

ከጉዞ በፊት እና በኋላ የኩፍኝ በሽታን መከላከል

የኩፍኝ በሽታ በተለይ ለህጻናት እና ለትንንሽ ልጆች አደገኛ ሊሆን ይችላል። ከባድ የኩፍኝ በሽታ ሆስፒታል ከማስገባት አልፎ ተርፎም ሞትን ሊያስከትል ይችላል።

የኩፍኝ በሽታ አሁንም በብዙ የዓለም ክፍሎች የተለመደ ነው። የኩፍኝ ክትባትን ሙሉ በሙሉ ያልተከተቡ እና በዓለም አቀፍ ደረጃ የሚጓዙ ሰዎች ሁሉ ለአደጋ የተጋለጡ ናቸው።

ይህንን በሽታ ለመከላከል ብቸኛው መንገድ የኩፍኝ፣ የጆሮ ደግፍ እና የሩቤላ (የጆሮ መንገድ ኩፍኝ) (MMR) ክትባት መውሰድ ነው።

ከአለም አቀፍ ጉዞ በፊት ምን ማድረግ እንዳለብዎት

1. ሁሉም ሰው ከኩፍኝ በሽታ መጠበቁን ለማረጋገጥ ዶክተርዎን፣ ነርስዎን ወይም ክሊኒክዎን ያነጋግሩ።
2. ከመጓዝዎ በፊት 2 ሳምንታት በፊት ክትባቱን ያግኙ።
 - ከ6 እስከ 11 ወር ዕድሜ ያላቸው ሕፃናት አንድ የ MMR ክትባት መውሰድ አለባቸው።
 - ከ12 ወር እና ከዚያ በላይ የሆነ ሰው (አዋቂዎችን ጨምሮ) ከመጓዝዎ በፊት አጠቃላይ 2 የመድሃኒት ልክ መውሰድ አለባቸው።
 - ከዚህ በፊት ያልተከተቡ ከሆነ፣ 1ኛውን መድሃኒት ልክ ወዲያውኑ ይውሰዱ። ከ28 ቀናት በኋላ 2ኛውን የመድሃኒት ልክ መውሰድ ይችላሉ።
 - ከዚህ በፊት 1 የመድሃኒት ልክ ከወሰዱ፣ ከመጓዝዎ በፊት 2ኛ የመድሃኒት ልክ ይውሰዱ።
3. ምንም እንኳን ጉዞዎ ከ2 ሳምንታት በታች ቢሆንም፣ አሁንም 1 የመድሃኒት ልክ የ MMR ክትባት መውሰድ ይችላሉ።

ከአለም አቀፍ ጉዞ በኋላ ምን ማድረግ እንዳለብዎት

1. ከተመለሱ በኋላ ለ3 ሳምንታት የኩፍኝ ምልክቶችን ይመልከቱ። ኩፍኝ በጣም ተላላፊ በሽታ ሲሆን በፍጥነት ወደ ሌሎች ሊተላለፍ ይችላል።
2. የሚከተለው ከሆነ ወዲያውኑ ዶክተር ወይም ክሊኒክ ይደውሉ፡-
 - a. እርስዎ ወይም ልጅዎ ለኩፍኝ በሽታ የተጋለጡ ከመሰልዎት።
 - b. እርስዎ ወይም ልጅዎ ሽፍታ እና ትኩሳት ካመመዎት። የት እንደተጓዙ ለሐኪምዎ ይነገሩ፣ እና ልጅዎ የ MMR ክትባት መውሰድ አለመውሰዱን ይናገሩ።
3. ከታመሙ ግንኙነትን ያስወግዱ። ሰዎች ሽፍታ ከመታየቱ ከ4 ቀናት በፊት ጀምሮ እስከ ሽፍታ ከታየ ከ4 ቀናት በኋላ ኩፍኙን ሊያስተላልፉ ይችላሉ።

የበለጠ ይማሩ

<https://www.cdc.gov/measles/travel/index.html>