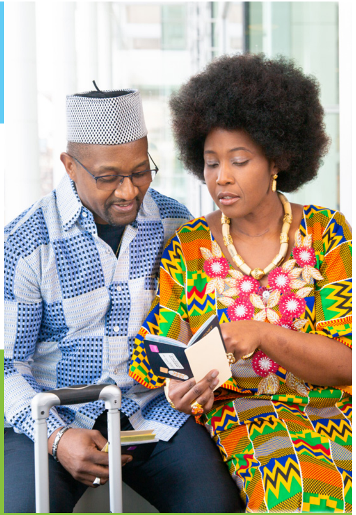
ከቢንቢ ንክሻ መከላከል

- ነፍሳትን ከቆዳ ማባረሪያ መቀባት፡፡ ማባረሪያውን ከፀሀይ መከላከያ ወይም ማስዋቢያ በላይ መቀባት፡፡
- በዩኤስ ሊገዟቸው የሚችሏቸው ምርጥ ማባረሪያዎች ዲት (DEET) እና ፒካርዲን (picaridin) ነው፡፡
- በክፍል ውስጥ ሲተኙ ከተቻለ በመስኮቶቹ ላይ መሸፈኛ ያለው ወይም የአየር ማናፈሻ ያለው ይሁን፡፡
- አጎበር ባለው አልጋ (የቢንቢ አጎበር) ላይ ሊተኙ ይችላሉ፡፡ የአልጋ አጎበሩ ምርጥ በሆነው ቢንቢ ሊገል በሚችለው ፐርሚትሪን (permethrin) ሊረጭ ይችላል፡፡
- ቢንቢ በማንኛውም ግዜ ሊበላ (ሊነክስ) ሲችል ነገር ግን በምሽትና ጠዋት ቀደም ብሎ ንቁ ይሆናል፡፡
- በነዚህ ግዜአት ከቢንቢ ንክሻ ለመዳን በቤት ውስጥ መሆን፡፡
- ውጭ ከሆኑ፣ ረጅም እጅጌ ያለውን ሸሚዝ፣ ረጅም ሱሪና ኮፍያ ማድረግ፡፡

ወደ ውጭ ሀገር ጉዞ ለማድረግ እቅዱ አለኝ፡፡



ቤተሰቤን ለመጠበቅ ምን ላድርግ?

ወደ ዶክተሮትን ወይም የጉዞ ክሊኒክ ይሂዱ

ዶክተር ጋር መሄድ

ማዘዣውን መሙላት

መድሀኒቱን መውሰድ

ከወባ የሚጠብቀው መድሀኒት (ወባ መከላከያ መድሀኒቶች ይባላሉ) በሀኪም ትእዛዝ ብቻ የሚገኝ ነው፡፡ ወባን ለመከላከል የሚሆነው መድሀኒት ለማግኘት ከጉዞዎት 4-6 ሳምንታት በፊት ወደ ዶክተሮት መሄድ፡፡ በመጨረሻዋ ደቂቃ የሚጓዙ መንገደኞች ቢሆኑም እንኳ ከጉዞአቸው በፊት ዶክተራቸው ጋር መሄድ ይህም አንዳንድ መድሀኒቶች ከጉዞ አንድ ቀን በፊት የሚጀመሩ ስለሆነ ነው፡፡

መደበኛ ዶክተሮትን ሊጎበኙ ይችላሉ ወይም ዶክተሮትን በጤና መድህን ኔትዎርክ የጉዞ ክሊኒክ ይኖር እንደሆን ሊጠይቁ ይችላሉ፡፡

ወባን ሊከላከል የሚችል ከአንድ መድሀኒት በላይ አለ፡፡ ለእርሶና ለልጆችዎ የበለጠ የሚስማማውን መድሀኒት ከዶክተሮት ወይም ነርሶት ይጠይቁ፡፡

በመድሀኒቱ ጠርሙስ ላይ ያሉ መመሪዎችን ይከተሉ፡-
ከመሄድዎት በፊት መድሀኒቱን ይጀምሩ፣ እዛ ባሉበት ግዜም መውሰድዎትን ይቀጥሉ እንዲሁም የወባ አካባቢውን ከለቀቁ በኋላም መድሀኒቱን መውሰዶትን ይቀጥሉ፡፡ ሁሉንም እንክብሎች ወስደው መጨረስ እንዳለቦት ያስታውሱ ይህም የወባ አካባቢውን ከለቀቁ አንድ ወር በኋላም ሊቀጥል ይችላል፡፡ የዶክተሮትን ቢሮ ከመልቀቆት በፊት መድሀኒቱን እንዴት መውሰድ እንዳለቦት መረዳትዎትን እርግጠኛ ይሁኑ፡፡

በዩኤስ ካሉ ፋርማሲዎች መድሀኒቱን ይግዙ፡፡ ከሌላ ሀገራት የሚከዟቸው የወባ መድሀኒቶች ላይጠብቆት ጥችላል፡፡

ሁሉም መድሀኒቶች የጎንዮሽ ጉዳት ሊኖራቸው ይችላል፡፡ የማቅለሽለሽ፣ አልፎ አልፎ ማስታወክ ወይም ተቅማጥ የመሰለ የጎንዮሽ ጉዳት ካጋጠመ፣ በአብዛኛው የወባ መድሀኒቱን መውሰዶትን ይቀጥሉ፡፡ የጎንዮሽ ጉዳቶች ካጋጠሞት ለዶክተሮት ይደውሉ፡፡ ሌሎች የወባ መከላከያ መድሀኒቶች ይገኛሉ፡፡

University of Minnesota
Department of Health
651-201-5414
www.health.state.mn.us

Amharic
9/2021