

**ጥያቄ 9፡ የደህንነት እና የጤና አካባቢ?
መጠበቅ**

**ዓላማ፡ ተንከባካቢዎች እና ደንበኞች ደህንነቱ የተጠበቀ እና
ጤናማ አካባቢን እንዲጠብቁ አስፈላጊ እውቀት እና ልምዶችን
መስጠት። እያንዳንዱ ትምህርት የእንክብካቤ ደህንነትን አስፈላጊ
ገጽታ ላይ ያተኩራል።**

- ትምህርት 1፡ ውጤታማ ጽዳት እና ፀረ-ተባይ ልምምድ
- ትምህርት 2፡ የቤት ውስጥ ኬሚካሎችን ደህንነቱ የተጠበቀ አያያዝ
- ትምህርት 3፡ ሌላውን ለመጠበቅ ሲታመሙ ቤት ይቆዩ



ትምህርት 1፡ ውጤታማ ጽዳት እና ፀረ-ተባይ ልምምድ

- **ዓላማው፤ በተንከባካቢ አካባቢዎች ውስጥ የኢንፌክሽን ስርጭትን በመከላከል፤ ጎጂ ጀርሞችን እና በሽታ አምጪ ተህዋሲያንን ለማስወገድ፤ ትክክለኛውን የጽዳት እና የፀረ-ተባይ ዘዴዎችን ይማራሉ።**

Cleaning and Disinfection:

ማጽዳት፤

- **ማጽዳት፤ በውሃ በሳሙና በመጠቀም የሚታዩ ቆሻሻዎችን፣ አቧራዎችን እና አርጋኒክ ቁሶችን (እንደ ቅባት ወይም የምግብ ቅንጣቶች ያሉ) ከገጽታ ላይ ማስወገድን ያካትታል።**
- **ይህ ሂደት አጠቃላይ የቆሻሻውን እና የብክለት መጠንን ለመቀነስ አስፈላጊ ነው። ነገር ግን ጎጂ ጀርሞችን፣ ባክቴሪያዎችን እና ቫይረሶችን አይገድልም ወይም አያጠፋም።**
- **በመሠረቱ፣ ማጽዳት በዕቃዎች ላይ ያለውን "የጀርም ጭነት" ይቀንሳል፣ ንጹህ አካባቢን ይፈጥራል እና የፀረ-ተባይ ሂደቶችን ውጤታማነት ይጨምራል።**
- **አርጋኒክ ቁስ አካልን በማስወገድ ማጽዳት ለፀረ-ተህዋስያን ያዘጋጃል፣ ምክንያቱም ብዙ ፀረ-ተባይ መድሃኒቶች የሚታይ ቆሻሻ በሚኖርበት ጊዜ ውጤታማ አይደሉም።**

Cleaning and Disinfection:

የፀረ-ተባይ ሂደቶች/Disinfection

- ንጽህና ማለት ጎጂ ጀርሞችን፣ ባክቴሪያዎችን፣ ቫይረሶችን እና ፈንገሶችን ለመግደል ወይም ለማጥፋት ኬሚካሎችን (ፀረ-ተህዋሲያን) የመጠቀም ሂደት ነው።
- ቆሻሻን አያስወግድም ነገር ግን ጀርሞችን እና በሽታ አምጪ ተህዋሲያንን ስለሚገድል፣ ፀረ-ተባይ ማጥፊያ ሁል ጊዜ ጽዳትን መከተል አለበት።
- የፀረ-ተባይ ዓላማው ማጽዳት ብቻውን ሊፈታ የማይችል በሽታ አምጪ ተህዋሲያንን በማስወገድ የኢንፌክሽን አደጋን መቀነስ ነው።
- ፀረ-ተሕዋሲያን፣ ለትክክለኛው የግንኙነት ጊዜ፣ መተግበሩን፣ እና በተወሰኑ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን ላይ፣ ውጤታማ መሆኑን፣ ማረጋገጥ አስፈላጊ ነው።

Cleaning and Disinfection:

- የጽዳት እና የፀረ-ተባይ ሂደትን ከመጀመርዎ በፊት፣ ሁሉንም አስፈላጊ ቁሳቁሶችን ይሰብስቡ።
- ይህ የጽዳት ወኪሎችን (እንደ ሳሙና ወይም ሳሙና ያሉ)፣ በEPA የተፈቀደ ፀረ-ተባይ እና የግል መከላከያ መሳሪያዎችን (PPE) እንደ ጓንት እና ጭንብል ያሉ ያጠቃልላል።
- እንዲሁም አስፈላጊ ከሆነ፣ እንደ ጨርቆች፣ ስፖንጅዎች ወይም የሚጣሉ መጥረጊያዎች፣ ከባልዲዎች እና ማጽጃዎች ጋር የጽዳት መሳሪያዎች ያስፈልጉዎታል።
- ቫይረሶች፣ ባክቴሪያዎች ወይም ፈንገሶች ከሆኑ፣ ኢላማ ባደረጓቸው ልዩ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን ላይ ውጤታማ መሆናቸውን ለማረጋገጥ የፀረ-ተባይ መለያዎችን ማረጋገጥ አስፈላጊ ነው።
- በመጨረሻም ፣ አካባቢው በደንብ አየሩ ንፍስ ያለው፣ መሆኑን ያረጋግጡ። በተለይም ኃይለኛ ኬሚካል ሊለቁ የሚችሉ ፀረ ተባይ ኬሚካሎችን ሲጠቀሙ።

