

## የእጅ፣ የእግር እና የአፍ በሽታ (HFMD)

### የእጅ፣ የእግር እና የአፍ በሽታ ምንድነው?

የእጅ፣ የእግር እና የአፍ በሽታ (HFMD) የ **ኢንቲሮቫይረስ** ጂነስ (ቡድን) በሆኑ ቫይረሶች የሚመጣ ሽፍታ በሽታ ነው። ይህ የቫይረስ ቡድን ፖሊዮ ቫይረስ፣ ኮክሰሳኪ ቫይረስ፣ ኢኮቫይረስ እና ኢንቴሮቫይረስን ያጠቃልላል።

### HFMD የሚይዘው ማነው?

HFMD የተለመደ የቫይረስ በሽታ ሲሆን ብዙውን ጊዜ ሕፃናትን እና ከአምስት ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናትን ያጠቃልላል። ሆኖም፣ አንዳንድ ጊዜ በትልልቅ ልጆች እና ጎልማሶች ላይ ሊከሰት ይችላል።

### HFMD እንዴት ይተላለፋል?

HFMD ከሰው ወደ ሰው የሚተላለፈው ይህንን በሽታ ከሚያስከትሉ ቫይረሶች ጋር በቀጥታ በመገናኘት ነው። እነዚህ ቫይረሶች በአፍንጫ እና በጉሮሮ ፈሳሾች (እንደ ምራቅ፣ አክታ ወይም ከአፍንጫ የሚወጣ ንፍጥ)፣ በአረፋ ውስጥ ፈሳሽ እና በበሽታው በተያዙ ሰዎች ሰገራ ውስጥ ይገኛሉ። ቫይረሱ በቫይረሱ የተያዙ ሰዎች (እንደ አሻንጉሊቶች ያሉ) እና ሌሎች የሚነኩ ነገሮችን ሲነኩ ሊተላለፍ ይችላል።

### የ HFMD ምልክቶች ምንድን ናቸው?

HFMD አብዛኛውን ጊዜ ትኩሳት፣ የምግብ ፍላጎት ማጣት፣ አጠቃላይ የመታከም ስሜት (የጤና ማጣት) እና የጉሮሮ መቁሰል ይጀምራል። ትኩሳት ከጀመረ ከአንድ ወይም ከሁለት ቀናት በኋላ የሚያሰቃዩ ቁስሎች በአብዛኛው በአፍ ውስጥ ይከሰታሉ እና የቆዳ ሽፍታ ሊታይ ይችላል። ሽፍታው ብዙውን ጊዜ በእጆች እና በእግሮች መዳፍ ላይ ነው፣ ነገር ግን በጉልበቶች፣ በክርን፣ በሰሌዳዎች ወይም በብልት አካባቢም ላይ ሊታይ ይችላል።

### የበሽታው ምልክቶች፣ ለበሽታው ከተጋለጡ ከስንት ጊዜ በኋላ ይታያሉ?

ምልክቶቹ ከተጋለጡ ከ3-5 ቀናት በኋላ ይታያሉ።

### HFMD እንዴት ነው የሚመረመረው?

HFMD የአፍ መቁሰል ከሚያስከትሉ በርካታ ኢንፌክሽኖች አንዱ ነው። የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች የታከሚውን ዕድሜ፣ ሌሎች ምልክቶች ምን እንደሆኑ እና የአፍ ቁስሎች ምን እንደሚመስሉ ግምት ውስጥ በማስገባት የአፍ ቁስሎች በ HFMD የተከሰቱ መሆናቸውን ይወስናሉ። የሕመሙ ምልክቶች ምን ያህል ከባድ እንደሆኑ ላይ በመመርኮዝ ከጉሮሮ ወይም ከሰገራ ላይ ናሙናዎች ተሰብስበው ወደ ላቦራቶሪ ቫይረሱን ለመመርመር ይላካሉ።

