

ትክክለኛው የፊት ጭንብል አለባብስ እና አያያዝ እንዴት ነው



እንደ የሸቀጣሽቀጥ ሱቆች እና ፋርማሲዎች ያሉ ሕዝብ በሚበዛባቸው እና በክፍተኛ የትራፊክ መጨናነቅ የሚኖርባቸው አካባቢዎች ላይ የፊት ጭንብል ወይም የፊት ሽፋን ወይም የፊት መከላከያ መልበስ አዳዲስ የኮቪድ-19 ትያዦች ቁጥር መጨመርን ለመከላከል ይረዳል። የፊት ጭንብል እና የፊት ሽፋኖች ሰው በሚናገርበት፣ በሚያስነጠስበት፣ በሚዘፍንበት ወይም በሚያስልበት ጊዜ ከመተንፈሻ አካላት የሚወጡትን ጠብታዎችን እንዳያስረጨ ይከላከላሉ። እነዚህ ጠብታዎች ኮቪድ-19 የሚሰራጩባቸው ዋና ዋና መንገዶች ናቸው ፣ ስለሆነም ውጤታማ የሆነ የፊት ጭንብል አጠቃቀም ኮቪድ-19ን ለመዋጋት ቁልፍ ነው።

እነዚህ የተጠቀሱት አንዳንድ ምክሮች የፊት መሸፈኛ ጭንብሎችን ውጤታማ በሆነ አገባብ ባለው መንገድ መልበስ የሚቻልባቸው መንገዶች ናቸው።



WHITMAN-WALKER HEALTH
We see you.



ተጠቅሞ የሚጣል የፊት ጭንብል አጠቃቀም

የፊት ጭምብልዎን ከመንካትዎ በፊት ጥሩ የእጅ ንፅህና አጠባበቅ መለጣመድዎ አስፈላጊ ነው - ሊጣል ወይም እንደገና ጥቅም ላይ የሚውል ጭምብል ቢሆንም።

- ▶ እጆችዎን በሳሙና እና በውሃ ቢያንስ ለ 20 ሰከንድ ይታጠቡ እና እጅዎን ሙሉ በሙሉ ያድርቁ።
- ▶ ሳሙና እና ውሃ ማግኘት ካልቻሉ፣ ቢያንስ 60% አልኮል ያለው በአልኮል ላይ የተመሠረተ የእጅ ማጽጃ ሳኒታይዘርን ቢያንስ ለ20 ሰከንድ ይጠቀሙ። እጆችዎ 20 ሰከንድ ከመውላቱ በፊት ከደረቁ እጆችዎን ውጤታማ በሆነ መንገድ ለማፅዳት በቂ የእጅ ማፅጃ ሳኒታይዘር አልጠቀሙም ማለት ነው። እጆችዎ በግልፅ በሚታይ ሁኔታ ቆሽሽው ከሆነ፣ ሳሙና እና ውሃ መጠቀም የግድ አስፈላጊ ነው!

▶ የእጅ ማፅጃ ሳኒታይዘር በሚጠቀሙበት ጊዜ እጆችዎ እስኪደርቁ ድረስ እያሹ ማፅዳትዎን ይቀጥሉ። ይህ እጆችዎን ለማፅዳት እየወዘወዙ እንዲደርቅ ከማድረግ ይልቅ የበለጠ ውጤታማ የሆነ ዘዴ ነው።

▶ ጥሩ የእጅ ንጽሕና አጠባበቅን ለመለጣመድ እጆችዎ በእጅ ማፅጃ ሳኒታይዘር አርጥብ በሚሆኑበት ሰዓት የእጅዎን ጀርባዎች፣ ጣቶችዎ መሃል፣ እንዲሁም የእጣቶችዎን ጨፍ ለማጽዳት የእጅዎ ውስጥ ወይም መዳፍዎ ላይ በማሸት ጥፍሮችዎ ስር ማጽዳትዎን ያረጋግጡ። እንዲሁም ጥፍሮችዎ ስር ለማፅዳት ሳሙናና እና ውሃ መጠቀም ይችላሉ፣ በጥፍር ብሩሽ ቢሆን ይመረጣል። ጥፍሮችዎን አጭር ማድረግ የተሻለ ነው (ርዝመታቸው ከሩብ ኢንች በታች)።

