

ኢንፍሉዌንዛ የአየር ማስተላለፊያ ቱቦዎችን እና ሳንባዎችን ያጠቃሉ



ኢንፍሉዌንዛ በአንዳንድ ሰዎች ላይ ማለትም በሕጻናት፣ በማደግ ላይ ያሉትን ወጣቶችን እና በእርጉዝ ሴቶች ላይ አደገኛ ጉዳት ሊያደርስ ይችላል።



...አረጋውያንና አና የረጅም ጊዜ የጤና ችግር ያለባቸውን

የተለመዱት ምልክቶች የሚከትሉትን ያጠቃልላል:



ትኩሳት



ሳል



የጉሮሮ ላይ ህመም



ብርቱ የድካም ስሜት



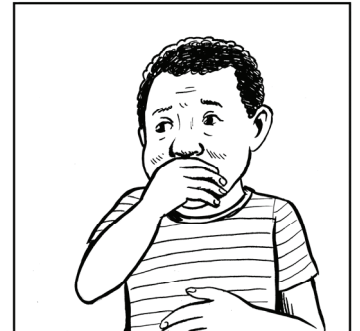
ደረቅ ወይም ፈሳሽ ንፍጥ አፍንጫን ሲያጨናንቅ



ራስ ምታት

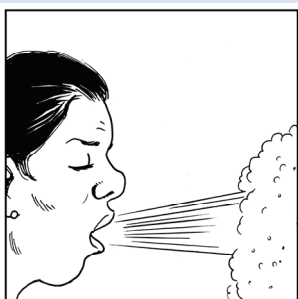


የሰውነት ህመሞች



አንዳንድ ሰዎች ትውከት ወይም ተቅማጥ ይይዛቸዋል። ይህ ግን በልጆች ላይ የተለመደ ነው።

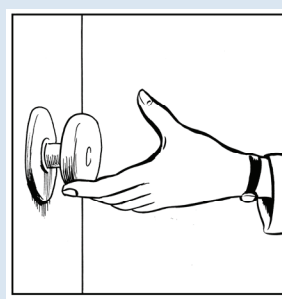
ኢንፍሉዌንዛ እንዴት እንደሚሰራጭ



ሰዎች ሲስሉ ሲያስነጥሱ ወይም ሲናገሩ ጀርሞች ይተላለፋሉ።

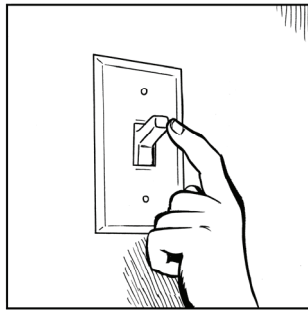


ጀርም እጆቻችን ላይ ካረፉ...



...ጀርሞቹ ወደ ሌላ ነገሮች ወይም አቃዎች ሊተላለፉ ይችላሉ

ጀርምቹ በነገሮቹ ወይም እቃዎችላይ ለበርካታ ቀናት ሊቆዩ ይችላሉ



ጀርም የነካውን ነገር ከተው አፍንጫዎን፣ አፍዎን ወይም አይንዎን ከነኩ ፍሉ ወይም የብርድ በሽታ ሊይዝዎት ይችላሉ።



ክትባትን መከተብ



እንደ ፍሉ የመሳሰሉትን በቫይረስ የሚተላለፉ በሽታዎችን የበለጠው መንገድ የፍሉ ክትባት መከተብ ነው



ዕድሜቸው 6 ወርና ከዛ በላይ የሆኑ ሰዎች በሙሉ ክትባት እንዲያገኙ የጤና ባለሙያዎች ይመክራሉ

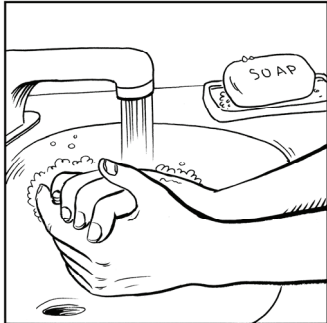


ክትባት የተከተበ ሰው ራሱን ከህመም መከላከል ይችላል...



...ጤንነትዎን እንደጠበቁ ቢቆዩ፣ ሌሎች ለአደጋ የተጋለጡትን ሰዎች ከአደጋ ይጠብቋቸዋል

ሌሎች በሽታውን የመከላከያ መንገዶች



እጅዎን በሳሙናና በውሃ በተደጋጋሚ ይታጠቡ



ሳሙና እና ውሃ ከለልዎት ሳኒታይዘር (የጀርም መግደያ) ይጠቀሙ።



አይንዎን፣ አፍንጫዎን ወይም አፍዎን አይንኩ፣ ነፍሱን መንካት ጀርምቶችን እንዲተላለፉ ያደርጋል



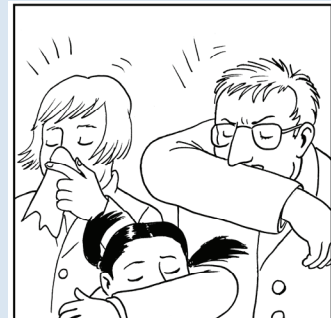
ኢንፌክሽን ካለብዎት ወደ ሌሎች ሰዎች እንዳይተላለፍ መከላከል ይችላሉ።



ወደ ስራ እና ወደ ትምህርት ቤት ሳይሄዱ በመቅረት ከቤትዎ ይቀመጡ



ትኩሳት በሚይዝዎት ወቅት በሽታውን ከሌላው ጊዜ በበለጠ ሁኔታ በሽታውን ወደ ሌላ ሰው ያስተላልፋሉ እንዲሁም ትኩሳቱ ከበረድ በኋላም ቢሆን ለ24 ሰዓታት ከቤት አይውጡ



ሳል በሚሰሉበት ወቅት ወይም በሚያስነጥሱበት ወቅት አፍንጫዎን አፍዎን ይሸፍኑ