

# ለግለሰቦችና ለቤተሰቦች የሚሆን ሀገር ከተት የኢንፍሎዌንሽን አቅድ ማውጫ ቼክ ሊሰጥ

ለግለሰቦችና ለቤተሰቦች የሚሆን ሀገር ከተት የኢንፍሎዌንሽን አቅድ ማውጫ ቼክ ሊሰጥ በ [ፕሮጀክት](#)

በ PDF ፎርማት የተረቡ ሰነዶች የ [Adobe Acrobat Reader®](#) ያስፈልጋቸዋል። የ PDF ፎርማትን አስመልክቶ ችግር ካጋጠምዎ፣ አባክዎን [ወቅታዊ የሆነውን የ Reader® ዳውንሎድ](#) ያድርጉ።

ለሀገር ከተት ኢንፍሎዌንሽን አሁን መዘጋጀት መጀመር ይችላሉ። ሀገር ከተት ኢንፍሎዌንሽን ከተነሳ፣ የቱን ያህል የጠና እንደሚሆንና ምን ዓይነት እርምጃ በመውሰድ የሚያደርሰውን የጉዳት መጠን በእርስዎና በቤተሰብዎ ላይ እንደት መቀነስ እንደሚቻል ማወቅ ይኖርብዎታል። እነዚህ አታች የተዘረዘሩ ቼክ ሊሰጥባች፣ ድንገት ሀገር ከተት ኢንፍሎዌንሽን ከተነሳ፣ የሚያስፈልግ መረጃዎችና መሳርያዎች ለመስጠት ይረዳሉ።

1. ለሀገር ከተት ወረርሽኝ አቅድ ለማውጣት፤
  - ለሁለት ሳምንት የሚበቃ ውሃና ምግብ ያዘጋጁ። ሀገር ከተት ወረርሽኝ ሲነሳ፣ ወደ ሱቅ መሄድ ካልቻሉ፣ ወይም ሱቆች የሚሸጡትን ከጨረሱ፣ ተጨማሪ ሰንቅ አቤትዎ ኖርት ከቆየ በጣም ጥሩ ይሆናል። ይህ እንደ የኤሌክትሪክ ህይወት መጥፋትና አደጋዎች የመሳሰሉ ድንገተኛ ክስተቶች ሲፈጸሙ፣ በጣም ጠቃሚ ሆኖ ያገኙታል።
  - በሐኪም የታዘዙ መድሃኒቶች አቤትዎ እንዳልዎ ለማረጋገጥ፣ በየጊዜው በቂ መኖሩን ያረጋግጡ።
  - እንደ የሰቃይ ማስታገሻ፣ የሆድ ቁርጠት መድሃኒቶች፣ የጉንፋን መድሃኒቶች፣ ኤሌክትሮላይት ያላቸው ፈሳሾችና ቫይታሚኖች የመሳሰሉ፣ በሐኪም ያልታዘዙ መድሃኒቶችና የጤና መንከባከቢያ ንጥረ ነገሮች **አቤትዎ** መኖራቸውን ያረጋግጡ።
  - ከቤተሰብዎ አባሎችና ከወዳጆችዎ ጋር፣ ድንገት ከታመመ እንደት እንደሚያስታምሟቸው ወይም እቤትዎ ውስጥ፣ እነሱን ለማስታመም ምን እንደሚያስፈልግ ይወያዩ።
  - ድንገተኛ ሲፈጠር እርዳታ ለመስጠት፣ በአካባቢዎ ከሚገኙ **ማህበሮች** ጋር የበጎ ፈቃደኝነት ስራ ለመስራት ይመዘገቡ።
  - ማህበረሰብዎ ለሀገር ከተት የኢንፍሎዌንሽን ወረርሽኝ በሚዘጋጅበት ወቅት፣ እርስዎም አብረው **ይተባበሩ**።
  
