ንጉንፋዕ መወዳእታ ንግበረሉ፤

ካባና ድማ ክርሕቕ እዩ!

ንገዛእ-ርእስናን ነቶም እነፍቅሮም ሰባትን ንከላኸለሎም።

ጉንፋዕ ምስዝሕዘና፡ ጥዕናና ጥራይ ኣይኰነን ዝጽሎ። ንኣባላት ስድራ-ቤትና፡ ፈተውትናን መሳርሕትናን እውን፡ ናብ'ዚ ኣብ ኣመሪካ፡ ዓመታዊ፡ ህይወት 36,000 ሰባት ዝወስድ መልከፍቲ ከነቃልዖም ንኽእል ኢና። ነዚ ሕማም እዚ ንኽንከላኸሎ ዓመት-መጸ ክታበት ክንወስድ ኣገዳሲ እዩ። ንክታበት ጉንፋዕ ናይ ስድራ-ቤትኩም ድዩስ ናትኩም ብዝምልከት ምስ'ቲ ንዓኹም ኣገልግሎት ክንክን ጥዕና ዝህብ ኣካል ተዛራረቡ።

VACCINES

YOUR BEST SHOT AT PREVENTION

ብኽብረትኩም፡ ሕቶታት ምስዝህልዉኹም ናብ'ቲ ንዓኹም ኣገልግሎት ክንክን ጥዕና ዝህብ ኣካል ወይ ናብ ክፍሊ ህዝባዊ ጥዕና IOWA በዚ ዚስዕብ ቍጽሪ ደውሉ፡-

1-800-831-6293

ተወሳኺ ሓበሬታ ንምርካብ፡ ማለት ንክታበታትን ሕማማትን ብዝምልከት፡ ኣብ'ዚ ኣድራሻ እዚ ተወከሱ፡-

https://idph.iowa.gov/immtb/immunization
www.immunize.org • www.cdc.gov/vaccines
www.vaccine.chop.edu • www.aap.org

IDPH Iowa Department of Public Health | IOWA IMMUNIZATION PROGRAM

ናይ ጉንፋዕ/ኢንፍሉዌንዛ ክታበት

ተኸተቡ መታን ዝሓሸን ጥዕና ዝመልአ መነባብሮ ኽትነብሩ ።

ጉንፋዕ/ኢንፍሉዌንዛ እንታይ እዩ?

ጉንፋዕ (ኢንፍሉዌንዛ) ቫይረሳት ጉንፋዕ ዝጠንቁ ተላባዒ ሕማም ስርዓተ-ምስትንፋስ እዩ። ጉንፋዕ ሃንደበት ዝኽሰት ኰይኑ ምስዓል፡ ረስኒ፡ ገብገብ ምባል፡ ቍስሊ ውሽጣዊ መትረብ ጐረሮ፡ ቅርጥማት፡ ጸረርታ ወይ ልፋጫዊ ማዕበስቲ ናይ ኣፍንጫ፡ ቃንዛ ርእሲ፡ ከምኡ'ውን ድኻም ከስዕብ ይኽእል። ንገለ ሰባት እውን ተምላስን ተቕማጥን ይገብረሎም እዩ። ይኹን'ምበር፡ እዚ ኣብ ህጻናትን ዓቕሚ-ሰብ ኣብ ዝኣኸሉ ሰባትን እዩ ብዝያዳ ዝረአ። ጉንፋዕ ካብ'ቶም ዝተፈላለዩ ቫይረሳት ወይ ባክተርያታት ዝጠንቅታቶም ሕማም ተራ ሰዓል ይኹን ሕማማት ከስዐ ድዩስ መዓንጣ ዝተፈልየ እዩ።

ጉንፋዕ ካብ ቀሊል ክሳብ ከቢድ ተባሂሉ ዝፈላለ ክባደት ዘለዎ ሕማም ከስዕብ፣ ኣብ ገሊኡ ድማ ናብ ሞት ከብጽሕ ይኽእል። መብዛሕትኦም ብጉንፋዕ ዝጥቅዑ ሰባት፡ ኣብ ውሽጢ ካብ ሒደት መዓልትታት ክሳብ ክልተ-ቅነ ዝፈላለ ንውሓት ዘለዎ እዋን ይሓውዩ። ገለ ሰባት፡ ማለት ከም ሽማግለታት፡ ነኣሽቱ ህጻናትን ናይ ጥዕና ጸገም ዝጸንሖም ሰባትን ግን፡ ናብ ሕልኽላኽ ዘለዎ ናይ ጉንፋዕ ሕማም ዝተቓልዑ እዮም። እቲ ዝበለጸ ካብ ሕማም ጉንፋዕ/ኢንፍሉዌንዛ ክንከላኸለሉ እንኽእል መገዲ፡ ዓመት-መጸ ክታበት ምውሳድ እዩ።

ሕማም ጉንፋዕ ብኸመይ ይላባዕ?

