

04 መስከረም 2013

የፊት ጭንብሎች በክዋንሰላንድ

የፊት ጭንብሎች የኮሮና ቫይረስ(ኮቪድ-19) ስርጭትን ለመግታት ያግዛሉ፤ በተለይም ከሌሎች ሰዎች በ1.5 ሜትር መራቅ አስቸጋሪ በሚሆንባቸው ስፍራዎች ላይ። የእንደዚህ ዓይነት ስፍራዎች ምሳሌ፡

- * ሕዝብ የሚበዛባቸው ቦታዎች
- * ብዙ ሰዎች የሚኖሩበት ቤት
- * አውቶብስ ወይም ባቡር ላይ

በክዋንሰላንድ ውስጥ ጭንብል ማድረግ ሊኖርብዎ ይችላል፡

- * ወደ ሆስፒታል ሲገቡ
- * በተከለከለ ስፍራ የአረጋውያን እንክብካቤ መስጫ እና መኖርያ ተቋምን ሲጎበኙ
- * በተከለከለ ስፍራ የአካል ጉዳተኞች የእንክብካቤ አገልግሎትን ሲጎበኙ
- * ደክተርዎ ወይም አስታማሚ ነርስዎ ጭንብል እንዲያጠልቁ ከነገሩዎት
- * የኮቪድ-19 ምርመራ ለማድረግ ካሰቡ

እጅዎን በተደጋጋሚ መታጠብ እና ከሌሎች ሰዎች ሁለት ትልቅ እርምጃዎችን መራቅ ጠቃሚ ነው። ከሌሎች ሰዎች ጋር ላለመተቃቀፍ ፣ ላለመሳሰም እና ላለመጨባበጥ ይሞክሩ።

የፊት ጭንብል እንዴት ይደረጋል





1. ጭንብልዎን ከማድረግዎ በፊት እጅዎን በውሃ እና በሳሙና ወይም በእጅ ሳኒታይዘር ያፅዱ።
2. ጭንብሉን በማንጠልጠያው ወይም አፍንጫ ላይ በሚያርፈው ክፍል ይያዙት፤ ከዚያም ጭንብሉን በራስዎ ዙርያ ይሰሩት አልያም ማንጠልጠያዎቹን በጆሮዎ ዙርያ ያድርጉ።
3. ጭንብሉ አፍ እና አፍንጫዎን ሙሉ በሙሉ መሸፈኑን ያረጋግጡ። በፊትዎ እና በጭንብሉ መካከል ምንም ክፍተት አለመኖሩን ያረጋግጡ። የሚጠቀሙት የቀዶ ጥገና ጭንብል ከሆነ፣ በአፍንጫዎ ዙርያ ያለውን የጭንብል ክፍል ጫን ይበሉት።

በሚያጠልቁበት ወቅት የጭንብሉን ውጫዊ ክፍል ፣ አይንዎን ፣ አፍንጫዎን ወይም አፍዎን አይንኩ። ለሚፈለገው ጊዜ ጭንብሉን ካጠለቁ እና ከዚህ በኋላ ማጥለቅ የማያስፈልግዎ ከሆነ ፣ ቆሻሻ መጣያ ውስጥ ይጣሉት። ከተቻለ ጭንብልዎን በታሽገ ዕቃ መያዣ ውስጥ አድርገው ይጣሉት። ጭንብሉን ወደ ቆሻሻ መጣያ ከጣሉት በኋላ ወዲያውኑ እጅዎን ይታጠቡ።

የሚመከሩ የፊት ጭንብሎች ወይም ሌላ የፊት መሸፈኛዎች

ምርጡ የፊት ጭንብል ለአንድ ጊዜ ብቻ የሚያገለግለው የቀዶ ጥገና ጭንብል ነው - እነዚህን ጭንብሎች ከመድሃኒት መደብር መግዛት ይችላሉ። የቀዶ ጥገና ጭንብል ማግኘት ካልቻሉ፣ የትኛውንም የጨርቅ ወይም የወረቀት ጭንብል መጠቀም ይቻላል። እጅግ ውጤታማ የሆኑ የጨርቅ ጭንብሎች ቢያንስ ሶስት ጉርብርብ ያላቸው ናቸው። የጨርቅ ጭንብል ማግኘት ካልቻሉ ፣ አፍዎን እና አፍንጫዎን በተገቢው መንገድ መሸፈን እስከቻሉ ድረስ፣ ቫርፕ ወይም መሃረብ መጠቀም ይችላሉ።

