National Institute for Public Health
and the Environment
Ministry of Health, Welfare and Sport

ቲቢ፥

ኣገባብ ኣሰዓዕላ፥ ከምኡውን ናይ መዓልታዊ ጠባያትን መምርሒታትን

ሕማም ዓባይ ሰዓል （ቲቢ） ብምስዓልን ምህንጣስን ዝመሓላለፍ ሕማም እዩ። ግቡእ ኣገባብ ኣሰዓዕላ ድማ ዝርግሐ ናይቲ ሕማም ደው ንምባል ይሕግዝ። ብተወሳኺ ምስ ካልኦት ሰባት ዘለካ ርክብ ንግዚኡ ምውንዛፍ ነቲ ሕማም ኣብ ካልኦት ሰባት ከይመሓላለፍ ይሕግዝ። በዚ ምኽንያት እዚ ኣብ እዋን መልከፍቲ ነቶም ዝተወሰኑ መምርሒታት መዓልታዊ ኣገባባት ኣገባብ ኣነባብራ ምኽታሎም ኣገዳሲ ይገብሮ። እዚ ናይ ሓበሬታ ወረቐት ብዛዕባ ኣገባብ ኣሰዓዕላን መምርሒታት መዓልታዊ ኣገባባት ኣነባብራ ምስቶም ኣብ ክፉት ኣከባቢ ዝርከቡ ብቐሊሉ ሕማም ቲቢ ክልከፉ ዝኽእሉ ሰባት ዝሕብር ተወስኺ ሓበሬታ ክህብበኩም እዩ።

ንምትሕላላፍ ዝምልከት

ሕማም (TB)፥ ብምስዓል ወይ ምህንጣስ ኣብ ኣየር ክዝርጋሕ ዝኽእል ሕማም እዩ። ክትህንጥሱ ወይ ድማ ክትስዕሉ ከለኹም ንኣሽቱ ነጠብጣባት ካብ ሳንቡእ ናብ ኣየር ይዝርግሑ። እቲ ሕሙም ናይ ሳንቡእ ዓባይ ሰዓል ምስ ዝህልዎ （ንሳናቡእ ዘጥቅዕ）፥ እዞም ነጠብጣባት እዚኦም ዓባይ ሰዓል ከመሓላልፉ ዝኽእሉ ዓይነት ባክተርያ ኣለዎ ማለት እዩ። ዝኾነ ነዞም ባክተርያታት ብምስትንፋስ ናብ ውሽጡ ዝስሕቦም ሰብ ድማ በዚ ሕማም ናይ ምልካፍ ተኽእሎ ኣለዎ። እቶም ናይ ዓባይ ሰዓል ባክተርያ ድማ ኣብ ውሽጢ ኣካላት ሰብ ይባዝሑ እሞ ድሒሮም ሕማም ቲቢ ከስዕቡ ይኽእሉ።

እቶም ዝበዝሐ ሓደጋ መልከፍቲ ሕማም ከጋጥሞም ዝኽእሉ ሰባት እቶም ምስ ብዙሓት ሰባት ዝራኸቡ እዮም። እዞም ሰባት እዚኦም ምስኦም ዝነብሩ ሰባት፥ ኣባላት ስድራቤት፥ ከምኡውን መሳርሕቲ ዘጠቓልሉ እዮም። እዚ ዓይነይ ባክተርያ ብምድረ ባይታ ወይ ክዳውንቲ ኣይዝርጋሕን እዩ። ብምስዕዓም ውን ዝዝርጋሕ ኣይኮነን። ዝኾነ ሰብ ዓባይ ሰዓል ምስ ዝህልዎ፥ እቲ ክፍሊ ኣገልግሎት ጥዕና (GGD)፥ ነቶም ምስኡ ብቐረባ ዝራኸቡ ሰባት ድማ ናይ ምጽራይ መርመራ ክገብረሎም ኣለዎ። ኣብቲ ብዛዕባ ምንጪ ቲቢ ከምኡውን ን ዳህሳስ ዝራኸቡ ኣካላትን ዝብል ናይ ሓበሬታ ወረቐት ነዚ ዝገልጹ ዝያዳ ሓበሬታ ክትረኽቡ ኢኹም።

ኣገባብ ኣሰዓዕላ

ክትስዕሉ እንከለኹም ኣፍንጫኹምን ኣፍኩምን ምሽፋን ነቶም ባክተርያ ዝሓዙ ነጠብጣባት ብኣየር ኣቢሎም ካብ ምዝርጋሕ ደው የብሎ። እዚ ድማ ነቶም ኣብ ከባቢኹም ዘለዉ ሰባት ካብ ሓደጋ ምስትንፋስ ነዞም ባክተርያ እዚኦም ይከላኸለሎም። እዚ ግቡእ ኣገባብ ኣሰዓዕላ ይበሃል። ግቡእ ኣገባብ ኣሰዓዕላ ነዞም ዝስዕቡ ኣገባባት የጠቓልል፦