ሕማም ጉንፋዕ ሓደ ብእኡ ዝተለኽፈ ሰብ ኣብ ዝስዕለሉ ወይ ዘሀንጥሰሉ እዋን፡ ማለት ናብ ካልኦት ሰባት ምራቓዊ ነጥሪ ስለዘመሓላልፍ፡ እዩ ዝላባዕ። ሳሕቲ፡ ሓደ ሰብ ቫይረስ ጉንፋዕ ንዘለዎ ነገር ብኢዱ ተንኪፉ፡ መሊሱ ኣፉ፡ ኣዒንቱ ድዩስ ኣፍንጫኡ ምስዝሕዝ፡ ብጉንፋዕ ክጥቃዕ ይኽእል እዩ።

ብጉንፋዕ ከምዝተጠቓዕና ቅድሚ ምግንዛብና ይኹን ድሕሪ ምግንዛብና፡ ንኻልኦት ሰባት ከነመሓላልፈሎም ዝከኣል እዩ። መብዛሕትኦም ምሉእ ጥዕና ዘለዎም'ሞ ዓቕሚ-ሰብ ዝኣኸሉ ሰባት፡ ካብ ድሮ እታ ምልክታት ጉንፋዕ ዘርእዩላ መዓልቲ ኣትሒዞም ንኻልኦት ከልግቡሎም ዝከኣል እዩ፤ እዚ ድማ ካብ ዝሓመሙላ መዓልቲ ክሳብ ንሸውዓተ መዓልትታት ክጸንሕ ይኽእል። ገለ ሰባት፡ ብፍላይ ነኣሽቱ ህጻናትን ዝተዳኸመ ስርዓተ-ምክልኻል ኣካላት ዘለዎም ሰባትን፡ክሳብ ንዝተናውሐ እዋን ንኻልኦት ክልብዱ ይኽእሉ እዮም።

ከመይ ገይረ ንገዛእ-ርእሰይን ንኣባላት ስድራ-ቤተይን ክከላኸል እኽእል?

ዓመት-መጸ ክታበት ጉንፋዕ ምውሳድ፡ እቲ ዝበለጸ ካብ ሕማም ጉንፋዕ/ኢንፍሉዌንዛ ኰነ ምስኡ ካብ ዝተኣኣሰር ጥዕናዊ ሕልኽላኽ ክንከላኸለሉ እንኽእል መገዲ እዩ። እቶም ጠንቂ ጉንፋዕ ዝኾኑ ቫይረሳት ዓመታዊ መልክዖም ክቕያይሩ ስለዝኽእሉ፡ ማዕረ-ማዕሪኡ ድማ ትሕዝቶ እቲ ክታበት ስለዝቀያየር፡ ዓመታዊ ክታበት ምውሳድ ተመራጺ እዩ።

ንስድራ-ቤትናን ንዓናን ውሕስነት ንምርካብ ክንገብሮም ዝግብኡና ተወሰኽቲ ነገራት ኣለዉ:-

- ኣእዳውና ብሳሙናን ማይን ንተሓጸብ። ሳሙናን ማይን ክንረክብ ኣብ ዘይንኽእለሉ እዋን፡ ኣልኮላዊ ትሕዝቶ ዘለዎ መምከኒ ኢድ ፈሳሲ ንጠቐም።
- ኣብ እንስዕለሉ ወይ እነሀንጥሰሉ እዋን፡ ኣፍንጫናን ኣፍናን ብላዕለዋይ ክፋል ኲሌታና ንኸደን። ልስሉስ ወረቐት (ሶፍት) ንጥቀም እንተኼንና፡ ሓንሳብ ተጠቒምና ንደርብዮ።
- ኣብ እንሓመሉ እዋን ካብ ቦታ ስራሕና ይኹን ትምህርትና ንብኮር።

መዓስ ክታበት እንተወሰድኩ እዩ ዝሓይሽ?

