ኮረና ቫይረስ (COVID-19) የህዝብ ጤና ምክረ ሀሳቦች እና የወጣቶች ሚና

ኢትዮጵያ
Y.W.C.A
ወ.ሴ.ክ.ማ



Source: Young Women's Christian Association(YWCA) Ethiopia

COVID-19 ምንድን?

Covid-19 ተብሎ የሚታወቀዉ ከሰዉ ወደ ሰዉ እየተሰራጨ ያለ አዲስ ቫይረስ ነዉ። ይህ በሽታ በአይን የማይታዩ ተወሲያን/ቨይረስ/ የሚተላለፍ እና የመተንፈሻ አካላትን ማለትም አፍንጫ/ጉሮሮ/የአየር ቧንቧ እና ሳንባ በማጥቃት እስከ ሞት የሚያደርስ በሽታ ነው

እንዴት ነዉ ኖቬል ኮሮናቫይረስ (COVID-19) የሚሰራጨው?
የጤና ባለሙያዎች ስለስርጭቱ አሁንም ተጨማሪ እየተማሩ ነው። በአሁኑ ሰዓት ይሰራጫል ተብሎ የሚታሰበዉ፡:

- በበሽታዉ የተየዘ ሰዉ ስያስነጥስና ስያስል በትንፋሽ ጠብታዎች ዉስጥ
- ቅርብ ለቅርብ በሆኑ ሰዎች መካካል (በ6 ጫማ ርቀት ዉስጥ)

ምልክቶቹ ምንድን ናቸው?

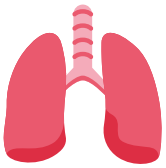
የኮሮና ቫይረስ እንዳለባቸው በምርመራ የተረጋገጠባቸው ሰዎች ለቫይረሱ ከተጋለጡ በኋላ ቢያንስ በ2 ቀናት ውስጥ ወይም ቢበዛ እስከ 14 ቀናት ድረስ ምልክቶች



ትኩሳ



ሳል



ለመተንፈስ መቸገር

የ COVID-19 በሽታ በከፍተኛ የተጋላጭነት ስጋት ላለባቸዉ ሰዎች ምክር

የህዝብ ጤና ለከፋ ህመም ተጋላጭነት ስጋት ላለበቸው ሰዎች ቤት እንዲቀመጡና ብዙ ሰዎች ካሉበት ስፍራ በተቻለ መጠን እንዲርቁ ይመክራል።
የኮሮና ቫይረስ ዘር፤ ቀለም፤ የኢኮኖሚያና ማህበራዊ ደረጃን ሳይለይ ሁሉንም የሚያጠቃ ሲሆን በተለየ ሁኔታ ተጋላጭ የሆኑ የማህበረሰብ ክፍሎች አሉ ::

- ከ60 ዓመት በላይ የሆኑ አረጋዊያን
- ሌላ ቀደም ያለ የጤና ችግር ያለባቸው የልብ ህመም፣ ሳምባ በሽታ ወይንም ስኳር ያለባቸውን ጨምሮ
- በሽታ የመከላከል አቅማቸዉ ደካማ የሆኑ
- ነብሰጡር የሆኑ

ማንኛዉም የጤናቸው ሁኔታ ለከፋ COVID-19 ህመም ተጋላጭ እንደሚያደርጋቸዉ ጥያቄ ካላቸው ከሃኪሞቹ ጋር መማከር አለባቸው። አስፈላጊ ካልሆነ በቀር ድንገተኛ ክፍሎች እንዳይሄዱ። የድንገተኛ ህክምና አገልግሎቶች ቅድምያ በጣም ለተጎዱት ነዉ ማገለገል ያለባቸዉ። ሳል፣ ትኩሳት ወይንም ሌላ ምልክት ካለብዎ መጀመሪያ መደበኛ ዶክተርዎ ይደዉሉ።

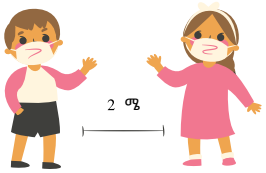
ከርስዎ በተለይ ደግሞ ለCOVID-19 በከፍተኛ ተጋላጭ ለሆኑት ስጋት ለመቀነስ፤

እጅዎን በተደጋጋሚ በበቂ ውሃና ሳሙና በመታጠብ
ውሃና ሳሙና በማይኖርበት አጋጣሚ ከአልኮል
የተሰራ የንፅህና መጠበቂያ ማፅዳት



ቤት ይቆዩ በተጨማሪም ሲታመሙ ህዝብ ወዳለበት እንዳይወጡ

ከሚስል እና የሚያስነጥስ ሰው እስከ 2 ሜትር መራቅ



አስፈላጊ ካልሆነ በስተቀር ህክምና አካባቢ መሆንን ማስወገድ; ሆኖም ከታመሙ ወደ ዶክተርዎ ቢሮ ከመሄድዎ በፊት ይደዉሉ።

ባይታመሙም እንኳን በተቻለ መጠን ሆስፒታሎችን፣ የረጅም ግዜ መንከባከቢያ ቦታዎችን ወይንም ከነርሲንግ ቤቶችን መጎብኘትን ያስወግዱ። ከነዚህ ቦታዎች አንዱ ጋር መሄድ ካለብዎት፣ ከዚያ የሚቆዩበትን ግዜ ይገድቡ በተጨማሪም 6 ጫማ ከታማሚዎች ይራቁ።

