ስለ ኮሮና ቫይረስ በሽታ 2019 ግንዛቤ ማስታወሻ

ዶ/ር በቀለ ገሠሠ

ሎንዶን፤ 8 ኤፕሪል 2020 (መጋቢት 30 ቀን 2012 ዓ/ም

<u>መግቢያ፤</u>

ይህን በሽታ በተመለከተ በየዕለቱ የተለያዩ መረጃዎች ከተለያዩ አካላት በመዉጣት ላይ ይገኛሉ። አንዳንዶቹ እርስ በርሳቸዉ ይጋጫሉ። ይህ መረጃ ያስፈለገበት ምክንያት ህዝባችን በሚገባዉ ቋንቋ ተረድቶ የተሻለ ግንዛቤ እንዲጨብጥ ለማስቻል ተጨማሪ አስተዋጽኦ ለማድረግ ነዉ። ይህ በሽታ አዲስ እንደመሆኑ መጠን ሙሉ ዕዉቀትና መረጃ አለመኖሩንም ጨምረን ለማሳሰብ እንወዳለን።

<u>1ኛ/ የበሽታዉ ስያሜና ምንነት፤</u>

በዓለም የጤና ድርጅት አሰያየም መሠረት **ኮሮና ቫይረስ በሽታ 2019** (በእንግሊዘኛ Coronavirus 2019) ይባላል። አሰያየሙም የመጣዉ ኮ (ኮሮና)፤ ቫይ (ቫይረስ)፤ ዲ (በእንግሊዘኛ 'Disease በሽታ') ከሚሉት ቃላት ሲሆን 2019 ደግሞ በሽታዉ የተገኘበትን ዓመተ ምህረት ለማሳየት ነዉ። ባጭሩም **ኮቪድ-19** ተብሉ ይጠራል። ኮሮና የተባለበት ምክንያት የቫይረሱ ቅርፅ ዘዉድ ስለሚመስል ነዉ (ኮሮና የሚለዉ ቃል የተወሰደዉ 'Corona' ከሚለዉ የላቲን ቃል ሲሆን ይህም ዘዉድ ለማለት ነዉ። 'መልከጥፉን በስም ይሸፍኑ' እንደሚባለዉ እንዳይሆን።

ኮቪድ-19 አዲስ በሽታ ነዉ። ይህ ተላላፊ በሽታ የሚከሰተዉ አዲስ በተገኘዉ ኮሮና ቫይረስ አማካኝነት ነዉ። ከዚህ በፊት በሰዉ ላይ ጉዳት ካደረሱት ቫይረሶች ሁሉ እንደሚለይ ይታመናል። ቫይረሱ የመተንፈሻ አካላት ዉስጥ በመግባት ነዉ ጥቃቶች የሚያደርሰዉ። ጥቃቶቹም ከመጠነኛ እስትንፋስ ችግሮች ጀምሮ እስከከባድ የሳምባ ምች (Pneumonia) ሊደርሱ ይችላሉ።

እስከ ኤፕሪል 8፣ 2020 (መጋቢት 30 ቀን 2012 ዓ/ም) ድረስ የተገኘዉ ዘገባ የሚያመለክተዉ እጅግ በጣም አስደንጋጭና አሳሳቢ ነዉ። በዓለም አቀፍ ደረጃ 1,450,950 ሰዎች መያዛቸዉ የተረጋገጠ ሲሆን፤ ከነዚህ ዉስጥ 309,605 ሰዎች ሲድኑ 83,512 ሰዎች ህይወታቸዉን አጥተዋል። በሽታዉ ከፉኛ ካጠቃቸዉ አገራት መካከል በጣሊያ 17,127 ሰዎች፤ በእስፔይን 14,555፤ በአሜሪካ 12,857፤ በፈረንሳይ 10,328 እንዲሁም በእንግሊዝ አገር (United Kingdom) 6,159 ሰዎች በዚሁ በሽታ ማረፋቸዉ ይነገራል። ነገር ግን ቁጥሮቹ ከነዚህ በላይ እጅግ ከፍ እንዳሉ ይገመታል። እነዚህን እስካሁን በስርጭቱ ከፍተኛ ደረጃ ላይ ያሉትን ለምሣሌነት ብቻ አቀረብኩ እንጂ ተመሳሳይ ችግሮች በሁሉም አገሮች ይታያሉ። ስርጭቱ ዓለምዐቀፍ ወረርሺኝ (Pandemic) እንደመሆኑ መጠን በያለንበት ቦታ ጽኑ ጥንቃቄ ማድረግ ይኖርብናል፤ ቸሩ አምላካችን ይጨመርበት።

<u>2ኛ/ የኮሮናቫይረስ በሽታ 19 ምልክቶች</u>

እስካሁን በተገኙት መረጃዎች መሠረት የዚህ በሽታ ምልክቶች የሚከተሉትን ይመስላሉ፤

- **ትኩሳት**
- **ደረቅ ሳል**
- **ድካም**
- **የመተንፈስ ችግር - የትንፋሽ ማጠር**
- **እየባሰ ሲሄድ የሳምባ ምች (Pneumonia) ያስከትላል።**

በአንዳንድ ሰዎች ላይ ራስ ምታት፤ የአፍንጫ መደፈን፤ ማናፈጥ፤ የጉሮሮ ቁስል እና ማስቀመጥ የመሳሰሉ ምልክቶች ጭምር ይታያሉ።

የኮሮናቫይረስ ካለበት ሰዉ ጋር ተነካክተዉ ከሆነ፤ ወይም እላይ የተጠቀሱት ምልክቶች የሚታዩብዎት ከሆነ ቶሎ ብለዉ የጤና ምርመራ ለማድረግ ይሞክሩ።

