

**ሓበሬታ ብዛዕባ ኢንፍሎውንዝ**

**ኢንፍሎውንዝ እንታይ እዩ?**

ኢንፍሎውንዝ፡ ተላጋቢ ሕማም ኮይኑ ካብ ሓደ ናብ ካልእ ሰብ ቀልጢፉ ይተሓላለፍ። እዚ ከኣ ብቫይረስ ተመሓላሊፉ እዩ ዝሕዘካ፡ ናይ ኢንፍሎውንዝ ቫይረስ፡ ኢንፍሎውንዝ ኣብ ኔዘርላንድ ብዙሕ ጊዜ ይርካይ እዩ፡ መብዛሕትኡ ኣብ ጊዜ ዛሕሊ፡ ዝኾነ ሰብ ኢንፍሎውንዝ ከሕዞ ይኸእል እዩ። ከምኡ'ውን ኣብ ዓመት-ዓመት ኢንፍሎውንዝ ከሕዘካ ይኸእል እዩ።

**ኢንፍሎውንዝ እንተ ሒዝካ ከመይ ይገብረካ?**

እቲ ዝስምዓካ ዓይነት ሕማም፡

- ሰዓል
- ረስኒ (ኣካላዊ መቐት ካብ 38 ዲግሪ ሰንትግሬድ ንላዕሊ) ከምኡ'ውን ከም ዛሕሊ ዓይነት ፈጥፈጥ
- ሕማም ርእሲ
- ቃንዝ ጭዋዳ
- ቃንዝ ጉረሮ
- ድኻም

እዚ ዓይነት ስምዒት ሕማም እውን ካብ ዝተወሰነ መዓልታት ከሳብ ሓደ ሰሙን ይጸንሑ። ድሕሪ እዚ ኢንፍሎውንዝ እዚ ከኣ ንዝተወሰነ ሰሙናት ከወስደልካ ይኸእል ከሳብ ምሉእ ብምልኡ ምሉእ ጥዕና ዝስምዓካ።

**ኢንፍሎውንዝ ብኸመይ ይሕዘካ?**

እቲ ቫይረስ ኣብ ጉረሮ፡ ኣፍንጫ ከምኡ'ውን ኣብ መትኒ መተንፊስ ኣየር ዝሓመመ ሰብ ይርከብ። ብምስዓል ፡ ብ ህንጥሸው ከምኡ'ውን ብምዝራብ፡ ኣብዚ ከኣ ንእሽቶይ ነጠብታ ቫይረስ ዝሓዘ ኣብ ኣየር የንሳፍፍ። እዚ ቫይረስ እዚ ከኣ ብቐሊሉ ብኣየር ገደፍ ወይ ከኣ ኢድ ካብ ሓደ ናብ ካልእ ሰብ ይተሓላልፉ። ኩሉ ሰብ ኣይኮነን ዝሓምም ድሕሪ ምትሕልላፍ እዚ ቫይረስ እዚ ናብ ሰባት።

**ን ኢንፍሎውንዝ ከትከናኸን ትኸእል ዶ?**

መብዛሕትኡ ጊዜ ከንከን ሕክምና ኣየድልዮን እዩ። እዚ ሕማም እዚ ብዙሕ ጊዜ ብዘይ መድሃኒት እዩ ዝሓውይ። ጸረ-ረኽሲ ከኣ ን ኢንፍሎውንዝ ኣይጠቅምን እዩ። ጸረ-ረኽሲ ግን ንናይ ባክተርያ ጸገም እምበር ንናይ ቫይረስ ጸገም ከም ናይ ኢንፍሎውንዝ ዓይነት ኣይጠቅምን እዩ።

**ኢንፍሎውንዝ ከይሕዘካ እንታይ ትገብር?**

ኢንፍሎውንዝ ቅልጡፍን ተሓላፊን ሕማም እዩ። ን ኢንፍሎውንዝ ከትከላኸል ከኣ ነዚኡን ኣብ ታሕቲ ዘለዎ ነጥብታት ከተስተውዕለለን ኣድላይ እዩ።

