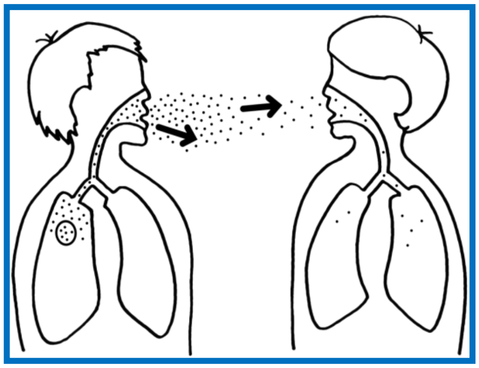
የቤት ውስጥ መወሰን ለሳንባ ነቀርሳ (ቲቢ)



የሳንባ ወይም የጉሮሮ የነቀርሳ በሽታ ካለብዎ። ሲስሉ፣ ሲያነጥሱ፣ ሲናገሩ፣ ሲስቁ፣ ወይም ሲዘፍኑ የቲቢ ጀርም ከርሶ ወደ ሌሎች ሰዎች በአየር በኩል ሊተላለፍ ይችላል።

ቲቢ ማንኪያዎችን፣ ሹካዎችን፣ ሳህኖችን፣ ኩባያዎችን፣ ልብስ፣ አንሶላ፣ የቤት ዕቃዎች እና መጸዳጃ በመጋራት ወይም በመጨባበጥ አይተላለፍም።

የቤት ውስጥ መወሰን

በሽታውን ሊያስተላልፉ በሚችሉበት ወቅት እቤትዎ እንዲቆዩ በህዝብ የጤና ጥበቃ ነርስ መመሪያ ተሰጥቶዎታል። ይህ በቤት ውስጥ መወሰን ይባላል። በቤት ውስጥ መወሰን የሳንባ ነቀርሳን በሽታ መስፋፋት ለመግታት እና ሌሎችን ከበሽታው ለመከላከል በጣም አስፈላጊ ነው። የቤት ውስጥ መወሰን ሰውነትዎ እረፍት እንዲያገኝ፣ የወሰዱት መድሃኒት እንዲሰራና ከህመሙ እንዲፈወሱ ይጠቅማል።

የህዝብ የጤና ጥበቃ ነርስዎ ዘወትር ጤንነትዎ በምን ሁኔታ ላይ እንዳለ ይከታተሉዎታል። በሽታውን የማያስተላልፉበት ጊዜ ለማወቅ የአክታ ናሙና እንዲሰጡ ይጠየቃሉ። አክታዎ ቲቢ ጀርሞች ካልተገኙበት የቤት ውስጥ መወሰን አብቅተው ወደ መደበኛ ስራዎችዎ እንዲመለሱ ነርስዎ ይገልጹልዎታል።

ቤተሰብዎን እና ሌሎች ሰዎችን ይከላከሉ

- ✓ እቤትዎ ይቆዩ። በቤት ውስጥ በተወሰኑበት ወቅት፣ ወደ ስራ፣ ትምህርት፣ ወይም እምነት ቦታዎች መሄድ የለብዎትም።
- ✓ በሽታውን ሊያስተላልፉ በሚችሉበት ወቅት አብረዎት የሚሆኑት በቲቢ በሽታ እንደተያዙ በታወቀበት ወቅት አብረዎት ይኖሮ የነበሩ ሰዎች ብቻ መሆን አለባቸው።
- ✓ አብረዎት የሚኖሩ እድሜያቸው ከ5 ዓመት በታች የሆኑ ህጻናት የመጨረሻውን የቲቢ ምርመራ እስከሚያደርጉ የቲቢ መከላከያ መድሃኒት መውሰድ አለባቸው። ሰውነታቸው የቲቢን ጀርም ለመዋጋት ገና አልደረሰም። መድሃኒቱ እንዳይታመሙ ይረዳቸዋል።
- ✓ መስኮትዎን ይክፈቱ። ይህ የቲቢ ጀርሞችን ከቤትዎ እንዲወጡ ይረዳል።
- ✓ በሚስሉበት ወይም በሚያነጥሱበት ወቅት፣ አፍዎንና አፍንጫዎን በጨርቅ ወይም በልብስዎ እጅጌ ይሸፍኑ።

Winnipeg Regional Health Authority — Caring for Health
Office régional de la santé de Winnipeg — À l'écoute de notre santé
204.940.2274