የፊት ጭምብልዎትን ምን ጊዜም በንጹህ እጆችዎ ይያዙ። የፊት ጭምብሉ ሲይዙ በጀር ማስገቢያው ገመድ ይጠቀሙ እና የጭምብሉን የፊት ሽፋን ክፍል ውስጥ እና ውጭ ከመንካት ይቆጠቡ። የፊት ጭምብሉ ቀዳዳ እንዳለው እና እንደሌለው ያረጋግጡ።

የፊት ጭንብሉን ሲጠቀሙ ነጩን ክፍል ወደ ውስጥ (ፊትዎን የሚነካ) እና ቀለም ያለውን ክፍል ወደ ውጭ አንዳደረጉ ያረጋግጡ።

የጭምብሉን የላይኛው ጎን ይፈልጉ።

ፈጠራ ላለ ጊዜ ተጠቅሞ የሚጣል የፊት ጭምብል ማድረግ ካለብዎት - ሙሉ ቀን ወይም ጭንብል እንደገና መጠቀም ከፈለጉ...

ጥሩ የእጅ ንጽሕናን አጠባበቅን ይለጣመዱ።

የፊት ጭምብሉን በላስቲክ ገመዱ አንሱት፣ እና ጭምብሉን በፊት ለፊቱ ወይም በቆሽሽው በኩል ወደ ንፁህ ስፍራ ላይ ያስቀምጡ።

ከዚያም እንደገና ቢያንስ ለ 20 ሰከንዶች እጆችዎን ይታጠቡ ወይም የእጅ ማፅጃ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።

የፊት ጭምብልዎትን በፊትዎ ላይ መልሰው ለማድረግ ዝግጁ ሲሆኑ ጥሩ የእጅ ንጽሕናን አጣቃቀምን እንደገና ይለጣመዱ።

▶ የፊት ጭምብሉ የላይኛው ክፍል የብረት ቁራጭ ወይም በውስጡ ጠንካራ ጠርዝ አለው።

▶ የጭምብሉ አናት አፍንጫዎትን እንዲሸፍን አድርገው የላስቲክ ገመዱን በጀርዎት ዙሪያ ያጥልቁት።

▶ ምቹ በሆነ ሁኔታ እንዲስተካከል በአፍንጫዎ ዙሪያ ያለውን የብረቱን ቁራጭ ያስተካክሉ።

የፊት ጭምብሉ አፍዎን ፣ አፍንጫዎን እና አገጨዎን መሸፈኑን ያረጋግጡ።

▶ በጎን በኩል ክፍተቶች እንዳይኖሩ በፊትዎ ልክ ያስተካክሉት። የፊት ጭምብልዎ በደንብ በሚገጥምበት ጊዜ አየር እና እስትንፋስዎ ከጭምብልዎ በላይ በቀላሉ አያልፏል።

ጭምብልዎትን በሚለብሱበት ጊዜ ፊትዎን እና ጭምብልዎን ከመንካት ይቆጠቡ።

በፊትዎ ላይ ያለውን ጭምብል አስተካክለው ከጨረሱ በኋላ እጆችዎን እንደገና ያፅዱ።

እንዲሁም የፊት ጭምብልዎን ከማውለቅዎ በፊት እጆችዎን ቢያንስ ለ20 ሰከንድ ያፅዱ። የፊት ጭምብልዎን ከጀርዎ በስተጀርባ ለማስለቀቅ የላስቲክ ገመዱን ይጠቀሙ።

ጭምብልዎን በሚያወልቁበት ጊዜ ከእርሶዎ እና ከአካባቢዎ ላይ ያረቁት።

የፊት ጭምብሉን ከተጠቀሙበት በኋላ ወዲያውኑ ይጣሉት - ከተጠቀሙ በኋላ ወዲያውኑ ይጣሉት፣ በተዘጋ-የቆሻሻ መጣያ ማጠራቀሚያ ውስጥ ቢጣል ይመረጣል።

