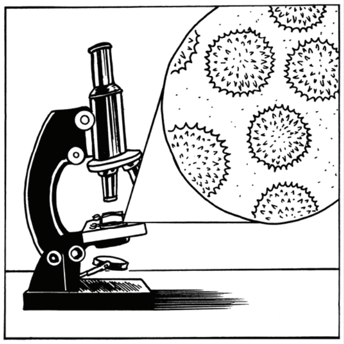
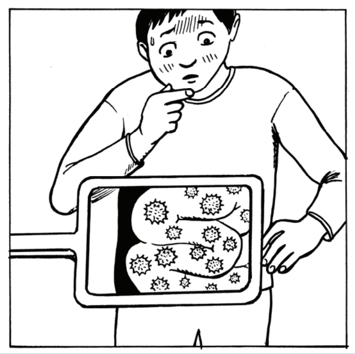
Public Health
Seattle & King County

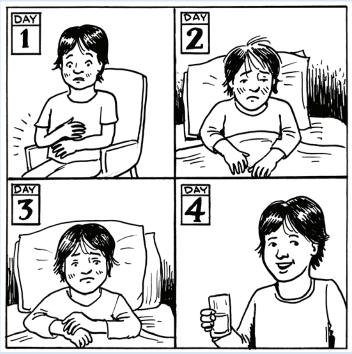
የኖሮቫይረስ(ልክፍት)በሽታ



የኖሮቫይረስ ኢንፌክሽን(ልክፍት) የተለመደ እና በቀላሉ የሚተላለፍ ነው።



ኖሮቫይረስ ሆድህና አንጀትህን የሚያጠቃ ነው።

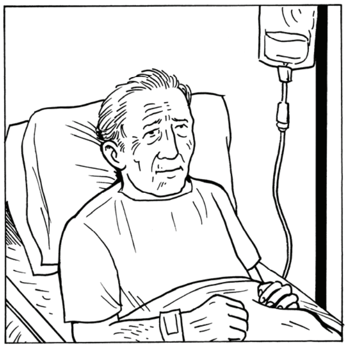


ኣንዳንድ ጊዜ ሰዎች “የሆድ ውስጥ ተባይ” ወይም “የምግብ መርዝ” በማለት ይጠሩታል። በኖሮቫይረስ የተለከፉ ሰዎች ከአንድ እስከ ሶስት ቀን ብርቱ የህመም ስሜት ከተሰማቸው በኋላ መሉ በሙሉ ከህመሙ ያገግማሉ።

ኣብዛኛውን ጊዜ ምልክቶቹ በድንገት የሚጀምሩ ሲሆን ምልክቶቹ ማቅለሽለሽ፣ማስታወክ እና የሆድ ህመምን ያጠቃለለ ነው።

ትኩሳት፣ብርድ፣ራስ ምታት እና የሰውነት ላይ ህመምም ሊይዝዎት ይችላል።

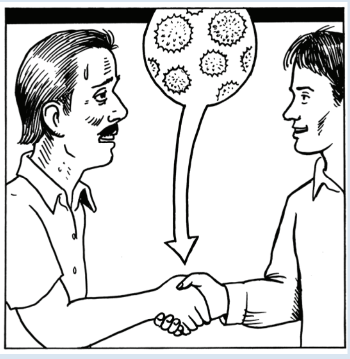
በኖሮቫይረስ ልክፍት ምክኒያት የታመሙ እንደሆነ ቤት ውስጥ በመቆየትና በማረፍ ብዙ የሚጠጣ ፈሳሽ ነገር ይጠጡ።



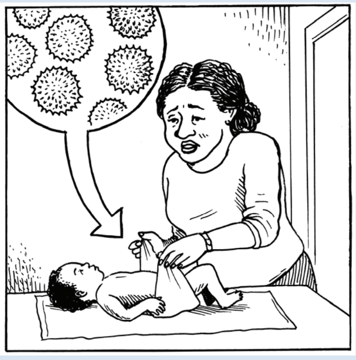
በኖሮቫይረስ የተያዙ ሰዎች የሚጠጣ ፈሳሽ በብዛት ካልወሰዱ ሰውነታቸው ፈሳሽ ስለሚጨረሱ ወደ ሆስፒታል በመሄድ መታከም ያስፈልጋቸዋል። ይህ ለታዳጊ ህጻናቶች እና ለሽማግሌዎች በጣም አደገኛ ነው።

ከሰዎች እና ከነገሮች ላይ የሚተላለፉ ኖሮቫይረሶች

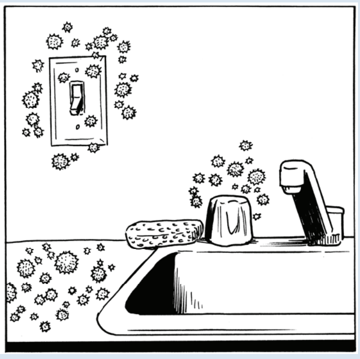
በኖሮቫይረስ ከታመመ ሰው ላይ በዓይነ-ምድር እና በትውከት በኩል ይወጣል። ከዛም ፡ በተለይ የሰውን እጆች ከነካ በቀላሉ ይተላለፋል።