TORONTO Public Health

Reprinted with the Permission of Toronto Public Health

Amharic

- ✖ ወደ ቤትዎ እንግዳ እንዳይጋብዙ፣ እርስዎም ሌላ ሰው ጋር **እንዳይሄዱ።**
- ✖ ህዝብ በተሰበሰበበት ስፍራ (ለምሳሌ፡ ስራ ቦታ፣ ትምህርት ቤት፣ በተ፡መጽሃፍት፣ የጸሎት ስፍራ፣ ባንኮች፣ የማህበረሰብ ማዕከላት፣ ምግብ ቤቶች፣ ቡና ቤቶች፣ የፊልም መመልከቻ ስፍራዎች፣ መደብሮች፣ የገበያ ማዕከላት) **እንዳይሄዱ።**
- ✖ የህዝብ የትራንስፖርት መገልገያ (ለምሳሌ፡ አውቶቡሶች፣ የምድር ውስጥ ባቡሮች፣ የምድር ባቡሮች፣ አውሮፕላኖች፣ እንዲሁም ጀልባዎች) **እንዳይጠቀሙ።**

ለቤት ውስጥ መወሰን ጠቃሚ ምክሮች

- ✓ ከቤተሰቦችዎ እና ጓደኞችዎ ጋር **ይገናኙ** ፡ ከሰዎች ጋር ለማውራት በስልክ ወይም በኮምፒዩተር ይጠቀሙ። ይህ ብቸኝነት እንዳይሰማዎ ይጠቅማል።
- ✓ ምግብ እና ሌሎች ነገሮች የቤተሰብ አባላት ወይም ጓደኞችዎ እንዲገዙልዎ **ይጠይቁ።**
- ✓ ለአጭር እንቅስቃሴ ወደ ጓሮ ወይም በረንዳ **ወጣ ይበሉ።** በዙ ሰዎች ለአጭር ጊዜ ወጣ ሲሉ ጥሩ ስሜት ይሰማቸዋል። ውጭ በሆኑበት ወቅት ጭንብል መልበስ አይጠበቅብዎትም። ነገር ግን ከሌሎች ሰዎች መራቅ አለብዎት።
- ✓ የጤና እንክብካቤ የሚሰጡዎት ሰዎች ሲመጡ ውይም ቲቢ በሚመረመሩበት ወቅት **ጭንብል ይልበሱ።** ወደ ሃኪም ቤት ለቀጠሮ በሚሄዱበት ወቅት ታክሲ ከያዙ ጭንበል ለብሰው መስኮት ይክፈቱ። በሽታዎ ተላላፊ በሆነበት ወቅት የህዝብ መጓጓዣ መጠቀም እንደሌለብዎ ያስታውሱ።
- ✓ ሌሎች ቀጠሮዎች ወይም ስብሰባዎች ካሉዎት በሽታው መተላለፍ ካቆመ በኋላ ባሉ ቀናት ለማድረግ **እቅድዎትን ይክልሱ።**
- ✓ በድንገተኛ የጤና ጉዳይ ወደ ሆስፒታል መወሰድ ካለብዎ፣ ለአምቡላንስ እና ለድንገተኛ ህክምና ክፍል ሰራተኞች ቲቢ እንዳልብዎ **ወዲያውኑ ይናገሩ።**

ከዚህ በላይ በተዘረዘሩት ነጥቦች ላይ እገዛ ካስፈለገዎ የህዝብ የጤና ጥበቃ ነርስ ወይም ቀጥተኛ የክትትል ሕክምና (DOT) ሰራተኛን ይጠይቁ።

የቤት ውስጥ መወሰን የጊዜ ርዝመት

የቤት ውስጥ መወሰን የጊዜ ርዝመት እንደየሰው ይለያያ። የቤት ውስጥ መወሰን አስፈላጊነቱ ሲያበቃ በህዝብ ጤና ጥበቃ ነርስ ይነገርዎታል። ከዛ በኋላ የዘወትር ተግባሮችዎን መከወን ይችላሉ። በአጠቃላይ ይህ የሚወሰነው በአክታዎ ምርመራ ውጤት ላይ በመመስረት፣ የቲቢ መድኃኒት ለሁለት ሳምንት ወይም ከዚያ በላይ በመጠበቅ እና ሲሻልዎት ነው።

ከተሻለዎት በኋላም ቢሆን ሁሉንም የቲቢ መድኃኒት በጤና ባለሙያ በታዘዘልዎት መሰረት መውሰድ መቀጠል አስፈላጊ ነው። ይህ ጀርሞቹን በመግደል ከቲቢ ይፈውስዎታል፦

በቤት ውስጥ መወሰን ላይ ጥያቄ ወይም ግልጽ ያልሆነ ጉዳይ ካለ የጤና ጥበቃ ነርስ ወይም ቀጥተኛ የክትትል ሕክምና (DOT) ሰራተኛን ያነጋግሩ።

Winnipeg Regional Health Authority
Caring for Health
Office régional de la santé de Winnipeg
À l'écoute de notre santé
204.940.2274

TORONTO Public Health

Reprinted with the Permission of Toronto Public Health