የራስዎን የጨርቅ ጭንብል ያዘጋጁ

የራስዎን የጨርቅ ጭንብል ማዘጋጀት ይችላሉ። የጭንብል መስሪያ ምርጥ መንገድ ማወቅ ከፈለጉ [Australian Government's helpful resource \(PDF\)](#) ይጠቀሙ።

እንደገና ማገልገል የሚችል የጨርቅ ጭንብልን ማጠብ

የጨርቅ ጭንብሎች ከእያንዳንዱ አገልግሎት በኋላ መታጠብ አለባቸው።

ከሌሎች ልብሶች ጋር በልብስ ማጠቢያ ማሸን ወይም ሳሙናን እና ለጨርቁ ተገቢ የሆነ ሙቀት ያለው ውሃን በመጠቀም ሊታጠቡ ይችላሉ። እንደገና ከመጠቀም በፊት የልብስ ማድረቂያውን በመጠቀም ወይም ንጹህ አየርን(የልብስ ገመድ ላይ) በመጠቀም የጨርቅ ጭንብሉን ያድርቁ።

ያገለገሉ የፊት ጭንብሎችን ከነኩ በኋላ እጅዎን በውሃ እና በሳሙና ወይም በእጅ ሳኒታይዘር ይታጠቡ።

የፊት ጭንብልዎን በምን ያህል ጊዜ መቀየር አለብዎ

የቀዶ ጥገና ጭንብልን ደግመው መጠቀም የለብዎትም።

የጨርቅ ጭንብሎችን ማጠብና እንደገና መጠቀም ይችላሉ። ሁልጊዜም ንጹህ የፊት ጭንብል እንዲኖርዎት



ቢያንስ ሁለት የፊት ጭንብል መያዙ ጥሩ ሃሳብ ነው።

ከቤት ርቀው ሲጓዙ ወይም አንድን ስፍራ ሲጎበኙ፣ ከሌሎች ሰዎች 1.5 ሜትር መራቅ የማይችሉበት እና ጭንብል ማጥለቅ የሚኖርብዎት ጊዜ ሊኖር ይችላል። ርቀቱን መጠበቅ የሚችሉበትና ጭንብሉን ማጥለቅ የማይጠበቅብዎት ጊዜም ሊኖር ይችላል። ለምሳሌ፣ በማለዳ ወደ ስራ ሲሄዱ ጭንብል ካጠለቁ ወደ ቤት ሲመለሱ ያንኑ ጭንብል እንደገና መጠቀም የለብዎትም።

የተጠቀሟቸውን የቀድሞ ጥገና ጭንብሎች ወደ ቆሻሻ መጣያ ይጣሉ እንዲሁም የተጠቀሟቸውን የጨርቅ ጭንብሎች እስኪያጥቧቸው ድረስ በፌስታል ያስቀምጧቸው።

ሳያጥቡት የጨርቅ ጭንብልን እንደገና መጠቀም፣ ኮቪድ-19ን ወደ ሌሎች ሰዎች እንዲሁም ፣ የመጨረሻ ጊዜ ካደረጉት ጀምሮ ተበክሎ ከሆነ ወደ እርስዎም ጭምር ሊያስራጭ ይችላል።

የበለጠ መረጃ ይፈልጋሉ?

ወደ 13HEALTH (13 43 25 84) ይደውሉ እና የቋንቋ እገዛ ከፈለጉ አስተርጓሚ እንዲሰጥዎ መጠየቅ ይችላሉ። ነፃ ነው።

የአዕምሮ ጤንነት እገዛ

በኮቪድ-19 ከሰጡ ፣ ከፈሩ ወይም ካዘኑ ወደ 1300 MH CALL(1300 64 22 55) መደወል ይችላሉ ወይም የክዊንስላንድ ብዝሃ-ባህል የአእምሮ ጤንነት ማዕከልን (ከሰኞ እስከ አርብ ከ2:30 እስከ 10:30 ክፍት ነው) በ 1800 188 189 ላይ ማግኘት ይችላሉ። አስተርጓሚ የሚያስፈልግዎ ከሆነም መጠየቅ ይችላሉ።