

ኣጠቓቕማ መሸፈን ኣፍ

መሸፈን ኣፍ ንኸልኡት ሕማም ንኸየመሓላልፍ ከከላኸል ይኸእልን ናባኻ ለቡዳ ሕማም ንኸመሓላልፍ ዘሎ ተኸእሎ ድማ ከንክየለካ ይኸእል። እንተድኣ ብጌጋ ተጠቂምካሉ ግና ለቡዳ ሕማም ከመሓላልፈልካ ዘለዎ ተኸእሎ ዓቢ ክኸውን ይኸእል እዩ።

ኣብዚ ሓጺር ጽሑፍ እዚ ኣብ ሞንጎ ናይ ሕክምና መሸፈን ኣፍን ናይ ጨርቂ መሸፈን ኣፍን ዘሎ ፍልልይ፣ መሸፈን ኣፍ ድማ መዓስን ከመይ ጌርካ ብቕኑዕ መንገዲ ከም ትጥቀመሉን ከንገልጽ ኢና።

1) መዓስ ኢኻ መሸፈን ኣፍ ክትጥቀም ዘለካ

መንግስቲ መዓስን ኣበይን መሸፍን ኣፍ ክትጥቀም ከም ዘለካ ምኽሪ ይህብ። ጠሉብ ምጥቓም መሸፈን ኣፍ ምስ ኩነታት ለቡዳ ሕማም ካብ ምምሕዳር/ኮሙነ ናብ ምምሕዳር/ኮሙነ ክፈላለ ይኸእል እዩ። ኣብ www.fhi.no ከምኡውን ኣብ www.helsenorge.no ሓደሽቲ ሓበሬታታት ክትረከብ ተኸታተል።

ለበዎታት ንኣጠቓቕማ መሸፈን ኣፍ ኣብ ምሉእ እዋን ለቡዳ ኮቪድ-19 ዘገልግሉ:

ሱብ መዚ ጥዕና መንግስቲ መሸፈን ኣፍ ኣብዞም ዝሰዕቡ ኩነታት ክትጥቀም ይላበዉ (እዚ ናይ ግዜ ገደብ ዘይብሉ እዩ):

- ሕማም ኮቪድ 19 ዝተለቡዎ ወይ ምልክታት ሕማም ኮቪድ 19 ዘለዎም እሞ ግዴታ ካብቲ ምውሻብካ ብሰንኪ ካብ ናብን ሕክምና ክትመላለስ ወይ መርመራ ንኸትገብር ክትወጽእ ዘሎካ።
- ካብተን ቀይሕ ምልክት ተገይሩለን ዘለዎ ሃገራት ብነፋሪት ናብ ኖርወይ ምስ ትመጽእ እቲ ኣብ ነፋሪት ጌርካዮ ዝመጸእካ መሸፈን ኣፍ ክሳብ ኣብ እታ ትውሸበላ ቦታ ትበጽሕ ክትጥቀመሉ ይግባእ።
- ንኣደ ብኮቪድ 19 ተለቢዱ ተባሂሉ ዝተጠርጠረ ሱብ ወይ ድማ ብርግጽ ዝተለበደ ሱብ ንምእላይን ምክንኻንን መቐርቡ ሱብ እንተ ወሓደ ሓደ ሜትሮ ካብኡ ክርሕቁ ዘይከእሉ ምስ ዝኾኑ።

