

# ትክክለኛው የእጅ ጓጉት አጠቀቃም እና አያያዝ እንዴት ነው



የእጅ ጓጉቶችን በትክክል መጠቀም አዳዲስ የኮቪድ-19 ትያዦች ቁጥር መጨመርን ለመከላከል የሚረዳ ሲሆን ጀርምቶ እንዳይሰራጩ ለመከላከልም ይረዳል። የእጅ ጓጉቶችን እንዴት በተሻለ እና እጅግ ውጤታማ በሆነ መንገድ መጠቀም እንደሚቻል የሚያስረዱ ጥቂት ምክሮች እነሆ።



በመጀመሪያ፣ ከቤት ውጪ በሚሆኑበት ጊዜ የእጅ ጓጉቶችን ማድረግ ኮቪድ-19ን ለመከላከል ውጤታማ መንገድ አይደለም።

- እጆችን በሰውና እና በውሃ ቢያንስ ለ20 ሰከንድ ያህል ደጋግመው መታጠብ እና እጅን ሙሉ በሙሉ ማድረቅ የእጅ ጓጉትን ከመልበስ የበለጠ መከላከያ ይሰጣል። እጆችን በግልፅ በሚታይ ሁኔታ ቆሽሽው ከሆነ፣ ሳሙና እና ውሃ መጠቀም የግድ አስፈላጊ ነው! የእጅ ጓጉቶች ለጥሩ እጅ ንፅህና አጠባበቅ ምትክ ሊሆኑ አይችሉም።
- ሳሙና እና ውሃ ማግኘት ካልቻሉ፣ ቢያንስ 60% አልኮል ያለው በአልኮል ላይ የተመሠረተ የእጅ ማጽጃ ሳኒታይዘርን ቢያንስ ለ20 ሰከንድ ይጠቀሙ። እጆችን 20 ሰከንድ ከመሙላቱ በፊት ከደረቁ እጆችን ውጤታማ በሆነ መንገድ ለማፅደቅ በቂ የእጅ ማፅጃ ሳኒታይዘር አልጠቀሙም ማለት ነው። የእጅ ማፅጃ ሳኒታይዘር በሚጠቀሙበት ጊዜ እጆችን አስኪደርቁ ድረስ አያሹ ማፅደቅን ይቀጥሉ። ይህ እጆችን ለማፅደቅ እየወዘወዙ እንዲደርቅ ከማድረግ ይልቅ የበለጠ ውጤታማ የሆነ ዘዴ ነው።
- ጥሩ የእጅ ንጽህና አጠባበቅን ለመለማመድ እጆችን በእጅ ማፅጃ ሳኒታይዘር እርጥብ በሚሆኑበት ሰዓት የእጅን ጀርባዎች፣ ጣቶችን መሃል፣ እንዲሁም የአጣቶችን ጨፍ መዳፍዎ ላይ በማሸት ጥፍሮችን ስር ማጽደቅን ያረጋግጡ። እንዲሁም ጥፍሮችን ስር ለማፅደቅ ሳሙናና እና ውሃ መጠቀም ይችላሉ፣ በጥፍር ብሩሽ ቢሆን ይመረጣል። ጥፍሮችን አጭር ማድረግ የተሻለ ነው (ርዝመታቸው ከሩብ ኢንች በታች)።
- የእጅ ጓጉትን የሚይዘውን ሣጥን ወይም መያዣ ከመንካትም በፊት ወይም የእጅ ጓጉትን ከማጥለቅም በፊት ጥሩ የእጅ ንጽህና አጠባበቅን ይለማመዱ።

የእጅ ጓጉቶችን በሚያወልቁበት ጊዜ፣ "ንጹህ ወደ ንጹህ፣ ቆሻሻ ወደ ቆሻሻ" ስልትን ይጠቀሙ። ይህ ማለት የሁለቱም የእጅ ጓጉቶችን ውጭ ቆሻሻ እንደሆነ፣ እንዲሁም የእጅ ጓጉቶች ውስጥ እና እጆቻችን ንጹህ እንደሆኑ እንቆጠራለን ማለት ነው።

- ለቆሻሻ ወደ ቆሻሻ፣ የእጅ ጓጉት የለበሰውን አውራጣትን እና ጠቋሚጣትውን በመጠቀም ጓጉቱን ከእጅዎ አንጓ ጀምሮ ስበው ያውልቁ። በዚህ መንገድ ጓጉትን በተመሳሳይ ሰዓት ያውልቃሉ እንዲሁም ከውስጥ ወደ ውጭ ይገለብጣሉ።
- ለንፁህ ወደ ንፁህ፣ የተቀረውን ጓጉትን ለማንሳት ጓጉቱን ያውለቀውን እጅዎን ጠቋሚ አጣት በመጠቀም ከእጅዎ አንጓ ውስጥ ጀምሮ እየገለበጡ ስበው ያውልቁ። በዚህ መንገድ ጓጉትን በተመሳሳይ ሰዓት ያውልቃሉ እንዲሁም ከውስጥ ወደ ውጭ ይገለብጣሉ።