## አንድ ሰው በሽታውን እስከ መቼ ማሰራጨት ይችላል?

በበሽታው የተያዙ ሰዎች በበሽታው የመጀመሪያ ሳምንት ውስጥ በጣም ተላላፊ ናቸው። HFMD ን የሚያስከትሉ ቫይረሶች የሕመም ምልክቶች ከጠፉ በኋላ በሰውነት ውስጥ ለሳምንታት ሊቆዩ ይችላሉ። ይህ ማለት ግን የተጠቁ ሰዎች ጥሩ ቢመስሉም አሁንም ኢንፌክሽኑን ወደ ሌሎች ሊያስተላልፉ ይችላሉ። አንዳንድ በቫይረሱ የተያዙ ሰዎች በተለይም አዋቂዎች ምንም ምልክት ላይኖራቸው ይችላል ነገር ግን አሁንም ቫይረሱን ለሌሎች ማስተላለፍ ይችላሉ።

## ለ HFMD ሕክምናው ምንድን ነው?

ለ HFMD የተለየ ሕክምና የለም። ትኩሳትን ወይም ህመምን ለማስታገስ ህክምናዎች ሊሰጡ ይችላሉ፣ እና የታመሙ ሰዎች ብዙ ፈሳሽ መጠጣት አለባቸው። ምልክታቸው የሚያሳስባቸው ሰዎች የጤና እንክብካቤ አቅራቢቸውን ማነጋገር አለባቸው።

## የ HFMD ስርጭትን ለመከላከል ምን መደረግ አለበት?

አንድ ሰው በሚከተሉት መንገዶች የመያዝ ስጋትን ይቀንሳል

- እጅን በሰሙና እና በውሃ አዘውትሮ መታጠብ፣ በተለይም ዳይፐር ከቀየሩ በኋላ፣ ሽንት ቤት ከተጠቀሙ፣ አፍንጫዎን ከመንፋት፣ ከማሳል ወይም ከማስነጠስ እና የታመሙ ሰው ከመንከባከብ በፊት እና በኋላ።
- አሻንጉሊቶችን ጨምሮ የቆሽሹ ንጣፎችን እና የተበላሹ ነገሮችን ማጽዳት። በመጀመሪያ እቃዎቹን በሰሙና እና በውሃ ያጠቡ ከዚያም (በማጽጃ ኮንቴይነር ላይ ያሉትን መመሪያዎች በመከተል) በተሰራ ማጽጃ ውህድ ማጽዳት።
- እንደ መሳሳም፣ መተቃቀፍ ወይም የመመገቢያ ዕቃዎችን ወይም ጽዋዎችን HFMD ካለባቸው ሰዎች ጋር ማቀራረብን ማስወገድ።

## HFMD ያለበት ሰው ከስራ ወይም ከትምህርት ቤት/ክልጆች እንክብካቤ መገለል አለበት?

HFMD በቅንብሮች ውስጥ ብዙ የቅርብ ግንኙነትን በሚያካትቱ እንደ የልጆች እንክብካቤ መቼቶች ወረርሽኞችን ሊያስከትል ይችላል። ወደ ሌሎች እንዳይዘመት ለመከላከል HFMD ያለባቸው ልጆች ትኩሳትን የሚቀንስ መድሃኒት ሳይጠቀሙ ቢያንስ ለ 24 ሰዓታት ወደ ትምህርት ቤት ወይም ወደ ህፃናት እንክብካቤ መሄድ የለባቸውም። ሽፍታው አሁንም ካለ፣ ወደ ትምህርት ቤት ወይም የሕፃናት እንክብካቤ መመለስ ችግር ከመሆኑ በፊት ሽፍታው እስኪወገድ ድረስ ምን ያህል መጠበቅ እንዳለበት ክልጁ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ጋር ይነጋገሩ። ፈሳሾችን የሚያፈስ ቁስል ያለበት ልጅ ወደ ትምህርት ቤት ወይም ወደ ህፃናት እንክብካቤ መሄድ የለበትም።

## ስለ HFMD ተጨማሪ መረጃ እንዴት ማግኘት እችላለሁ?

- ስለ HFMD ስጋት ካለዎት የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።
- ለአካባቢዎ የጤና መምሪያ ይደውሉ። የአካባቢያዊ የጤና መምሪያዎች ማውጫ በVDH የአካባቢ ጤና ዲስትሪክቶች ገጽ ላይ ይገኛል።
- የበሽታ መቆጣጠሪያ እና መከላከያ ማእከልን በ PCDC ገጽ በHFMD ላይ ይጎብኙ።

ኦገስት 2023