የ2019 የኮሮና ቫይረስ በሽታ (ኮቪድ-19) ምንድን ነው?

የ2019 የኮሮና ቫይረስ በሽታ፣ በተለምዶ ኮቪድ-19 ወይም ኮቪድ በመባል የሚታወቀው፣ በኮሮና ቫይረስ ከባድ አጣዳፊ የመተንፈሻ አካላት ሲንድረም ኮሮና ቫይረስ 2 (SARS-CoV-2) የሚከሰት የመተንፈሻ አካላት ኢንፌክሽን ነው። SARS-CoV-2 እና ኮቪድ-19 ለመጀመሪያ ጊዜ ተለይተው የታወቁት ቻይና ውስጥ በዉሃን ግዛት በታህሳስ 2019 ነው። ከዚያን ጊዜ ጀምሮ ቫይረሱ በዓለም ዙሪያ በፍጥነት በመስፋፋት ወረርሽኝን እና በመቶ ሚሊዮኖች የሚቆጠሩ ኢንፌክሽኖችን አስከትሏል።

የኮሮና ቫይረሶች ሰውንና እንስሳትን የሚበክሉ እና በሽታን የሚያመጡ ትልቅ የቫይረሶች ቤተሰብ ናቸው። በአሁኑ ጊዜ ሰዎችን በሽታ የሚያሲዙ (ኢንፌክት የሚያደርጉ) የሚታወቁ ሰባት የኮሮና ቫይረስ ዓይነቶች አሉ። ከእነዚህ ውስጥ አራቱ የተለመዱ ሲሆኑ እንደ ጉንፋን ያሉ ቀላል የመተንፈሻ አካላት ኢንፌክሽኖችን ያስከትላሉ። SARS-CoV-2ን የሚያካትቱት ቀሪዎቹ ሶስት ዓይነቶች የበለጠ ከባድ የሆኑ የመተንፈሻ አካላት ኢንፌክሽኖችን ያስከትላሉ።

በኮቪድ-19 የሚያዝ ማነው?

ቫይረሱ በጣም ተላላፊ ሲሆን ማንኛውም የተጋለጠ ሰው የኮቪድ-19 ኢንፌክሽን ሊይዘው ይችላል። በዕድሜ የገፉ ሰዎች እና እንደ የልብ ወይም የሳንባ በሽታ ወይም የስኳር በሽታ ያሉ አንዳንድ ሥር የሰደዱ የጤና እክሎች ያሏቸው ሰዎች ለከባድ የኮቪድ-19 ሕመም ከፍ ባለ ሁኔታ ተጋላጭ ናቸው።

ኮቪድ-19 እንዴት ይተላለፋል?

ኮቪድ-19 የሚተላለፈው በቫይረሱ የተያዘ ሰው ቫይረሱን የያዙ ጠብታዎችን ወይም ትንንሽ ቅንጣቶችን ወደ ውጭ ሲተነፍስ ነው። ይህ በመተንፈስ፣ በመናገር፣ በመዝፈን ወይም በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ወቅት ሊከሰት ይችላል። እነዚህ ጠብታዎች እና ቅንጣቶች በሌላ ሰው ወደ ውስጥ ሊተነፈሱ ይችላሉ፣ ወይም አይናቸው፣ አፍንጫቸው ወይም አፋቸው ላይ ሊያርፉ ይችላሉ። አንዳንድ ጊዜ፣ በበሽታው የተያዘው ሰው የነካቸውን በታዎች ሊበክል ይችላል እና ሌሎች ሰዎች አይናቸውን፣ አፍንጫቸውን ወይም አፋቸውን በተበከለ እጆቻቸው በመንካት ይያዛሉ። በበሽታው ከተያዘው ሰው ከስድስት ጫማ ባነሰ ርቀት የሚጠጉ ሰዎች በበሽታው የመጠቃት እድላቸው ከፍተኛ ነው።

የኮቪድ-19 ኢንፌክሽን ምልክቶች ምንድን ናቸው?