- እርጥብ ጨርቅ ወይም ሳሙና በመጠቀም፣ የሚታዩ ቆሻሻዎችን በማስወገድ ይጀምሩ።
- ይህ እርምጃ ኦርጋኒክ ቁሳቁሶችን ለመቀነስ ይረዳል፣ ይህም ጀርሞችን ከፀረ-ተባይ መከላከል ይችላል።
- እንደ የበር እጀታዎች፣ የመብራት መቀየሪያዎች፣ የእጅ ሀዲዶች፣ ስልኮች እና የመኝታ ሀዲዶች ባሉ ከፍተኛ ንክኪ ላይ ያተኩሩ፣ ምክንያቱም እነዚህ ብዙ ጊዜ ጽዳት እና ፀረ-ተባይ ማጥፊያ ያስፈልጋቸዋል።
- በሚያጸዱበት ጊዜ፣ ሁል ጊዜ በትንሹ የቆሸሹ ንጣፎች ይጀምሩ እና ብክለትን ለማስወገድ ወደ ቆሻሻ ቦታዎች ይሂዱ። ይህ አቀራረብ የጀርሞችን ስርጭት በሚከላከልበት ጊዜ፣ ጥልቅ የጽዳት ሂደትን ያረጋግጣል.
- ከፍተኛ ንክኪ የሆኑ ነገሮችን፣ እንደ የበር እጀታዎች፣ የመብራት መቀየሪያዎች እና ስልኮች፣ ከእያንዳንዱ አጠቃቀም በኋላ ወይም በቀን ውስጥ፣ ብዙ ጊዜ ለአደጋ ተጋላጭ በሆኑ አካባቢዎች ደጋግመው ያጽዱ።

ፀረ ተባይ አጠቃቀም

- **አንዴ ቦታውን ካጸዱ በኋላ፣ በኬሚካሉ መመሪያ መሰረት ፀረ-ተባይ ማጥፊያውን ይተግብሩ።**
- **ኬሚካሉ ኢንደመመሪያው መሠረት ቦታው ላይ መቆየቱን ማረጋገጥ በጣም አስፈላጊ ነው—ብዙውን ጊዜ ከ1-10 ደቂቃዎች፣ እንደ ምርቱ እና እንደ ተህዋሲያን ይለያያል። ይህ የመቆያ ጊዜ ለፀረ-ተህዋሲያን ጎጂ ጀርሞችን ለመግደል አስፈላጊ ነው።**
- **ኬሚካሉን ሲያደርጉ፣ መሸፈን ያለበትን ቦት ሁሉ ላይ ያድርጉ። ይህም ፀረ-ተባይ መድሃኒት ቦታውን ሙሉ በሙሉ እንዲሸፍነው ያስችለዋል።**
- **ወለሉን ወዲያውኑ ከማጽዳት ወይም ከማድረቅ ይቆጠቡ፣ ውጤታማነቱን ከፍ ለማድረግ ፀረ ተባይ መድሃኒቱ ለተመከረው ጊዜ እንዲቀመጥ ያድርጉ። የግንኙነቱ ጊዜ ካለፈ በኋላ ብቻ ይጥረጉ ወይም አየር እንዲደርቅ ይፍቀዱለት።**
- **ይህ ሂደት በሽታ አምጪ ተህዋሲያን በትክክል መወገዳቸውን ያረጋግጣል፣ የኢንፌክሽን አደጋን ይቀንሳል እና ደህንነቱ የተጠበቀ አካባቢ ይፈጥራል።**

የትኛው ፀረ ተባይ እንደሚሰራ መምረጥ

- **ጎጂ በሽታ አምጪ ተህዋስያንን በውጤታማ በሆነ መንገድ ለማስወገድ፣ እርስዎ በሚያነጣጥሩት ጀርሞች ላይ በመመርኮዝ ትክክለኛውን ፀረ-ተባይ መምረጥ አስፈላጊ ነው።**
- **ለቫይረሶች (ለምሳሌ፣ ኢንፍሉዌንዛ፣ SARS-CoV-2) በቫይረስ በሽታ አምጪ ተህዋስያን ላይ ውጤታማ ተብለው የተለጠፈ ፀረ ተባይ መድኃኒቶችን ይፈልጉ።**
- **ለባክቴሪያዎች (ለምሳሌ፣ MRSA፣ C. Difficile) የባክቴሪያ ዓይነቶችን የመግደል ችሎታቸውን የሚጠቅሱ ምርቶችን ይጠቀሙ።**
- **ፈንገሶችን (ለምሳሌ, ካንዲዳ ዝርያዎች) በሚይዙበት ጊዜ, ፀረ-ተባይ መድኃኒቶችም የፈንገስ በሽታዎችን ለማጥፋት የተነደፈ መሆኑን ያረጋግጡ.**
- **ትክክለኛውን ፀረ ተባይ መጠቀም በአካባቢዎ ያሉትን ትክክለኛ ስጋቶች እየታገሉ መሆኑን ያረጋግጣል፣ ይህም የኢንፌክሽን ስርጭትን ለመቀነስ እና ደህንነቱ የተጠበቀ እና ንፅህና ቦታን ለመጠበቅ ይረዳል።**

የግል መከላከያ መሣሪያዎች (PPE)

- እራስዎን ከኬሚካል እና ጀርሞች ለመከላከል፣ ማንኛውንም ፅዳት በሚያደርጉበት ጊዜ ውይም ማንኛውንም ኬምካሎች በሚጠቀሙበት ጊዜ ጓንቶችን ያድርጉ።**
- አንዳንድ ፅረ ተባይ ኬምካሎች ሃይለኛ ይሆኑ ትንፋሽን እና አይንን ሊጎድ የሚችሉ ኬሚካሎች አሉ እናም ተንከባካቢዎች እንዲህን ኬሚካሎስ ሲጠቀሙ የዓይን ጭምብል መከላከያ ሊጠቀሙ ይገባል።**
- ካጸዱ በኋላ፣ ጓንቶችን እና ሌሎች የሚጣሉ PPEን በአግባቡ ያስወግዱ እና መበከልን ለማስወገድ እና ደህንነቱ የተጠበቀ እና ንፅህናን ለመጠበቅ።**
- ይህ የእርስዎን ደህንነት እና በእንክብካቤ መስጫ ቦታ ውስጥ የሌሎችን ደህንነት ያረጋግጣል።**