የእጅ ጓጉትን ከተጠቀሙ በኋላ ወዲያውኑ ይጣሉት፤ በተዘጋ-የቆሻሻ መጣያ ማጠራቀሚያ ውስጥ ቢጣል ይመረጣል። የእጅ ጓጉቶችን በፍፁም ደግመው አይጠቀሙ።

- የእጅ ጓጉትን ካወለቁ እና ካሰወገዱ በኋላ ቢያንስ ለ 20 ሰከንድ ያህል ጥሩ የእጅ ንጽሕናን አጠባባቅን እንደገና ይለማመዱ።



የእጅ ጓጉት ቢጠቀሙም ኮቪድ-19 እና ሌሎች ጀርሞች በላያቸው ላይ ያሉ ስፍራዎችን ሊነኩ ይችላሉ። የእጅ ጓጉቶች በሚለብሰበት ጊዜ ፊትዎን የሚነኩ ከሆነ እነዚህን ጀርሞች ወደ ራስዎ ለማስራጨት እና በኮቪድ-19 ለመያዝ አደጋ ላይ ሊሆኑ ይችላሉ።

- የሚነኩት ማንኛውም ነገር የእጅ ጓጉቶችን የውጭኛው ክፍልን እንደሚያቆሽሽ ያስታውሱ። የኮቪድ-19 ብክለት ከእጅ ጓጉቶች ወደ ጓጉት የሚነካው ማንኛውም ሌላ አቃ ወይም ስፍራ ሊዛመድ ይችላል።
- እንደ ስልክዎ ያሉ አቃዎችን ንፁህ ባልሆኑ አጆች ሲነኩ ይጠንቀቁ። በስልክዎ ላይ ያሉት ጀርሞች በአንድ የስልክ ጥሪ ፊት ላይ ሊሰራጨ ይችላሉ። እንደ ስልክዎ ያሉ አቃዎችን ከፍተኛ ንክኪ እንደሚኖርበት ስፍራ አድርገው በመቁጠር አዘውትረው ያፀዱ።



የእጅ ጓጉት መጠቀም ብቻውን ከኮቪድ-19 ሊከላከልዎ እንደማይችል ያስታውሱ፤ ይልቅ ጥሩ የእጅ ንፅህና አጠባባቅ ከጓጉት አጠቃቀም ከኮቪድ አራስዎን ለመጠበቅ የበለጠ ውጤታማ ሊሆን እንደሚችል ያስታውሱ።

ከሌሎች ሰዎች ቢያንስ የ6-ጨማር ርቀት ለመጠበቅ ያረጋግጡ፤ ጥሩ የእጅ ንጽሕና አጠባባቅን ይለማመዱ እና ውጪ ሲወጡ ወይም በሌሎች አካላዊ ርቀትን ለመጠበቅ አስቸጋሪ በሆነባቸው ቦታዎች ላይ ሲገኙ የፊት ጭንብል ይልበሱ። እነዚህ እርምጃዎች ጤናዎን ለመጠበቅ እና የኮቪድ-19 ስርጭትን ለመከላከል ይረዱዎታል።



ኮቪድ-19 ጋር የተዛመዱ ምልክቶች እያጋጠሙዎት ከሆነ፤ አባታዎን ምልክቶችን በስልክ ለማስገምገም እና በሰሜን ምዕራብ ወይም በደቡብ ምስራቅ የጤና ማዕከሎቻችን ውስጥ ለኮቪድ-19 ምርመራ ቀጠሮ ለመያዝ ለWhitman-Walker ቡድናችን በ202.745.7000 ይደውሉ።

**ሰላነበቡና ሰለተማሩ — እንዲሁም አዳዲስ የኮቪድ-19 ተያዦች ቁጥር መጨመርን ለመከላከል የበኩልዎን ሰላደረጉ እናመሰግናለን!**

▶ ትክክለኛው የእጅ ጓጉት አጠቃቀም እና አያያዝ መንገድ እንዴት እንደሆነ የሚያሳይ የእኛን ቪዲዮ ለማየት፡ [bit.ly/wwhglovesuse](https://bit.ly/wwhglovesuse)