ጭምብልዎን ካስወገዱ በኋላ እጅዎትን ይታጠቡ።

እነዚህ ሁሉ አርምጃዎች አንድላይ ሆነው ጭምብልዎን በተሳካ ሁኔታ እንዲጠቀሙበት ይረዱዎታል።

ጭምብሉን በላስቲክ ገመዱ ያንሱት እና የጭምብሉን ውስጡን ወይም ውጭውን ሳይነኩት በፊትዎ ላይ መልሰው ያድርጉት።

ጭምብሉ የተቀመጠበት ቦታ በፀረ-ሀዋሲያን ማጽጃ ያጽዱ እና እንደገና ጥሩ የእጅ ንጽሕና አጠባበቅን ይለጣመዱ።

! መነጻር ወይም የተለያዩ የአይን መከላከያዎችን የሚለብሱ ከሆነ ጭምብልዎን ከለበሱ በኋላ አነሱን ይልበሱ።



ሌሎች ዓይነቶች ጭምብሎች

የፊት መከላከያ ሽፋን ያለው ጭንብል - የፊት መከለያውን አጥፋት እንዲሰጥዎ በግማሽ ይጠፋት። ይህ ጭምብልዎን ከፊትዎ ጋር ትክክል እንዲሆን ይረዳዎታል እንዲሁም የበለጠ ጥበቃ ያደርግልዎታል። ጭምብሉን በጀር ግመዱ ይያዙ።

የጨርቅ ጭንብል - አገጭዎን በመጀመሪያ ያስገቡ፣ ከዚያም አፍንጫዎን ያስገቡ፣ ከዚያ በኋላ ገመዱን በጀርዎችዎ ዙሪያ ያድርጉት። ጭምብሉን በጀር ግመዱ ይያዙ።



የጨርቅ የፊት ሽፋን አጠቃቀም

ልክ እንደሚጣለው የፊት ጭምብል፣ የጨርቅ የፊት ሽፋንዎን ከመንካትዎ በፊት ጥሩ የእጅ ንጽህናን አጠባበቅን መለጣመድ አስፈላጊ ነው።

▶ እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ቢያንስ ለ 20 ሰከንድ ይታጠቡ እና ሙሉ በሙሉ እጅዎን ያድርቁ።

▶ ሳሙና ሳሙና እና ውሃ ማግኘት ካልቻሉ፣ ቢያንስ 60% አልኮል ያለው በአልኮል ላይ የተመሠረተ የእጅ ማጽጃ ሳኒታይዘር ቢያንስ ለ20 ሰከንድ ይጠቀሙ።

▶ እንደገና ፣ ጥሩ የእጅ ንጽህናን አጠባበቅን ለመለጣመድ፣ የእጅዎን ጀርባዎች፣ ጣቶችዎ መሃል እንዲሁም የእጣቶችዎን ስር ማጽዳትዎን ያረጋግጡ።

የጨርቅ ጭምብልዎ አፍዎን ፣ አፍንጫዎን ፣ እንዲሁም አገጨን እንደሚሸፍን ያረጋግጡ።

▶ በጎን በኩል ክፍተቶች እንዳይኖሩ በፊትዎ ልክ ያስተካክሉት።



ማድረግ የሌለብዎት

የተቀደደ ወይም አርጥብ ጭንብል አይጠቀሙ።

ጭምብልዎን በአፍዎ ላይ ወይም በአፍንጫዎ ላይ ብቻ አይለብሱ። ጭምብሉን ውጤታማ በሆነ መንገድ ተጠቀሙ ማለት አፍዎ እና አፍንጫዎ ሙሉ በሙሉ ተሸሸፍኗል ማለት ነው።

የላላ ጭምብል አያድርጉ። የፊት ጭምብሉን ውጤታማ በሆነ መንገድ ተጠቅመዋል ማለት ፊትዎ ላይ በደንብ ገጥሞ ይይዛል ማለት ነው።

የፊተኛውን የጭምብልዎን ክፍል ወይም ፊትዎን አይንኩ።

የፊት ጭምብልዎን በአንገትዎ ላይ አያድርጉ።

የጨርቅ ጭምብሎችን - ማሰር የመጀመሪያውን ማሰሪያ ገመድ ከራስዎ አናት ላይ የሰሩ። ሁለተኛውን ማሰሪያ ገመድ በአንገትዎ ዙሪያ ትንሽ ለቀቅ አረገው ይሰሩ።