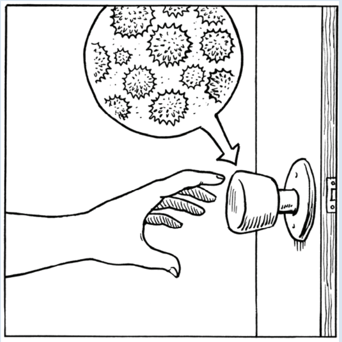
ከሰዎች ጋር በሚፈጠር ንክኪም በቀላሉ ኖሮቫይረስ ሊይዝዎት ይችላል።



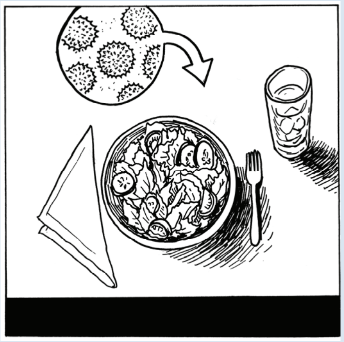
ይህ ዳይፐር መቀየርንም ያጠቃልላል።



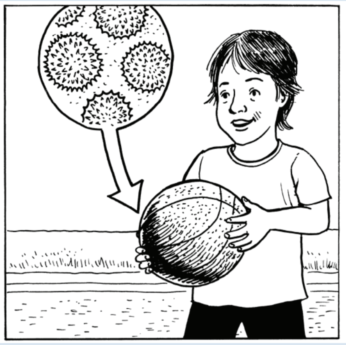
ኖሮቫይረስ በወለል እና በነገሮች ላይ ሊቆይ ይችላል።



አንድ ኖሮቫይረስ ያለበት ሰው ነገሮችን ቢነካ እና ያንን የነካውን ነገር ቢነኩት በቫይረሱ ሊያዙ ይችላሉ።

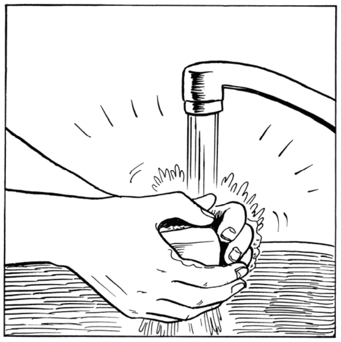


በኖሮቫይረስ የተለከፈ ምግብ ቢመገቡ ወይም መጠጥ ቢጠጡ በቫይረሱ ሊያዙ ይችላሉ።



ከታመሙ በኋላ ብቻ ሳይሆን የህመም ምልክቶቹ ከጠፉ በኋላም ቢሆን ሌሎች ሰዎችን በኖሮቫይረስ ሊበክሉ ይችላሉ። ከተሻልዎትም በኋላ ጭምር ሰውነትዎ ቫይረስ ሊረጭ ይችላል።

በኖሮቫይረስ መያዝንና ስርጭትን ማስወገድ

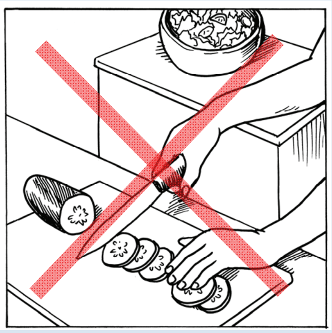


መታጠቢያ ቤት ከተጠቀሙ በኋላ፡ ዳይፐር ከቀየሩ በኋላ፣ ምግብ ከመብላትዎ በፊት እና ምግብ ከማዘጋጀትዎ በፊት እጅዎን በጥንቃቄ በሳሙናና ለብ ባለ ውሃ ይታጠቡ።

ሽንት ቤቱን፣ የፊትና እቃ መታጠቢያውን እና ሌሎች ሊበከሉ የሚችሉ ቦታዎችን ያጽዱትና ከዛም የኩባያን 1/3 ያህል የቤት ውስጥ በረኪና(ሃውስ ሆልድ ብሊች) በአንድ ጋሎን ውሃ በመደባለቅ ቫይረሱን እንድሚመክን አድርገው ያጽዱት።

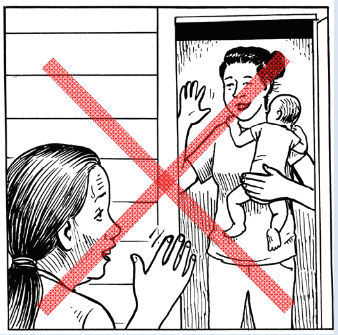
ልብሶችች ወይም የሊነን ጨርቆች የተበከሉ እንደሆነ ወዲያውኑ ኣንስትው በሙቅ ውሃ ይጠቡት

የታመሙ አንደሆነ እቤትዎ ይቆዩ። **ምልክቶቹ ከጠፉ በኋላም ቢሆን ቢያንስ ከ 2 እስከ 3 ቀናት ይቆዩ፤** ይህም ማለት የሚከተሉትን ከማድረግዎ በፊት ነው፡



ለሌሎች ምግብ ከማዘጋጀትዎ በፊት፡

ከቤት ውጪ የጤና እርዳታ ወይም ለልጆች እንክብካቤ የሚሰጡ ከሆነ



ከቤት ውጪ ሊሎችን የሚጎበኙ ከሆነ ፡ በተለይም አረጋውያን እና ህጻናት

www.kingcounty.gov/norovirus