በኮቪድ-19 ኢንፌክሽን የሚመጣው ህመም ምንም አይነት ምልክቶችን ከማያሳይ ወይም በጣም ቀላል ከሆኑ ምልክቶች እስከ በሆስፒታል መተኛትን፣ የፅኑ ህመም እንክብካቤን የሚጠይቅ ወይም ሞት ሊያስከትል የሚችል ከባድ ህመም ሊደርስ ይችላል። በጣም የተለመዱ ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ:-

- ትኩሳት ወይም ብርድ ብርድ ማለት
- ሳል
- የትንፋሽ ማጠር
- ድካም
- የጡንቻ ወይም የሰውነት ሕመም
- ራስ ምታት
- አዲስ የጣዕም ወይም የሽታ ስሜት ማጣት
- የጉሮሮ ቁስለት
- መተፋፈን ወይም የአፍንጫ ፈሳሽ መብዛት
- ማቅለሽለሽ ወይም ማስታወክ

- ተቅማጥ

ማንኛውም ሰው ምልክቶች ሊታዩበት ቢችሉም፣ አዛውንቶች እና አንዳንድ ሥር የሰደዱ የጤና እክሎች ያሉባቸው (ለምሳሌ፡ የልብ ሕመም፣ የሳንባ በሽታ፣ የስኳር በሽታ፣ እና የተዳከመ የበሽታ መቋቋም ስርዓት ያሏቸው) ለከባድ የ COVID-19 ሕመም የመጋለጥ እድላቸው ከፍተኛ ነው። የከባድ ሕመም ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ:-

- ለመተንፈስ መቸገር
- በደረት ውስጥ የማያቋርጥ ህመም ወይም ግፊት
- አዲስ ግርታ ወይም ድንግዝግዝ ማለት
- መንቃት አለመቻል ወይም ነቅቶ መቆየት አለመቻል
- ፈዛዛ፣ ግራጫ ወይም ሰማያዊ ቀለም ያለው ቆዳ፣ ከንፈር ወይም የጥፍር ስር መደቦች

ከተጋለጡ በኋላ በምን ያህል ጊዜ ውስጥ ምልክቶች ይከሰታሉ?

ለቫይረሱ ከተጋለጡ ከ2-14 ቀናት ውስጥ ምልክቶቹ ሊታዩ ይችላሉ።

የኮቪድ-19 ኢንፌክሽኖች እንዴት ይመረመራሉ?

የአሁኑን የኮቪድ-19 ኢንፌክሽን ለመመርመር ሁለት አይነት የቫይረስ ምርመራዎች ጥቅም ላይ ይውላሉ። ሞለኪውላዊ ምርመራ (RT-PCR ተብሎም ይጠራል) ቫይረሱ የሚሰራበትን የዘረመል ቁስ ለመለየት ጥቅም ላይ ይውላል። በቫይረሱ ገፅታ ላይ የሚገኙ የተወሰኑ ፕሮቲኖችን ለማግኘት የአንቲጂን ምርመራ ጥቅም ላይ ይውላል። ሁለቱም አይነት ምርመራዎች ንቁ (active) የኮቪድ-19 ኢንፌክሽን ያለብዎት መሆን አለመሆኑን ሊወስኑ ይችላሉ። የሞለኪውላዊ እና የአንቲጂን ምርመራዎች ብዙውን ጊዜ ረጅም የናሙና መውሰጃዎችን በመጠቀም ከአፍንጫ ውስጥ ናሙናዎችን በመውሰድ ይከናወናሉ። የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ በምልክቶችዎ እና በሚሰሙዎት ስሜቶች፣ በበሽታው ከተያዘ ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት እንደነበርዎት፣ ለከባድ ህመም የሚያጋልጥ ሁኔታ ያለብዎ እንደሆነ ወይም የሚያከናውኑት የሕክምና ሂደት መኖሩን አይቶ የቫይረሱን ምርመራ ማካሄድ መቻሉን ሊወስን ይችላል። ምርመራዎች በቤተ ሙከራ፣ በመመርመሪያ ቦታ ወይም በራስዎ ቤት ውስጥ ሊደረጉ ይችላሉ።

ለኮቪድ-19 ምን ዓይነት ሕክምናዎች አሉ?