የደህንነት ጥንቃቄዎች

- **ሁልጊዜ የአምራቹን መመሪያዎች ይከተሉ**
- **ምርቶቹ እንደታሰበው እንደሚሰሩ ዋስትና ለመስጠት የሚመከሩ የማቅለጫ መጠኖችን፣ ትክክለኛ የመተግበሪያ ቴክኒኮችን እና የተገለጹ የግንኙነት ጊዜዎችን ያከብሩ።**
- **የተለያዩ የጽዳት ወኪሎችን ከፀረ-ተባይ መድሃኒቶች ጋር በማጣመር መርዛማ ጭስ አልፎ ተርፎም አደገኛ ኬሚካላዊ ምላሾችን ሊፈጥር ስለሚችል በአምራቹ በግልጽ ካልታዘዙ ኬሚካሎችን አይቀላቀሉ።**
- **በአጋጣሚ መጋለጥን ለመከላከል ሁሉንም የጽዳት እና ፀረ-ተባይ ምርቶችን በመጀመሪያ ዕቃቸው ውስጥ ያከማቹ ፣ በግልጽ ምልክት የተደረገባቸው ይሁኑ ።**

- ሁልጊዜ የጽዳት ምርቶችን በደንብ አየር የሚዘዎውርባቸው ቦታዎች ላይ ያስቀምጡ እና ወደ ያልተለጠፈ እቃዎች በጭራሽ አያስተላልፏቸው።
- እነዚህ ጥንቃቄዎች የጽዳት ወኪሎችን ደህንነቱ የተጠበቀ እና ውጤታማ አጠቃቀምን ለማረጋገጥ፣ ጤናዎን ለመጠበቅ እና የአካባቢ አደጋዎችን ለመቀነስ ይረዳሉ።
- የእጅ ንጽህና አስፈላጊ ነው - ተንከባካቢዎች እና ታካሚዎች በተደጋጋሚ እጅን መታጠብ ወይም የእጅ ማጽጃዎችን መጠቀም አለባቸው። በተለይም ከታካሚዎች መስተጋብር በፊት እና በኋላ ወይም ቦታዎችን እና መሳሪያዎችን መንካት።

- መበከልን ለመከላከል፣ ትክክለኛ የቆሻሻ አወጋገድ ወሳኝ ነው።
- ጎጂ የሆኑ በሽታ አምጪ ተህዋሲያንን የመስፋፋት አደጋን ለመቀነስ የተበከሉ ጨርቆች፣ ጓንቶች እና PPE ሁል ጊዜ በታሸጉ ከረጢቶች ውስጥ መጣል አለባቸው።
- እነዚህ ተጨማሪ እርምጃዎች ለሁለቱም ለተንከባካቢዎች እና ለታካሚዎች ደህንነቱ የተጠበቀ ፣ ጤናማ አካባቢን ለመፍጠር ያግዛሉ ፣ ይህም የኢንፌክሽኑን አቅም ይቀንሳሉ ።



ትምህርት 2፡ የቤት ውስጥ ኬሚካሎችን ደህንነቱ የተጠበቀ አያያዝ

- ዓላማ፡ ተንከባካቢዎችን እና ደንበኞችን ከአደገኛ ንጥረ ነገሮች መጋለጥ ለመጠበቅ የቤተሰብ ኬሚካሎችን ደህንነቱ የተጠበቀ አጠቃቀም እና አያያዝ ይማራሉ።**

- የቤት ውስጥ ኬሚካሎች ንፅህናን ለመጠበቅ፣ እንደ ማጽጃ ኤጀንቶች፣ ፀረ-ተህዋሲያን እና ኬሚካሎች ንፅህናን ለመጠበቅ አስፈላጊ ናቸው። ነገርግን በአግባቡ ካልተያዙ ከባድ የጤና አደጋዎችን ሊያስከትሉ ይችላሉ።
- በእንክብካቤ ሰጪ አካባቢዎች፣ ሁሉንም ሰው ከጎጂ ተጋላጭነት ለመጠበቅ ተንከባካቢዎች እና ደንበኞች ስለእነዚህ ንጥረ ነገሮች ደህንነቱ የተጠበቀ አጠቃቀም እና አያያዝ ማወቅ በጣም አስፈላጊ ነው።
- የንጽህና አከባቢን መጠበቅ፣ በሽታን ይከላከላል፣ የአምራቹን መመሪያ በመከተል ቦታዎችን ማጽዳት ይገባል።

መለያዎችን ያንብቡ እና መመሪያዎችን ይከተሉ

- ማንኛውንም የጽዳት ወይም የፀረ-ተባይ ምርትን ከመጠቀምዎ በፊት፣ ምርቱን በአስተማማኝ እና በብቃት እንዴት መጠቀም እንደሚቻሉ ለመረዳት፣ መለያውን በጥንቃቄ ማንበብ አስፈላጊ ነው።**
- አምራቹ እንደ ትክክለኛ የአጠቃቀም መመሪያዎች፣ የማሟሟት ፊሾች እና የተመከሩ የግንኙነት ጊዜዎች፣ ያሉ ወሳኝ መረጃዎችን ይሰጣል።**
- እነዚህ መመሪያዎች ምርቱ እንዲታሰበው እንዲሰራ እና በሽታ አምጪ ተህዋስያንን በማስወገድ ረገድ ያለውን ውጤታማነት ከፍ ለማድረግ ይረዳሉ።**

- ትክክለኛ የአየር ማናፈሻ አስፈላጊነት ወይም የግል መከላከያ መሳሪያዎችን (እንደ ጓንት ፣ ጭምብሎች ወይም የአይን መከላከያ) ያሉ የተወሰኑ የደህንነት እርምጃዎችን ፣ በመለያው ላይ ለሚሰጡ ማስጠንቀቂያዎች እና ጥንቃቄዎች ልዩ ትኩረት ይሰጡ።
- ይህ በተለይ ጠንካራ ጭስ ለሚለቁ ምርቶች ወይም ቆዳን፣ አይንን ወይም የመተንፈሻ አካላትን ሊያጎዱ የሚችሉ ኬሚካሎችን ለያዙ ምርቶች በጣም አስፈላጊ ነው።
- መለያው ለድንገተኛ ተጋላጭነት የመጀመሪያ እርዳታ መመሪያዎችን እና ምርቱን ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ እንዴት ማከማቸት እንደሚቻል እንዲሁም እንዴት በትክክል መጣል እንደሚቻል ላይ መረጃን ሊያካትት ይችላል።
- እነዚህን መመሪያዎች መረዳትዎን ማረጋገጥ የአደጋ ስጋትን ይቀንሳል እና ደህንነቱ የተጠበቀ የጽዳት እና የፀረ-ተባይ ሂደትን ያረጋግጣል።

