

የፊት ጭምብሎች ጥቅም

የፊት ጭምብል ሌሎችን በቫይረሱ እንዳያሰቃይ ሊከላከል እንዲሁም እርሶም በቫይረሱ ተጠቂ የመሆን ስጋት ሊቀንስ ይችላል። በተሳሳተ መንገድ ከተጠቀሙት ግን፣ በቫይረስ የመጠቃት እድል ይጨምራል።

በዚህ ፅሁፍ፣ በሜዲካል እና በጨርቅ የፊት ጭምብሎች መሃል ያለውን ልዩነት፣ የፊት ጭምብል መቼ መጠቀም እንደሚገባ እናም እንዴት በአግባቡ መጠቀም እንደሚቻል የምንገልፅ ይሆናል።

1) የፊት ጭምብል መቼ መጠቀም እንደሚገባ

የፊት ጭምብልን መቼ እና የት መጠቀም እንደሚገባ መንግስት ምክርን ይሰጣል። የፊት ጭምብሎችን የመጠቀም መስፈርቶች በተለያዩ ማዘጋጃዎች ውስጥ በበሽታ ሁኔታ መሰረት ይለያያሉ። በ www.fhi.no እና www.helsenorge.no ለዝግጅቶች ይከታተሉ።

መንግስት ከሰኞ ነሃሴ 17 ጀምሮ እስከ ቀጣዮቹ ለ 14 ቀናት ያህል፣ ወደ እና ከአስሎ እስከ ሰዎች የሚኖሩባቸውና የሚሰሩባቸው (Indre Østfold, Rakkestad, Skiptvedt and Marker) Indre Østfold ክልል ውስጥ የፕብሊክ ትራንስፖርት ተጠቃሚዎች ከሌሎች ሰዎች የ 1 ሜትር ርቀት መራቅ የማይችሉ ከሆነ የፊት ጭምብል እንዲያደረጉ ይመከራል።

በመላው የኮቪድ-19 ወረርሽኝ ወቅት ተግባራዊ የሚሆን የፊት ጭምብሎችን መጠቀም በተመለከተ ምክረ ሃሳቦች:

የፊት ጭምብሎችን በሚከተሉት ሁኔታዎች ጥቅም ላይ መዋል እንደሚገባ (ሌላ ማስታወቂያ እስከሚነገር ድረስ) ባለስልጣናት ይመክራሉ:

- በኮቪድ-19 የተጠቁ ወይም የበሽታው ምልክቶች ያሉባቸው ሰዎች ከጉዞ እና ከ እና ወደ ጤና ተቋም ወይም ለምርመራ መለየታቸውን ማቋረጥ ከፈለጉ።
- ከ “ቀይ” ሃገራት ሰዎች በአውሮፕላን ኖርዌይ ሲገቡ፣ ከበረራው ጀምሮ ማግለያው የሚከናወንበት ቦታ እስከሚደርሱ ድረስ የፊት ጭምብል ማድረግ አለባቸው።

- በኮቪድ-19 ከተጠረጠረ ወይም በእንክብካቤ ወይም ትኩረት አስፈላጊነት ከተመረመረ ግለሰብ ቢያንስ አንድ ሜትር ርቅት መራቅ የማይችሉ ጓደኞች ወይም ዘመዶች።

2) በሜዲካል እና በጨርቅ የፊት ጭምብሎች መሃል ያለው ልዩነት ምንድነው?

በሜዲካል እና በጨርቅ የፊት ጭምብሎች መሃል እንለያለን። የምንጠቀማቸው ትርጓሜዎች የሚከተሉት ናቸው፡

- የሜዲካል የፊት ጭምብል፡ የጤና ሰራተኞች እንዲጠቀሙት የተሰራ የፊት ጭምብል ሲሆን ተግባራዊ የሚሆኑትን መለኪያዎችን የሚያሟላ ነው። የፊት ጭምብል ማድረግ ሲፈልጉ ምድብ 1 ን ይጠቀሙ። ምድብ 2 ለጤና ሰራተኞች መቀመጥ አለበት።
- የጨርቅ የፊት ጭምብል፡ በቤት ውስጥ የሚሰራ ወይም በፋብሪካ-የተመረተ በጨርቅ ወይም ሌላ መታጠብ በሚችል ቁስ የተሰራ የፊት ጭምብል ነው። የጨርቅ የፊት ጭምብሎች በማናቸው መለኪያዎች ቁጥጥር አይደረግባቸውም እንዲሁም የማጣሪያ አቅማቸው (የመከላከል ደረጃቸው) አይታወቅም።

የጨርቅ የፊት ጭምብሎች ከሜዲካል የፊት ጭምብሎች ያነሰ ውጤታማነት እንዳላቸው እና በማቴሪያል እና በልክ መሰረት ሰፊ የሆነ መለያየት እንዳለ ጥናቱ ይጠቁማል።