በአሁኑ ጊዜ በዩ.ኤስ. ሶስት መድሃኒቶች ወይ ፈቃድ አግኝተዋል ወይም ደግሞ ጸድቀዋል። የምግብ እና የመድሀኒት አስተዳደር (FDA) ለኮቪድ-19 ህክምና በ ከቀላል እስከ መካከለኛ ኮቪድ-19 መያዛቸው የታወቀ እና ለከባድ ህመም የተጋለጡ ሰዎች ለህክምና ብቁ መሆን አለመሆናቸውን ለማወቅ ወዲያውኑ የጤና ባለሙያቸውን ማነጋገር አለባቸው። ሕክምናው ውጤታማ እንዲሆን ህመሙ በጀመረባቸው በመጀመሪያዎቹ ጥቂት ቀናት ውስጥ መጀመር አለበት።

እንደ ብሔራዊ የጤና ተቋማት (NIH) የኮቪድ-19 የሕክምና ቡድን፣ በአፍ የሚወሰድ የፀረ-ቫይረስ መድሃኒት nirmatrelvir ከ ritonavir (Paxlovid፤ Pfizer) ጋር ተጣምሮ ለኮቪድ-19 የመጀመሪያ ምርጫ ሕክምና ነው። ፓክስሎቪድ (Paxlovid) በአሁኑ ጊዜ የFDA የአደጋ ጊዜ አጠቃቀም ፍቃድ ያለው ሲሆን እድሜያቸው 12 እና ከዚያ

በላይ ለሆኑ፣ ቢያንስ 40 ኪሎ ግራም ለሚመዝኑ እና በኮቪድ-19 ምክንያት ለከባድ ህመም ተጋላጭ ለሆኑ ታካሚዎች ይገኛል። ኮቪድ-19 ምልክቱ በጀመረ በ5 ቀናት ውስጥ ፓክስሎቪድ (Paxlovid) መጀመር አለበት።

በ NIH የሕክምና ቡድን መሠረት፣ remdesivir (Veklury፤ Gilead Sciences) ለኮቪድ-19 ሁለተኛ-ምርጫ የሕክምና አማራጭ ነው።
Veklury በFDA የጸደቀ እና ከ12 ዓመት በታች ለሆኑ ሰዎች ጥቅም ላይ ሊውል የሚችል ብቸኛው ወቅታዊ ሕክምና ነው። Veklury ምልክቱ በጀመረ በ 7 ቀናት ውስጥ መጀመር አለበት፣ በተመላላሽም ሆነ ተኝቶ በሚታከም ታካሚ ሁኔታ ውስጥ ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል፣ እና በደም ስር (IV) በመውጋት በሦስት ተከታታይ ቀናት ውስጥ ይሰጣል። የፌደራሉ መንግስት ህዝብ ወይም የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች IV Veklury ን የሚያቀርቡ ድረ-ገጾችን የሚፈልጉበት የኮቪድ-19 ህክምና መፈለጊያ ድር ጣቢያ አለው።

በ NIH የሕክምና ቡድን መሠረት፣ molnupiravir (Lagevrio; Merck) ለኮቪድ-19 ሕክምና እንደ ሦስተኛው ምርጫ መድኃኒት ተደርጎ ይወሰዳል። Lagevrio በአሁኑ ጊዜ በFDA EUA ስር ያለ በአፍ የሚወሰድ የፀረ-ቫይረስ መድሃኒት ነው። መድሃኒቱ እድሚያቸው 18 እና ከዚያ በላይ ለሆኑ ታካሚዎች የሚገኝ ሲሆን ምልክቱ በጀመረ በ 5 ቀናት ውስጥ መጀመር አለበት።

የኮቪድ-19 ኢንፌክሽንን እንዴት መከላከል ይቻላል?

