

በድንገተኛ አደጋ ጊዜ ህመምን መከላከል

Preventing Illness During an Emergency

Germs such as bacteria, viruses, fungi and parasites cause infections that can lead to serious illness.

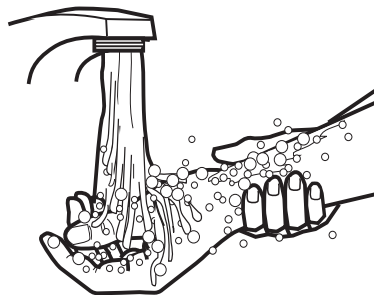
There are things you can do to stay healthy during an emergency:

- **Wash your hands often.**

Wash the front and back of your hands and wrists, between your fingers and around your nails with soap and water for 15 seconds.

Wash your hands:

- › After using the toilet
- › Before and after eating or handling food
- › After coughing, sneezing or blowing your nose
- › Before and after you have contact with someone who is sick
- › Before and after changing a baby's diaper
- › After touching another person
- › After handling dirty dishes or garbage
- › After touching animals or handling animal waste



- **Use alcohol-based hand sanitizer**

when soap and water are not available.

- **Avoid touching your eyes, nose and mouth.** Germs often spread when you touch something that has germs on it and then touch your face.

ወደ ከባድ ህመም ሊመሩ የሚችሉ ኢንፌክሽኖችን የሚያስከትሉ እንደ ባክቴሪያ፣ ቫይረሶች፣ ፈንገሶች እና ጥገኛዎች ያሉ ጀርሞች።

በድንገተኛ አደጋ ጊዜ በጤንነት ለመቆየት ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች አሉ፡-

- **ሁልጊዜ እጅዎን ይታጠቡ።**

የእጅዎን ፊትና ጀርባ እንዲሁም አንጻዎች፣ በጣትዎችዎ መሃከል እና ጥፍሮችዎ ዙርያን በሳሙናና ውሃ ለ15 ሰከንዶች ይታጠቡ። እጅዎን ይታጠቡ፡-

- › መጻዳጃ ቤት ከተጠቀሙ በኋላ
- › ከመብላትዎ ወይም ምግብ ከመንካትዎ በፊት እና በኋላ
- › ከማሳሎ፣ ማስነጠስዎ ወይም አፍንጫዎ ካናፈጡ በኋላ
- › የታመመ ሰው ከማግኘትዎ በፊት እና በኋላ
- › የህጻን ልጅ ዳይፐር ከመቀየር በፊት እና በኋላ
- › ሌላ ሰው ከነኩ በኋላ
- › የቆሽሹ ሳህኖችን ወይም ቆሻሻ ከያዙ በኋላ
- › እንስሳትን ወይም የእንስሳትን እዳሪ ከነኩ በኋላ

- **አልኮል ነክ የእጅ ማጽጃ ተጠቀሙ** ሳሙና እና ውሃ የማይገኝ ከሆነ።

- **አይንዎን፣ አፍ እና አፍንጫዎን ከመንካት ይቆጠቡ።** ጀርሞች በአብዛኛው የሚሰራጩት ጀርም ያለበትን ነገር በነኩበት ፊትዎን ሲነኩ ነው።

- **Cover your mouth and nose** with a tissue when you cough or sneeze to prevent spreading germs to those around you. Throw away the tissue and wash your hands. If you do not have a tissue, cough or sneeze into your shoulder or arm.



- **Clean surfaces** such as countertops, sinks, doorknobs, telephones and light switches with a disinfectant cleaner or cleaner with bleach. You can also mix your own water and bleach solution. Mix ten parts water to one part bleach.
- **Limit your contact with those who are ill.**
- **Avoid shaking hands** if you are ill and with others who are ill.
- **Stay away from others when you are sick.** Stay home from work, school or running errands if you can.
- **Get a full night's rest, eat a healthy diet and drink at least eight glasses of liquids each day.**

- በአከባቢዎ ያሉ ሰዎች ላይ ጀርም እንዳይተላለፍ ሲያስነጥሱም ሆነ ሲያስሉ **አፍ እና አፍንጫዎን በሰፍት ይሸፍኑ።** ሰፍቱን ያስወግዱ እጅዎንም ይታጠቡ። ሰፍት ወረቀት በማያገኙበት ወቅት ወደ ትኩረት ዘወር ብለው በእጅ እና በተከሸዎ ጋር ያስነጥሱ።
- እንደ መደርደሪያ፣ የዕቃ ማጠቢያ በታ፣ የቦር እጅታዎች፣ ስልኮች እና የመብራት ማብሪያ ማጥፊያዎችን በጸረ ተህዋሲያን ማጽጃ ወይም በበረኪና በመጠቀም **ስፍራዎችን ያጽዱ።** ካሻዎ እራሳዎ ውሃ እና በርኪና እንድላይ መጠነው መጠቀም ይችላሉ። አስር እጅ ውሃ ከአንድ አንድ እጅ በረኪና ጋር ይደባልቁ።

- **ከታመሙ ሰዎች ጋር ያልዎት ግንኙነት ውስን ይሁን።**
- ከታመሙ እና ከታመሙ ሰዎች ጋር አብረው ከሆኑ **መጨባበጥን ያስወግዱ ።**
- **እርሶ ሲታመሙ ከሌሎች ይራቁ።** ከቻሉ፣ ወደ ሥራ ቦታ ወይም ወደ ትምህርት ቤት ሳይሄዱ ቤት ይቆዩ።
- የሙሉ ሌሊት እረፍት ያግኙ፣ ጤናማ ምግብ ይመገቡ እና ቢያንስ ስምንት ብርጫቆ ያህል ፈሳሽ በየቀኑ ይጠቡ።

© 2007 - September 24, 2019, Health Information Translations.
 Content developed through a partnership of the Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.