

ቺኩንጉንያ ቫይረስ



ቺኩንጉንያ ቫይረስ ምንድነው? ቺኩንጉንያ ቫይረስ (ቺኩቭ) በትንኞች አማካኝነት ወደ ሰዎች ይተላለፋል። ቺኩቭ ከፍተኛ የሆነ ትኩሳትና ድንገት የሚከሰት የመገጣጠሚያ ህመምን ያስከትላል። ቺኩቭ አብዛኛው ጊዜ ሞትን አያስከትልም፤ ነገር ግን የሚወልዳቸው የጤና እኩሎች ነገሮችን ከመስራት አስከማገድ የሚደርሱ ሆነው በተወሰኑ ሰዎች ላይ ደግሞ ለከባድ ተጨማሪ በሽታ ሊዳርጉ ይችላሉ። ቺኩቭ ያጋጥመኝ ይሆን ብሎ ፍርሀት ውስጥ መግባት አስፈላጊ ባይሆንም ጉዳዩን አስቀድሞ ማወቅ ግን አስፈላጊ ነው። ቫይረሱን እና ኢንፈክሽኑ የምንከላከልባቸው መንገዶችን የተመለከተ እውቀት መጨበጥ ወሳኝ ነው። የሚወስዷቸው ጥንቃቄዎች ከሌሎች በትንኞች የሚመጡ በሽታዎችም ይከላከላሉ።

ቺኩቭ የሚሰፋፋባቸው መንገዶች ምንድናቸው? ቺኩቭ በአብዛኛው ጊዜ በቀን ጊዜ በሚኖሩት ትንኞች አማካኝነት ወደ ሰዎች ይተላለፋል። ትንኞቹ በቫይረሱ የተለከፈ ሰው በሚነክሱበት ጊዜ ይለከፋሉ። እነዚህ የተለከፉ ትንኞች ደግሞ ቫይረሱ በንክሻ ወደ ሌሎች ሰዎች ያስተላልፋታል። ቺኩቭ በወሊድ ጊዜ አከባቢ ከእናት ወደ ልጅ የሚተላልፍበት እድል እጅግ ዝቅተኛ ነው። ቺኩቭ ከሰዎች ጋር በሚደረግ ግንኙነት፣ ለምሳሌ በንክኪ ወይ መሳሳት፣ አይተላለፍም።

የቺኩቭ ምልክቶች ምንድናቸው? አንድ ሰው በተለከፈ ትንኝ ከተነከሰ በኋላ ከ 3 እስከ 7 ቀናቶች ውስጥ ምልክቶች ይታዩበታል። የቺኩቭ ምልክቶች ከሰው ወደ ሰው የሚለዩ ሲሆን፣ የሚከተሉትን ያጠቃልላሉ፡-

- በድንገት የሚከሰት ከፍተኛ ትኩሳት (>102°F)
- ከባድ የሆነ የመገጣጠሚያ ህመም በተለይ በከንዶች ወይም እግሮች ላይ
- ራስ ምታት
- የጡንቻ ህመም
- የጀርባ ህመም
- ሽፍታ (-50% ተጠቂዎች ላይ የሚያጋጥም)

አብዛኞቹ በቫይረሱ የተጠቁ ሰዎች ከተወሰኑ ቀናት ወይም ሳምንቶች በኋላ ይሻላቸዋል። የተወሰኑ ሰዎች የመገጣጠሚያ ህመማቸው ለረዥም ጊዜ ሊቆይባቸው ይችላል። ተጨማሪ በሽታዎች እጅግ አልፎ አልፎ ሊያጋጥሙ የሚችሉ ሲሆን፣ በብዛት በሚከተሉት ሰዎች ላይ ይስተላለፋሉ፡-

- ህጻናት (<1 ዓመት)
- አረጋውያን (>65 ዓመት)
- እንደ ስኳር በሽታ፣ ከፍተኛ የደም ግፊት ወዘተ በመሳሰሉ ስር የሰደዱ በሽታዎች የተጠቁ ሰዎች።

ከላይ የተጠቀሱት ሰዎች በትንኝ እንዳይነክሱ ከሌሎች የበለጠ ጥንቃቄ ማድረግ ይኖርባቸዋል።

ቺኩቭ እንዴት ነው የሚታከመው? ቺኩቭ ለማከም የሚውል ተለይቶ የታወቀ መድሀኒትም ይሁን ከትባት የለም።

በቺኩቭ ተጠቂቻለሁ የሚል ጥርጣሬ ካደረብኝ ምን ማድረግ አለብኝ? ትኩሳት እና የመገጣጠሚያ ህመም ለመቀነስ መድሀኒቶችን (ከአስፕሪን ውጪ የሆኑ) መጠቀም ጥቅም ሊኖረው ይችላል። ሐኪም ያማክሩ።

ቺኩቭ ይዞኝ ሉሆን ይችላል የሚል ጥርጣሬ ካደረብኝ፡-

- የታይብዎ ምልክቶችን መዝግበው በመያዝ ወደ ሐኪም ይሂዱ።
- ራስዎን ተጨማሪ በትንኝ ከመነከስ ይከላከሉ።
- በቺኩቭ ከተያዙ በሽታው ወደ ሌሎች ሰዎች ላለማስተላለፍ እራስዎን ከትንኝ ንክሻ መከላከል ይኖርብዎታል።

ምን ማድረግ አለብኝ? በ4D አማካኝነት ይከላከሉ።

ቆዳዎን በየቀኑ ቀኑን ሙሉ ጸረ ትንኝ ቅባት ይቀቡት

ከቤት ውጪ በሚሆኑበት ጊዜ የዲት ይዘት ያላቸው ጸረ ትንኝ ቅባት ወይም ሌላ በEPA የጸደቁ የጸረ ትንኝ ቅባቶች በመመሪያ መሰረት ይጠቀሙ።

ይልበሱ

ረዥም፣ ቀለል ያለ እና ቀላል ቀለም ያለው ልብስ ይልበሱ።

ፈሳሽ ማድረቅ

እቤት ውስጥም ከቤት ውጪም ያለ ማንኛውም ያቆረ ውሃ ያስወግዱ።

ማታ & ጠዋት

ማታና ጠዋት ትንኞች በብዛት የሚንቀሳቅሱበት ጊዜ በመሆኑ በተቻለ መጠን ከቤት አይውጡ።