

የአሳማ ኢንፍልወንዛ

የአሳማ ኢንፍልወንዛ ተብሎ የተሰየመው ከዚህ በፊት ያልታየ አዲስ ኢንፍልወንዛ ነው። ከዚህ በፊት ያልታየ ስለሆነ ደግሞ፡ የብዙ ሰዎች ሰውነት በሽታውን የመቋቋም ዓቅም የለውም። በሽታው የሚያሳቸው ምልክቶች ትኩሳት፡ ሳል፡ የጉሮሮ ስቃይ፡ የሙሉ ሰውነት ማጥረብ፡ የራስ ምታትና ድካም ናቸው። ከዚህም አልፎ የትውከትና የተቅማጥ ችግርም ሊፈጥር ይችላል። የኢንፍልወንዛ ምልክቶች ከተሰማህ፡ ትኩሳቱ ወርዶ አንድ ቀን ከትኩሳት ነጻ እስከትሆን ድረስ እቤት ማረፍ ያስፈልገዋል። የስቶክሎም አዋራጃ ነዋሪ የሆነ ወይም ረዘም ላለ ጊዜ የሚቆይ ሰው ሁሉ፡ የአሳማ ኢንፍልወንዛ ክትባት በነጻ ይደረግለታል።

በአጠቃላይ የአሳማ ኢንፍልወንዛ በሚል ስም የሚታወቀው አዲሱ ኢንፍልወንዛ A(H1N1) የሚያጠቃው ከ30 ዓመት በታች ዕድሜ ያላቸው ሰዎችን ነው። ይህም ሆኖ፡ ከዚህ ዕድሜ ውጭ የሆነውንም ልያጠቃ ይችላል። ከሆነው ሰዎች መካከል አብዛኛዎቹ ቀለል ያለ አይነት በሽታ ነው የደረሰባቸው። ስዊድን አገር ውስጥ የሃስፒታል ሕክምና ያስፈለጋቸው ሰዎች ጥቂቶች ናቸው። በአሳማ ኢንፍልወንዛ ከተያዙት ሰዎች 5 መቶኛ የሆስፒታል ሕክምና አስፈልጎአቸዋል። ከነዚህ ጥቂቶቹ ደግሞ፡ በጣም ከመታመማቸው የተነሳ፡ ከፍተኛ ሕክምና ተደርጎላቸዋል። ከነዚህ ጥቂቶቹም ሞተዋል።

የተለመደው ተራ ኢንፍልወንዛን ይመስላል

በሽታው የሚያሳቸው ምልክቶች ከተለመደው ኢንፍልወንዛ የተለይ አይደሉም። ትኩሳትን ይለቅባል፡ ያስለጋል፡ ጉሮሮህን ያስቃዩዋል፡ ሰውነትህ ያጥረባል፡ ራስ ምታትን ያነሳብዋል፡ ያደክመላል። የአሳማ ኢንፍልወንዛ የትውከትና የተቅማጥ ችግርም ሊፈጥርብህ ይችላል።

አብዛኛው ጊዜ በሽታው ከአምስት እስከ ሰባት ቀናት በኋላ ያልፋል። ሆኖም፡ ለሚቀጥለው የሁለት እስከ ሶስት ሳምንት ጊዜ ድካም ሊሰማህ ይችላል። እንደ ሌላው ተራ ኢንፍልወንዛ ይህም ኢንፍልወንዛ እንደ ሳምባ እብጠት (lunginflammation)፡ የአፍንጫ መተላለፍ እብጠትና (bihåleinflammation) የሌላ አይነት ኢንፈክሽንም ሊያስከትል ይችላል።

