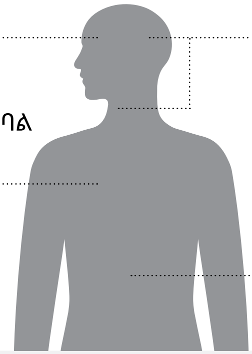
# ልሙድ ረኽሲ ከመይ ክቆጻጸር እኽእል።

## ዕድመኦም 16 ዓመትን ልዕሊኡን ንዝኾኑ ዓበይቲ ሰባት ዝተዳለወ በራሪ ጽሑፍ

## 1 ናይ ልሙድ ረኽሲ ምልክታት እንታይ እዮም፧



**ኣዕንቲ**
- ምቕያሕ ዓይኒ
- ምጥባቕ ዓይኒ
- ምቅጻል ዓይኒ ወይ ሕርኽርኽ ምባል

**ኣፍልቢ**
- ምስዓል
- ሕጽረት ምትንፋስ
- ሓምላይ ወይ ቢጫ ንፋጥ ዘለዎ ሰዓል

**እዝኒ፡ ኣፍንጫን ጎሮሮን**
- ቃንዛ ወይ ቁስሊ
- ብንፋጥ ዝተዓገተ ኣፍንጫ ወይ ነፈጥፈጥ ምባል
- ሕበጥ ሓናት

**መዓንጣ**
- ዕግርግር ምባል
- ተምላስ
- ውጽኣት

## 2 እቲ ዘሎኒ ረኽሲ ክሳዕ ክንደይ ልሙድ እዩ፧

**በብዓመቱ ኣብ ዩናይትድ ኪንግዶም...**

ዓበይቲ፡ ብማእከላይ ካብ 2 ክሳዕ 3 ግዜ ሰዓል ይሓሙ
(ኣብ ህጻናት ዝያዳ ይርኤ)

ካብ 5 ሰባት እቲ 1 ረኽሲ መዓንጣ ኣለዎ

ካብ 10 ሰባት እቲ 1 ረኽሲ ሳይነስ ኣለዎ

ሕታም 2.0። ዝተሓተመሉ ዕለት፥ ሕዳር 2024። ዝኽለሰሉ ዕለት፥ ሕዳር 2027። እዚ በራሪ-ጽሑፍ ብሰብ ሞያ ጥዕና፡ ተሓከምትን ኣካላት ሰብ ሞያን ዝተዳለወ እዩ።
TARGET (ታርጌት)፡ ብወኪል ድሕነት ጥዕና ዩናይትድ ኪንግዶም (UK Health Security Agency) ዝመሓደር እዩ።

