

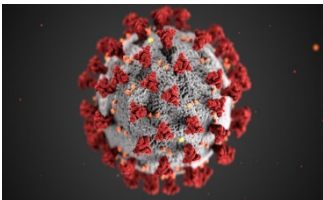
# የፅዳት ደህንነት መጠበቂያ ምክሮች ወረቀት

በፅዳት ኢንዱስትሪ ላይ ከሰራ ጋር የተያያዙ ጉዳዮችን ለመከላከል ተከታታይ የጤናና ደህንነት ምክሮች



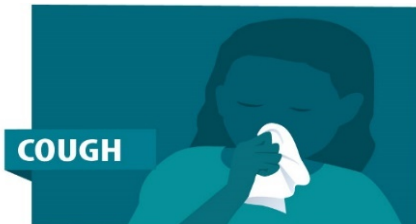
የማርች 2020

ቁጥር 2፣ ጥርገ 1



## COVID-19 እንዴት መከላከል እንደሚችሉ ያውቃሉ? ምልክቶችን ልብ ይበሉ።

ከተጋለጡ በኋላ ምልክቶች ከ 2-14 ቀናት በኋላ ሊታዩ ይችላሉ።



COUGH

ሳል፤



SHORTNESS OF BREATH

የትንፋሽ ማጠር፤



FEVER

ትኩሳት

### የሜክተላውን ከሆነ፣ ለዶክተርዎ ይደውሉ...

- ህመም ከተሰማዎት፣ እና COVID-19 የታመመ ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት ከነበርዎ ወይም፣
- በቅርቡ ከ [የCOVID-19 ወረርሽኝ ወደሰፋበት አካባቢ ተጉዘዋል።](#)

**ጤናዎን ይጠብቁ፡** ሲሰሉ ወይም ሲያስነጥሱ በCOVID-19 የተያዙ ሰዎች COVID-19 በትንሽ የአየር ጠብታዎች ሊያስተላልፉ ይችላሉ። የCOVID-19 ስርጭት ለመቀነስ እነዚህን ልምዶች ይጠቀሙ፡

- የቅርብ ንክኪን ከ ታመሙ ሰዎች ጋር ያስወግዱ።
- አይኖችዎን፣ አፍንጫዎን፣ እና አፍዎን አይንኩ።
- ሲያምዎት ቤት ይቆዩ።
- ሲያስሉ ወይም ሲያስነጥሱ በለሰላሳ ወረቀት ይሸፍኑ፤ ከዚያን ወረቀቱን በቆሻሻ መጣያ ውስጥ ይጣሉ።
- በተደጋጋሚ የሚነኩ ቁሶችን እና በታዎችን ያጽዱ እና ያጥሩ ፣ ለማጽዳት፣ በውሃ የተበረዘ የሳሙና ቅልቅል፣ የአልኮል ቅልቅል ቢያንስ 70 በመቶ የሆነ፣ እና በ(Environmental Protection Agency, EPA) የተመዘገቡ የተለመዱ የ ቤት ውስጥ ማጽጃዎች ጠቃሚ ናቸው ([EPA ለቫይረሱ የማጽጃ ዝርዝሮችን](#) ይመልከቱ)።
  - ቫይረሱ በቦታዎች ላይ እስከ 72 ሰዓታት መቆየት ይቻላል።
- የፊት ጭምብልን ለመጠቀም የCDCን ጥቆማዎችን ይከተሉ.
- እጅዎን በተደጋጋሚ ይታጠቡ!
  - ቢያንስ እጅዎን ለ 20 ሴኮንዶች ይፈትጉ። የሰዕት ቆጣሪ ይፈልጋሉ? "መልካም ልደት"ን ሁለት ጊዜ ይዘፈኑ።
  - እጅዎን በንጹህ፣ የሚፈስ ውሃ ስር ይታጠቡ።
  - ንፁህ ፎጣ በመጠቀም ወይም በአየር እጅዎን ያድርቁ።

**በስራ ቦታ ራስዎን ይጠብቁ።** እንደ CDC፣ ህመሙን ለመከላከል አካሄዶች ማጽዳት እና ማንጸትን ያጠቃልሉ። የCOVID-19 ጉዳይ በነበረበት ቦታ ላይ ማጽዳት ቢጠየቁ፣ አግባብ ራስዎን የመጠበቂያ ቁሶች (Personal Protective Equipment, PPE) እንዳልዎት ያረጋግጡ። አሰሪዎ እንዴት እንደሚጸዳ ያሳይዎት መሆኑን እና [ለማጽዳት የCDC መመሪያን ይከተሉ](#)፣ የሚከተሉትን ያጠቃልላሉ ነገር ግን በነዚህ አይገደብም።

