

የውጫ አገር ቋንቋ

Pandemic Flu: What it is and How to Prepare

When many people get a disease at the same time, it is called a pandemic. Pandemic flu is caused when people get sick or infected from a new flu virus. This type of flu spreads easily from person to person and can cause many people to become very ill or die.

Signs of Flu

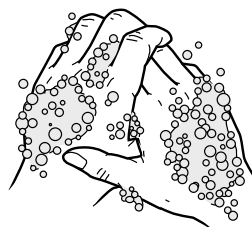
The signs of seasonal flu are fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, muscle aches, headache, chills and fatigue. Some people have vomiting and diarrhea. The signs of pandemic flu are the same, but they may be more severe and affect more people. With pandemic flu, healthy adults may be at increased risk for problems.

Controlling the Spread of the Flu

Health experts will test the new flu virus to see if medicines used to treat and prevent seasonal flu are effective. It may take six months or longer to make a vaccine for a new flu virus. The supply of vaccine will be small at first.

To help prevent spreading the flu, be sure to:

- **Wash your hands often with soap and water.** Use alcohol-based hand sanitizer when soap and water are not available.
- **Avoid touching your eyes, nose and mouth.** The flu often spreads this way.



በርካታ ሰዎች በአንድ ጊዜ በበሽታ ሲያዙ ወረርሺኝ ተከሰተ ይባላል። የኢፍሉዌንዛ ወረርሺኝ የሚከሰተው በርካታ ሰዎች ሲታመሙ ወይም በአዲስ ኢንፍሉዌንዛ ቫይረስ ሲጠቁ ነው። ይህ አይነት ወረርሺኝ በቀላሉ ከሰው ወደ ሰው የሚተላለፍ እና ብዙ ሰዎችን በጣም ሊያሳምም ወይም ሊገድል ይችላል።

የኢንፍሉዌንዛ ወረርሺኝ ምልክቶች

ወቅትን ተከትሎ የሚከሰቱ የኢንፍሉዌንዛ ቫይረሶች የተያዙ ሰዎች ከሚስተዋሉባቸው ምልክቶች መካከል ትኩሳት፣ ሳል፣ የጉሮሮ መድረቅ፣ ንፍጥ ወይም የታፈነ አፍንጫ፣ የጡንቻ ህመም፣ ራስ ምታት እና ድካም ይገኙበታል። አንዳንድ ሰዎች ማስመለስ እና ተቅማጥ ሊኖራቸው ይችላል። በወረርሺኝ መልክ የሚከሰቱት ቫይረሶች ምልክታቸው ተመሳሳይ ነው የሚሆነው፤ ግን ከባድ እና ብዙ ሰዎች በበሽታው ሊያዙ ይችላሉ። ወረርሺኝ በሆነው ኢንፍሉዌንዛ፣ ጤነኛ የሆኑ አዋቂዎች ለከባድ ችግር ተጋላጭ ሊሆኑ ይችላሉ።

የኢንፍሉዌንዛ ወረርሺኝ ስርጭት መቆጣጠር

ባለሙያዎች ይህን አዲስ ተላላፊ ቫይረስ ከዚህ ቀደም ጊዜ ጠብቀው የሚከሰቱ ተላላፊ ቫይረሶችን ለማከም የሚረዳ መድሃኒት መቆጣጠር መቻል አለመቻሉን ይፈትሻሉ። ለአዲስ ኢንፍሉዌንዛ ወረርሺኝ አዲስ ክትባት ለማዘጋጀት እስከ ስድስት ወራት ድረስ ሊወስድ ይችላል። መጀመሪያ የክትባቶች አቅርቦት አነስተኛ ነው የሚሆነው።

የኢንፍሉዌንዛ ወረርሺኝ ስርጭት ለመግታት የሚከተለውን መከወነዎን እርግጠኛ ይሁኑ፡

- **ዘወትር እጅዎን በውሃ እና በሰውና ይታጠቡ።** ይጠቀሙ የአልኮል ይዘት ያላቸው እጅ ማጽጃዎችን ውሃ እና ሰውና በማይገኝበት ወቅት።
- **አይንዎን፣ አፍ እና አፍንጫዎን ከመነካካት ይቆጠቡ።** ወረርሽኙ አብዛኛውን ጊዜ በሚከተለው መንገድ ይሰራጫል።

- **Cough or sneeze into the bend of your arm, not your hands.**

If you have a tissue, cover your mouth and nose when you cough or sneeze. Throw the tissue away, and then wash your hands.