ዐይኖን፣አፍንጫ፣ ወይንም አፍን አለመነካካት







ሲያስሉ ወይም ሲያስነጥሱ በሶፍት ወይንም ክንድዎ ይጠቀሙ። የተጠቀሙበትን ሶፍት ክዳን ባለው ቆሻሻ ማጠራቀሚያ ያስወግዱ

ብዙ እረፍት ያግኙ፤ ብዙ ፈሳሽ መጠጣት፤ ጤናማ ምግቦችን መብላት ና ጫናዎትን መቆጣጠር የሰዉነትዎን በሽታ የመከላከል ችሎታን ጠንካራ እንደሆነ ለመጠበቅ





በየጊዜው የሚነኩ እቃዎችንና ላያቸዉን ያጽዱ (እንደ በር እጀታዎችና መብራት ማብሪያ/ማጥፊያዎች) መደበኛ የቤት ማጽጃዎች ዉጤታማ ናቸዉ

ስለኮሮና የተሳሳቱ ሀሳቦች/መረጃዎች፡ -

- ኮሮና ወጣቶችንና ህፃናትን አያጠቃም
- ኮሮና ጥቁሮችን/ኢትዮጵያውያንን አያጠቃም
- ነጭ ሽንኩርትን፣ዝንጅብል፣ፌጦ እና የመሳሰሉትን መመገብ ኮሮና ቫይረስ ይከላከላል
- ሞቃታማ የአየር ፀባይ የኮሮና ቫይረስ ስርጭትን ይቀንሳል ወይም ያቆማ
- ፍርሃት ወይም ግድየለሽነት በጣም አስፈላጊ አይደለም ይልቅ እነዚህን 3 የእርሶ መርሆች በመከተል
- የሀላፊነት ይወጡ እንዲሁም በማህበራዊ ገፆች ላይ ከሚረራጩ ሀሰተኛ መረጃዎች ራስን መጠበቅ

የኮሮና ወረርሺኝ እና በሴቶች ላይ ያለው ጫና

ሴቶች በማህበረሰብ እድገት ውስጥ ያላቸው ሚና እንዲሁም በደስታ ሆነ በችግር ጊዜ የሴቶች ድርሻ ጉልህ ነው። የመተነንፈሻ አከካላትን የሚያጠቃው ኮሮና (ኮቪድ 19) የተባለ የቫይረስ ወረርሺኝ ከታህሳስ 2012 ከቻይና ዉሃን ከተማ ጀምሮ 208 ሀገሮች 1.6 ሚሊየን ህዝብን በማጥቃት ከ70 ሺ በላይ ሰዎችን በመግደል አለማችንን የኢኮኖሚ፤ ማህበራዊና ፖሊቲካ ምስቅልቅል ውስጥ ትገኛለች።

በአለማችንም ሆነ ሀገራችን ሁኔታ በህክምና እና ማህበራዊ ዘርፍ ውስጥ የሴቶች ሰራተኞች ቁጥር ብዙ ሲሆን ሚናቸውም ትልቁን ስፍራ ይይዛል፤ሆኖም በዚህ ዘርፍ ውስጥ ያሉ ሴት ሰራተኞች አነስተኛ ተከፋይ ናቸው። በወረርሽኝ ወቅት ሴቶች በቤት ውስጥም ሆነ በህክምና ማዕከላት ውስጥ ለታማሚዎች እንክብካቤ በማድረግ እና በሙያቸው በህክምና ተቋማት ውስጥ በሽታውን በመቆጣጠር ሂደት ውስጥ ለቫይረሱ ያላቸው ተጋላጭ ከፍተኛ ነው።

ወረርሽኙን ተከትሎ ብዙ ያልተሟሉ ፍላጎቶች መኖራቸውን ታሳቢ በማድረግ እንዚህን ፍላጎቶች ለሟሟላት መንግስት፤ ማህበረሰቡ እና የቤተሰብ አባላት የሚያደርጉት ጥረት እጅግ አስፈላጊ ነው። በተጨማሪም የቤት ውስጥ ሰራተኞች እና ህፃናት ለተለያዩ የጉልበት ብዝበዛ እና ፆታዊ ጥቃቶች ያላቸው ተጋላጭነት ይጨምራል።

ለዚህም የተለያዩ ምክንያቶች ይጠቀሳሉ፡

- በተለይ የምግብ አቅርቦት እና ዝግጅት ተግባራት የሴቶች ሀላፊነት በሆነናቸው ወረርሽኙን ተከትሎ በሚከሰት የምግብ እጥረት ቤተሰብ ላይ ከፍተኛ ጭንቀት እና መረበሽን ይፈጥራል ይህም በሴቶች ላይ የሚደርሰውን የቤት ውስጥ ጥቃት እንዲጨምር አድርጓል
- በተጨማሪም ሴቶች የሚደርስባቸውን ጥቃት ለመከላከል አስፈላጊ ለሆኑ ግብዓቶች እና መረጃዎች ያላቸው ተደራሽነት መጉልህ ሁኔታ ይቀንሳል
- የመንግስት አገልግሎቶች እና ማህበራዊ የዋስትና ምህዳሮች መጥበብ እና እንቅስቃሴዎችም መታገድ ለፆታዊ ጥቃት ምቹ ሁኔታን ይፈጥራሉ

