



## **ጠቃሚ መረጃ!**

**ምንጭ፡ ጅንስ ሆፕዲንስ ዩኒቨርሲቲ**

**ትርጉምና ተጨማሪ መረጃ በዶ/ር ጌትነት ታምሩ (ባሕር ዳር ዩኒቨርሲቲ ኬሚስትሪ ት/ት ክፍል)**

**ሚያዚያ 08፣2012 ዓ.ም.**

1. ቫይረስ ህይወት ያለው ተህዋስ አይደለም። ነገር ግን የቫይረሱ ዉስጠኛው ክፍል ከፕሮቲን ሞለኪውል የተሰራ ሲሆን ዉጫዊ ሽፋኑም ከፋት (ስብ)/ሊፒድ የተሰራ ነዉ። ስለዚህ ቫይረሱ ህይወት ካለዉ ህዋስ ጋር ሲገናን ምስጢራዊ ባህሪዉን / Genetic Code/ በመቀየር ባህሪያዊ ለዉጥ/Mutation/ በማምጣት ህዋሱን ወደ ጠብ አጫሪ(አጥቂ) በመቀየር በብዙ እጥፍ እንዲባዛ ያደርገዋል።
2. ቫይረስ ህይወት ያለው ተህዋስ ባለመሆኑ አይገደልም። ነገር ግን በዋናነት የተሰራው ከፕሮቲን ሞለኪውል በመሆኑ በራሱ እየበሰበሰ/እየተሰባበረ/እየተበታተነ ይሄዳል። ለመበታተን የሚወስደዉ ግዜ በሙቀት፣ በርጥበትና ቫይረሱ ባረፈበት ዕቃ አይነት ይዋሰናል።
3. ቫይረሱ በቀላሉ ተሰባሪ ነዉ። ብቸኛዉ ቫይረሱ እንዳይበታተን ሽፍኖ የሚይዘዉ ነገር ዉጫዊ ሽፋኑ ፋት/ሊፒድ ነዉ። ለዚህም ነዉ ማንኛዉም ሳሙና ወይም ማፅጃ ጥሩ መፍትሄ የሚሆነዉ። ምክንያቱም አረፋዉ ፋት/ሊፒድ ሽፋኑን በቀላሉ ስለሚቆራርጠዉ ነዉ ለ20 ደቂቃና ከዚያ በላይ አረፋ እስኪወጣ የምናሸዉ። እሽት አድርገን በሳሙና በምንታጠብበት ግዜፋት/ሊፒድ ሽፋኑ ተቆራርጦ/ተሰባብሮ ስለሚወጣ ፕሮቲን ሞለኪውል በራሱ ግዜ ተሰባብሮ ይጠፋል።
4. ሙቀት የቫይረሱንፋት/ሊፒድ ሽፋን ያቀልጠዋል። ለዚህም ነዉ እጃችንን፣ ልብሳችንንና ሌሎች ነገሮችን የሙቀት መጠኑ ከ 25 ዲግሪ ሰልሽዩስ በላይ በሆነ ዉሃ ማጠብ የሚመከረዉ። በተጨማሪም የሞቀ ዉሃ መጠቀም ሳሙና የበለጠ አረፋ እንዲያወጣ ስለሚያደረገዉ የበለጠ ጠቀሜታ እንዲኖረዉ ያደርጋል።
5. አልኮልና ማንኛዉም የአልኮል ቅልቅል፤ የአልኮል መጠኑ 65 ፕሮሰንትና ከዚያ በላይ የሆነ ማንኛዉንም ጫማን/ፋት/ ያሟሟል፤ በተለይ ዉጫዊ የቫይረሱን ፋት/ሊፒድ ሽፋንን ያሟሟል።