- **Clean surfaces**, such as countertops, sinks, faucets, doorknobs, telephones and light switches with a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can also mix your own water and bleach solution. Mix 10 parts water with one part bleach.

- **Limit your contact with people who are ill.**

- Avoid shaking hands, hugging and kissing if you are ill and with others who are ill. Stay 6 feet away from those who are ill.

- **Stay away from others when you are sick.** Stay home from work, school or running errands. Leave home only for medical care and be sure to wear a disposable respirator.

- **Get a full night's rest, eat a healthy diet and drink at least 8 glasses of fluids each day.**



Image: OSHA, U.S. Dept. of Labor

- **ሲያስነጥሱ እና ሲያስሉ በትኩረት ይሸፍኑ እንጂ እጅዎን አይጠቀሙ።** ሰፍት ወይም መሃረብ ከያዙ ሲያስነጥሱ እና ሲያስሉ አፍዎን በሰፍቱ ወይም በመሃረቡ ይሸፍኑ። ከዚያም ሰፍቱን ወይም መሃረቡን ያስወግዱ ከዚያም እጅዎን ይታጠቡ።

- **ያጽዱአካባቢዎችን** ለምሳሌ እንደ ጠረጴዛ፣ ሲንክ፣ የቧንቧ እጅታዎችን፣ የስልክ እጅታ እና ማብሪያ እና ማጥፊያ ጀርቆችን የሚያስወግዱ ማጽጃዎች ወይም በረኪና ተጠቅመው ያጽዱ። ካሻዎ እራሳዎ ውሃ እና በረኪና እንድላይ መጠነው መጠቀም ይችላሉ። ሲቀላቅሉ 10 እጅ ውሃ በአንድ እጅ በረኪና ይቀላቅሉ።

- **በበሽታው ከተያዙ ሰዎች ጋር ያለዎትን ግንኙነት ይቀንሱ።**

- እርሶ ታመው ከሆነ ወይም ከሌሎች የታመሙት ጋር እጅ አይጨባበጡ፣ አይተቃቀፉ፣ አይሳሳሙ። ቢያንስ 6 ጫማ ከታመሙ ሰዎች እርቀው ይገኙ።

- **እርሶ ሲታመሙ ከሌሎች ይራቁ።** ወደ ሥራ ቦታ ወይም ወደ ትምህርት ቤት አይሂዱ። ከቤትዎ መውጣት ያለብዎት ለህክምና ብቻ መሆን ይኖርበታል፤ ከቤት ሲወጡም ይህንን ማድረግዎን አይዘንጉ የሚቀየር መተንፈሻ ጭንብል።

- **በቂ እረፍት ያድርጉ፣ ለጤና ተስማሚ ምግብ ይመገቡ ቢያንስ 8 ብርጭቆ ፈሳሽ በቀን ይወስዱ።**

Plan Ahead

Plan ahead to help protect you and your family and limit the effects of pandemic flu.

If many people are ill with pandemic flu:

- Hospitals and doctors' offices will be very busy.

ቀድመው ያቅዱ

ቀድመውን በማቀድ እርሶዎን እና የቤተሰብ አባላትዎ ላይ ወረርሽኝ ሊያስከትል የሚችለውን ጉዳት ይቀንሱ።

በኢንፍሉዌንሳ ወረርሽኝ ብዙ ሰዎች ከታመሙ፡-

- ሆስፒታሎች እና ክሊኒኮች በታማሚዎች ይጨናነቃሉ።

- You may need to stay home to care for ill family or children.
- Schools and child care centers may close.
- Stores may be in short supply of food, water, medicines and medical supplies.
- Special events or religious services may be cancelled.