እንዳይጋባብህ ልትወስዳቸው የምትችል እርምጃዎች

እንደ ተራ ኢንፍልወንዛ የአሳማ ኢንፍልወንዛ ሊጋባ የሚችለው፡ የታመመ ሰው ሲሰልፍ ስያነጥስ ሻይራሱ ወደ አየር ተሰራችቶ ሌላ ሰው ሻይራሱን ስያተነፍስ ነው። ከብዙ ሰው ጋር መገናኘትና ቤት ውስጥ ወደ ሰው መጠጋት በቀላሉ የመተላለፍ ጠንቆች ናቸው። ከቤት ውጭ ግን፡ በቀላሉ የመጋባት ሁኔታ አስጊ አይደለም። የአሳማ ስጋ ወይም ሌላ ምግብ በመብላት ሻይራሱ ሊሰራጭ አይችልም።

እንዳይጋባብህ የሚከተሉት ምክሮችን ትኩረት ስጣቸው

- የእጅ ሰላምታ ወይም ጉንጭ ለጉንጭ መሳሳም የመሰሉትን መቀራረብና ከሌሎች ሰዎች ጋር የቅርብ ግንኙነት ከማድረግ ተቆጠብ
- እጆችህን አዘውትረህ ታጠብ ። እጆችህን በአልኮል መጥረግም ጠቀሜታ አለው።
- አይንህን ፡ አፍንጫህን እንዲሁም አፍህን ከመንካትህ በፊት እጆችህን ታጠብ
- ከታመሙ ሰዎች ጋር የቅርብ ግንኙነት አታድርግ
- ስትስል ወይም ስትነጥስ በእጅህ ወይም በወረቀት መሃረብ አፍህን ጋርድ
- በተቻለ መጠን ጊዜህን ከቤት ውጭ አሳልፍ

በሽታው ከያዘህ

ኢንፍልወንዛ የሻይራሱ በሽታ እንደመሆኑ መጠን፡ በግንስሊን መድኃኒት ሊፈወስ አይቻልም። ሌላ በሽታ ኬለለህ፡ የበሽታው ምልክቶችን ማቃለል በቂ ሊሆን ይችላል።

- ትኩሳቱ ወርዶ አንድ ቀን ከትኩሳት ነጻ እስከትሆን ድረስ ወደ ስራ ወይም ወደ ትምህርት ቤት አትሂድ። እቤትህ እረፍ። አብዛኛው ጊዜ ከበሽታው ለመላቀቅ የሚወስደው ጊዜ ከ5 እስከ 7 ቀን ነው ።
- በጣም አስፈላጊ ካልሆነ በስተቀር ከመላላልክ ስራና ከሰው ጋር ከመገናኘት ተቆጠብ። ሌሎች ሰዎችን አለመበከልም ቁም ነገር ነው።
- ብዙ ውሃ ጠጣ
- እረፍት አድርግ፡ አትጣደፍ
- ብዙ ተኛ

- አስፈላጊ ከሆነ ትኩረት የሚከላከል ወይም ስቃይ አስታጋሽ መድኃኒትን ውሰድ።

ህክምና መፈለግ

አስጊ ሁኔታ ላይ አሉ ከሚባሉት ሰዎች አንዱ ከሆንክ ወይም እርጉዝ ከሆንሽ

አንዳንድ ሰዎች አዲሱ ኢንፍልወንዛ እጅግ ልዩጠቃቸው ይችላል። እነሱ ደግሞ፡

- ስር- ሰደድ የልብና የደም መተላለፍያ በሽታ ያላቸው
- ስር- ሰደድ የሳምባ በሽታ (ለምሳሌ አስማና KOL የሚባል በሲጃራ የሚነሳ የሳምባ በሽታ) ያላቸው
- ስር- ሰደድ የጉበት ወይም የኩላሊት በሽታ ያላቸው
- የስኳር በሽታ ያላቸው
- የተዳከመ በሽታን የመከላከል አቅም ያላቸው (ለምሳሌ ከዘር የተላለፈ፡ ወይም መድኃኒት በመጠቀም ምክንያት ወይም ለ-ከምያ በተባለው የካንሰር በሽታ ምክንያት ወይም በ HIV በመበከል ምክንያት)
- መተንፈስን የምያዳከሙ የካርቲል የጭንቅላት ጅምት በሽታ (neuromuskulära sjukdomar) (ለምሳሌ ALS, MS, የፓርኪንሰን በሽታ የመሳሰሉት) ያላቸው
- አለቅጥ ውፍረት (BMI ከ 40 በላይ የሆነ) ያላቸው ሰዎች ናቸው።

