

**ከኮሮና ቫይረስ አስጊ የወረርሽኝ ደዌ እራሱን ቤተሰብን የሥራ ባልደረባንና አገርን ማትረፍ**

**ከኢትዮጵያዊነት የዜጎች መብት ማስከበሪያ ጉባኤ**

ከታህሳስ ወር መግቢያ ፳፻፲፪ ዓም ከቻይና በመጀመር ዓለምን በማዳረስ ላይ ያለውና COVID 19 (ኮቪድ-19) በ2019 የኮሮና ቫይረስ ወረርሽኝ በሚል ስም የታወቀው ተላላፊ ደዌ እስከመጋቢት ፴፫፣ ፳፻፲፪ በ 4 ወራት ጊዜ የሚከተለውን የሕመምና የሞት ጉዳት በዓለማችን ላይ አድርጏል፡- ( [በ Johns Hopkins የኒቨርሲትይ ጥናት](#) ላይ የተመረከዘ- ይህ አሃዝ በየጊዜው ይቀያየራል። [ለወቅታዊው አሃዝ ይህን ይጫኑ](#))

**በምርመራ በቫይረሱ የተያዙት ቁጥር : 1,724,736**

**ለሕይወት ህልፈት የተዳረጉት ቁጥር: 104,938**

ወረርሽኙ ወደመላው ዓለም መሰራጨት ከጀመረ በኋላ ከእስያ ቀጥሎ ያውሮፓ አገሮች ከዚያም የሰሜን አሜሪካ አገሮች በደዌው እየተጎዱ እንደነበሩና እንዳሉም ይታወቃል። አሁን ባለንበት ጊዜ ዩናይትድ ስቴትስ 503,594 በምርመራ የተረጋገጡ ተጠቂዎችን በማስመዘገብ በቀዳሚነት ትገኛለች። ካፍሪካ ቀደም ቀደም ያሉት ግብጽ 1794፣ ሞሮኮ 1527 ሲያስመዘግቡ በዛ ያሉት ሌሎች ያፍሪቃ አገሮች በመቶና በሺ መካከል ናቸው።

ኢትዮጵያ በ 69፣ ኤርትራ በ 34 በዝቅታ ካሉት ውስጥ መሆናቸው ተስፋን የሚያዳብር መሆኑ የተያዘ ሆኖ፤ **ኢትዮጵያውያን የዜጎች መብት ማስከበሪያ ጉባኤ**፤ በዚህ አስከፊ ጊዜ ከ “ሰው-ለሰው” ድርጅት (people to people) የድጋፍ እቅዶች ጋር ጥምረት በመፍጠር የኮሮና ደዌ “ሳይቃጠል በቅጠል” የሚለውን ያባቶች አባባል በመከተል የጤና አጠባበቅ ሚኒስቴር በሚመራው የህዝብ የደዌው መከላከል ትምህርትና እውቅና አሰጣጥ ላይ ተሳትፎ ለማድረግና ኢትዮጵያውያን ወገኖቻችንን ከሚያንጃብበው የወረርሽኝ ደዌ በመራቅ ጤናቸው ይጠበቅ ዘንድ ይህቺን ትምህርት አዘል ጽሁፍ ድርጅታችን ሊያዘጋጅ ወሰነ።

ስለ ኮቪድ\_19፣ አዲሱ የኮሮና ቫይረስ ማንነትና የትውልድ ሐረግ ብዙም የተደበቀ ባይሆንና ከእንስሣትም የሌሊት ወፍን ጨምሮ ወደ ሰው መተላለፉ ቢደረስበትም ለየት ያለ የመሰራጨት ኃይልና የአየር መቀባበያ ሕዋሳቶችን ሳምባንም ጨምሮ የማጥቃት ችሎታው በቅርቡ በቂ እውቅናን እያገኘ ሄዷል። በተጨማሪም በተለይ በዕድሜ ጠና ያሉትንና በልዩልዩ የውስጥ ደዌ ችግር፣ እንደልብ ደዌ የሳምባ በሽታ የደም ብዛት የስኳር በሽታ የአስም በሽታ የመሳሰሉት ያሏቸው ላይም እንደሚበረታ ታውቅዋል።

የኮቪድ\_19 ደዌ ኮሮና ቫይረስ፤ ከጥቂት አመታት በፊት ሳርስ በመባል ያወቅነው የኮሮና ቫይረስ ዝርያም ቢሆን ገና የመከላከያ ክትባትም የመግቻ ወይም የማጥፊያ መድኃኒትም ተቀምጦ አልደረሰለትም። ለዚህም ነው በተለይም በኑሮ በኤኮኖሚና በጤና አገልግሎት ያልደረጁ አገሮች ኢትዮጵያን ጨምሮ ደዌውን ከመሰራጨት ቀደም ብለው ሊያስቡበት ሊያውቁትና እያንዳንዱ ዜጋ ስርጭቱን ለመግታት በተሟላ ሕብረሰባዊ መንፈስ መታገል ያለበት። ምን በማድረግ ! አሁን ባለንበት ጊዜ ያለው አማራጭ ከቫይረሱ ጋር ቅርበት እንዳይኖረንና ከቫይረሱ ጋር የመገናኘት እድልን በተቻለ መጠን መዝጋት ነው። ይቻላል ፣