- ምናልባት እርስዎም የታመሙ ሰዎችን ወይም ህጻናትን እያስታመሙ በቤት ውስጥ ሊቆዩ ይችላሉ።
- ትምህርት ቤቶች እና የህጻናት ድጋፍ ማዕከላት ሊዘጉ ይችላሉ።
- የገበያ ቦታዎች የምግብ፣ የውሃ፣ የመድሃኒት እና የህክምና ቁሶች እጥረት ሊያጋጥሟቸው ይችላል።
- ልዩ ልዩ ፕሮግራሞች ሊሰረዙ ይችላሉ እንዲሁም የእምነት ተቋማት አገልግሎቶች ሊቋረጡ ይችላሉ።

Use these three steps to prepare:

1. Make a plan for you and your family at home and at work.
2. Prepare an emergency kit of supplies.
3. Listen for information about what to do and where to go during a flu outbreak.

ለመዘጋጀት እንዲረዳዎ እነዚህን ሶስት ቅደም ተከተሎች ይከተሉ:

1. ለእራስዎ እና ለቤተሰብዎ በቤት እና በሥራ ቦታ ያቅዱ።
2. ለአደጋ ጊዜ የሚረዱ ቁሶችን ቀድመው ያዘጋጁ።
3. የኢንፍሉዌንሻ ወረርሽኝ ሲከሰት ምን ማድረግ እንዳለብዎ እና የት መሄድ አንደሚኖርብዎት ለማወቅ መረጃዎችን ይሰብስቡ።

Step 1. Make a Plan

Your Plan for Home

Talk to your family about this plan so they know what to do. Your plan should include:

- Health information for each member of the family, including date of birth, blood type, allergies, past and current medical problems, current medicines and dosages, medical equipment and copies of medical insurance cards.
- Someone to care for your children at home in case you cannot be there or you become ill.
- An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.
- Local and out-of-town emergency contacts.

ደረጃ 1። ያቅዱ

ለቤትዎ የሚሆን ዕቅድ

ስለ እቅድዎ ከቤተሰብ አባላትዎ ጋር ይወያዩ በዚህም ምን ማድረግ እንዳለባቸው ያውቃሉ። እቅድዎ ማካተት ካለባቸው ነገሮች መካከል:

- የእያንዳንዱ የቤተሰብ አባል የጤና መረጃ፣ ይህም የትውልድ ቀን፣ የደም አይነት፣ አለርጂ፣ አሁን ያለ እና ያለፈ ህመም፣ አሁን እየወሰዱ ያሉት መድሃኒት ካለ ከሚወሰደው መጠን ጋር ይጠቀሱ፣ የህክምና መሳሪያ እና የጤና መድሀን ካርድ ይቆኑ።
- እርስዎ ቢታመሙ ወይም በመኖሪያ ቤት መገኘት ካልቻሉ ለልጆችዎ አስፈላጊውን እንክብካቤ ሊያደርግ የሚችል ሰው ይለዩ።
- የአደጋ ጊዜ ተጠሪ የሚሆነ ሰው ስልክ እና የኢ-ሜይል አድራሻ። ይህን መረጃ ለቤተሰብ አባላት፣ የሥራ ባልደረቦች፣ በትምህርት እና የህጻናት እንክብካቤ ማዕከላት ጋር ያጋሩ።
- በአካባቢው እና ከከተማ ውጪ የሚገኙ የአደጋ ጊዜ ተጠሪ አድራሻ ይመዝግቡ።

- Doctors' names and phone numbers.
- Locations of hospitals, clinics and urgent cares near work, school and home.
- Locations of local and state health departments and their phone numbers.
- Pharmacy name and phone number.
- Religious or spiritual information.