ከዚያም አልፎ፡

- እርጉዞች
- cerebral pares የሚባል በሽታ ወይም ሌላ ተደራራቢ የአካል ወይም የአእምሮ መሰናከል ያላቸው ልጆች ናቸው።

ያሰጋቸዋል ከሚባሉት ሰዎች አንዱ ከሆንክና የኢንፍልወንዛ ምልክት ከተሰማህ፡ ሳትዘገይ ከህክምና አገልግሎት ጋር ግንኙነት አድርግ። ያሰጠዎል የሚባል ኢንፍልወንዛ የያዘው ሰውን የምታስታምም ከሆንክም ሳትዘገይ ከህክምና አገልግሎት ጋር ግንኙነት ማድረግ ያስፈልጋል። በቀን 24 ሰዓት ወደ Vårdguiden (ህክምና መሪ) በስልክ ቁጥር 08-320 100 በመደወል ቀጥሎም 0 በመምረጥ፡ በስዊድንኛ ወይም በእንግሊዝኛ የት መሄድ እንደሚገባህ ለማወቅ ትችላለህ።

ሌሎች

ኢንፍልወንዛው ከአንድ ሳምንት በላይ ከቆየ ወይም በላቀ ደረጃ ከበረታብህ፡ ከህምና አገልግሎት ጋር ግንኙነት ማድረግ ያስፈልጋል። ይህ ሁኔታ የምያመለክተው፡ ሌላ በሽታ እንዳለብህ ወይም ኢንፍልወንዛው ራሱ ወደ ከባድ በሽታ እያመራ መሆኑን ነው። በቀን 24 ሰዓት ወደ Vårdguiden (ህክምና መሪ) በስልክ ቁጥር 08-320 100 በመደወል ቀጥሎም 0 በመምረጥ፡ በስዊድንኛ ወይም በእንግሊዝኛ የት መሄድ እንደሚገባህ ለማወቅ ትችላለህ። ይህን ማድረግ የምያስፈልግህ ለምሳሌ፡

- ከሶስት ቀን በላይ የ 38.5 ዲግሪ ትኩረት ሲኖርህ
- የመተንፈስ ችግር ከታየብህ
- የደረት ስቃይ ሲሰማህ
- ጠቅላላ ሁኔታህ ሲዛባ ነው።

ስልክ ሳትደውል ወደ ክሊኒክ (vårdcentral) ወይም ወደ መደበኛ ኃኪምህ የሚገኝበት ክሊኒክ (husläkaremottagning) አትሂድ። ሌሎች ሰዎችን አለመበከልም ቁም ነገር ነው።

የአስተርጓሚ አገልግሎትን የማግኘት መብት

ስዊድንኛ የሚገባህ ካልሆነ፣ ወደ ህክምና አገልግሎት ወይም ወደ ጥርስ ህክምና በምትሄድበት ወቅት የአስተርጓሚ እርዳታን የማግኘት መብትህ የተጠበቀ ነው። እርዳታው የሚሰጠውም በነጻ ነው። ራስህ ወይም የሚረዳህ ሰው ቀጠሮ ስታደርጉ፣ አስተርጓሚ የምያስፈልግህ መሆኑን ማሳወቅ ያስፈልጋችኋል። አስተርጓሚው እዝያው በመገኘት ወይም በስልክ ሊተረጉም ይችላል።

ጽሑፉ የታረመበት ቀን፡ 2009-10-23
አድራሻ፡ www.vardguiden.se