## 3 ልሙድ ረኽሲ ብኸመይ ክሕክሞ እኽእል፧

ክሳብ ዝሕሽኪ፡ **ብዙሕ ዕረፍቲ ውሰዱ**።

ኣድላዪ እንተኾይኑ፡ **ጸረ ቃንዛ ውሰዱ** (መምርሒታት ምኽታልኪ ኣረጋግጺ)።

ድርቀት ከይጋጥመኪ **እኹል ፈሳሲ** (ካብ 6 ክሳብ 8 ኩባያ ወይ ብርጭቆ) **ስተዪ፤** ብቐጸሊ ድማ ሽኒ።

**ንሰዓል፡** መዓርን መድሃኒት ሰዓልን ፈትኒ።
**ንቃንዛ ጎሮሮ ድማ** ብሕክምና ንዚውሃብ ማስቲካን ጸረ ቃንዛን ፈትኒ።

ፈሊሑ ኣብ ዝዘሓለ ማይ ዝተጠልቀየ ጽሩይ ጨርቂ ብምጥቃም ኣብ ከባቢ ዓይንኺ ብምግባር፡ **ንረኽሲ ዓይኒ** ኣህድእዮ።

**ንደጋዊ ረኽሲ እዝኒ፡** ብዘይ ናይ ሓኪም ትእዛዝ ኣብ ቤት መድሃኒት ንዝግዛእ ንጣብ እዝኒ ኣብ ግምት ኣእትዊ።

## 4 ረኽሰይ ክሳብ ክንደይ ክጸንሕ ይኽእል፧

| ሰዓል | ቃንዛ ጎሮሮ ወይ ቃንዛ እዝኒ | ጉንፋዕ | ኖሮቫይረስ (ናይ ክረምቲ ተምላስ) | ረኽሲ ሶርኖ | ናይ ዓይኒ ረኽሲ |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 ክሳዕ 4 ሳምንታት | 7 ክሳዕ 8 መዓልታት | 14 መዓልታት | 2 ክሳዕ 3 መዓልታት | 3 ክሳዕ 4 ሰሙናት | 7 ክሳዕ 14 መዓልታት |

**ምልክታት ሕማም እናገደደ እንተኾይኑ ወይ ኣብ ላዕሊ ኣብ ዝተጠቕሰ ጊዜ እንተዘይሕሹኺ፡ ንሓፈሻዊ ሓኪምኺ (GP) ተወከሲ**

**ብዛዕባ ልሙዳት ረኽስታት ዝምልከት ምኽሪ ርእሰ-ክንክን ንምርካብ፡ ኣብ www.nhs.uk ተወከሲ**

## 5 ረኽሰይ ንኺመሓየሽ መድሃኒት ኣንቲባዮቲክስ ከድልየኒ ድዩ፧

- ኣካላትኪ ኣንጻር’ቶም ልሙዳት ረኽስታት ባዕሉ ክቃለስ ይኽእል እዩ።
- ምልክታት ረኽሲ ባክተርያ ከቢድ እንተዘይኮይኑ፡ መብዛሕትኡ ግዜ መድሃኒት ኣንቲባዮቲክስ ኣየድልየክን’ዩ – ብዛዕባ’ዚ ኣመልኪትኪ ነቲ ብበዓል ሞያ ክንክን ጥዕና ዚውሃብ ምኽሪ ተኸታተሊ።
- ኣብ ዘየድልየኪ እዋን መድሃኒት ኣንቲባዮቲክስምውሳድ፡ ንዓኽን ንስድራኽን ኣብ ሓደጋ ከእትዎም ይኽእል እዩ።
- ብዛዕባ መድሃኒት አንቲባዮቲክስ ዚምልከት ካብ በዓል ሞያ ክንክን ጥዕና ንዚውሃብ ምኽሪ ተኸተሊ።
- ብዛዕባ ኣንቲባዮቲክስ ተወሳኺ ሓበሬታ፡ ኣብ **www.antibioticguardian.com**።

## 6 ረኽሰይ ካብ ምስፍሕፋሕ ከመይ ገይረ ደው ከብሎ እኽእል፧

**ምስዓል ወይ ምሕንጣስ እንተድኣ ኣድልዩኪ፥**

ብረቂቕ ዓለባ (ወይ ኣብ ውሽጣዊ ብርኪ ቅልጽምኪ) **ሽፍንዮ**

ኣብ ጥቕሚ ዝወዓለ ረቂቕ ዓለባ (ሶፍት) ናብ **መጉሓፊ ጉሓፎዮም**

ኣእዳውኪ ብምጽራይ ድማ **ቅተልዮ**

**ብውሑዱ ን20 ካልኢታት ብሳሙናን ማይን ወይ ብናይ ኢድ መነጻጽሂ ፈሳሲ (ሳኒታይዘር) ንኣእዳውኪ ምጽራይ፥**

- ቅድሚ መግቢ ምድላውን ምብላዕን
- ድሕሪ ምጥቃም ዓይኒ-ምድሪ
- ድሕሪ ምትንካፍ እንስሳ ዘቤት ወይ እንስሳታት
- ካብ ገዛ ኣብ እትወጽሉን ናብ ገዛ ኣብ እትመጽሉን እዋን

ኣዒንትኺ፡ ኣፍንጫኺ ወይ ኣፍኺ ብዘይጽሩይ ኣእዳው ካብ ምትንካፍ ተቖጠቢ። እንተተኻኢሉ፡ ካብ ካልኦት ብፍላይ ድማ ኣብ ገዛኺ ካብ ዝርከቡ ተኣፈፍቲ ሰባት ብውሑዱ 2 ሜትሮ (6 ጫማ) ምርሓቕ።