- የሃኪሞች ስም እና ስልክ ቁጥሮች።
- ለመኖሪያ ቤት፣ ለሥራ ቦታ ወይም ለትምህርት ቤት ቅርብ የሆኑ የየሆነ ጥቅም ላይ የሚውሉት፣ ክሊኒኮች እና የአስተዳደር ጊዜ እርዳታ አገልግሎት ሰጪ ማዕከላት አድራሻ።
- የግዛቱ እና የአካባቢው የጤና ዲፓርትመንት አድራሻ እና ስልክ ቁጥሮች።
- የሃኪሞች ስም እና ስልክ ቁጥሮች።
- ሃይማኖታዊ እና መንፈሳዊ መረጃዎች።

Your Plan for Work

If you work:

- Discuss work policies with your boss.
Ask:
 - How the business will continue during a pandemic.
 - If you can take time off to care for yourself or a family member.
 - If you can work from home or if you are expected to come to work.
- Understand you may be asked to stay home from work or come in and do other tasks.
- Plan for less or no income if you are unable to work or the company closes.

ለስራ የሚሆን እቅድ

የሚሰሩ ከሆኑ:

- ስለ ሥራ ፖሊሲዎች ከአለቃዎ ጋር ይምከሩ።
ይጠይቁ:
 - ወረርሺኝ በሚከሰትበት ወቅት ሥራ እንዴት ሊቀጥል እንደሚችል።
 - እርሶዎ ወይም የቤተሰብ አባል እርዳታ ቢሹ ከሥራ ፍቃድ መውሰድ እንደሚችሉ።
 - ከቤት መስራት ስለመቻልዎ ወይም ግዴት ወደ ሥራ ቦታ መምጣት ካለብዎ።
- ከቤት ሆነው ሥራዎን እንዲያከናውኑ ሊጠየቁ ወይም ወደ ሥራ ቦታ መጥተው ግዴታዎን እንዲወጡ ሊጠየቁ እንደሚችሉ ሊረዱ ይገባል።
- የሚሰሩበት ድርጅት ቢዘጋ በአነስተኛ ገቢ ወይም ምንም አይነት ክፍያ ሳይፈጸምልዎ እንዴት መቀጠል እንደሚችሉ ያቅዱ።

If you own a business:

- Make an emergency plan and talk to your employees about it. Test and revise your plan as needed.
- Decide which employees and supplies are needed to maintain the business.
- Provide infection- control supplies such as hand sanitizer, tissues and waste cans for soiled items.
- Look at how pandemic flu could impact business' finances, shipping and travel.

የድርጅት ባለቤት ከሆኑ:

- የአደጋ ጊዜ እቅድ ይኑሮዎት በዚህ ጉዳይም ከሥራተኛዎ ጋር ይወያዩ። እንደአስፈላጊነቱ እቅድዎን ይፈትሹ ማስተካከያ ያድርጉ።
- የንግድ ሥራዎን ለማስቀጠል የትኞቹ ሰራተኞች እና ግብዓቶች ወሳኝ እንደሆኑ ይለዩ።
- ኢንፌክሽኖችን ለመቆጣጠር የሚረዱ እንደ የእጅ ማጽጃ ሳኒታይዘሮች፣ ሰፍት ወረቀቶች እና ቆሻሻ መጣያ ቁሶችን ያቅርቡ።
- ይህ ወረርሺኝ እንዴት የንግድ እና ፋይናንስን እንቅስቃሴ እና ጉዞን ሊያስተዳግል እንደሚችሉ ይመልከቱ።

- Define your policies on employees working from home, caring for ill family or paying for employee illness.

- ሥራተኞች ከቤት ሆነው የሚሰሩበትን፣ የታላቅ ቤተሰብን የሚያስታምሙበትን እና ለህክምና የሚወጣን ወጪ በሚመለከት ፖሊሲ ይቅረዱ።

Step 2. Prepare an Emergency Kit

Have a **2 week** supply of these items for **each person and pet.**

Food and Other Items

- Water in clean, sealed plastic containers – store 1 gallon for each person for each day
- Electrolyte drinks such as Gatorade, Powerade or Pedialyte (for children)
- Bananas, rice, applesauce and toast or crackers for nausea, vomiting or diarrhea
- Ready- to- eat canned meats, fruits and vegetables
- Manual can opener
- Protein or fruit bars
- Dry cereal, granola, nuts and crackers
- Peanut butter
- Dried foods such as dried fruit and dehydrated meals
- Canned juices
- Powdered milk or cans of evaporated milk
- Cans or jars of baby food and baby formula
- Pet food

