የማህበረሰብ ደብዳቤ ናሙና
ስለ ኩፍኝ የሚሰጥ መረጃ

ውድ የማህበረሰብ አባላት፣

በአካባቢያችን የኩፍኝ ወረርሽኝ ተከስቷል። ስለ ኩፍኝ እና መቼ የሕክምና እርዳታ መፈለግ እንዳለቦት የምናካፍላችሁ መረጃ አለን።

ኩፍኝ በቫይረስ የሚመጣ በጣም ተላላፊ የሆነ በሽታ ነው፦

- ኩፍኝ በተለይ ለሕጻናት እና ታዳጊ ልጆች አደገኛ ሊሆን ይችላል።
- ኩፍኝ በአየር የሚተላለፍ ሲሆን ይህም የሚሆነው የታመመ ሰው ሲያስል ወይም ሲያስነጥስ ነው።
- የኩፍኝ በሽታ ያለበት ሰው ቦታውን ከለቀቀ በኋላ ቫይረሱ ለ2 ሰዓታት በአየር ላይ ሊቆይ ይችላል።
- በጣም ተላላፊ ከመሆኑ የተነሳ ኩፍኝ ካለበት ሰው አጠገብ ከሚጠጉ 10 ሰዎች 9 ያህሉ ካልተከተቡ በቫይረሱ ይያዛሉ።
- ኩፍኝን ለመከላከል በጣም ጥሩው መንገድ የኩፍኝ፣ ጆሮ ደግፍ እና ሩቤላ (MMR) ክትባት ነው።
- ክትባት ያልተከተበ ማንኛውም ሰው ለኩፍኝ ኢንፌክሽን እና ለከባድ ችግሮች የመጋለጥ እድሉ ከፍተኛ ነው።

የኩፍኝ ምልክቶችን ማወቅ እና ተገቢውን የህክምና እርዳታ ማግኘት የቫይረሱን ስርጭት ለመከላከል እና ከባድ ችግሮችን ለመከላከል አስፈላጊ ነው።

የኩፍኝ ምልክቶች የሚታዩት ለቫይረሱ ከተጋለጡ ከ7 እስከ 14 ቀናት በኋላ ነው። የተለመዱ የኩፍኝ ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፦

- ከፍተኛ ትኩሳት (ከ104°F በላይ ከፍ ሊል ይችላል)
- ሳል
- የአፍንጫ ፈሳሽ
- የአይን መቅላት እና/ወይም እምባ መቋጠር
- ሽፍታ (ብዙውን ጊዜ ትኩሳቱ ከጀመረ ከጥቂት ቀናት በኋላ ይጀምራል እና መጀመሪያ ላይ ፊት ላይ ይታያል እና ወደ ታች ይሰራጫል)

ኩፍኝ የሚከተሉትን ጨምሮ፣ ከባድ የጤና ችግሮችን ሊያስከትል ይችላል፦

- የሳንባ ምች
- የአንጎል እብጠት (ኤንሰፍላይትስ)
- ሞት እንኳን ሊያስከትል ይችላል

በቤተሰብዎ ውስጥ ያለ አንድ ሰው የኩፍኝ በሽታ ምልክቶች ካለባቸው፦

- ከልታመሙ የቤተሰብ አባላት ያርቋቸው።
- ጎረቤቶችዎን ወይም ከቤትዎ ውጭ ያሉ ሰዎችን እንዳያሳምሙ በቤት ውስጥ ያለ እያንዳንዱ ሰው ቤት ውስጥ መቆየት አለበት።
- በቤትዎ ውስጥ ያለ አንድ ሰው በኩፍኝ በሽታ ሊታመም እንደሚችል ለማሳወቅ ለዶክተር ወይም ሆስፒታል ወዲያውኑ ይደውሉ። መመሪያዎችን ይሰጡዎታል።

ወደ ድንገተኛ ክፍል መቼ መሄድ እንዳለቦት፦
የታመመው ሰው በፍጥነት በጠና እየታመሙ ከሄዱ ወይም ከታች የተዘረዘሩት ምልክቶች መካከል አንዱ ካሉባቸው ወዲያውኑ ወደ ሆስፒታል ድንገተኛ ክፍል ይውሰዷቸው። **አይጠብቁ።**

- የመተንፈስ ችግር (ወይም ከወትሮው በበለጠ ፍጥነት መተንፈስ)
- በሚተነፍሱበት ወይም በሚያስሉበት ጊዜ ህመም
- ድርቀት (ደረቅ አፍንጫ እና አፍ፣ ሽንት መቀነስ፣ እንባ ሳያወጣ ማልቀስ)
- የማይቆም ትኩሳት ወይም ራስ ምታት
- ግራ መጋባት፣ የንቃት መቀነስ ወይም ከባድ ድካመት
- በአፍ ዙሪያ ሰማያዊ ቀለም፣ ዝቅተኛ ኃይል ወይም ለመመገብ መቸገር (ለታዳጊ ልጆች)

ከመድረስዎ በፊት አንድ ሰው እንዲደውል ያድርጉ። በኩፍኝ የታመመ ሰው እየመጣ መሆኑን ለሆስፒታሉ ያሳውቁ።

የMMR ክትባት ኩፍኝ እና የበሽታውን ችግሮች ለመከላከል በጣም ጥሩው መንገድ ነው። ክትባት መውሰድ ለማይችሉ ወይም ላለመውሰድ ለሚፈልጉ፣ በወረርሽኙ ወቅት የኩፍኝ ኢንፌክሽን እና ከባድ ሕመም የመከሰት እድሉ በጣም ከፍተኛ ነው። የኩፍኝ ምልክቶችን ማወቅ እና ተገቢውን የህክምና እርዳታ ማግኘት የቫይረሱን ስርጭት ለመከላከል እና ከባድ ችግሮችን ለመከላከል አስፈላጊ ነው።