

## በጀርመን የገባውን የኮሮና ቫይረስ ወረርሽኝን በተመለከተ ያለው ቴክኒካዊና ተቋማዊ ልምድና አስተያየት - ክፍል 1

ለተከበራቹህ ወገኖች

01.03.2020

የኮሮና ቫይረስ በተመለከት ከጀርመን ያለውን ቴክኒካዊ ልምድና አስተያየት በማማከል ይጠቅማል ያልኩትን፣ ከዚህ በፊት ከተነበበው ወይም ከሚታወቀው በተጨማሪ ለማገናዘቢያ ይሆናል በማለትና በማሰባሰብ እንደሚከተለው ለማቅረብ እሞክራለሁ።

ኮሮና ቫይረስ እየተስፋፋ ስጋቶችም እየጨመሩ ይገኛሉ። መደናገጥ፣ ፍርሃት እና ያለቅጥ መረበሽ ባያስፈልግም። አውሮፓ ውስጥ መንግስት አስፈላጊውን ቁጥጥሮች እና እርምጃዎችን ጀምሮዋል፣ መስሪያ ቤቶች፣ ተቋማት እና ኩባኛዎችም የመከላከያ እቅድ እያወጡ ነው። ስዊዘርላንድ ከአንድሺ ሰው በላይ መሰበሰብን የሚከለክል ህግ በማውጣት ጂኔቫ ላይ የሚካሄደው የመኪና ኤግዚቢሽን ተከልክሏል። ፈረንሳይም ከ5ሺ በላይ ሰዎች ያሉበት ዝግጅቶችን አግዳለች። እዚህ ጀርመን በርሊንም ታዋቂው ወደ መቶ ሃምሳ ሺ ጎብኚዎች የሚጠበቅበት ከ180 አገሮች የሚሳተፉበት የቱሪዝም ትርኢት (ITB - Worlds leading Travel Trade Show) ታግዷል። በጀርመን የኢንፎክሽን ህግ መሰረት እገዳዎች ተግባራዊ ከሆኑ በሲቪል ሙብቶች እና በግለሰብ ሙብቶች ለማህበረሰቡ ደህንነት ሲባል ገደብ ሊጣልባቸው ይችላል።

በሽታው በወጣት ፣ በጤናማ ሰዎች ላይ ቀለል ያለ ነው። ኢንፎክሽኑ እስካሁን ድረስ በልጆች እና በጉርምስና ዕድሜ ላይ ባሉ ላይ በብዛት አይታይም። ቀዳሚነት የሚሰጥው በእድሜ የገፉት እና ደካማ የበሽታ መከላከል በቃት

ያላቸውን መከላከሉ ላይ ነው። ቫይረሱ በቀላሉ የሚተላለፍ እና ደካማ የበሽታ መከላከል ይዘት ያላቸውን ለከፍተኛ የህይወት የጤና ስጋት የሚዳርግ ሊሆን ይችላል። ከሌሊቱ ቫይረሶች የሚለየውም ቫይረሱ በጥቂት ሰአታት ከአየር ጋር ሲገናኝ የሚጥፋ ሳይሆን እስከ 9 ቀናት ድርስ ኢንፎክሽኑን እንደያዘ የሚቆይ በመሆኑ ነው። ለምሳሌ አንድ ቫይረሱ ያለበት ሰው አፍንጫውን ነክቶ አንድን በር ወይም የደርጃ መደገፊያ ቢነካ ቫይረሱ ለቀናት እዝው ላይ ሊቀምጥ ይችላል። ብዙ ሰው መያዙንም ላያውቅ ይችላል። በጀርመን በቲዩቪንግር ከተማ ውስጥ በዚህ ኢንፎክሽን የተያዘው ህኪም ለብቻው ተነጥሎ በተቀመጠበት ሆስፒታል „ደር ሽፒግል“ (der Spiegel) የተባለው ሚዲያ ኢንተርቪው አድርጎት ምንም እይነት ህመም ወይም ምልክት እንደሌለበት፣ በሙሉ ጤንነት ላይ እንደሚገኝ እና ከጣሊያን እረፍት ስትመለስ ያስያዘችው ልጇም ጉሮሮዋን ከማሳክክ በላይ ሌላ ምልክት ወይም ህመም እንዳልኖረባት ነው የገለፀው።

ኢንፎክሽኑ መድሃኒትና ክትባት ባይኖረው የአስቀድሞ መከላከያ ቅድመ ሁኔታዎችን በመፍጠር ላለመያዝ፣ ከተያዘም በቀላሉ እንደሚገኘውም በትንፋሽ ተላለፎ በሽታዎች ለመቋቋም የሚያስችል ቁመና መፍጠር ይቻላል። የኢንፎክሽን ተላላፊ በሽታዎችን ማስቀረት ወይም ማዘገም ይቻላል። ቫይረሶች ወይም ባክቴሪያዎች ብዙውን ጊዜ በሳል ወይም ነጠብጣብ ኢንፎክሽን ይተላለፋሉ። የበሽታው አምጪ ቫይረሶች በማስነጠስ ወይም በመጨባበጥ ወደ ሌሎች ይተላለፋሉ። ስናስነጥስም በብዙ ሚሊዮን የሚቆጠር ቫይረሶች አፍንጫችንን ለቀው ወድ አየር ይወነጨፋሉ። በአለም ላይ በየቀኑ በብዙ ሚሊዮን የሚቆጠሩ ሰዎች ከቀላል እስከ ከባድ ጉንፋን ይያዛሉ።