እቲ ዓመታዊ ክታበት ጉንፋዕ ክጅመረሉ ዝግባእ እዋን፡ ወርሒ መስከረም ወይ ክታበት ምስመጸ ኣብ ውሽጢ ዝሓጸረ እዋን ኰይኑ፡ እቲ ጉንፋዕ ዝረኣየሉ ወቕቲ ክሳብ ዝውዳእ ክቕጽል ይግባእ። ክታበት ኣብ ምውሳድ፡ 'ኦሮማይ ግዚኡ ሓሊፉ' ዝበሃሎ ጉዳይ የልቦን! እቲ ጉንፋዕ ዝረኣየሉ ወቕቲ ካብ ወርሒ ጥቅምቲ ዝጀማምር ኰይኑ፡ እቲ ክስተት ብዝያዳ ኣብ ጥሪ፡ ለካቲት ወይ ድሕሪኡ ይዛይድ።

ክታበት ጉንፋዕ ንርእሱ ጉንፋዕ የስዕብ ድዩ?

ክታበት ጉንፋዕ ንርእሱ ጉንፋዕ ኣየስዕብን እዩ። እቶም ከም ናይ ጉንፋዕ ዝመሳሰሉ ምልክታት ተራእዮሙና ማለት፡ ጉንፋዕ ከምዝሓመምና ትሑዝ ጉዳይ እዩ ማለት ኣይኰነን። ንኣፍንጫና፡ ጐረሮናን ሳናቡእናን ዝጸልዉ'ሞ፡ ምስ'ቶም ናይ ጉንፋዕ ዝመሳሰሉ ምልክታት ዝህቡ ካልኦት ሕማማት ኣለዉ።

ክኽተብ ዝግብኦ ሰብ ከመይ ዝኣምሰለ እዩ?

ዝኾነ ይኹን ካብ ሽዱሽተ ኣዋርሕ ንላዕሊ ዕድመ ዝገበረ ሰብ - ዓመታዊ ክታበት ናይ ጉንፋዕ ክወስድ ይግባእ። ክታበት ናይ ጉንፋዕ ብምውሳድና ንገዛእ-ርእስናን ነቶም ኣብ ዙርያና ዝርከቡ ሰባትን ውሕስነት ንፈጥር ኣለና ማለት እዩ። ነፍሲወከፍ ከም'ዚ ዝኣመሰለ ሰብ፡ ኣብ ነፍሲወከፍ ጉንፋዕ ዝረኣየሉ ወቕቲ ክኽተብ ከምዘለዎ ርዱእ ኰይኑ፡ ብፍላይ ገለ ሰባት ነዚ ክታበት ክወስድዎ ድማ ኣዝዩ ኣገዳሲ ይኸውን፤ ማለት ምስ ሕማም ጉንፋዕ ዝተኣሳሰሩ ጥዕናዊ ሕልኽላኻት ኣብ ምምዕባል ልዑል ተኽእሎ ስለዘለዎም ወይ ምስ'ቶም ምስ ጉንፋዕ ዝተኣሳሰሩ ጥዕናዊ ሕልኽላኻት ኣብ ምምዕባል ልዑል ተኽእሎ ዘለዎም ሰባት ስለዝነብሩ ድዩስ ንዕኦም ስለዝኣልዩ። ሰራሕተኛታት ትካላት ኣገልግሎት ክንክን ጥዕና ንገዛእ-ርእሶምን ንተሓከምትን ውሑሳት ምእንቲ ክገብሩ፡ ነዚ ናይ ጉንፋዕ ክታበት ዓመታዊ ኪወስድዎ ኣገዳሲ እዩ።

ምስ ጉንፋዕ ዝተኣሳሰሩ ጥዕናዊ ሕልኽላኻት ኣብ ምምዕባል ልዑል ተኽእሎ ዘለዎም ሰባት

Aዝኾነ ይኹን ሰብ ብጉንፋዕ ክጥቃዕ ይኽእል እዩ (ዋላ እቶም ምሉእ ጥዕና ዘለዎም ሰባት)። ብሰንኪ ጉንፋዕ ዝስዕቡ ከበድቲ ጸገማት ኣብ ዝኾነ ይኹን ክሊ ዕድመ ክኽሰቱ ይኽእሉ እዮም፤ ይኹን እምበር ገለ ሰባት ምስ ጉንፋዕ ናብ ዝተኣሳሰሩ ከበድቲ ጥዕናዊ ሕልኽላኻት ብዝያዳ ዝተቓልዑ እዮም። እዚኣቶም ድማ ዕድሚኦም ልዕሊ 65 ዝኾኑ ሰባት፡ ሕዱር ሕማም ዘለዎም'ሞ ኣብ ዝኾነ ይኹን ክሊ ዕድመ ዝርከቡ፡ (ኣዝማ፡ ሕማም ሽኮር ወይ ሕማም ልቢ ዘለዎም)፡ ነፍሰ-ጾራትን ነኣሽቱ ህጻናትን የጠቓልሉ።