እንዴት ይቻላል ወደሚለው መመሪያ ከመግባታችን በፊት በቫይረሱ ስለሚከሰተው ተላላፊ በሽታ በመጠኑ እንረዳ

- ቫይረሱ ኮሮና ቫይረስ ሳርስ ፪ በመባል ሲታወቅ የሚያስከትለው ደዌ፣ ኮሮና ተላላፊ በሽታ19 (ኮሮና ኢንፈክሽየስ ዲዚዝ19 covid-19) ይባላል።
- ቫይረሱን ከያዘ ሰው የህመም ምልክቶች ቢያሳይም ባያሳይም ወደሌላ ሰው ሊተላለፍ ይችላል
- ብዙውን የሚተላለፈው በሳል በማንጠስ ወደሌላ ሰው አፍ አፍንጫ ዓይን በመግባት ወይም የተበከለ ዕቃና ልብስ ነካክቶ ፊትን አፍንጫን ዓይንን ሳይታጠቡ በመነካካት፣ ወይም ገንዘብ የሰገራ ቤት በራፍና ዕቃ ነካክቶ ሳይታጠቡ ፊትን በመነካካትና፣ በዓይነምድርም ቫይረሱ ሊወጣ ስለሚችል በሌላ ንክኪ ሊተላለፍ ይችላል።
- ቫይረሱ ወደሰውነት በገባ ቢያንስ በ 2 ቀን ቢዘገይ በ 14 ቀን ባብዛኛው በ 5-7 ቀናት የህመም ምልክት ይታያል የሕመሙ የመጀመሪያ ምልክቶች ትኩሳት 38 ዲግሪ ወይም በላይ፣ ደረቅ ሳል እራስ ምታት የጉሮሮ ህመም፣

ውሎ ሲያድር የሰውነት ድካም ተቅማጥ የአየር እጥረት ናቸው፤ በአንዳንድ ሰዎች በተለይ አዛውንትና የቆየ ደዌ ያላቸው ላይ የመተንፈስ ችግሩ እየገፋ እየጨመረ መሆኑን

- ደዌው ሳምባዎችን አጥቅቶ የአክሲዲን ድጋፍ የሚያስፈልግበት ደረጃ ወይም ከዚያም በላይ በመተንፈሻ መሳሪያ (ቪንቲሌተር) የመረዳት ደረጃ ከመደረሱ በፊት ደዌው ለሚያመጣው ህመም መቋቋሚያ ይረዱ ይሆናል በማለት በጥናትም በጥቅም ላይ የዋሉም መድኃኒቶች እንዳሉና ወደፊትም ራሱን ደዌውን የሚያጠፉ አዲሶች መድኃኒቶች በሙከራ ላይ እንዳሉ ታውቋል

እንግዲህ ያ መድሃኒት ተገኝቶ እስኪሰራጭ በ COVID 19 ደዌ የተያዘ ህብረተሰብ በደዌውና ደዌው በሚያስከትለው የሕመም የሞት የኑሮ መመሳቀልና የኢኮኖሚ ችግሮችን እያደረሰ ስለሚሆን እነዚህን ከግንዛቤ በመውሰድ ችግሮችን ለማቃለል በተቻለ ትጋትና ሕብረት በሩቅ ከመከላከል ሌላ ዘዴ አለመኖሩን የደረጃትና በኢኮኖሚ የዳቦሩትም አገሮች ከስህተታቸው እየተማሩ ያሉት ሃቅ ነው። እኛም ወደታወቀው ስህተት እንዳንገባ እንጠንቀቅ።

የኮሮና በሽታ ገብቷል ወይንም እየተንሰራፋ ነው በተባለበት አጥቢያ ያሉ አዛውንትና ቀድሞውንም ሌሎች የተለያዩ ደዌዎች ጥቃት ያደረሱባቸው ሰዎች ሁሉ ከቤት ሳይወጡ በጤንነት ያሉ ወጣትና ጤናማ ዘመዶች ሊረዷቸው ይገባል።