ጭምብልዎ በደንብ በሚገጥምበት ጊዜ አየር እና እስትንፋስዎ ከጭምብልዎ በላይ በቀላሉ አያልፏል።

የፊት ጭምብልዎን በሚጠቀሙበት ጊዜ ከፊትዎ እንዳይንሸራተት ወይም እንዳይንቀሳቀስ ለመከላከል ይሰርሩት። የጨርቅ ጭምብልዎ እየተንሸራተተ እና እየተንቀሳቀሰ ከሆነ፣ አጠቃቀሙን ያነሰ ውጤታማ ያደርገዋል እንዲሁም ጭምብልዎን እና ፊትዎን እንዲነኩ ያደርግዎታል።

ፊትዎን እና ጭምብልዎን እንዳይነካኩ የጨርቅ ሽፋንዎን በንጹህ እጆችዎ ፊትዎን ሙሉ በሙሉ በደንብ መሸፈኑ አስፈላጊ ነው።

የጨርቅ ጭንብልዎን ከተገለገሉበት በኋላ ይጠቡት እንዲሁም ካልታጠቡ ሙሉ በሙሉ ካልደረቀ በስተቀር ጭምብልዎን ለሌሎች አያጋሩ። በልብስ ማጠቢያ ሳሙና ይጠቡ (ቀዝቃዛ ወይም ሙቅ ውሃ መጠቀም ይቻላል)፣ እና እንዲደርቅ ይስቀሉ፣ ወይም በዝቅተኛ ሙቀት ያድርቁ። እነዚህ አርምጃዎች የጭምብሉን የቀድሞውን ሁኔታ በተበቀ መልኩ ጀርሞችን ከጭምብሉ ላይ ያጸዳሉ።

የፊት ጭምብሉን በአንድ ጀር ላይ ብቻ አያገጠልጥሉ።

ከሰው ጋር ለመነጋገር ጭምብልዎን አያውልቁ ወይም ጭምብሉን እንዲነኩ የሚያስገድዱዎትን ሌሎች አንቅስቃሴዎችን አያድርጉ። በመኪና በሚጓዙበት ጊዜ ጭምብልዎን በመነካካትዎ ጀርሞችን ለማስራጨት የበለጠ እድሎች ስለሚፈጥር ጭንብልዎን ከማውለቅ ይቆጠቡ።

የተገለገልሉበትን ጭምብል ሌሎችን በሚደርሱበት ቦታ አያስቀምጡ። የሚጣሉ ጭምብሎች ከሆኑ ከተጠቀሙበት በኋላ ወዲያውኑ ቆሻሻ መጣያ ውስጥ ይጣሉ።

የሚጣሉትን ጭምብሎች በተደጋጋሚ አይጠቀሙ። በምትኩ ሊታጠቡ ሊደርቅ እና እንደገና ሊጠቀሙበት የሚችሉት የጨርቅ ጭንብል ይግዙ። የሚጣሉትን የፊት ጭምብሎች እንደገና ከመጠቀም ይህ ኮቪድ-19ን ለመከላከል የበለጠ ውጤታማ ነው።

▶ የፊት ጭምብል በትክክል ለመልበስ እና ለመያዝ እንደት እንደሚቻል የሚያሳዩ የእኛን ቪዲዮዎች ይመልከቱ። bit.ly/wwwmaskuse

✔ በዙሪያዎ ያሉ ሰዎች የፊት ጭምብላቸውን በትክክል እንዲይዙ ተጠያቂ ማድረግ አስፈላጊ ነው ምክንያቱም ጭምብል በመልበሳቸው እርስዎን ከበሽታው ይከላከላሉ እንዲሁም እርስዎ ጭምብል ሲለብሱ እነሱን ከበሽታው ይከላከላሉ።