<u>3ኛ/ የኮሮናቫይረስ በሽታ 19 አሰረጫጨት፡</u>

በሽታዉን የሚፈጥረዉ ቫይረስ በዋናነት የሚሰራጨዉ ከሰዉ ወደ ሰዉ እንደሆነ ይታመናል። ሰዉ ሳል በሚስልበት ወይም በሚያነጥስበት ጊዜ ከጉሮሮና አፍ ዉስጥ ነጠብጣቦች በእስትንፋስ ይወጡና ይረጫሉ። እነዚህ ነጠብጣቦች በኮሮናቫይረስ ከተያዘ ሰዉ ወጥተዉ በቅርብ ባሉት ሰዎች አፍ ወይም አፍንጫ በኩል ወደ ሳምባ ሲገቡ በሽታዉን ሊያስከትሉ ይችላሉ። በሁለት እስከ

ሦስት ሜትር ቅርበት ባላቸዉ ሰዎች መካከል የቫይረሱ መተላለፍ ዕድል በጣም ከፍተኛ እንደሆነ ይታመናል። ለዚህ ምክንያት ነዉ የተያዙት ሰዎች ከሌሎቹ ጋር እንዳይቀላቀሉ ወይም እንዳይቀራረቡ የሚጠየቀዉ።

ቫይረሱ ያረፈበትን ቁሳቁስ ወይም ገፅታዎች ነክተዉ አፋቸዉን፤ አፍንጫቸዉንና ምናልባት ዐይናቸዉን የሚነኩም ሰዎች የመያዝ ዕድል እንዳላቸዉ ይገመታል። ይህም እጅ መጨባበጥና ተመሳሳይ አካላዊ ግንኙነትን ያካትታል።

በሽታዉ መጀመሪያ የተገኘዉ ዉሃን በምትባል የቻይና ሰፈር ነዉ ቢባልም ዛሬ ዓለማችንን በሙሉ አዳርሶ ይገኛል።

4ኛ/ የኮሮናቫይረስ በሽታ 19 ስርጭት ለማስወገድ መደረግ የሚገቧቸዉ ጥንቃቄዎች፡

- **በሽታዉ የሚተላለፈዉ ከሰዉ ወደሰዉ ሲሆን የሚገርመዉ ነገር አንዳንድ ጊዜ ምልክቱ ከማይታይበትም ሰዉ ጭምር ሊሰራጭ እንደሚችል ታዉቋል።**
- **ከሰዉ ቢያንስ በሁለት ሜትር ያህል በመራቅ ቫይረሱን ማስወገድ፤**
- **በተደጋጋሚ እጆችን በሳሙናና ትኩስ ዉሀ መታጠብ፤ እስከ20 ሴኮንድ ገደማ ድረስ፤**
- **ስታመሙ ለህክምና ካልሆነ በስተቀር ከቤት ላለመዉጣት መሞከር፤ ቤት ወይም ሃኪም ቤት በመሆን ራስን ማግለል፤**
- **ሲስሉ ወይም ሲያነጥሱ አፍና አፍንጫን መሸፈን፤ የተጠቀሙበትን ለስላሳ ወረቀት (tissue papers) ሆነ ጨርቅ ሰዉ በማይደርስበት ቦታ መጣል፤**
- **በተቻለ መጠን አፍ፤ አፍንጫና ዐይን አለመንካት፤**
- **በተደጋጋሚ የሚነኩ ዕቃዎችንና ገፅታዎች እያፀዱ ተዋሳት/ቫይረሶች ማስወገድ፤**
- **የግድ ሆኖ ሰዎች ወዳሉባቸዉ ቦታዎች መሄድ ካለብዎት ከተቻለ የፊት ጭምብልና የእጅ ጓንት መጠቀም፤ ሲመለሱ መጣልና በሳሙና በደንብ መታጠብ፤**
- **የተቻለዉን ያህል የተመጣጠነ ምግብ መመገብና የሰዉነት መከላከያ ዐቅም ማዳበር፤**
- **እስካሁን ለዚህ በሽታ ክትባት ገና ያልተገኘለት በመሆኑ ያለዉ ዋና አማራጭ ራስን ከበሽታዉ ቫይረስ መጠበቅ ነዉ።**

ይህ በሽታ ዘር፤ ጎሣ፤ ዕድሜ፤ አካባቢና ጉልበት ሳይለይ ዓለምን እያተራመሰ ይገኛል። ሆኖም ግን ሁል ጊዜ ከዚህ ዓይነቶቹ መቅሰፍቶች መትረፍ የማይችሉት ወይም እጅግ የሚሰቃዩት በአብዛኛዉ በድህነትና በጤና መታወክ በመማቀቅ ላይ የሚኖሩ እጅግ የሚያሳዝኑ የህዝባችን ክፍሎች ናቸዉ። ስለዚህ እነዚህን ጭቁን ወገኖች ለመታደግ ከግለሰቦች ጀምሮ እስከመንግሥት አካላት ድረስ መልካም ርብርቦሽ እንዲያደርጉ በዚህ አጋጣሚ ላሳስብ እወዳለሁ።

ለሰላምና እርጋታ እንፀልያለን፤ ቸሩ አምላካችን ይጨመርበት፤ አሜን
ከመልካም ምኞት ጋር