ከም መመገቢ ኣቑሑን ኣስባስላ ስንን ዝኣመሰለ ምስ ኣፍኪ ርክብ ዘለዎ ነገራት ምስ ካልኦት ሰባት ዘይምክፋል።

ንስኽን ስድራቤትክን ክትወስድዎም ዘለውኹም ክታበታት ኣብ ግዚኡ ውሰዱ። ናይ ክረምቲ ክታበት (ከም ኡንፉሉወንሳ) ክትወስዱ ዘድልየኪ እንተኾይኑ ኩሉ ግዜ ውሰዲ።

**ብዛዕባ ልሙዳት ረኽስታት ተወሳኺ ምኽሪ ንምርካብ ናብ ቤት መድሃኒት ኪዲ ወይ ደውሊ።**

## 7 ካብ ኣየኖት ምልክታት ከቢድ ሕማም ክጥንቀቕ ኣለኒ፧

ከቢድ **ሕማም** **ርእስን ተምላስን**

ቀጻሊ **ረስኒ ወይ ቁሪቊሪ ምባል** (ሙቐት ልዕሊ 38 ዲግሪ ሴንትግረይድ ወይ ትሕቲ 36 ዲግሪ ሴንትግረይድ)

**ናይ ምውሓት** ጸገማት

**ደም** ዘለዎ ሰዓል

ካብቲ ልሙድ ዝቐልጠፈ ወይ ዝዘሓለ **ምትንፋስ፡ ቃንዛ ኣፍልቢ** ወይ ውጥረት

ካብ መሰንገለ ትሕት ኢሉ ኣብ ዝርከብ ክፍሊ ሕቘኺ ዘጋጥም **ቃንዛ ኩሊት**

ሓድሽ **ኣዝዩ ቅልጡፍ ወይ ዝሑል ህርመት ልቢ**

**ኣዝዩ ዝሑል ቆርበት**

**ካብዞም ኣብ ላዕሊ ዝተጠቕሱ ምልክታት እንተሃልዩኺ፡ ንሓፈሻዊ ሓኪም (GP) ብህጹጽ ርኸቢ ወይ ድማ ኣብ ከባቢኺ ዝርከቡ ዝስዕቡ ኣገልግሎታት ተጠቐሚ።**

| NHS England | NHS 111 Wales | NHS Scotland | Northern Ireland |
| --- | --- | --- | --- |
| CALL 111 when it's less urgent than 999 | NHS 111 Wales | NHS 24 CALL 111 | Contact your GP practice<br>HSC Public Health Agency |

እዞም ኣገልግሎታት እዚኣቶም፡ ምስጢራዊ ተርጓሚ እንተድኣ ኣድልዩኺ ከዳለውልኺ ይኽእሉ እዮም።

## 8 ምልክታት ረኽሲ ቊጽሊ (sepsis) ከምዘሎኒ እንተጠርጢረ'ኽ፧

**ረኽሲ ቊስሊ፡ ብሰንኪ ሓደ ረኽሲ ህይወት ኣብ ሓደጋ ዘእቱ ግብረ-መልሲ እዩ። ክህልዉ ዝኽእሉ ምልክታት፥**

- ወልደፍደፍ ምባል፡ ስምዒት ምድንጋር ወይ ትኽስክስ ምባል
- ልዑል ምንቅጥቃጥ ሰብነት
- ኣብ ሓደ መዓልቲ ሽንቲ ዘይምሻን
- ከቢድ ሕጽረት ምስትንፋስ
- ክትሞቲ ምኺንኪ ኮይኑ ይስምዓኪ፣ ከምኡ'ውን
- ምፍሕሻው ወይ ምቕያር ሕብሪ ቆርበት።

**ረኽሲ ቊስሊ ከምዘሎኪ እንተጠርጢርኪ፡ ናብ 999 ብህጹጽ ደውሊ።**