- 1) ቦታዎን በሳሙና ወይም በጠቅላላ ጥቅም አጽጂ ያጽዱ። ማጽዳት አፈርን፣ አርጋኒክ ቁሶችን፣ እና ብዙ ጀርሞችን ከቦታው ስለሚያስወግድ አስፈላጊ የመጀመሪያ ደረጃ ነው።
- 2) ቦታውን በንጹህ ውሃ ይጠቡ።
- 3) ከማጽዳት ቡሃላ ምንም የቀሩ ጀርሞች እንደሌሉ ለማረጋገጥ ማጥራት ሁሉ መጨረሻ መሆን አለበት። ጀርሞች እና ቫይረሶች በአፈር ውስጥ ስለሚደበቁ ማጥሪያ ቁሶች በቀጥታ ወደ ቆሻሻ አካባቢዎች ሲተገበሩ ውጤታማ አይሆኑም።
  - ለታሸጉ ቫይረሶች፣ ማለትንም COVID-19ን የሚያስከትለው ኮሮና ቫይረስ፣ በስም አቅጣጫዎችን መከተል በጣም አስፈላጊ ነው። የማጣሪያ ቁሶች እስከ 10 ደቂቃ የንክኪ ጊዜ ያስፈልጋቸዋል። ይህ ማለት ጀርሞችን ለመግደል የማጥሪያ ቁሶች በእርጥብ ቦታ ላይ እስከ 10 ደቂቃ መቆየት አለበት። ቫይረሱን ለማጥፊት አቅጣጫዎቹ የተለያዩ የንክኪ ሰዓት እና የውሃ ብርዝ ከዘረዘረ፣ ለትንሹ የውሃ ብርዝ ከፍተኛውን የንክኪ ሰዓት ይጠቀሙ። [በማጥራት ላይ መመሪያን ይመልከቱ](#)።

**በተደጋጋሚ የሚነኩ ቦታዎችን ያጽዱ እና ያጥሩ** – እነዚህ የሚከተሉትን ያጠቃልላሉ፡

- የበር እጅታ
- ከ4 ጫማ በላይ የሆኑ የመስታወት በሮች
- ቧንቧ
- የፎጣ ማስቀመጫ
- የሳሙና ማስቀመጫ
- የመያዣ ዘንጎች እና የደረጃ መውጫ ብረቶች
- ካቢኔቶች እና ሰው በሚበዛበት ቦታ ላይ የካቢኔት ራሶች።
- ስልኮች
- በደንበኞች በተደጋጋሚ የሚነኩ ቦታዎች

- ከተቻለ፣ ኬሚካሎች ወደ አይንዎ እንዳይገባ ለመከላከል የአይን መከላከያ ይጠቀሙ።
- በኢታይል አልኮል፣ አይሶፕሮፓይል አልኮል ወይም ሃይድሮጅን ፐርክሳይድን ያላቸው ማጽጃ ቁሶች ለመጠቀም ይሻሉ።
- ከአሰሪዎ አግባብ የሆነ መመሪያ ካልተቀበሉ በስተቀር የራስዎን የማጽጃ ወይም የማጥሪያ ቅልቅልን እንዳይፈጥሩ። ይህ ውጤታም ላይሆን ይችላል። እናም ከሌሎች በስራ ላይ ከሚውሉ ኬሚካሎች ጋር ሊቀላቀሉ እና ሊጎዳዎ ይችላል።
- በሚያጠሩበት ቦታ በቂ አየር (Air flow) እንዳለ ያረጋግጡ። በሽንት ቤት ውስጥ ወይም በሌላ ትንሽ ቦታዎች ላይ የሚያጸዱ ከሆነ፣ በኡ ክፍት መሆኑን ያረጋግጡ።
- ያሰተውሉ፣ በሚሰሩበት ወቅት ፊትዎን፣ አይንዎን፣ እና አፍንጫዎን አይንኩ።
- እጅዎን ለ20 ሴኮንድ በሳሙና እና በውሃ በየአረፍቱ፣ ከመብላትዎ በፊት እና ቡሃላ ይታጠቡ እናም ጓንት እንዲቀይሩ ልብ ይበሉ።
- በቆዳ ላይ ምንም አይነት ቅደቶች፣ ጭርቶች ወይም ቁስሎችን በፋሻ ይሸፍኑ እና ቶሎ ይቀይሯቸው።

- አጠቃላይ ጥቅም ማጽጃዎች ለሁሉም ቦታዎች እንደ ወለል፣ ግድግዳ፣ እና ሌሎች ስፍራዎች በበቂ ናቸው። ነገር ግን፣ አሰሪዎ ጀርሞችን ለመግደል እንዲያጠሩ ከጠየቅዎት፣ ሁሉም አጠቃላይ ጥቅም ማጽጃ ማጥሪያዎች እንዳልሆኑ ልብ ይበሉ። እርግጠኛ ካልሆኑ ተቆጣጣሪዎን ይጠይቁ።
- COVID-19 የተረጋገጠበትን ቦታ እንዲያጸዱ ከተጠየቁ፣ ከአሰሪዎ አግባብ የአደጋ ስልጠና ወይም ኡዳሽ ስልጠና ሳይወስዱ እንዳይጀምሩ።
- ራስዎን ከማጽጃ ኬሚካሎች ለመጠበቅ የላስቲክ ወይም የናይትራይል ጓንቶችን ይጠቀሙ።