- የምርት መለያዎች፣ የአደጋ ማስጠንቀቂያዎችን ብቻ ሳይሆን አስፈላጊ የድንገተኛ ህክምና መረጃንም ይሰጣሉ። የመርዛማነት ወይም የአደጋ ደረጃን ለመረዳት ሁልጊዜ ከመጠቀምዎ በፊት መለያውን ያረጋግጡ። መለያዎች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፡
- ጥንቃቄ፡ ቆዳን፣ አይንን ሊጎድ ወይም ሲተነፍስ ህመም ሊያስከትል ይችላል።
- ማስጠንቀቂያ፡ ተገቢ ባልሆነ አያያዝ ከፍተኛ የመታመም ወይም የመቁሰል አደጋ፣ ቀጣይ ሊሆን ይችላል።
- አደጋ፣ ከፍተኛ ጥንቃቄ የሚያስፈልገው ከባድ አደጋ፣ ተገቢ ያልሆነ አጠቃቀም ወደ ከባድ ሕመም ሊመራ ይችላል።

Use Personal Protective Equipment (PPE)

- የቤት ውስጥ ኬሚካሎችን በሚይዙበት ጊዜ ተንከባካቢዎች ሁል ጊዜ እንደ ዓንት ፣ ጭምብል እና የአይን መከላከያ ያሉ ተገቢውን PPE መልበስ አለባቸው።
- እንደ ማጽጃ ወይም አሞኒያ ላይ የተመሰረቱ አንዳንድ ኬሚካሎች ቆዳን፣ አይኖችን ወይም የመተንፈሻ አካላትን ሊጎዱ ይችላሉ።
- ዓንት እና ጭንብል በመጠቀም ተንከባካቢዎች የኬሚካል ተጋላጭነታቸውን ይቀንሳሉ እና እራሳቸውን እና የሚንከባከቧቸውን ደንበኞቻቸውን ሊከላከሉ ይችላሉ።

ትክክለኛ የአየር ማናፈሻ/Proper Ventilation

- ብዙ የቤት ውስጥ ማጽጃ ምርቶች ወደ ውስጥ ቢተነፍሱ ሊጎዱ፣ የሚችሉ ጭስ ይለቀቃሉ በተለይም በደንብ ባልተሸፈኑ ቦታዎች።
- መርዛማ ጭስ እንዳይፈጠር ለመከላከል፣ ኬሚካሎችን በሚጠቀሙበት ጊዜ ትክክለኛ የአየር ዝውውር ወሳኝ ነው።
- ሁል ጊዜ አካባቢው በደንብ አየር የተሞላ መሆኑን ያረጋግጡ፣ በተለይም እንደ መታጠቢያ ቤት፣ ኩሽና ወይም አነስተኛ የአየር ፍሰት ሊገደብ በሚችል ማንኛውም ትንሽ ክፍል ውስጥ።
- መስኮቶችን ይክፈቱ፣ ፋን ይጠቀሙ፣ ወይም ካለ፣ የአየር ፍሰትን ለማሻሻል እና ጭሱን ለመበተን ለማገዝ የጭስ ማውጫ ፋን ይጠቀሙ።
- የአየር ማናፈሻን በመጨመር ጎጂ የሆኑ ኬሚካሎች በአየር ውስጥ ያለውን ማከማቸት ይቀንሳሉ፣ ይህም የመተንፈሻ አካልን ፣ የኬሚካል ጉዳት ወይም የመመረዝ አደጋን ይቀንሳል።
- ይህ የመከላከያ እርምጃ ለተንከባካቢዎች እና ለደንበኞች አስፈላጊ ነው። ይህም ምርቶችን በማጽዳት ወይም በመበከል ጤንነታቸውን እና ደህንነታቸውን ያረጋግጣል።

ኬሚካሎችን በጥንቃቄ ማስቀመጥ

- የጽዳት ወኪሎችን እና ኬሚካሎችን ደህንነቱ የተጠበቀ ማከማቻን ለማረጋገጥ፣ ሁል ጊዜ በመጀመሪያ ዕቃቸው ውስጥ ያስቀምጧቸው፣ ይህም በምርቱ ስም እና የደህንነት መመሪያዎች በግልጽ መሰየም አለበት።
- ከሙቀት ወይም እርጥበት ምንጮች ርቀው በቀዝቃዛና ደረቅ ቦታ ያከማቹ።
- ኬሚካሎችን ወደ ምልክት ወደሌለባቸው ወይም ወደ ተለዋጭ ዕቃዎች አታስተላልፉ ምክንያቱም ይህ ወደ ግራ መጋባት እና በአጋጣሚ የመመረዝ እድልን ይጨምራል።
- በጤና እንክብካቤ መስጫ ቦታዎች፣ በተለይም ብክለትን ለመከላከል የጽዳት ኬሚካሎችን ከምግብ፣ መድሃኒት ወይም የህክምና አቅርቦቶች ለይቶ ማከማቸት በጣም አስፈላጊ ነው።
- ትክክለኛው የማከማቻ አሠራር የአካባቢን ደህንነት ለመጠበቅ ብቻ ሳይሆን ኬሚካሎች ውጤታማ ሆነው እንዲቀጥሉ እና አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ ለአገልግሎት ዝግጁ መሆናቸውን ያረጋግጣል።

የጽዳት ምርቶችን በጭራሽ አትቀላቅሉ።

- የቤት ውስጥ ኬሚካሎችን መቀላቀል፣ አደገኛ የጤና ችግሮች ሊያስከትሉ ስለሚችሉ በጣም አደገኛ ሊሆን ይችላል። ኬሚካሎችን መቀላቀል መርዛማ ጋዞች፣ ተቀጣጣይ ነገሮች ወይም ሌሎች ጎዳትን ሊያመጣ ይችላል።**
- ለምሳሌ፣ ሼንጋር እና በረኪና ማደባለቅ ክሎሪን ጋዝ እንዲፈጠር ያደርጋል፣ ይህም ሳል፣ የመተንፈስ ችግር እና በአይን፣ በአፍንጫ እና በጉሮሮ ላይ ጉዳትን ያስከትላል።**
- በተመሳሳይም፣ ሃይድሮጅን ፔርኦክሳይድን ከሆምጣጤ ጋር መቀላቀል፣ ፐርሴቲክ አሲድ (peracetic acid) ይፈጥራል, ይህም ቆዳን እና የመተንፈሻ አካላትን የሚጎዳ ነው።**

