

# 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.*



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

---

- ✓ እራስዎን ከሌሎች ለማራቅ አስቸጋሪ በሆነባቸው ቦታዎች ውስጥ ሲሆኑ ምንግዜም ቢሆን ጭንብል 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።**

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