2) ኣብ ሞንጎ ሕክምናዊ መሸፈን ኣፍን ናይ ጨርቂ መሸፈን ኣፍን ዘሎ ፍልልይ እንታይ እዩ

ንሕክምናዊ መሸፈን ኣፍን ናይ ጨርቂ መሸፈን ኣፍን ንፈላላዮም ኢና። እዚ ዝሰዕብ መብርሂ ድማ ከም መሰረት ንጥቀመሉ፡

- ሕክምናዊ መሸፈን ኣፍ፡ ሕክምናዊ መሸፈን ኣፍ ኣብ ሕክምናዊ ኣገልግሎት ንክውዕል ዝተሰርሐን ንዕኡ ዝምልከት መዐቀን ዘማልእን እዩ። መሸፈን ኣፍ ክትጥቀም ከለኻ፡ እቲ ቁጽሪ 1 ተጠቀም፡ እቲ ቁጽሪ 2 መሸፈን ኣፍ ንሕክምናዊ ኣገልግሎት ጥራሕ ዝተሓዘኣ እዩ።
- ናይ ጨርቂ መሸፈን ኣፍ፡ ባዕልኻ ኣብ ዝዛ ዝሰራሓክዮ ወይ ኣብ ፋብሪካ ዝተሰርሐ ጨርቂ ትሕዝቶ ዘለዎን ክሕጸብ ዝኸእልን መሸፈን ኣፍ እዩ። ንጨርቂ መሸፈን ኣፍ ዝምልከት መምዘን ብቕዓት ወይ ካልእ ሕገ ሰሎን። ናይ ምጽራይ ብቕዓቱ (ምክልኻል ብቕዓቱ) ፍሉጥ ኣይኮነን።

ናይ ጨርቂ መሸፈን ኣፍ ካብ ሕክምናዊ መሸፈን ኣፍ ዝሓመቐ ብቕዓት ከም ዘለዎም መጽናዕታት ይእምቱ። ከምኡ'ውን ካብቲ ዝተሰርሐሉ ዓይነት ጨርቂን ኣብ ገጽካ ከመይ ይሸፍነካን ብምብጋስ ምትሕልላፍ ብቕዓቶም ብዙሕ ፍልልይ ኣለዎም።

3) መሸፈን ኣፍ ክጥቀሙ ዘይብሎም መን እዮም፡

- ቆልዑ ትሕቲ ክልተ ዓመት መሸፈን ኣፍ ክጥቀሙ የብሎምን
- ቆልዑ ኣብ መባእታ ደረጃ ትምህርቲ ዝመሃሩን (1. – 7 ክፍሊ) እዮም ካብ እዚኣም ዝንእሱን መሸፈን ኣፍ ክጥቀሙን ኣይምከርን እዩ።
- ዓቢይቲ ሰባት ብሰንኪ ጥዕናዊ ወይ ካልእ ጸገማት መሸፈን ኣፍ ምጥቃም ንዕኡም ጸብቕ ዘይኮነ። ብዛዕባ'ዚ ንዓኻ ዝምልከት ድዩ ኣይኮነን ብዝያዳ ንቀዋሚ ሓኪምካ ክትውከሶ ትኸእል ኢኻ።

4) ምኽሪ ንዓኻ መሸፈን ኣፍ ትጥቀም

ዋላ ናይ ሕክምና መሸፈን ኣፍ ይኹን ናይ ጨርቂ መሸፈን ኣፍ ተጠቀም፡ ኮሎ ግዜ ነዚ ዝሰዕብ ክትገብር ኣሎካ።

- ኣእዳውካ ጸብቕ ጌርካን ብዙሕ ግዜ ኣጽርዮ።

- ካብ ካልኣት ሰባት ጽቡቕ ጌርካ ርሕቀትካ ሓሉ
- እንተድኣ ተጸሊኡካ ካብ ገዛኻ ኣይትውጻእ።
- ኣብቶም ካልኣት መሸፈን ኣፍ ክጥቀሙ ዘይከእሉ ተጻዋርነት ኣርኢ።

ናይ ሕክምና መሸፈን ኣፍ ብኸምዚ ዝሰዕብ ቅኑስ መንግዲ ኢኻ ትጥቀመሉ

- ቅድሚ መሸፈን ኣፍ ምጥቃምካ ኣእዳውካ ብግቡእ ኣጽርዮ።
- ኣብቲ ብጎን ናይ መሸፈን ኣፍ ለጊቡ ዘሎ ላሰቲክ ብምሓዝ ኣብ ድሕሪ ኣእዳንካ ኣእትዎ። ብዝተኸለለካ መጠን ነቲ መሸፈን ኣፍ በእዳውካ ካብ ምትንካፍ ተቆጠብ።
- እቲ መሸፈን ኣፍ ኣጸቢቐ ናብ ገጽካ ከም ዝለገበን ኣብ ልዕሊ ኣፍንጫኻን መንከሰካን ከምዝገበርካዮን ኣስተብህል።
- ነብሲ ወከፍ መሸፈን ኣፍ ንሓደ እዋን ጥራሕ ተጠቀመሉ።
- እንተድኣ እቲ መሸፈን ኣፍ ጠሊ ጌሩ ወይ ድማ ንክትበልዕ ወይ ካልእ ነገራት ክትገብር ኢልካ ኣውጺእካዮ ካልእ ሓድሽ መሸፈን ኣፍ ተጠቀም።
- እቲ መሸፈን ኣፍ ምስ ኣውጺእካዮ ብኡ ንብኡ ቀልጢፍካ ኣብ እንዳጎሓፍ ደርብዮ።
- ነቲ መሸፈን ኣፍ ምስ ኣውጺእካዮ ወይ ምስ ተንከፍካዮ ቀሊጥፍካ ኣእዳውካ ብግቡእ ኣጽሪዮ።