ደረጃ 2። የአደጋ ጊዜ ቁስ ያዘጋጁ

ለ **2 ሳምንታት** የሚዘልቅ **ለእያንዳንዱ ሰው እና የቤት እንስሳት** የሚከተሉት ቁሶች ክምችት ይኑሮዎት።

ምግብ እና ሌሎች ቁሶች

- ንጹህ ውሃ፣ የታሸጉ የፕላስቲክ እቃ መያዣዎች- ለእያንዳንዱ ሰው 1 ጋሎን ያስቀምጡ።
- እንደ ጋቶሬይ፣ ፓዎርይ ወይም ፔዲላይት ያሉ ኤሌክትሮላይት መጠጦች (ለልጆች)
- ሙዝ፣ ፍዝ፣ አፕልሶስ እና ቶስት ወይም ክራከርስ፣ ማቅለሽለሽን፣ ማስመለስን ወይም ተቅማጥን ለማስወገድ።
- ለምግብነት ወዲያው ሊውሉ የሚችሉ የታሸጉ ስጋዎች፣ ፍራፍሬ እና አትክልቶች።
- የታሸጉ ጣሳዎችን መክፈቻ
- ፕሮቲን ወይም ፕሮቲን ይዘት ያላቸው ምግቦች።
- ሲሪያል፣ ግራኖል፣ ለውዝ እና ክራከርስ
- የለውዝ ቅቤ
- የደረቁ አትክልቶች እና እርጥበታቸው የወጣ ምግቦች
- የታሸጉ ጁሶች
- የዱቄት ወተት ወይም የታሸጉ ወተቶች
- የህጻናት ወተት እና የታሸጉ የህጻናት ምግቦች
- የቤት እንስሳት ምግቦች

Medical, Health and Emergency Items

- Prescribed health supplies
- Prescription medicines
- Over-the-counter medicines to treat fever, pain, stomach problems, coughs, colds and diarrhea

የህክምና፣ የጤና እና የአደጋ ጊዜ ቁሶች

- በሃኪም የታዘዙ የጤና ቁሶች
- በሃኪም የታዘዙ መድሃኒቶች
- ያለ ዶክተር ትዕዛዝ የሚገዙ መድሃኒቶች ትኩሳትን፣ ህመምን፣ የሆድ በሽታን፣ ሳል፣ ጉንፋን እና ተቅማጥን ማከም የሚችሉ መድሃኒቶች

- Health information for each member of the family
- Soap and alcohol-based hand sanitizer
- Tissues and toilet paper
- Baby supplies such as diapers and bottles
- Digital thermometer
- Trash bags
- Cleaning supplies
- Money

- የእያንዳንዱ ቤተሰብ የጤና መረጃ
- የአልኮል ይዘት ያለው እጅ ማጽጃ ይጠቀሙ።
- ሶፍት እና የሽንት ቤት ሶፍት ወረቀቶች
- ለህጻናት ዳይፓር እና መመገቢያ ጡጦ
- ዲጂታል ቴርሞሜትር (ሙቀት መለኪያ)
- ቆሻሻ መጣያ
- ማጽጃ ቁሶች
- ጥሬ ገንዘብ

Step 3. Listen for Information

- Stay calm and get as many facts as you can.
- Listen for reports on the television, radio or Internet.
- For current information, go to www.pandemicflu.gov or www.flu.gov. This may only be available in English and Spanish.

ደረጃ 3። መረጃዎችን ያድምጡ

- ተረጋግጦው ስለ ሁኔታው በተቻለዎ መጠን ትክክለኛ መረጃዎችን ያሰባስቡ።
- በቴሌቪዥን፣ ሬዲዮ ማህበራዊ ሚዲያዎች እና በኢንተርኔት የሚሰጡ መግለጫዎችን ያድምጡ።
- ለወቅታዊ መረጃዎች www.pandemicflu.gov or www.flu.gov ይጎብኙ። በዚህ ገጽ ላይ የሚገኘው መረጃ ምናልባት በእንግሊዘኛ እና በስፓኒሽ ብቻ ሊሆን ይችላል።

© 2005 - November 18, 2019, Health Information Translations.
 Content developed through a partnership of the Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.