3) የፊት ጭምብል መጠቀም የሌለባቸው፡

- እድሜያቸው ከ 2 አመት በታች የሆነ ህፃን የፊት ጭምብል መጠቀም **የለባቸውም**
- የመጀመሪያ ደረጃ ትምህርት ቤት እየሄዱ ያሉ (ከ 1 እስከ 7 አመት) እና ከዚህ በታች የሆኑ ልጆች የፊት ጭምብል እንዲለብሱ አይመከሩም
- የፊት ጭምብል ለመልበስ አስቸጋሪ የሚያደርግባቸው የህክምና ወይም ሌላ ሁኔታዎች ያሉባቸው አዋቂዎች። ይህ እርስዎን የሚመለከት እንደሆነ ካሰቡ አጠቃላይ ሃኪምዎን መጠየቅ ይችላሉ።

4) የፊት ጭምብሎችን ለመጠቀሙ ሰዎች የሚውል ምክር

የሜዲካል ወይ የጨርቅ የፊት ጭምብል እየለበሱ ቢሆንም እንኳ፣ ዘወትር

- እጅዎን በደንብ እና ደጋግመው ይታጠቡ
- ከሌሎች ሰዎች ጥሩ ርቀት ይጠብቁ
- ከታመሙ በቤትዎ ይቆዩ
- የፊት ጭምብልን መጠቀም ለማይችሉ ሰዎች ትዕግስትን ያሳዩ

የሜዲካል የፊት ጭምብልን እንዴት በአግባቡ መጠቀም እንደሚገባ

- የፊት ጭምብል ከማጥለቅዎ በፊት እጅዎን ይታጠቡ።
- በፊት ጭምብል ጎን እና ጎን ያለውን ተለጣጭን ክር ይያዙ እና ከእርስዎ ጀርዎች ጀርባ ያጥልቁ። ሲያጠልቁት የፊት ጭምብሉን ከመነካካት ይቆጠቡ።
- የፊት ጭምብሉ ፊትዎ ላይ በሚገባ ልጥፍ ማለቱን እና አፍንጫዎን እና አገጭዎን መሸፈኑን ያረጋግጡ።
- እያንዳንዱን የፊት ጭምብል አንድ ጊዜ ብቻ ይጠቀሙ።
- የፊት ጭምብሉ ከቆሽሽ ወይም ለመመገብ ይሁን ወዘተ ካወለቁት አዲስ የፊት ጭምብል ይለውጡ።
- አገልግሎት ላይ የዋለ የፊት ጭምብልን እንዳወለቁት ወዲያውኑ ቅርጫት ውስጥ ይጣሉት።
- የፊት ጭምብሉን ካወለቁ ወይም ከነካኩ በኋላ እጅዎን ይታጠቡ።

የጨርቅ የፊት ጭምብልን እንዴት በአግባቡ መጠቀም እንደሚገባ

- የጨርቅ የፊት ጭምብል ከማጥለቅዎ በፊት እጅዎን ይታጠቡ።
- በጨርቅ የፊት ጭምብል ጎን እና ጎን ያለውን ተለጣጭን ክር ይያዙ እና ከእርስዎ ጀርዎች ጀርባ ያጥልቁ። ሲያጠልቁት የጨርቅ የፊት ጭምብሉን ከመነካካት ይቆጠቡ።
- የጨርቅ የፊት ጭምብሉ ፊትዎ ላይ በሚገባ ልጥፍ ማለቱን እና አፍንጫዎን እና አገጭዎን መሸፈኑን ያረጋግጡ።
- የጨርቅ የፊት ጭምብሉ ከቆሽሽ ወይም ለመመገብ ይሁን ወዘተ ካወለቁት ንፁህ የጨርቅ የፊት ጭምብል ይለውጡ።

- የጨርቅ የፊት ጭምብሉን ካወለቁ ወይም ከነካኩ በኋላ እጅዎን ይታጠቡ።
- አገልግሎት ላይ የዋለውን የጨርቅ የፊት ጭምብል ማጠብ እስከሚችሉ ድረስ በተዘጋ የፕላስቲክ በርሳ ውስጥ ያከማቹ።
- የጨርቅ የፊት ጭምብሎች በአጠቃቀም ሚሳል በ 60 ዲግሪዎች ሙታጠብ አለባቸው።

ትክክለኛ ያልሆነ የፊት ጭምብል አጠቃቀም በበሽታው የመያዝ እድልዎን ሊጨምር ይችላል

የፊት ጭምብሎች ላይ የሚከተሉትን አጠቃቀሞች እንዴት እንደማይደረጉ አንዳንድ ወሳኝ መመሪያዎች የሚከተሉት ናቸው:

- የፊት ጭምብልዎን አገጭዎ ላይ አያንቀሳቅሱ።
- የፊት ጭምብሉን ከአፍንጫዎ በታጭ አያውርዱ።
- የፊት ጭምብሉን ከግንባርዎ በላይ አያኑሩ።
- ተለጣጩን አካል አይቋጥሩ።
- ባልታጠቡ እጆች የፊት ጭምብሉን አይንኩ።
- በአጋማሽ የታጠፈ ጭምብል አይኑርዎት።
- የፊት ጭምብሉን በክንድዎ ላይ አይሸከሙ።
- የፊት ጭምብሉን በርካታ ጊዜያት ደጋግመው አያውልቁ እና አያጥልቁ።