

የፅዳት ደህንነት መጠበቂያ ምክሮች ወረቀት

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



ሜይ 2020

ቁጥር 3, ቅፅ 1



የበሽታ ቁጥጥር ማዕከል (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) በአሁኑ ጊዜ ሌሎችን ለመጠበቅ ጭምብል ማድረግን ይመክራል።

እነዚህ ምክሮች COVID-19 ካለባቸው ሰዎች ጋር ለመጋለጥ አነስተኛ አደጋ ያላቸው ኢንዱስትሪዎች ውስጥ ላሉ አጠቃላይ የጥበቃ ስራዎች ነው። ጭምብል መጠቀም በአሁኑ ጊዜ ለዋሽንግተን ሰራተኞች አያስፈልግም። የመተንፈሻ ጥበቃ ሊያስፈልጋቸው ለሚችሉ፣ ከፍተኛ የአደጋ ሁኔታዎች ውስጥ ላሉ ሰራተኞች፣ እባክዎ [ከ CDC የቅርብ ጊዜ መመሪያዎችን](#) ይመልከቱ።

ጭምብል መስራት፡ ይህ ሺዲዮ ያለ ስፊት እንዴት መስራት እንደሚችሉ ያሳይዎታል። [የራስዎን የፊት መሸፈኛ እንዴት መስራት እንደሚቻል](#)። የስፊት ማሽን ካልዎት የሚከተሉትን ይመክሩ፡ [በራስዎ እንዴት የፊት ጭምብል መስራት እንደሚችሉ \(ማጣሪያ ያለው\)](#)፣ ወይም፡ [በልክ የጥጥ የፊት ጭምብል እንዴት መስራት እንደሚቻል](#)።

ስለ ቤት ውስጥ የሚሰሩ ጭምብሎች ማወቅ ያለብዎት አንዳንድ ጠቃሚ ነገሮች፡

- ጥብቅ ብሎ የተሸመነ ግን የሚያስተነፍስ ጨርቅ ይጠቀሙ።
- ጨርቁን መደራረብ ያስቡ።
- በአፍንጫ እና አፍዎ ዙሪያ በደንብ የሚበቃ (ጥብቅ ያለ) ጭምብል ይስሩ።
- አንድ ሲቆሽሽ ሌላ እንዳይኖርዎት ከአንድ በላይ ይስሩ።
- የሚያስተነፍሱ መሆን አለባቸው! አስም ወይም መተንፈስን አስቸጋሪ የሚያደርግ ማንኛውም ችግር ካለብዎት ጭምብል ከማድረግ በፊት ሐኪም ያማክሩ።

በቤት ውስጥ የትሰሩ ጭምብልን እንዴት ማድረግ እና መጠቀም እንደሚቻል፡

- ጭምብሉን ከማድረግ በፊት፣ እና ወዲያው ጭምብሉን ካወለቁት በኋላ እጅዎን በደንብ ይታጠቡ።
- ጭምብሉ አፍንጫዎን እና አፍዎን መሸፈን አለበት።
- የተጠቀሙት ጭምብል ቆሻሻ ላይመስል ይችላል ነገር ግን ከእያንዳንዱ ጥቅም በኋላ፣ በሙቅ ውሃ መታጠብ፣ እና በከፍተኛ ሙቀት መድረቅ አለበት።
- ትንፋሽዎ ጭምብሉን ሲያረጉበው፣ ውጤታማነቱ ያንሳል፣ ካስፈለገ በተደጋጋሚ ይቀይሩ።
- ጭምብሉን ለማውለቅ ተለጣጭ ላስቲኩን ወይም ማሰሪያዎችን ይጠቀሙ።
 - መቼም ቢሆን ጭምብሉን የጭምብሉን ጨርቅ ራሱን በመንካት አያውልቁ።



በቤት ውስጥ የትሰራ ጭምብል የማድረግ ጥቅሞች፡

- በቤት ውስጥ የትሰራ ጭምብል ማድረግ ከ COVID-19 ላይጠብቅዎ ይችላል፣ ነገር ግን እርስዎ ከታመሙ ሌሎችን ይጠብቃል ።
- ጭምብል በመልበስ፣ ሰዎች በራሳቸው መካከል ጥሩ ርቀት እንዲጠብቁ ያስታውሳል፣ እናም
- ባልታጠበ እጅ አፍዎን፣ አፍንጫዎን እና የፊትዎን ክፍሎች እንዳይነኩ ይከላከልዎታል።
- በቤት ውስጥ የትሰራ ጭምብል ቢያደርጉም እንኳን፣ ማሕበራዊ ፈቃታን ማከናወን መቀጠል አለብዎት (ከሌሎች 6 ጭማ ያህል ይራቁ፣ ቅርብ ንክኪን ያስወግዱ)።