ብጨርቂ ዝተሰርሐ መሸፈን ኣፍ ብኸምዚ ዝሰዕብ ቅኑስ መንግዲ ኢኻ ትጥቀመሉ

- ቅድሚ መሸፈን ኣፍ ምጥቃምካ ኣእዳውካ ብግቡእ ኣጽርዮ።
- ኣብቲ ብጎን ናይቲ ብጨርቂ ዝተሰርሐ መሸፈን ኣፍ ለጊቡ ዘሎ ላሰቲክ ብምሓዝ ኣብ ድሕሪ ኣእዳንካ ኣእትዎ። ብዝተኸለለካ መጠን ነቲ ጨርቂ መሸፈን ኣፍ በእዳውካ ካብ ምትንካፍ ተቆጠብ።
- እቲ ናይ ጨርቂ መሸፈን ኣፍ ኣጸቢቐ ናብ ገጽካ ከም ዝለገበን ኣብ ልዕሊ ኣፍንጫኻን መንከሰካን ከም ዝገበርካዮን ኣስተብህል።
- እንተድኣ እቲ ጨርቂ መሸፈን ኣፍ ጠሊ ጌሩ ወይ ድማ ንክትበልዕ ወይ ካልእ ነገራት ክትገብር ኢልካ ኣውጺእካዮ ብካልእ ጽፋይ ጨርቂ መሸፈን ኣፍ ቀይሮ።
- ነቲ መሸፈን ኣፍ ምስ ኣውጺእካዮ ወይ ምስ ተንከፍካዮ ቀሊጥፍካ ኣእዳውካ ብግቡእ ኣጽሪዮ።
- ነቲ ዝተጠቀምካሉ ጨርቂ መሸፈን ኣፍ ክሳብ ትሓጽቦ ኣብ ሓደ ብግቡእ ክዕጾ ዝኸእል ፕላስቲክ/ጎማ መትሓዚ ኣቐምጦ።
- ኣብ ነፍሲ ወከፍ ምጥቃም እቲ ጨርቂ መሸፈን ኣፍ ብ 60 ዲግሪ ክሕጸብ ኣለዎ።

ጌጋ ኣጠቓቕማ መሸፈን ኣፍ በቲ ሕማም ንክትልበድ ዘሎ ተኸእሎ ከዛይዶ ይኸእል እዩ።

ኣብዚ ዝስዕብ ንመሸፈን ኣፍ ብጌጋ ከይትጥቀምሉ ዝሕግዙ ሓደ ሓደ መዘከርታ መምሪሒታት ኣለው።

- መሸፈን ኣፍ ኣብ መንከሰካ ኣይትግበር።
- መሸፈን ኣፍ ኣብ ትሕቲ ኣፍንጫኻ ኣይትግበር።
- መሸፈን ኣፍ ኣብ ልዕሊ ግንባርካ ኣይትግበር።
- እቲ ላሰቲክ ኣመሓላሊፍካ ኣይትእሰር።
- መሸፍን ኣፍ ኣብ ብዘይጽኑይ ኣእዳውካ ጌርካ ኣይትተንክፎ።
- መሸፈን ኣፍ ፍርቂ ፍርቂ ዝሸፍን ጌርካ ኣይትጠቀመሉ።
- መሸፈን ኣፍ ብቅልጽምካ ጌርካ ኣይትሓዙ።
- መሸፈን ኣፍ ብዙሕ ጊዜ ከተልግሶን መሊሰካ ክትገብርን የብልካን።