2. ጀርምን እንዳይሰራጨ ለመግታትና ኢንፎክሽንን ለመከላከል፤
  - ልጆችዎ እጃቸውን በየጊዜው በሰውና በውሃ እንዲታጠቡ ያስተምሯቸው፤ ትክክለኛውን መንገድ ደግሞ **እያሳዩ** ያስተምሯቸው።
  - ልጆችዎ ሲሰሉ ወይም ሲያስነጥሳቸው፣ በናፕኪን አፋቸውን ወይም አፍንጫቸውን እንዲሸፍኑ ያስተምሯቸው፤ **ይህን አይነት መንገድ ደግሞ እንዲከተሉ እያሳዩ** ያስተምሯቸው።
  - ልጆችዎ ከታመሙ፣ በተቻላቸው መጠን ሌሎች ሰዎች ጋር እንዳይጠጉ ያስተምሯቸው። ከታመሙ፣ ስራና ትምህርት ቤት ሳይሄዱ አቤት ይቅሩ።
  
3. ረዘም ላለ ጊዜ እቤትዎ ሲቆዩ የሚያስፈልጉትን ነገሮች፤

የምግብና የማይበላሹ ነገሮች፡ ምሳሌ	የህክምና፣ የጤና እና ለድንገተኛ አደጋ የሚያገለግሉ ቁሳቁሶች ምሳሌ
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ለመብላት ዝግጁ የሆነ የታሽግ ስጋ፣ ግሳ፣ አታክልት፣ የአተር አይነቶችና፣ እንዲሁም ሸርባዎች።</li> <li>○ ደረቅ የፕሮቲን ወይም የፍሬፍሬ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ እንደ ግሉቦስና የደም ብዛት መለክያ መሳርያዎች የመሳሰሉ በሐኪም የተዘዙ የሕክምና መገልገያዎች።</li> <li>○ ሳሙናና ውሀ፣ ወይም ከአልኮል የተሰራ</li> </ul>

**ዓይነቶች**

(60-95%) የእጅ መታጠብ።

- የደረቀ ሲ.ሮ.ያል ወይም ግራፍላ
- ፒናት ባተር ወይም እቅሎኒ
- የደረቀ ፍራፍሬ
- ክራክሮች
- የታሽጉ ጭጣቂዎች
- የታሽገ የጠርመራ ውሃ
- ጣሳ ወስጥ ወይም የጠርመራ ብልቃጥ ውስጥ የታሽገ የህጻን ምግብ ወይም ፎርሙላ
- የአንሰሳዎች ምግብ
- ሌሎች የማይበላሹ ነገሮች
- አንደ አሴታሚኖራን ወይም አይቢፐሮራን የመሳሰሉ የትኩሳት መድሀኒቶች
- ቲሮፕካይት
- የተቅማጥ መድሀኒት
- ቫይታሚኖች
- ኤሌክትሮላይት ያላቸው ፈሳሾች
- የመታጠብ ነገሮች/ሳሙና
- ባትሪ
- የባትሪ ድንጋይ
- ሬድዮ
- በእጅ የሚዞር የቆርቆር መክፈቻ
- የቆሻሻ መጣያ ፕላስቲክ
- ቲሹ፣ የሽንት ቤት ወረቀት፣ ዲስፖዥብል ዳይፕሮች

[የድንገተኛ የጤና መታወክ አደጋ ሲነሳ ለቤተሰብ የሚያገለግል የመረጃ ወረቀት ድንገተኛ ሁኔታ ሲፈጠር የመገናኛ መረጃ መጻፍያ ፎርም](#)

**ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት**

- [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov) የሚለውን ድረገጽ ይጎብኙ።
- የበሽታ መቆጣጠርና መከላከያ ማክከሎች (CDC) የሰልክ መስመር፣ 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636) በአንግሊዝኛና በስፓኒሽ፣ ለ24 ሰዓት በቀን፣ ለ7 ቀናት በሳምንት ክፍት ነው። TTY: 1-888-232-6348። ጥያቄዎች ካሉ በዚህ የኢሜይል አድራሻ መላክ ይችላሉ [cdcinfo@cdc.gov](mailto:cdcinfo@cdc.gov)።
- የሰቱት ዲፓርትመንቱ ክፍል የማሕበራዊ ጤና ክፍል ሊንክ በዚህ አድራሻ <http://www.cdc.gov/other.htm#states> ሊገኝ ይችላል።

የዩናይትድ ስቴትስ የጤና ጥበቃና የሰብአዊ አገልግሎቶች ክፍል (U.S. Department of Health and Human Services)

ጥር 2006

