግ መድክም)
- የጡንቻ ወይም የአካል ህመም
- ራስ ምታት
- ማቅለሽለሽ
- ማስታወክ
- ተቅማጥ (ተቅማጥ)
- መንቀጥቀጥ
- ሽፍታ

## ህመም ከተሰማኝ እና ለወይን ኢንፍሉዌንዛ ከተጋለጥኩ ምን ማድረግ አለብኝ?

በአካባቢያችሁ ያለውን የጤና መምሪያ ያነጋግሩ እና ከወይን ጋር ስለነበራችሁ ግንኙነት አሳውቋቸው። የአካባቢዎን የጤና መምሪያ የመገናኛ መረጃ እዚህ ማግኘት ይችላሉ፡-

[doh.wa.gov/about-us/washingtons-public-health-system/](http://doh.wa.gov/about-us/washingtons-public-health-system/)

### washington-state-local-health-jurisdictions

ወይም 206-418-5500 በመደወል የአካባቢዎን የጤና መምሪያ የመገናኛ መረጃ ይጠይቁ።

የህክምና እንክብካቤ ከፈለጉ በአካል ከመድረስዎ በፊት የጤና አገልግሎት ሰጪዎ ጋር በመደወል ለወይን ኢንፍሉዌንዛ ሊጋለጡ እንደሚችሉ አስቀድሞ ያሳውቁ።

## የአእምሮ ጤና ምንጮች

የእንስሳት ጤና አስቸኳይ ሁኔታዎች በተካሄዱ ማህበረሰቦች ውስጥ ውጥረትን ሊያስከትሉ ይችላሉ። በስሜትዎ ወይም በአስተሳሰብዎ ላይ ለውጦች ካስተዋሉ ወይም ለሕይወት- አስጊ የሆነ ሁኔታ ካጋጠመዎት ወዲያውኑ 911 በመደወል የአስቸኳይ ጊዜ እርዳታ ያግኙ። የመንፈስ ጭንቀት ካለብዎ፣ ራስን የማጥፋት ሀሳብ፣ ወይም በቀላሉ ከአንድ ሰው ጋር መነጋገር ከፈለጉ፣ ከእነዚህ ቡድኖች ውስጥ አንዱን ያነጋግሩ፡-

### **Washington County Crisis Line (የዋሽንግተን ካውንቲ የአደጋ ጊዜ የእርዳታ መስመሮች)**

ለእርስዎ፣ ለጓደኛዎ ወይም ለቤተሰብ አባልዎ እርዳታ ለመጠየቅ በአካባቢዎ የሚገኘውን የአደጋ ጊዜ የእርዳታ መስመሮች ጋር ይደውሉ (24/7/365)። [www.hca.wa.gov/health-care-services-supports/behavioral-health-recovery/mental-health-crisis-lines](http://www.hca.wa.gov/health-care-services-supports/behavioral-health-recovery/mental-health-crisis-lines)

### **Washington Listens**

Washington Listens በግዛቱ ውስጥ ለሚገኙ ሁሉ ነፃ፣ እና ስም ሳይገልጹ ሊጠቀሙበት የሚችሉ አገልግሎት ሲሆን፣ ሐዘን፣ ጭንቀት፣ ወይም ውጥረት ለሚሰማቸው ሰዎች ድጋፍ ይሰጣል። **(1-833-681-0211)**

### **National Suicide Prevention Lifeline**

ለእርስዎ ወይም ለሚወዷቸው ሰዎች 24/7 የሚገኝ፣ ነፃ እና ምስጢራዊ የአደጋ ጊዜ የእርዳታ መስመሮች፡-988 ወይም **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)** ጋር ይደውሉ።