✔ እራስዎን ከሌሎች ለማራቅ አስቸጋሪ በሆነባቸው ቦታዎች ውስጥ ሲሆኑ ምንግዜም ቢሆን ጭምብል መልበስ እና በትክክል መያዝ በጣም አስፈላጊ ነው። ይህ ማለት ጭምብልዎን ከመንካትዎ በፊት እና በኋላ ጥሩ የእጅ ገጽሕና አጠባበቅን መከተል፣ ማለትም አፍዎን ፣ አፍንጫዎን እና አገጭዎን ሁል ጊዜ በደንብ መያዙን ማረጋገጥ ማለት ነው።

✔ በቀላሉ እራስዎን ለማራቅ በማይችሉበት ቦታ ውስጥ ካሉ እና መክሰስ ወይም ውሃ ከፈለጉ፣ ያንን መክሰስ ከመብላትዎ ወይም ከመጠጣትዎ በፊት ካሉበት ከተጨናነቀው ቦታ ዞር ቢሉ የመረጣል። የፊት ጭምብልዎን በሚጠቀሙበት ጊዜ በቀላሉ እንዲጠጡ ለማድረግ መምጠጫ ያለው የመጠጫ ኮዳ መጠቀምን ከግምት ውስጥ ያስገቡ። እንዲሁም የፊት ጭምብልዎን ከማውለቅዎ በፊት እና በኋላ ምግብዎን ከመንካትዎ እና / ወይም ከመብላትዎ ወይም መጠጥዎን ከመጠጣትዎ በፊት እና በኋላ እጅዎን ማፀዳትዎን ያረጋግጡ። ጭምብልዎን ረዘም ላለ ጊዜ ከማድረግዎ በፊት መክሰስ ለመብላት እና በውሃ ለመጠቀት ይሞክሩ።

ስለ ጤናማ ጭምብል አጠቃቀም እና እንክብካቤ ብዙ እንደተማሩ ተስፋ እናደርጋለን። በኮቪድ-19 መከላከያ ዙሪያ ጥቂት ተጨማሪ ምክሮች አሉን።

- › ጭምብል መጠቀም ብቻውን ከኮቪድ-19 ሊከላከልልዎ እንደማይችል ያስታውሱ። አብላጭ ከሚኖሩ ሰዎች በስተቀር ከሌሎች ጋር ቢያንስ የ 6 ጨማር ቀት ይኑርዎት፣ እንዲሁም ጤናዎን ለመጠበቅ እና ኮቪድ-19 እንዳይሰራጭ ለመከላከል እጆችዎን ደጋግመው ይታጠቡ።
- › የህክምና ባለሙያዎች አስፈላጊ በሚሆንበት ቦታ ሁሉ ጓንት እና ሌሎች ፒፒኤ መልበስ አለባቸው።
- › ዕድሜያቸው ከ 2 ዓመት በታች የሆኑ ህጻናት እንዲሁም የመተንፈስ ችግር ያለባቸው ሰዎች የፊት ጭምብልን እና የጨርቅ የፊት ሽፋኖችን መልበስ የለባቸውም።
- › የህክምና ባለሙያዎች ካልሆኑ፣ ሌሎች የህክምና ሠራተኞች እነዚህ ዕቃዎች ስለሚያስፈልጓቸው የኤን95 ጭምብሎችን እንዲሁም ሌሎች ፒፒኤ (የግል መከላከያ መሣሪያዎች) መጠቀም የለብዎትም ።



ከኮቪድ-19 ጋር የተዛመዱ ምልክቶች እያጋጠሙዎት ከሆነ፣ እባክዎን ምልክቶችዎን በስልክ ለማስገምገም እና በሰሜን ምዕራብ ወይም በደቡብ ምስራቅ የጤና ማዕከሎቻችን ውስጥ ለኮቪድ-19 ምርመራ ቀጠሮ ለመያዝ ለWhitman-Walker ቡድናችን በ202.745.7000 ይደውሉ።

ሰላነበቡና ስለተማሩ — እንዲሁም አዳዲስ የኮቪድ-19 ተያዦች ቁጥር መጨመርን ለመከላከል የበኩልዎን ስላደረጉ እናመሰግናለን!