- የቤት ውስጥ ኬሚካሎችን መቀላቀል መርዛማ ጋዞች፣ ተቀጣጣይ ነገሮች ወይም ሌሎች አደገኛ የጤና ችግሮች ሊያስከትሉ ስለሚችሉ በጣም አደገኛ ሊሆን ይችላል።
- ለምሳሌ፣ ብሊጭ ከኮምጣጤ ጋር በማጣመር ክሎሪን ጋዝ እንዲፈጠር ያደርጋል፣ ይህም ሳል፣ የመተንፈስ ችግር እና በአይን፣ በአፍንጫ እና በጉሮሮ ላይ ጉዳጥ ያስከትላል።
- እንደዚህ አይነት አደጋዎችን ለማስወገድ ሁልጊዜ አንድ ኬሚካል በአንድ ጊዜ ይጠቀሙ እና የአምራቹን መመሪያ በጥንቃቄ ይከተሉ።
- አንድ ምርት ማሟሟትን የሚያማክር ከሆነ፣ ከመጠን በላይ ችግርን ለመከላከል ትክክለኛውን ፊሾን መከተልዎን ያረጋግጡ። መፍትሄው ከሚመከረው በላይ ጠንካራ አያድርጉ።
- በመለያው ላይ በግልጽ ካልተገለጸ በስተቀር ምርቶችን በጭራሽ አያጣምሩ/አያደባልቁ። እርግጠኛ ካልሆኑ ለእያንዳንዱ የጽዳት ስራ ከአንድ ኬሚካል ጋር፣ መጣበቅ የበለጠ አስተማማኝ ነው።

- ኬሚካሎች በአጋጣሚ ከተደባለቁ ወይም ለጎጂ ጭስ ከተጋለጡ፣ ወዲያውኑ አካባቢውን ለቆመውጣት እና ንጹህ አየር ማግኘት አስፈላጊ ነው። እና አስፈላጊ ከሆነ የመርዝ መቆጣጠሪያ ማእከልን ወይም የድንገተኛ አደጋ አገልግሎቶችን ያነጋግሩ።
- እነዚህን ጥንቃቄዎች ማድረግ ደህንነትዎን ለመጠበቅ ብቻ ሳይሆን፣ በአካባቢዎ ላይ አላስፈላጊ አደጋዎችን ሳይፈጥሩ፣ የጽዳት ወኪሎችን በብቃት እየተጠቀሙ መሆንዎን ያረጋግጣል።

ኬሚካሎችን በትክክል ማስወገድ

- የተረፈ ማጽጃ ወኪሎችን ወይም ኬሚካሎችን፣ በፍሳሹ ውስጥ አታፍስሱ ወይም በመደበኛ የቤት ውስጥ ቆሻሻ ውስጥ አታስቀምጡ።
- የንጽህና ምርቶችን ያለአግባብ መጣል፣ የአካባቢ ብክለትን ያስከትላል፣ የውሃ ምንጮችን፣ አፈርን እና የዱር አራዊትን ይጎዳል።
- ጎጂ ኬሚካሎች ወደ ውሃ አቅርቦት ውስጥ ዘልቀው ሊገቡ ወይም ሥነ ምህዳሮችን ሊያበላሹ ይችላሉ፣ ይህም በእጽዋት፣ በእንስሳት እና በሰዎች ላይ አደጋን ይፈጥራል።

- አደገኛ ቆሻሻን ለማስወገድ ሁልጊዜ የአካባቢ ደንቦችን ይከተሉ።
- ብዙ ማህበረሰቦች ኬሚካሎችን በአስተማማኝ ሁኔታ ለማስወገድ የተመደቡ ቦታዎችን ወይም የመሰብሰቢያ ዝግጅቶችን ያቀርባሉ፤ ይህም በአካባቢ ጥበቃ ኃላፊነት በተሞላበት መንገድ መያዛቸውን ያረጋግጣል።
- እነዚህ ቦታዎች እንደ ማጽጃ ወኪሎች፣ ፀረ-ተባዮች፣ ፈሳሾች እና ሌሎች የቤት ውስጥ ኬሚካሎች ያሉ ነገሮችን ሊቀበሉ ይችላሉ።
- ተገቢውን የማስወገጃ ዘዴዎችን በማክበር አካባቢን ለመጠበቅ እና ለአደገኛ ንጥረ ነገሮች ጎጂ ተጋላጭነትን ለመቀነስ ይረዳሉ።
- ልዩ መመሪያዎችን እና ነጥቦችን ለማግኘት ሁልጊዜ ከአካባቢዎ የቆሻሻ አስተዳደር አገልግሎት ጋር ያረጋግጡ።

ለአደጋ ተጋላጭነት አፋጣኝ እርምጃ

- **ሁሉንም አስፈላጊ ጥንቃቄዎች ቢያደርጉም፤ ከኬሚካሎች ጋር የተያያዙ አደጋዎች አሁንም ሊከሰቱ ይችላሉ።**
- **አፋጣኝ ምላሽ መስጠትን ማወቅ ለከባድ ጉዳት የመጋለጥ እድልን፤ በእጅጉ ይቀንሳል።**
- **አንድ ሰው ከኬሚካል ጋር ከተገናኘ ሁልጊዜ በምርት መለያው ላይ ያለውን የመጀመሪያ እርዳታ መመሪያ ይከተሉ። ይህም እንደ ተጎጂውን አካባቢ፤ በውሃ ማጠብ፤ የተበከሉ ልብሶችን ማስወገድ ወይም ልዩ ህክምናዎችን መተግበርን የመሳሰሉ ድርጊቶችን ሊያካትት ይችላል።**

