

|  |
| --- |
| ጎርፍ እና ትንኝ-ወለድ በሽታዎች |
| ከጎርፍ ወይም ከባድ ዝናብ በኋላ ትንኝ-ወለድ በሽታዎችን እንዴት መከላከል እንደሚቻል የሚጠቁም መረጃ |
| Amharic | አማርኛ  OFFICIAL |

ከጎርፍ ወይም ከባድ ዝናብ በኋላ ተጠራቅሞ በቀረው ውሃ ትንኞች ተራብተው ይሰራጫሉ። ትንኞች በሽታዎችን ሊሸከሙ እና እርስዎን በመንከስ ሊያዛመቱ ይችላሉ።

**ትንኝ-ወለድ በሽታዎችን ለመከላከል ከሁሉ የተሻለው መንገድ ትንኝ ንክሻን ማስወገድ ነው!**

በቪክቶሪያ ውስጥ በወባ ትንኝ የሚተላለፉ በሽታዎች የሮዝ ሪቨር ቫይረስ፣ የባርማ ፎረስት ቫይረስ፣ የሟሪይ ቫሊ ኢንሴፈላይትስ (MVE/ኤምቪኢ) እና የጃፓን ኢንሴፈላይትስ (JE/ጄኢ) ቫይረስ ይገኙበታል። JE/ጄኢ እና MVE/ኤምቪኢ ቫይረሶች በአንዳንድ ሰዎች ላይ ከባድ ህመም እና ሞት ሊያስከትሉ ይችላሉ። የJE/ጄኢ ክትባት ለተወሰኑ ሰዎች ከክፍያ ነጻ ይገኛል፣ ብቁ ከሆኑ ከጠቅላላ ሐኪምዎ ጋር ያረጋግጡ። ስለ JEV/ጄኢቪ ክትባት ተጨማሪ መረጃ [[እዚህ](https://www.health.vic.gov.au/infectious-diseases/information-for-the-public-japanese-encephalitis-in-victoria)](https://www.health.vic.gov.au/infectious-diseases/information-for-the-public-japanese-encephalitis-in-victoria) ይገኛል።

# **ከሞዚ ትንኝ ንክሻ እራስዎን ይጠብቁ!**

* ራስዎን ይሸፍኑ። ረዥም፣ ለቀቅ ያለ፣ ቀላል ቀለም ያለው ልብስ ይልበሱ።
* ፒካሪዲን ወይም DEET/ዲኢኢቲ የያዙ ፀረ-ተባይ ማጥፊያዎችን ይጠቀሙ።
* ልጆቹን አይርሱ - ሁልጊዜ የፀረ-ተባይ ምልክትን ያረጋግጡ። በጨቅላ ህጻናት ላይ የፀረ-ተባይ መድሃኒቱን ከቆዳቸው ላይ ይልቅ በልብሳቸው ላይ ይርጩት ወይም ይቅቡት። በህፃናት ወይም በትንንሽ ልጆች እጆች ላይ አያድርጉ።
* ብዙ ትንኞች ከውጪ ካዩ አይውጡ፣ በተለይም በማታ እና ጎህ ሲቀድ ከፍተኛ ንክሻ የሚፈጸምበት ጊዜ ነው።
* ከቤት ውጭ ከሆኑና የነፍሳት መከላከያ ከሌለው የትንኝ መከላለያ መረብ ውስጥ ይተኙ።
* ለመቀመጥ ወይም ለመብላት በምትሰበሰቡበት ቦታ የሚረጭ የዝንብ መከላከያ፣ የትንኝ መከላከያ ጥቅል ወይም የሚሰካ የትንኝ መከላከያ ይጠቀሙ።
* ያቆረ ውሃ ባለበት አከባቢ፣ ቦታውን ያስወግዱ እና ከተቻለ በቤት ውስጥ ይቆዩ።

# **በቤቱ ዙሪያ**

* ባልዲዎች፣ አሮጌ ጎማዎች፣ የአሳ ገንዳዎች፣ ያልታሸጉ የውሃ ማጠራቀሚያዎች እና የእፀዋት መያዣዎችን ጨምሮ ትንኞች የሚራቡበትን ውሃ እና ማጠራቀሚያ ዕቃዎች ያስወግዱ።
* በቤቱ ዙሪያ ያሉትን የውሃ ማጠራቀሚያዎች ቢያንስ በሳምንት አንድ ጊዜ ባዶ መሆን አለባቸው።
* ሁሉንም መስኮቶች፣ በሮች፣ የአየር ማስገቢያ ቀዳዳዎች እና ሌሎች መግቢያዎችን በነፍሳት መከላከያ ስክሪን ይሸፍኑ።
* የፍሳሽ ማስወገጃዎች እና ጉድጓዶች ውስጥ የሚበቅሉ ቆሻሻዎችን ወይም ተክሎችን ያስወግዱ።
* በግቢው ውስጥ እና በአካባቢው ያሉ የውሃ ገንዳዎችን ይቀንሱ።
* የውሃ ማጠራቀሚያ መከለያ በትክክል እየሰራ መሆኑን ያረጋግጡ እና የተበላሹትን ስክሪኖች ይተኩ።

# **እርዳታ የት እንደሚገኝ**

የጤና ችግር ካለብዎት ጠቅላላ ሐኪምዎን ይጎብኙ ወይም ወደ ተረኛ ነርስ በ 1300 60 60 24 ይደውሉ። ለድንገተኛ አደጋ 000 ይደውሉ። ለሌላ ድጋፍ፣ የአካባቢውን ምክር ቤት ያነጋግሩ።

ይህን ህትመት ማንበብ በሚችሉበት አኳሃን ለመቀበል በ [pph.communications@health.vic.gov.au](mailto:pph.communications@health.vic.gov.au) ኢሜይል ያድርጉ።