- ኣብ ዘስዕላካ ከምኡ'ውን ህንጥሸው ዘብለካ ጊዜ ናይ ወረቀት መንዲል ተጠቐም፡ ቀጸልካ ከኣ ቀልጢፍካ ኣብ ጉሓፍ ደርብያ።
- እንተደኣ ኣብ ኢድካ ዝኾነ ናይ ወረቀት መንዲል ዘይብልካ ኮይኑ? ኣብ ኮርናዕ-ኢድ ህንጥሸው ተብሎ።
- ኢድካ ድሕሪ ከቢድ ምስዓል ከምኡ'ውን ህንጥሸው ኣቢልካ ኩሉ ጊዜ ቀልጢፍካ ተሓጸቦ ኢኻ።
- ብጽቡቕ ተኸናኸን እቲ መንበሪ ዝኻኸ ጽፍይ ምዃኑ ከምኡ'ውን ካብ ኩሉ እቲ መኸፈቲ ኢድ ማዕጽ፡ ማይ ቡንባ ከምኡ'ውን ናይ ኣስካላ መትሓዚ።
- ከምኡ'ውን መጻውቲታት ብዙሕ ጊዜ ኣጽርዮም ከምኡ'ውን ባንቡላታት ሕጸቦም።
- ነቲ መንበሪ ዝኻኸ ሓደሽ ንፋስ ኣእትውሉ መስኮትን ማዕጾታትን ምልስ ኣቢልካ ብምግፍታን ወይ ከኣ ነዚ ን 10 ደቂቓ ዝኣከል መዓልታዊ መስኮት ወይ ከኣ ማዕጾ ከፈትካ ብምጽናሕ።

**ሓበሬታ ብዛዕባ ኢንፍሎውንዝ**

**እንተደኣ ኢንፍሉወንዛ ሒዙካ እንታይ ክትገብር ትኽእል?**

- ኢንፍሉወንዛ እንተ ሒዙካ ዕረፍቲ ምውሳኔ ጽቡቕ እዩ። ኣብ ዓራትካ ጥራይ ምድቃስ ኣድላይ ኣይኮነን። እንተኾነ ግና ኣካላዊ ምንቅስቃሳት ግና ብዝተኻለሉካ መጠን እንተ ገደፍካዮ ይሓይሽ። ባዕሉ ነብስኻ ዕረፍቲ ከም ዘድልዮ ይስምዓካ እዩ።
- እኹል ፈሳሲ ስተይ። ረስኒ ምስ ዝህልወካ እውን ብዙሕ ትርህጽ ኢኻ። ቢዚ ዝኣከል እውን ብዙሕ ፈሳሲ ተህልቑ። ስለዚ ከኣ እዩ ብዙሕ ፈሳሲ ስተይ ዝበሃል ምእንታን ነቲ ዝሃለቑ ፈሳሲ ኣካላት ክትክክእ ትከኖኹን።
- ኣብ ግዜ ኢንፍሉወንዛ ኣንጻር ረስኒ ከምኡውን ቃንዝ ንምሳሌ ፓራሴታሞል ክትወስድ ዘለካ።

**ናብ ክፍሊ ሕክምና GC A ወይ ከኣ ናብ ናይ ስራሕ ስልኪ (088 11 22 112) ትድውል እንተደኣ፡**

- እቲ ረስኒ ካብ 5 መዓልታት ንላዕሊ ጸኒሑ
- እቲ ረስኒ ከም ብሓድሽ ተመሊሱካ
- እንተደኣ ዓቕልኻ ጸቢቡካ

**ቆልዑት ጉንፋዕ እንተ ሒዝዎም ምስ ሓኪምካ ክትራኹብ ኣሎካ እንተደኣ፡**

- እቲ ቆልዓ ዕድሜኡ 3 ወርሒ ዘይመሊእዎ ከምኡውን ካብ 24 ሰዓት ንላዕሊ ረስኒ ዝይርሉ ኮይኑ (ካብ 38 °C)
- እቲ ቆልዓ ከም ቀደሙ ዘይሰትይ ኮይኑ (ካብ ልሙድ ዝሰትዮ ፍርቂ ንታሕቲ ኮይኑ)
- እቲ ቆልዓ ፈዘዝ ኢሉ።

ምንጩ: [www.rivm.nl/Onderwerpen/G/Griep](http://www.rivm.nl/Onderwerpen/G/Griep)