- አንድ ሰው ጭስ ወደ ውስጥ ቢተነፍስ ወዲያውኑ ወደ ንጹህ አየር ማንጓዝ አስፈላጊ ነው።
የመተንፈስ ችግር ካጋጠማቸው ወይም የአተነፋፈስ ችግር ምልክቶች ካሳዩ፣ ወዲያውኑ
አስቸኳይ የህክምና እርዳታ ይጠይቁ።
- ለዓይን ኬሚካላዊ ተጋላጭነት ካጋጠምዎት፣ ወዲያውኑ ዓይኖን ለ 15 ደቂቃዎች ያጠቡ ፣
የዐይን ሽፋኖቹን በሰፊው ለመክፈት ያረጋግጡ ። ይህ ፈጣን እርምጃ የዓይን ጉዳትን ለመቀነስ
አስፈላጊ ነው።

- ከኬሚካሎች ጋር ከተገናኙ፣ ጉዳትን ለመቀነስ በፍጥነት እርምጃ መውሰድ በጣም አስፈላጊ ነው። ዱቄቶችን ፣ ፈሳሾችን ፣ ወዲያውኑ ይታጠቡ፣ ከዚያም የተጎዳውን አካባቢ በከፍተኛ መጠን ውሃ ያጠቡ።
- ሁልጊዜ ያስታውሱ፣ መድሃኒቶች ኃይለኛ ኬሚካሎች ናቸው። እና በአጋጣሚ እንዳይጋለጡ በጥንቃቄ አለባቸው።

- በአጋጣሚ የተጋላጭነት ሁኔታ ቢያጋጥም፣ በቆዳ ንክኪ፣ በመተንፈስ ወይም ወደ ውስጥ መግባት-አፋጣኝ የህክምና እርዳታ ይፈልጉ፣ ወይም የዕርዳታ የስልክ መስመርን በ1-800-222-1222 ማነጋገር ወይም የአሜሪካን መርዝ መቆጣጠሪያ ማዕከላትን ድረ-ገጽ www.aapcc.org
- ስለ ኬሚካል ትክክለኛ መረጃ መስጠት፣ የጤና ባለሙያዎች ጥሩ እንክብካቤ እንዲያቀርቡ ይረዳቸዋል።
- ስለ ኬሚካሉ እርግጠኛ ካልሆኑ፣ ጉልህ ምልክቶች ካጋጠሙዎት፣ ወይም ከባድ ሁኔታ እንደሆነ ከተሰማዎት፣ ወዲያውኑ የህክምና እርዳታ ያግኙ - ወደ ድንገተኛ ክፍል ይሂዱ፣ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ይደውሉ ወይም 911 ይደውሉ።

ትምህርት 3፡ ሌላውን ለመጠበቅ ሲታመሙ ቤት ይቆዩ

- ዓላማ፤ ተላላፊ በሽታዎችን ወደ ደንበኞቻቸው እንዳያስተላልፍ በተለይም የበሽታ መከላከል አቅማቸው ወይም ደካማ ሊሆኑ የሚችሉትን በህመም ጊዜ በቤት ውስጥ የመቆየት አስፈላጊነት ላይ አፅንዖት ይሰጡ።

የደንበኞችን ደህንነት መጠበቅ

- በሚታመምበት ጊዜ፣ ቤት ውስጥ መቆየት፣ የደንበኞችን ደህንነት ለማረጋገጥ ወሳኝ እርምጃ ነው። በተለይም በጣም ተጋላጭ የሆኑትን፣ እንደ አዛውንቶች፣ ሥር የሰደደ ሕመም ያለባቸው ግለሰቦች እና እንደ ኪሞቴራፒ (chemotherapy) ያሉ ሕክምናዎችን የሚወስዱ ደንበኞች። በእንክብካቤ ተቆም ውስጥ ቀላል ህመም እንኳን፣ ለእነዚህ ደንበኞቻቸው በሽታ የመከላከል ስርዓታቸው፣ ሊዳከም እና አደገኛ ሁኔታ ሊያድግ ይችላል።
- ይህ በተለይ በሆስፒታሎች፣ በአረጋውያን መንከባከቢያ ቤቶች ወይም በቤት ውስጥ እንክብካቤ ውስጥ ደንበኞቻቸው በሌሎች የጤና ሁኔታዎች ወይም ህክምናዎች ሊዳከሙ በሚችሉ ሁኔታዎች ውስጥ በጣም አስፈላጊ ነው።
- ደንበኞችን ለኢንፌክሽን ከመጋለጥ መጠበቅ፣ በሽታን የመቀነስ ጉዳይ ብቻ አይደለም ፣ ነገር ግን አጠቃላይ የህይወት ጥራታቸውን እና የማገገም ውጤቶቻቸውን ስለማሳደግ ነው።
- በህመም ጊዜ በቤት ውስጥ መቆየት፣ ተጋላጭ ደንበኞችን በመጠበቅ፣ እና የእንክብካቤ አከባቢዎች በተቻለ መጠን ጤናማ መሆናቸውን ለማረጋገጥ ወሳኝ ተግባር ነው።

የኢንፌክሽን ስርጭትን መቀነስ፤

- ተጋላጭ ደንበኞችን ከመጠበቅ በተጨማሪ በሚታመሙበት ጊዜ፣ ቤት ውስጥ መቆየት ኢንፌክሽንን ለመቆጣጠር ወሳኝ ሚና ይጫወታል። በሽታን ወደ የሥራ ባልደረቦች፣ ሌሎች ደንበኞች እና በእንክብካቤ ሰጪ አካባቢ ውስጥ ግለሰቦች እንዳይሰራጭ ይከላከላል።**
- ይህ አሰራር የወረርሽኝን ስጋት ይቀንሳል፣ የእንክብካቤ ሰጭ አካባቢ የተረጋጋ፣ ደህንነቱ የተጠበቀ እና ውጤታማ ሆኖ እንዲቆይ ያደርጋል።**
- በሚይታመሙበት ጊዜ፣ ቤት ውስጥ በመቆየት፣ የኢንፌክሽን መቆጣጠሪያ ፕሮቶኮሎችን በንቃት ይደግፋሉ።**
- ይህንን ኃላፊነት የተሞላበት እርምጃ መውሰድ በእንክብካቤ ሰጪ አካባቢ ውስጥ ያለ እያንዳንዱ ሰው ደህንነቱ የተጠበቀ ሆኖ እንዲቆይ ያደርጋል።**

