1. **ኮሌራ ምንድን ነው?**

**ኮሌራ** በአይነምድር እና ትውከት ውስጥ በሚገኙ በአይን በማይታዩ ተህዋሲያን አማካኝነት የሚመጣ ሲሆን ፤ በሰውነት ውስጥ የሚገኘውን ፈሳሽ አሟጦ በማስወጣት አቅምን የሚያዳክም በሽታ ነው፡፡ አፋጣኝ ሕክምና ካልተደረገ በጥቂት ሰዓታት ውስጥ ለሞት ሊዳርግ ይችላል፡፡

1. **ለኮሌራ አጋላጭ ሁኔታዎች፡-**
* የተበከለ ውሃ
* የተበከለ ምግብ
* የግል እና የአካባቢ ንፅህና ጉድለት
* ሜዳ ላይ መፀዳዳት
* የመፀዳጃ ቤቶችን በአግባቡ አለመጠቀም/አለመኖር
1. **የኮሌራ በሽታ መተላለፊያ መንገዶች**
* በበሽታ አምጪ ተህዋስያን የተበከለ የምንጭ፣ የጉድጓድ፣ የወንዝ፣ የዝናብ፣ የቧንቧ እና የሀይቅ ውሃን መጠቀም፣
* በበሽታ አምጪ ተህዋስያን የተበከለ የውሃ ማጠራቀሚያና መገልገያ እቃዎችን በአግባቡ ሳያፀዱ መጠቀም፣
* በአግባቡ ባልታጠበ እጅ ምግብን ማዘጋጀት፣ ማቅረብና መመገብ፣
* በበሽታው አምጪ ተህዋስያን የተበከለ ምግብ፣ አትክልቶችንና ፍራፍሬዎችን መመገብ፣
* ክዳን የሌላቸውና ለዝንቦች የተጋለጡ የምግብ ማስቀመጫና መመገቢያ እቃዎችን መጠቀም፣
* የኮሌራ ታማሚ ተቅማጥና ትውከትን በአግባቡ አለማስወገድ፣
* ከኮሌራ ታማሚ ጋር ንክኪ የነበራቸው ቁሳቁስ እና ተሸከርካሪዎችን በአግባቡ ሳይፀዱ መልሶ መጠቀም፣
* በኮሌራ ምከንያት ህይወቱ ያለፈ ሰው አስከሬን ጋር ንክኪ ማድረ
1. **የኮሌራ በሽታ መከላከያ መንገዶች**
* ለመጠጥ የሚውል ውሃን አፍልቶ በማቀዝቀዝ ወይንም በውሃ ማከሚያዎች አክሞ መጠቀም፣
* ለቁሳቁስ ንፅህና መጠበቂያ የሚውል ውሃን አፍልቶ ወይንም በውሃ ማከሚያዎች አክሞ መጠቀም፣
* የውሃ ማጠራቀሚያ እቃዎችን ሁልጊዜ በታከመ ወይም በፈላ ውሃ ማጠብ እና መክደን፤
* ንጹህ የማብሰያ ዕቃዎች እና ሳህኖችን መጠቀም፣
* ምግብን በደንብ አብስሎ በትኩስነቱ መመገብ ፣
* ሳይበስሉ የሚበሉ አትክልትና ፍራፍሬዎችን በታከመ ውሃ ማጠብና ወዲያውኑ መመገብ፣
* የተረፉ ምግቦች በዝንቦች እንዳይበከል መክደን፣ በንፁህ ቦታ ማስቀመጥ እና ከመመገብ በፊት ማሞቅ/ማንተክተክ
* ለመብል የተዘጋጁ ምግቦችን ካልተዘጋጁ ምግቦች ለይቶ ማስቀመጥ፣

* **በሚከተሉት ወሳኝ ጊዜያት እጅን በአግባቡ በሳሙና/አመድ እና በንፁህ ውሃ መታጠብ፡**
	+ ምግብ ከማዘጋጀት በፊት
	+ ከመመገብ በፊት
	+ ለሕጻናት ጡት ከማጥባት ወይም ምግብ ከመመገብ በፊት
	+ ሕፃናት ካፀዳዱ በኋላ
	+ መጸዳጃ ቤት ከተጠቀሙ በኋላ
	+ በኮሌራ ለታመመ ሰው እንክብካቤ ከተደረገ በኋላ
	+ በኮሌራ ምክንያት ሕይወቱ ያለፈ ሰው አስክሬን ጋር ንክኪ ከተፈጠረ በኋላ
* መጸዳጃ ቤቶችን መጠቀም፣ በንጽህና መያዝ እና ከተጠቀሙ በኋላ መክደን
* የሕጻናትን ዓይነ ምድር መጸዳጃ ቤት ውስጥ መድፋት፣ ወይም ጠለቅ ያለ ጉድጓድ ቆፍሮ መቅበር
* የታማሚውን ተቅማጥ እና ትውከት በአግባቡ መቀበል፣ መጸዳጃ ቤት ውስጥ መድፋትና ከጨረሱ በኋላ እጅን በሳሙና እና በውሀ በደንብ መታጠብ
* ደረቅ እና ፈሳሽ ቆሻሻን በአግባቡ ማስወገድ
1. **የበሽታው ምልክቶች**
* በድንገት የሚከሰት ብዛት ያለው አጣዳፊ ውሃ መሰል ተቅማጥ (የሩዝ ውሃ የሚመስል)
* በተደጋጋሚ ማስመለስ
* ኮሌራ ትኩሳት ወይንም የቁርጠት ህመም ላይኖረው ይችላል ፤ ይሁን እንጂ ቶሎ ህክምና ካላገኘን በሰውነታችን ያለው ፈሳሽ ተሟጦ ሰለሚያልቅ የአቅም ማነስ ፣ የቆዳ መሸብሽብ ፣ የአይን መሰረጎደ ፣ የአፍ መድረቅ ብሎም ሞት ያስከትላል፡፡
1. **በኮሌራ ህመም ወቅት ሊወሰዱ የሚገቡ እርምጃዎች**
* ከምልክቶቹ አንዱ በታዬ ጊዜ ወደ ህክምና ተቋም እስክንደረስ ድረስ ቤት ውስጥ በሚገኘ ማንኛውንም ንጽህናው የተጠበቀ ፈሳሽ መውሰድ ያስፈልጋል
* **ኦ.አር.ኤስ** በቤት ውስጥ ከሌለ 6 የሻይ ማንኪያ ስኳር እና ግማሽ የሻይ ማንኪያ ጨው በአንድ ሊትር ንጹህ ውሃ በመበጥበጥ ባስቀመጥዎ ቁጥር ይጠጡ።
* ህይወት አድን ንጥረ ነገር ወይም ኦ.አር.ኤስ በቤት ውስጥ ካለ አንድ ፓኬት ተፈልቶ በቀዘቀዘ አንድ ሊትር ውሃ በመበጥበጥ ይጠጡ፤ ኦ.አር.ኤስን መጠቀም የሚቻለው በተበጠበጠ በ24 ሰዓት ውስጥ ብቻ ነው።
* ጡት የሚጠቡ ህፃናት በበሽታው ከተያዙ ጡት ማጥባትዎን ከወትሮው በመጨመር ይቀጥሉ፣

**ለተጨማሪ መረጃ በነፃ የስልክ መስመር፡**

**🖀7794 ይደውሉ ፡፡**