ኮሮናም ሆነ ሌላ ቫይረስ ወይም ጉንፋን እንዳይዘን ዋናው መከላከያ በተለይም የመካከያን መከላከል እንደሚከተሉት ማየት ይቻላል ▶

- ሰዎች በብዛት የሚሰባብሱበትን ቦታዎች፣ መተፋፈጫ ካለበት መራቅ ወይም ዝግጅቶችንም ካዘጋጀን ይህንን ከግንዛቤ ማስገባት
- እጅን በሳሙና እና በውሃ በተገቢው ደጋግሞ መታጠብ
- ከመጸዳጃ ቤት በፊት እና ከመጸዳጃ ቤት በኋላ የእጅን ንፅህና ማረጋገጥ
- አፍንጫ እና ፊትን በእጅ በተደጋግሚ አለመነካካት
- ወጥ ቤት እና መታጠቢያ ቤቱ ንጹህ መሆናቸውን ማረጋገጥ

- የወረቀት ሶፍት መሃረቦችን አንድ ጊዜ ብቻ መጠቀም
- ከመጨበጥ ይለቅ በፈገግታ እና የአንገት ሰላምታ ማስቀደም
- በርን፣ የሊፍት በተኖችን ቢቻል በክንድ ለመክፈት፣ ለመግፋት፣ ለመጫን መሞከር
- ካስነጠሱ በገዛ እጅጌ ውስጥ ማሳል
- በሚያስልዎት ጊዜ ከሰዎች ለመራቅ መሞከር ቢያንስ 1.5 ሜትር
- ከታመሙ ጋር አካላዊ ግንኙነት አለማድረግ
- ከአየር ማቀዝቀዣ ከቪንትላይዚሽን ከመጠቀም መቆጠብ
- ክፍሎችን ንፁህ አየር ማናፈስ

**ጤናማ የአኗኗር ዘዴ** ተላላፊ በሽታዎችን ለመከላከል ይረዳል :: **ጤና ተኮር የሰውነት ማጎልመሻ** የሰውነታችንን

መከላከያዎች ይጠነክራል። በስፖርት የተገነባ ሰውነት የመከላከል አቅሙ ከፍተኛ ነው።

- በቀን ለተወሰነ ደቂቃ ቢያንስ 15 ደቂቃ ያልተጋነነ ብርታት ተኮር የሆነ ንቅናቄ መድረግ
- ስንራመድም በቀስታ ሳይሆን ሊያልበን በሚያስችለን መልኩ ረጃጅም እርምጃዎችን ማስቀደም
- በቂ እንቅልፍ ማግኘት
- የአየር ሁኔታን የሚመጥን ልብስ መልበስ (በተለይም ቫይረሱ ቅዝቃዜ ስለሚመቸው እና ለመስፋፋት እድል ስለሚሰጠው)

**ጤናማ እና ሚዛናዊ የሆነ አመጋገብ** ሰውነታችንን ፀረ-ቫይረስ ተፅእኖ እንዲኖረው የሚሰችል የመከላከል አቅም ይገነባል።

- ቫይታሚን ኤ፣ ቢ፣ ሲ፣ ዲ፣ ኦሜጋ 3 ያለበትን መመገብ (ለምሳሌ አትክልቶች ፣ ፍራፍሬዎች ፣ ሎሚ፣ አሳ፣ ዝንጅብል፣ ፋሳሽ በብዛት መውሰድ ወዘተ.)

አካላዊ ብርታት ብቻ ሳይሆን **መንፈሳዊ ብርታትን** (Resilience) ለማጠናከር፣ ከመደናገጥ እና ፍራቻ መራቅ በተለይም የሚያሸብሩ የማሴር ተቃራኒዎችን ቢያንስ በዚህ ወቅት አለመከታተል።

የህክምና ባለሙያዎች የበለጥ ሙያዊ ምክር ሊሰጡበት ይችላሉ። በዚህ አጋጣሚ በበርሊን የሜዲካል ዶ/ር በላይ ጥላሁንን ለፅሁፉ ለሰጡኝ ሙያዊው ግምገማው አመሰግናለሁ።

ይህንን መልእክትም **በሶሻል ሜዲያ ድህረገጻችን** ላይ ሊያገኙት ይችላል።

ከመልካም የጤንነት ሰላምታ ጋር

ፀጋዬ ደግነህ (ዶ/ር)

ዶ/ር ፀጋዬ ደግነህ ጉግሳ  
በርሊን የካቲት ፳፪ ፪ሺ፩፪ ዓ.ም. (Berlin, 1<sup>st</sup> March, 2020)