ኢንፍሉዌንዛ ምንድን ነው?

ኢንፍሉዌንዛ ወይም ፍሉ በጣም ተላላፊ ነው፣ ከባድ የጤና ችግሮች ደግሞ ሊያስከትል ይችላል።

ኢንፍሉዌንዛ በጣም አደገኛ ነው። ሠዎች በተለይም እድሜያቸው ከ5 አመት በታች የሆኑ ህጻናት፣ ከ65 አመት በላይ የሆኑ አረጋዊያን፣ ነፍሰ ጡር ሴቶች እና የስኳር፣ የሳንባ ወይም የልብ በሽታ ያለባቸው ሠዎች ታመው ሆስፒታል እንዲተኙ ሊያደረግ ይችላል።

በየዓመቱ የሚሠራጨው የኢንፍሉዌንዛ ቫይረስ ዓይነት የተለያየ ነው። በዚህም ምክንያት አካልዎ ትክክለኛውን የመከላከያ አይነት ማግኘታቸውን ለማረጋገጥ በየጊዜው ክትባቱን መቀየር ይኖርባቸዋል።
ለዚህም ነው በየአመቱ የፍሉ ክትባት መውሰድዎ ለእርስዋ በጣም አስፈላጊ የሚሆነው።

የፍሉ ክትባት በቀላሉ የሚገኝ ነው፣ በ2024 ደግሞ ለሁሉም የኲንስላድ ነዋሪዎች ነጻ ነው።

ክትባቱን ከወሠዱ በኢንፍሉዌንዛ የመታመም እድሎችን ሊቀንሱ ይችላሉ።

የፍሉ ክትባት ደኅንነቱ የተጠበቀ እና ውጤታማ ነው። ቫይረሱን ለመዋጋት እና ወደ ሌሎች ሠዎች የሚያደርገውን ስርጭት ለማስቆም ያግዝዎታል። በፍሉ ቫይረስ የተያዙ ከሆነ፣ ክትባቱን መውሰድዎ በጣም ከመታመም ሊያግዝዎ ይችላል።

ምልክቶች

በቫይረሡ ከተያዙ/ተጋላጭ ከሆኑ በኋላ አብዛኛውን ጊዜ ከ1ኛው እስከ 3ኛው ቀን ድረስ የኢንፍሉዌንዛ ምልክቶች ይታዩብዎታል። *ከምልክቶቹ የተወሠኑት:*

- ትኩሳት
- የጉሮሮ ህመም
- ደረቅ ሳል
- ራስ ምታት
- የጡንቻ ወይም የመገጣጠሚያ ህመም
- ድካም
- አብዛኛውን ጊዜ በህጻናት ላይ ማቅለሽለሽ (የህመም ስሜት)፣

  ማስመለስ/ወደ ላይ ማለት ወይም ተቅማጥ (ቀጭን እና ፈጣን ተቅማጥ)።
- ግራ መጋባት፣ የትንፋሽ እጥር እጥር ማለት - በአረጋዊያን ላይ።

Search for
Vaccination Matters

Queensland Government

እንዴት ይሠራጫል

የኢንፍሉዌንዛ ቫይረስ በበሽታው የተያዙ ሠዎች አፋቸውን እና አፍንጫቸውን በእጃቸው ወይም በሶፍት ሳይሸፍኑ ሲያስሉ ወይም ሲያስነጥሡ ሊሠራጭ ይችላል። በተጨማሪም ቫይረሡ ያረፈባቸውን ደረቅ ቦታዎችን/ነገሮች ከነኩ በኋላ አፍዎን፣ አፍንጫዎን ወይም አይኖችዋን ከነኩ ሊሠራጭ ይችላል።

የኢንፍሉዌንዛ ስርጭትን እንዴት መከላከል ይቻላል

ኢንፍሉዌንዛን ለመዋጋት የሚያግዙ 7 ደረጃዎች እዚህ ቀርበዋል:

የኢንፍሉዌንዛ ክትባት በየአመቱ መውሠድ።

እጅዎን በሳሙና እና በውሀ መታጠብ። ወይም የአልኮል ይዘት ያለው የእጅ ማጽጃ ይጠቀሙ።

ጤናማነት ካልተሠማዎት ቤት ውስጥ ይቆዩ። ከሌሎች ሠዎች ጋር መገናኘትን ያስወግዱ።

ሲያስነጥሱ እና ሲያስሉ በሶፍት ወይም በክንድዎ ይሸፍኑ።

ከሚያስሉ እና ከሚያስነጥሡ ሠዎች በ1.5 ሜትር ርቀትዎን ይጠብቁ።

የጋራ መገልገያ ቦታዎችን በንጹህ እርጥብ ፎጣ ያጽዱ። ከዚያ በኋላ ያድርቋቸው።

አፍን ወይም አፍንጫን የነኩ ማናቸውንም ነገሮች አያጋሩ።

ህክምና

ራስን የመንከባከብ እርምጃዎች የጉንፋን ምልክቶችን ለመቆጣጠር ይረዳሉ፣ እነዚህንም ያካትታሉ፣

- በቂ እረፍት ማድረግ
- ብዙ ውሃ መጠጣት
- የሚታዩብዎትን ምልክቶች ለመቀነስ እንዲያግዝዎ ለህመም የሚሠጡ መድሃኒቶችን መውሰድ።

በጣም ለመታመም ከፍተኛ አደጋ ላይ ከሆኑ፣ ሐኪምዎ የፀረ-ቫይረስ መድሃኒት ሊሰጥዎት ይችላል፣ እባክዎን ጥሩ ካልተሰማዎት ሐኪምዎን ያነጋግሩ።

የኢንፍሉዌንዛ ክትባትዎን ከየት ማግኘት ይችላሉ

ነጻ የፍሉ ክትባትዎን ከእርስዋ GP፣ ከማኅበረሰብ የክትባት ክሊኒክ ወይም ከመድህኒት መደብር ማግኘት ይችላሉ። የሜዲኬር ካርድ ከሌለዎት በኩዊንስላንድ ውስጥ እስከኖሩ ድረስ የነጻ የፍሉ ክትባት መውሰድ ይችላሉ።

ተጨማሪ መረጃ ይፈልጋሉ?

የፍሉ ክትባት ስለሚያገኙበት ሁኔታ ማናቸውም ጥያቄዎች ካሉዎት፣ ከራስዎ GP ጋር ይነጋገሩ። በተጨማሪም ለ**13 HEALTH** በስልክ ቁጥር **13 43 25 84** ደውለው ከነረስ ጋር መነጋገር ይችላሉ። አስተርጓሚ ካስፈለገዎት እንዲመደብልዎት ይጠይቁ። ስለ ፍሉ ክትባት ተጨማሪ መረጃ እና እርስዎ በሚናገሩት ቋንቋ የተዘጋጁ መረጃዎችን እዚህ ማግኘት ይችላሉ።

Search for
Vaccination Matters

Queensland Government