የኮቪድ-19 ስርጭትን ለመግታት ልንከተላቸው የሚገቡ በርካታ ስልቶች አሉ።

- ምርጡን ከበሽታ ጥበቃ ለማግኘት የኮቪድ-19 ክትባቶችዎን በተመለከተ ወቅታዊ መረጃ ይኑሩዎት።
  - የጤና እክል ያለባቸው ወይም በሽታ የመከላከል ስርዓታቸውን የሚያዳክሙ መድሃኒቶችን የሚወስዱ ሰዎች ክትባቶቻቸውን በወቅቱ ቢወስዱም ሙሉ በሙሉ ከበሽታ ጥበቃ **ላይኖራቸው** ይችላል። እነዚህ ሰዎች ራሳቸውን ለመጠበቅ ስለሚወስዷቸው እርምጃዎች ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎቻቸው ጋር መነጋገር አለባቸው።
- ኮቪድ-19 (ወይም ምልክቶች) ካለብዎ እና ከሌሎች ጋር መሆን ካለብዎት ወይም ኮቪድ-19 ያለበትን ሰው የሚንከባከቡ ከሆነ ሁል ጊዜ የፊት መሸፈኛ (ማስክ) ማድረግ አለብዎት። ኮቪድ-19 ያለበት ሰው ጋር ከተጋለጡ በኋላ እና ከሌሎች ሰዎች ጋር በተለይም በኮቪድ-19 በጣም ሊታመም ከሚችል ሰው ጋር ቀረቤታ ያለዎት ከሆኑ ማስክ ማድረግን ሊመርጡ ይችላሉ። የክትባት ሁኔታዎ ምንም ይሁን ምን በኮቪድ-19 የተነሳ የህሙማን ሆስፒታል የመግባት ደረጃ ከፍ ያለ ከሆነ የህዝብ ዝግ የሆኑ ቦታዎች ውስጥ ማስክ ማድረግን መምረጥ ይችላሉ። ለከባድ ሕመም ከፍተኛ ተጋላጭነት ያላቸው ሰዎች እና ከፍተኛ ተጋላጭነት ካለበት ሰው ጋር የሚኖሩ ወይም ጊዜ የሚያሳልፉ ሰዎች በኮቪድ-19 የተነሳ የህሙማን ሆስፒታል የመግባት ደረጃ መካከለኛ ከሆነ ከፍተኛ ጥራት ያለው ማስክ ማድረግን ሊያስቡበት ይችላሉ።
  - አንዳንድ ሰዎች ማስክ መቼም ማድረግ የለባቸውም። እነዚህም ከ 2 ዓመት በታች የሆኑ ህጻናት፤ ማንኛውም ልጅ በሚተኛበት ጊዜ፤ የመተንፈስ ችግር ያለባቸው ሰዎች፤ አቅም የሌላቸው፣ ወይም ያለ እርዳታ ጭምብሉን ማውለቅ የማይችሉ ሰዎች፤ ከአካል ጉዳት ጋር በተያያዙ ምክንያቶች ማስክ ማድረግ የማይችሉ ሰዎች ወይም ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ ማስክ ማድረግ የማይችሉ የአካል ጉዳተኞች።
- ዝቅተኛ የአየር ፍሰት (ቬንትሌሽን) ያላቸውን ዝግ ቦታዎችን እና የሰዎች ስብስቦችን ያስወግዱ። ይህ በተለይ ለከባድ ሕመም ከፍተኛ ተጋላጭነት ላላቸው ሰዎች በጣም አስፈላጊ ነው።
- የኮቪድ-19 ምልክቶች ካሉብዎ ወይም ኮቪድ-19 ላለበት ሰው ከተጋለጡ ይመርመሩ።

- ከታመሙ ወይም የኮቪድ-19 አዎንታዊ የምርመራ ውጤት ካልዎት (ፖዘቲቭ ከሆኑ) በቤትዎ ውስጥ ይቆዩ።
- ቢያንስ ለ 20 ሰከንድ ያህል እጅዎን ዘወትር በሳሙና እና በውሃ ይታጠቡ። ውሃ ከሌለ፣ ቢያንስ 60% አልኮል ያለበት አልኮል ላይ የተመሰረተ የእጅ ማጽጃ (ሳኒታይዘር) ይጠቀሙ።
- ከታመሙ ሰዎች ጋር መገናኘትን ያስወግዱ።
- እንደ ሳሙና ወይም መንፅህ (ዲተረጀንት) ያሉ የቤት ውስጥ ማጽጃዎችን በመጠቀም ብዙ ጊዜ የሚነኩ በታዎችን ያጽዱ።

ስለ ኮቪድ-19 እንዴት የበለጠ ማወቅ እችላለሁ?

- ስለ ኮቪድ-19 አሳሳቢ ጉዳዮች ካሉዎት፣ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።
- ለአካባቢዎ የጤና መምሪያ ይደውሉ። የአካባቢ ጤና መምሪያዎች ዝርዝር ማውጫ (ዳይሬክተሪ) በ https://www.vdh.virginia.gov/local-health-districts/ይገኛል።
- የበሽታ መቆጣጠሪያ እና መከላከያ ማእከል (CDC) ድህረ ገጽን በ https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.htmlላይ ይጎብኙ።

ሜይ 2023