ለአስፈላጊ ጥንቃቄዎች ስለ ኮረና ቫይረስ

< ቫይረሱ የአፍንጫ እርጥበት እና አክታ የሚያስከትል ሳል ያለው አይደለም። በተቃራኒው አፍንጫ የማያረጥብ እና ደረቅ ሳል የሚያስከትል በመሆኑ በቀላሉ ልንረዳው የምንችለው ነው።

1. < ቫይረሱ ከ 26-27 ዲግሪ ሴንቲግሬድ ያለውን ሙቀት መቋቋም የማይችል በመሆኑ ይሞታል። ስለዚህ እንደ ሻይ፣ ሾርባ ፣ ትኩስ ውሃ ...ወዘተ ያሉትን ትኩስ ነገሮች በየቀኑ ደጋግሞ መጠጣት ቫይረሱን ይገድበዋል። ትኩስ ነገሮችን መጠጣት ደግሞ ከባድ አይደለም።

< በጣም የቀዘቀዘ ውሃ አትጠጡ፣ የበረዶ ኩቦችን ወይም አመዳይ/Snow አትመገቡ!

< የምትችሉ ሁሉ የጸሐይ ሙቀት ተቀበሉ።ኮሮና ቫይረስ ከ 400-500 ናኖሜትር ዳያሜትር ርዝመት ያለው ትልቅ ቫይረስ በመሆኑ ለመከላከል የሚያስፈልገው ጭምብል ወይም ማስክ በተለየ መንገድ የተሰራ መሆን የለበትም። ማንኛውንም አይነት ጭምብል መጠቀም ይቻላል።

< በቫይረሱ የተጠቁ ሰዎች በሚገኙባቸው ተቋማት የሚያከሙ የጤና ባለሙያዎች ግን የተለዩ የመከላከያ መንገዶችን መጠቀም አለባቸው።

< አንድ በቫይረሱ የተጠቃ ሰው ከፊት ለፊታችሁ ከ 3 ሜትር ርቀት ላይ ቢያስነጥስ ቫይረሶቹ ወደ ምድር የሚወድቁ በመሆናቸው በቫይረሱ ተጠቂ አትሆኑም።

2. ቫይረሱ ብረትነት ባላቸው ገጾች/አካሎች ላይ ካረፈ በኋላ ለ 12 ሠዓታት በህይወት ሊኖር ይችላል። ስለዚህ ከብረት የተሰሩ እንደ ከነካችሁ በኋላ እጃችሁን በደምብ በሳሙና መታጠብ ይገባል።

3. ቫይረሱ በልብስ እና በጨርቆች ውስጥ ተሰግስጎ ከ 6-12 ሰዓታት ሊኖር ይችላል። ስለዚህ መታጠብ የሚችሉትን ልብሶች በሙሉ ዘወትር በምንጠቀምባቸው ሳሙናዎች ብናጥባቸው ቫይረሱን ይገድለዋል። በየእለቱ መታጠብ የማይችሉ ልብሶችን ጸሐይ ላይ ብታሰጡዓቸው ቫይረሱን የጸሐይ ሙቀት ይገድለዋል።

#በቫይረሱ #የመጠቃት #ምልክቶች #ምን #ምንድን #ናቸው ?

1. ቫይረሱ መጀመሪያ መቀመጫውን ጎሮሮአቸው ብግነት እና የጎሮሮ ድርቀት ስሜት ያስከትላል። ይህ የህመም ስሜት ከ 3-4 ቀን በሰው ላይ ሊቆይ ይችላል::

2. ቫይረሱ በመተንፈሻ ቱቦ ውስጥ ያለውን እርጥበት በመጠቀም ወደ ትራኪያ ከወረደ በኋላ መቀመጫውን ሳምባ ውስጥ ያደርጋል። ሳምባን በማጥቃት ኒሞንያ/ የሳምባ ብግነት ያስከላል። ይህ ምልክት የሚታይባችሁ ሉ በፍጥነት ወደ ህክምና ሂዱ!!

#በቫይረሱ #ላለመያዝ #ምን #ማድረግ #ይገባል ?

1. የቫይረሱ ስርጭት በአብዛኛው ቀጥታ ከንክኪ ጋር የተያያዘ ሲሆን ቫይረሱ ያረፈባቸውን ቁሳቁሶች እና ልብሶች ወዘተ... መጠቀም ዋነኛ መተላለፊያው መንገዱ ነው። ይህም ማናቸውንም ነገር ከነኩ በኋላ በተደጋጋሚ እጅን በደምብ መታጠብ ዋነኛ መከላከያ መሆኑን ያስገነዝበናል።

< ቫይረሱ በሰው እጅላይ በሕይወት መቆየት የሚችለው 10 ደቂቃ ያህል ነው። ይሁን እንጂ በአሰር ደቂቃዎች ውስጥ ብዙ ነገር ሊከናወን ይችላል፦ አይንን ማሸት፣ አፍንጫን መንካት፣ ጣቶችን ወደ አፍ መውሰድ ወይም [እንደ ቀመኛ ጥፍር የመመጥመጥ ከፉ ልማድ] አይንን ማሸት፣ አፍንጫን መንካት፣ ጣቶችን ወደ አፍ መውሰድ ወይም [እንደ ቀመኛ ጥፍር የመመጥመጥ ከፉ ልማድ] ቫይረሱን በቀላሉ ወደ ጉሮሮ እንዲሄድ ሊያደርገው ይችላል።

< ስለዚህ ለራሳችሁና ለባልንጀራችሁ (ለሌላው ሰው) ደህንነት ስትሉ በጣም በተደጋጋሚ እጆቻችሁን ታጠቡ።

2. አፍ እና ጉሮሮን ጸረ-ተሕዋስ መድሀኒቶችን በመጠቀም መጉመጥመጥ ቫይረሱን ሊያስወግድ ወይም ወደ ጉሮሮ የሚሄዱትን መጠን ሊቀንስ ይችላል። አፍን መጉመጥመጥ ወደ ጉሮሮ ወደ ትራኪያ አልፎም ወደ ሳምባ ቫይረሱ የሚያደርገውን ጉዞ ሊያግደው ወይም ሊቀንሰው ይችላል።

3. የኮምፒውተራችሁን ኪ-ቦርድ እና ማውዝ በጸረ- ተህዋስ በሚገባ አጽዱ።

< ለሁሉም ሰዉ እንዲደርስ ሼር