1. ጉንፋን መሰል ሕመም በተለይ ከትኩሳት ጋር የያዛቸው በማንኛውም ዕድሜ ያሉ ሁሉ እቤት በመቆየት ሁኔታቸውን ያዳምጡ። ውሎ ካደረ ወይም የመተንፈስ ችግር ከጀመረ ደግሞ ቢቻል የጤና ባለሙያ አነጋግሮ እርዳታ መሻት፣ ባይቻል አፍና አፍንጫን በማስከ ወይም በሻርፕ ከሸፈኑ በኋላ እጅን ሙልጭ አድርጎ በሳሙና ታጥቦ ወደ ሐኪም መሄድ ይገባል።
2. ማንኛውም ሰው እጅን በሳሙና ሁልጊዜ አገላብጦ እሸት አድርጎ በመታጠብ፣ ጎጂ ተውሳክን ለማስወገድ ይቻላል። እጅን በውሃ አርሶ መተው ወይም በቅጡ አለመታጠብ ሻይረሱን ሌሎችንም ጎጂ የማይታዩ ህዋሳትን ሊያስወግድ ስለማይችል፣ እጅ ደግሞ ከፊት ካፍንጫ ካይን መነካካት ስለማይወገድ፣ ሻይረሱ ከጅ ወደሰውነት የመጣባት ዕድል እንዳያገኝ መፍትሄው እጅን እሸት አድርጎ መታጠብ ነው።
3. ባልታጠበ እጅ ፊትን አፍንጫን ዓይንን አፍን መነካካት ማቆምን ልማድ እናድርግ። ከቤት የመውጣት የማይቀርበት ጉዳይ ካጋጠመ እስካርፍም ባይገኝ በተደራረበ ያንገት ልብስ ወይም ንጹህ ጨርቅ አፍና አፍንጫን ጠበቅ አድርጎ በማሰር ሸፍኖ መሔዱ በመጠኑ ሻይረሱ እንድይገባ ይበልጡኑ እኛ ይዘነው ከሆነ እንዳናስተላልፍ ጠቃሚ መሆኑ ተደርሶበታል።
4. ሁላችንም ከሌላ ሰው በምንገናኝበት ጊዜ ራቅ ብለን በማጎንበስ ሰላምታ መለዋወጥን እንምረጥ። እጅ አለመጨባበጥን አለመተቃቀፍን፣ አለመሳሳምን አጥብቀን በተግባር እናወላቸው። ይህን አጥቂ ጠላት በኩርፊያም ይሁን በጡጫ እስክናስወግድ እነዚህን የመቀራረብ ባህሎቻችንን ተወት እናድርጋቸው።
5. ሳልና፣ ማስጠሰ መናፈጥ ሲያስገድዱ ወይም ሲታሰቡ ዞር ብሎ አፍና አፍንጫን በክንድ መሐል አፍኖ መሳል፣ ወይም በወረቀት መሀረብ አፈን አድርጎ ከማይነካካ፣ ልጆችም ከማይደርሱበት ቆሻሻ ማጠራቀሚያ ውስጥ መጣል ።
6. በጅ የሚነካኩ እቃዎችን መሳሪያዎችን መጠቀሚያዎችን በአልኮል ወይም ሳኒታይዘር መጥረግ። እነዚህ እቃዎች በማይገኙበትም ስፍራዎች በተቻለ መጠን ባለው ሳሙና ሳይነካኩ ባንድ አቅጣጫ መጥርግና ማጽዳት ያስፈልጋል።
7. እጅግ አስፈላጊ ካልሆነ በስተቀር ሰው ተበራክቶ ከሚገኝበት አለመሔድ። በተለይም ወረርሽኝ ጠፋ እስካልተባለ ድረስ መጠጥና ዳንስ ሰርግና ጭፈራ ቤቶች የበለጠ ለሻይረሱ መተላለፍ ምቹ ስለሚሆኑ አይሂዱ። የሺሻና የጫት ቤቶችም እንዲሁ ከራሳቸው የጤና ችግር ሌላ ሰዎች የሚሰበሰቡባቸው ስለሚሆኑ ሻይረሱም የተበራከተ ሊሆን ይችላል። መንግሥት ወይም የክፍለሀገሩ የጤና ድርጅትና አስተዳደር የሚያወጡትን የጤና አጠባበቅና ያለመሰባሰብ ሕጎች ተከታትሎ በተግባር ማዋል።
8. በቂ ፈሳሽ መጠጣት ፣ አትክልት፣ ፍራፍሬ፣ ነጭ ሽንኩርት መመገብ ደዌውን ያስወግዳል ባይባልም ለመቋቋም ብርታት ይጨምራል።
9. በየጊዜው የከፋ ተላላፊ በሽታ ገለጻ ምክርና እውቅናን እያነበቡና እያዳመጡ ሕጋዊ የጤና መምሪያ የሚሰጠውን በመከታተል ፈጣሪዎችን ልንከላከለው ከምንችለው በድጋፍ፣ ልንከላከለው ከማንችለው በጸጋው ይጠብቀን። አሜን