- ክትስዕል ወይ ክትህንጥስ እንከለኻ ገጽካ ንድሕሪት ምጥዋይ።
- ብኹርናዕ ኢድካ ሸፊንካ ምስዓል ወይ ምህንጣስ።

- ናይ ንጽህና ወረቓቕቲ ምጥቃም ከምኡውን ንዓኣቶም ኣርሒቕካ ምጉሓፍ።

መምርሒታት መዓልታዊ ኣገባባት ኣነባባራ

ኣብ ግዜ መልከፍቲ ዓባይ ሰዓል ምስ ካልኦት ሰባት ዘለኩም ርክብ ክትቅይርዎ ወይ ኣዚኹም ክትድርትዎ ኣገዳሲ እዩ። ዝበዝሑ ሰባት ነቲ መድሃኒት ክልተ ሰሙን ኣኪታቲሎም ምስ ወሰድዎ ብድሕሪኡ ነዚ ሕማም እዚ ከመሓላልፉሎም ኣይክእሉን እዮም። እዞም ዝስዕቡ መምርሒታት መዓልታዊ ኣገባብ ኣነባብራ ናብ ካልኦት ሰባት ካብ ምልካፍ ዘንዱላ ኣገባባት የጠቓልሉ፦

1. ኣብተን ቀዳሞት መድሃኒት እትወስዱለን ወሑዳት ሰሙናት፡ ምስቶም ምሳኹም ኣብ ገዛ ምሳኻ ዝነብሩ ሰባት ጥራይ ርክብ ምግባር። ምስኦም ምርኻብ ከተወግዱ የብልኩምን እሳቶም ድማ ምሳኹም ምርኻብ ከወግዱ የብሎምን።
2. ምስ ሓደሸቲ ሰባት፡ ብፍላይ ድማ ምስ ቆልዑ ምርኻብ ኣወግዱ።
3. ናብ ካልኦት ሰባት ክትበጽሑ ኢልኩም ኣይትኺዱ።
4. ዝኾነ ክበጽሓኩም ዘለዎ ወይ ዝግደድ ሰብ ፍሉይ ናይ ገጽ መሸፈኒ ማስክ ክገብር ይምከር። እቲ ናይ ዓባይ ሰዓል ሓኪም (GGD) ድማ ብኸመይ ከምዝጥቀመሉ ክገልጸሉ እዩ።
5. ክትንቀሳቐሱ ኢልኩም ኣብ ኩፉት ኣየር ምጉዓዝ ጽቡቕ እዩ፡ እንተኾነግን ኣብቲ ብዝሒ ሰባት ዝንቀሳቐስዎ ቦታ ፡ ከም ስፖር ማርኬታት ምእታው ኣወግዱ።
6. ደገ ንክትከዱ ህጹጽ ዝኾነ ምኽንያታዊ ጉዳይ ምስ ዝገጥመኩም （ንኣብነት፡ ኣብ ሓኪም ክትረኣዩ ናብ ሆስፒታል ክትከዱ） ምስቲ ናትኩም ናይ GGD ነርስ ኣቐዲምኩም ክትዘራረቡ ኣለኩም። ምኽንያት ንኻልኦት ሰባት ክትልብዱ ስለ እትኽእሉ እዩ።
7. እቲ እትቕመጥሉ ክፍሊ እኹል ኣየር ከምዝኣትዎ ከምኡውን ብዙሕ ብርሃን ጸሓይ ከምዝረክብ ኣረጋግጹ።

በቲ ናትኹም ሓበሬታ እንታይ ክንገብር ንኽእል፡

እቲ ክፍሊ ሕክምና ዓባይ ሰዓል (GGD)፡ ነቲ ኣብ ውልቃዊ ሕክምናዊ ፋይልኩም ተዓቂቡ ዝርከብ ሓበሬታ ሕጊ ብዝእዝዞ መሰረት እዩ ዝሕዞ።

ዝኾኑ ሕቶታት፡ ዘይተነጸሩ ነገራት፡ ጥርዓናት፡ ወይ መመላእታታት ኣለዉኹምዶ፡

- ብኽብረትኩም ንኽፍሊ ምክልኻል ቲቢ ናይ GGD ኣብ ከባቢኹም ዝርከብ ተራኸቡ። ናይቲ መራኸቢ ዝርዝራት ድማ ኣብዚ ዝስዕብ ነቑጣ መርበብ ሓበሬታ www.ggd.nl ከምኡውን ኣብቲ ናይ ክታበት ዕድመ ክትረኽብዎ ትኽእሉ።
- ብዛዕባ ሕማም ቲቢ ዝምልከት ዝያዳ ሓበሬታ ኣብዚ ዝስዕብ ነቑጣ መርበብ ሓበሬታ ክትረኽቡ ትኽእሉ፦ www.rivm.nl/tuberculose።

This information is available in English at:
Xogtaan oo Soomaali ah waxaa laga heli karaa:
Te informacje można znaleźć w języku polskim na stronie:
ብቋንቋ ትግርኛ ዝተተርጐመ መልክዕ ናይ'ዚ ሓበሬታ፡ ኣብ'ዚ ዝስዕብ ገጽ ክርከብ ይከኣል፦
هذه المعلومات متاحة باللغة العربية في هذا الموضع:
این معلومات به زبان دری در اینجا قابل درسترس است:

www.rivm.nl/en/tuberculosis/information-materials

Published by:

National Institute for Public Health and the Environment, RIVM
PO Box 1 | 3720 BA Bilthoven
The Netherlands
www.rivm.nl/en

March 2022

Committed to *health and sustainability*

013609