ተጋላጭ ደንበኞችን ከበሽታ መከላከል

- ተንከባካቢዎች ሲታመሙ፣ ቤት በመቆየት የኢንፌክሽኑን ወደ ደንበኞቻቸው በተለይም ደካማ የበሽታ መቋቋም ስርዓት ወይም ሥር የሰደደ የጤና ችግር ያለባቸውን በመከላከል ረገድ ወሳኝ ሚና ይጫወታሉ።
- እንደ አረጋውያን ወይም የኬሞቴራፒ ሕክምናን የመሳሰሉ፣ ለችግር የተጋለጡ ሰዎች፣ ለአነስተኛ ሕመሞች እንኳን ሳይቀር ለችግር የተጋለጡ ናቸው.
- ለተንከባካቢው ቀላል የሚመስል ጉንፋን በፍጥነት፣ ለእነዚህ ደንበኞች ወደ ከባድ የጤና አደጋ ሊሸጋገር ይችላል።
- ቤት ውስጥ መቆየት ተንከባካቢዎች ጤንነታቸውን እንዲጠብቁ እና ደንበኞቻቸው ከተጨማሪ የኢንፌክሽን ስጋት ነፃ በሆነ ጤናማ አካባቢ ማገገም እንደሚችሉ ያረጋግጣል።
- ይህ አሰራር የደንበኞችን ደህንነት መደገፍ ብቻ ሳይሆን፣ ለአጠቃላይ ተንከባካቢ አካባቢ ደህንነት እና መረጋጋት አስተዋፅኦ ያደርጋል።

የተንከባካቢን ድካም እና መታመመ ይቀንሳል

- **ህመምን ገፍቶ ስራን መስራት ህመምዎን ያራዝመዋል፤ ይህም ህመምዎን ለማገገም ከባድ ያደርገዎል እና ወደ ድካም ሊያመራ ይችላል። ይህ በደህንነትዎ ላይ ብቻ ሳይሆን ከፍተኛ ጥራት ያለው እንክብካቤን ለደንበኞች የማቅረብ ችሎታዎ ላይም ተፃእኖ ያደርጋል።**
- **ጤናማ ባልሆኑበት ጊዜ፤ ለማረፍ እና ለማገገም አስፈላጊውን ጊዜ መውሰዱ። ይህ ሙሉ በሙሉ ታድሶ ወደ ስራዎ መመለስዎን እና ጤናዎን ወይም የሌሎችን ጤና አደጋ ላይ ሳይጥሉ የተሻለ እንክብካቤዎን ለመስጠት ዝግጁ መሆንዎን ያረጋግጣል።**

የኃላፊነት ባህልን ማሳደግ፤

- **ሲታመም ቤት መቆየቱ በተንከባካቢው ማህበረሰብ ውስጥ የኃላፊነት ባህልን ያበረታታል።**
- **ተንከባካቢዎች ለጤንነታቸው ቅድሚያ ሲሰጡ እና በማይታመምበት ጊዜ አስፈላጊውን ጊዜ ሲወስዱ፤ ለሌሎች ጥሩ ምሳሌ ይሆናል።**
- **ተንከባካቢዎች ሲታመሙ ቤት ለመቆየት ሲመርጡ ለደንበኞች እና ለሰራተኞች የሚጠቅም የጤና እና የኃላፊነት ባህል አስተዋፅዖ ያደርጋሉ።**
- **ሲታመም ቤት መቆየት ለደንበኞች እና ለሰራተኞች ደህንነቱ የተጠበቀ አካባቢን ለመጠበቅ ይረዳል። በእንክብካቤ ሰጪ ድርጅቶች ውስጥ የኃላፊነት ባህል እና የኢንፌክሽን ቁጥጥርን ያዳብራል፤ የእያንዳንዱ ሰው ጤና ቅድሚያ የሚሰጠው።**

ደህንነቱ የተጠበቀ እና ጤናማ አካባቢን መጠበቅ፤

- በህመም ጊዜ፣ ቤት ውስጥ በመቆየት ደህንነቱ የተጠበቀ እና ጤናማ አካባቢን ለመጠበቅ ይረዳሉ፤ ይህም የኢንፌክሽን ስርጭት አደጋን ይቀንሳል።
- ይህን ቀላል፣ ግን በጣም ውጤታማ እርምጃ መውሰድ፣ ኢንፌክሽንን ለመከላከል አስፈላጊ ነው። ይህ በእንክብካቤ ሰጪ አካባቢ ውስጥ የሚሳተፉትን ሁሉ አጠቃላይ ደህንነት ያረጋግጣል።
- ቤት በመቆየት፣ ተንከባካቢዎች በሽታዎችን የመተላለፍ አደጋን ይቀንሳሉ፤ ይህም ደንበኞች ደህንነቱ በተጠበቀ እና ንፁህ በሆነ አካባቢ ውስጥ እንዲያገግሙ ያስችላቸዋል ይህም ያለ ተጨማሪ የጤና ስጋት ፈውስ ያስገኛል ።
- ለኢንፌክሽን መጋለጥን በመቀነስ ተንከባካቢዎች ደንበኞቻቸው ሌላ በሽታ የመያዝ ተጨማሪ ጭንቀት ሳይኖርባቸው በማገገም ላይ የሚያተኩሩበት ጤናማ አካባቢ ይፈጥራሉ።

ያልተቋረጠ እንክብካቤን ያረጋግጣል፤

- ተቆጣጣሪዎን በማሳወቅ እና ምትክ ለማግኘት ዝግጅት በማድረግ፣ ደንበኞቻቸው ያለማቋረጥ የሚያስፈልጋቸውን እንክብካቤ ማግኘታቸውን ለማረጋገጥ ይረዳሉ። ይህ በሠራተኞች ሕመም ምክንያት የደንበኛ ፍላጎቶችን ችላ የማለት አደጋን ይከላከላል።**
- ይህ በእንክብካቤ መስጫ ቦታ ውስጥ በሽታን የበለጠ የመስፋፋት እድልን ይቀንሳል፤ ይህም ያለ ተጨማሪ የብክለት ስጋት እንክብካቤ እንዲቀጥል ያደርጋል።**
- ቀላል የሆኑ ህመሞችን እንኳን ሳይቀር፣ ስርጭትን በመከላከል ተንከባካቢዎች ለደንበኞቻቸው የማያቋርጥ እና ያልተቋረጠ የማገገሚያ ሂደትን ለመጠበቅ ይረዳሉ።**