ሁኔታውን የከፋ የሚያደርገው ደግሞ የህክምና ስርዓቱ ከመጠን በላይ በተጨናነቀበት ጊዜ ለጥቃት የተጋለጡ ሴቶች የህክምና እና ማህበራዊ አገልገሎት የሚያገኙበት እድል መጠበቡ ነው። እንዲሁም በዚህ የኮሮና ወረርሺኝ ወቅት ሴቶች የተዋልዶ ጤና መረጃዎችን እና አገልግሎቶችን የማግኘት እድላቸው ዝቅተኛ ይሆናል። በተለይ ወጣቶች ለተዋልዶ ጤና መረጃዎችን እና አገልግሎቶች የነበራቸው ተደራሽነት ከቀድሞውም በላይ ውስን ይሆናል።

በኮሮና ወረርሺኝ ምክንያት ህፃናት ከትምህርት በሚርቁበት ጊዜ ለስነ-ልቦና መቃወስ/መረበሽ ሊዳረጉ እና ከዛም በላይ በወላጆቻቸው፣ በቤተሰብ እንዲሁም በሌሎች የቤተሰብ አባላት ለብዙ አይነት ጥቃቶች ሊጋለጡ ይችላሉ ስለዚህ

- ባልና ሚስት መካከል ግልፅ ወይይትን እና መተጋገዝን በማዳበር በቤተሰብ ላይ የሚፈጠረውን ጫና ማቅለል
- የኮሮና ወረርሽኝን ከተትሎ ሊከሰቱ የሚችሉ ፆታን መሠረት ያደረጉ ጥቃቶችን ለመቀነስ ራስን ማዘጋጀት እና የማስተማሪያ መንገዶችን መፍጠር
- ቤተሰቦች ለህፃናት በቂ እንክብካቤ በማድረግ አጋዥ በሆኑ ትምርታዊ እንቅስቃሴዎች ላይ እንዲሳተፉ እና በታላላቆቻቸው እገዛ እንዲያገኙ ማድረግ አለባቸው
- በቴሌቪዥን የሚተላለፍ ትምህርታዊ ይዘት ያላቸውን ፕሮግራሞች እንዲከታተሉ ማድረግ አስፈላጊ ነው
- ህፃናት ሊጎዳቸው ከሚችሉ ሁኔታዎች በጠበቃቸውን ማረጋገጥ የቤተሰብ ሀላፊንነት መሆኑን መገዘብ እና ከማንኛውም አካላዊ፤ ስነልቦናዊ እና ወሲባዊ ጥቃቶች መጠበቃቸውን መከታተል አለባቸው
- አማራጭ የተዋልዶ ጤና መረጃ ማግኛ መንገዶችን መጠቀም (ባለሙያን በስልክ ማማከር፤ በኢንተርኔት መረጃዎችን ማግኘት እና መሰል አማራጮችን መረቀም)
- ቤተሰቦች እና ጎርቤታማቾች በዚህ ከባድ ጊዜ ለመረዳዳት እና መተጋገዝ እንዲችሉ ማስተማር እና ጥቃትን ለመከላከል ግንዛቤ መውሰድ እና የተለየ ሁኔታን በሚታዘቡበት ጊዜ ለመንግስት አካላት እና ፖሊስ ማሳወቂያ መንገዶችን መጠቀም
- በዝቅተኛ የኑሮ ደረጃ ላይ ያሉ ሴቶችን፤ አካል ጉዳተኞችን እና በጎዳና ላይ የሚኖሩን በምግብ እና የንፅህና መጠበቂያ ቁሳቁሶች መደገፍ
- በተለየ ሁኔታ ለመረጃ ተደራሽ አይደለም ተብለው የሚታሰቡ ዜጎች (በአነስተኛ የኑሮ ደረጃ ላይ ያሉ ሴቶች፤ አካል ጉዳተኞች፤ በጎዳና ላይ የሚኖሩ ዜጎች እና አረጋዊያን) ስለኮሮና በቂ ግንዛቤ እንዲኖር ማድረግ
- የፖሊስ አባላት እና ጥቃትን በመከላከል ላይ የሚሰሩ አካላት እንዴት በወረርሺ ወቅት የፆታን መሠረት ያደረገ ጥቃትን መከላከል እንዳለባቸው ግንዛቤ እንዲኖራቸው ማድረግ
- ባጠቃላይ ሴቶች እና ተጋላጭ የሆኑ የማህበረሰብ ክፍሎች በዚህ አስቸጋሪ ወቅት ሊያጋጥማቸው የሚችለውን የተለያዩ ጥቃቶችን ለመቀነስ ማህበራዊ ድጋፍ እና አጋርነት አስፈላጊ ነው