ለቀጣሪዎ ማሳወቅ፤

- በሚታመሙበት ጊዜ በተቻለ ፍጥነት አሰሪዎን ወይም ተቆጣጣሪዎን ማሳወቅ አስፈላጊ ነው።
- ይህም አስፈላጊውን ዝግጅት እንዲያደርጉ ያስችላቸዋል፤ ለምሳሌ፤ ምትክ ተንከባካቢ ማግኘት ወይም ደንበኞቻቸው ተገቢውን እንክብካቤ ማግኘታቸውን እንዲቀጥሉ የጊዜ ሰሌዳዎችን ማስተካከል።
- ቀደም ብሎ ለቀጣሪዎ ማሳወቅ፤ በእንክብካቤ ሂደት ውስጥ ያሉ መስተጓጎሎችን ለመከላከል ይረዳል እና ደንበኞች ያለ ድጋፍ እንደማይተዉ ያረጋግጣል።

የኢንፌክሽን ስርጭት አደጋን ይቀንሳል፤

- በሚታመሙበት ጊዜ፣ ቤት ውስጥ በመቆየት በእንክብካቤ ሰጪ አካባቢ ውስጥ ላሉ ግለሰቦች የማሰራጨት አደጋን ይቀንሳሉ፤ ይህም በተቋሙ ውስጥ የወረርሽኙን እድል በእጅጉ ይቀንሳል።
- ተጨማሪ የጤና ሰጋቶች ሳይኖሩ ደንበኞቻቸው እንዲያገግሙ ያስችላቸዋል፤ እና ህመሙ በእንክብካቤ ሰጪ አካባቢ ውስጥ የመስፋፋት እድልን ይቀንሳል፤ ይህም ለደንበኞች እና ለሰራተኞች ደህንነቱ የተጠበቀ ቦታ እንዲኖር ይረዳል።
- በህመም ጊዜ ቤት ውስጥ መቆየት፣ የኢንፌክሽን ስርጭትን ይከላከላል፤ ይህም ሌሎችን የመበከል አደጋ ሳይጨምር እንክብካቤው እንዲቀጥል ያደርጋል።

የእርስዎን ተቆጣጣሪ ማሳወቅ፤

- ለመስራት በጣም መጥፎ ስሜት ሲሰማዎት፤ ከቀጣሪዎ ጋር በብቃት መገናኘትዎን ማረጋገጥ ለደህንነትዎ እና ለደንበኞችዎ እንክብካቤ ቀጣይነት ወሳኝ ነው።
- በጣም እንደታመሙ እንደተረዱ ወዲያውኑ፤ ለስራ ተቆጣጣሪዎ ወይም ለሌላ የተመደበ ሰው ማሳወቅ አስፈላጊ ነው።
- መታመምን ለአለቃው በግዜው ሲያሳውቁ፤ አሰሪዎ በተሻለ ሁኔታ ይዘጋጃል እና ማንኛውንም አስፈላጊ ማስተካከያ ያደርጋል፤ ለምሳሌ ምትክ ተንከባካቢ ማመቻቸት ወይም የጊዜ እስኬጅዎል በመቀየር የሚሰጠው እንክብካቤ ወጥነት ያለው እና ያልተቋረጠ መሆኑን ለማረጋገጥ።
- ይህ በእንክብካቤ ውስጥ ምንም አይነት ክፍተቶችን ለማስወገድ ይረዳል። ይህም በተለይ ደንበኞች በተከታታይ ትኩረት እና ድጋፍ ላይ በሚመሰረቱበት የእንክብካቤ መስጫ ቦታዎች ውስጥ በጣም አስፈላጊ ነው።

- ሲታመሙ ለተቆጣጣሪዎ ወዲያውኑ ማሳወቅ ሙያዊ ብቃት እና ኃላፊነትንም ያሳያል።
- ቡድንዎ በፍጥነት ምላሽ እንዲሰጥ እና ማንኛውንም የሰራተኛ እጥረት ለመፍታት በመጨረሻው ደቂቃ ላይ ሳይደናቀፍ እንዲቀጥል ያስችለዋል።
- ይህ የነቃ አቀራረብ አንድ ሰው በድንገት በህመም ምክንያት በማይኖርበት ጊዜ እንኳን የእንክብካቤ ሰጪውን አካባቢ የተረጋጋ፣ ደህንነቱ የተጠበቀ እና በሚገባ የተደራጀ ያደርገዋል።

Congratulations, you finished
module 9, please complete
the quizzes.

REFERENCES

[https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?
q=tbn:ANd9GcQj9DxyG4uLqzf2aDFxkKap0DsP-FrrVA4ZYw&s](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQj9DxyG4uLqzf2aDFxkKap0DsP-FrrVA4ZYw&s)

[https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSspyQhbM_GcA-
qLLDFVOIQ2110AR_KHyxRSA&s](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSspyQhbM_GcA-qLLDFVOIQ2110AR_KHyxRSA&s)

[https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?
q=tbn:ANd9GcR3AGQRLuTZKdpHMmpAZoIMctXECJwKFUecbg&s](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR3AGQRLuTZKdpHMmpAZoIMctXECJwKFUecbg&s)

[https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?
q=tbn:ANd9GcRYo9DDf51pvV3OIL2obZ1fTiRfjYzXjbxixQg&s](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRYo9DDf51pvV3OIL2obZ1fTiRfjYzXjbxixQg&s)

[https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?
q=tbn:ANd9GcSpF7_vheARHzOK4niNoaLXDaCd6n5qkoqKgw&s](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSpF7_vheARHzOK4niNoaLXDaCd6n5qkoqKgw&s)

<https://www.dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available>

-

Congratulations, you finished
module 9, please complete
the quizzes.