6. አንድ/1/ እጅ ማፅጃ/bleach/ እና አምስት/5/ እጅ ዉሃ የሆነ ቅልቅል በቀጥታ ከወስጥ ፕሮቲን በማሟሟት ይሰባብረዋል። ማፅጃ/bleach/ በተለምዶ በረኪና ብለን የምንጠራዉ በአማካይ 5-6% ሰድየም ሀይዎክሎራይት/NaOCl/ የተባለ ኬሚካል የያዘ ነዉ። ከላይ በተገለፀዉ መጠን በመቀላቀል ቤትን፣ ደጅን፣ ደረጃን፣ እንዲሁም መፀዳጃ ቤትን የመሳሰሉትን ለማፅዳት ብንጠቀም መልካም ነዉ። በዚህ አጋጣሚ ማወቅ ያለብን የማፅዳት አቅሙን ለማሳደግ ብለን አሊያም ለሌላ አገልግሎት በረኪናን ከአልኮል (ኢታኖል) ጋር መቀላቀል የለብንም። ምክንያቱም የበረኪናና የአልኮል ቅልቅል በቀላሉ ኬሚካላዊ አፀግብሮት በማካሄድ አዳዲስ ጎጂ የሆኑ ዉጤቶችን እንደ chloroform (CHCl<sub>3</sub>), hydrochloric acid (HCl) እና ሌሎች በመፍጠር ከፍተኛ ጉዳት ሊያስከትል ይችላል፤ ለታሰበለት አላማም አይዉልም።
7. ባክቴሪያን ለመግደል የምንጠቀማቸዉ መድኃኒቶች (Antibiotics) ለቫይረስ አይሆኑም። ቫይረስ እንደ ባክቴሪያ ህይወት ያለዉ ተህዋስ አይደለምና መድኃኒቶቹ ህይወት የሌለዉን ነገር አይገድሉም። ነገር ግን መድኃኒቶቹ የቫይረሱን መዋቅር በተሎ እንዲሰበሰብ ሌሎች አማራጮችን ሊያግዙ ይችላሉ። ሆኖም ግን ማንኛዉም ሰዉ ሐኪም ሳያማክር ምንም አይነት መድሃኒት መዉሰድ የለበትም፤ ምክንያቱ ያልተገባ መድሃኒት ለሞት ሊዳርግ ይችላልና።
8. የተጠቀሙትንም ይሁን ያልተጠቀሙትን ልብሶችና ሌሎች ዕቃዎች በፍፁም ቤት ዉስጥ አያራግፉ። ምክንያቱም ቫይረሱ በልብሶችና በሌሎች ዕቃዎች ላይ በሚኖር ጥቃቅን ክፍት/ቀዳዳ (porous) በታዎት ተጣብቀዉ ተረጋግተዉ መቆየት ይችላሉ። ለምሳሌ፡ ልብስ ላይ 3 ሰዓት፣ እንጨትና መዳብ ላይ 4 ሰዓት፣ ብረት ላይ 42 ሰዓት፣ ፕላስቲክ ላይ 72 ሰዓት ይቆያሉ። ስለዚህ ቤት ዉስጥ ካራገፉት አሊያም በአቧራ ማፅጃ ካፀዱት ቫይረሱ አየር ላይ ለ 3 ሰዓት ያህል እየተንሳፈረ ስለሚቆይ በቀላሉ ወደ አፍንጫችን ይገባል። እዚህ ጋር ማወቅ ያለብን ቫይረሱ ገና ተጠንቶ ባለማለቁ የተለያዩ ቁሳቁሶች ላይ የተለያዩ የቆይታ ሰዓቶች በየግዜዉ እየተሸሻሉ ሊወጡ ይችላሉ።
9. የቫይረሱ ሞሊክሎች በቀዝቃዛ አየር ሁኔታ ወይንም በሰዉ ሰራሽ ማቀዝቀዛዎች (የቤትና የመኪና) የበለጠ ተረጋግተዉ የመቀመጥ አቅም አላቸዉ። በተለይ ተረጋግተዉ ለመቀመጥ ረጥበትና ጨለማን ይመርጣሉ። ስለዚህ ረጥበትን ማስወገድ፣ ደረቅ ቦታ፣ ሙቀትና ብርሃንማ አከባቢዎች የቫይረሱን መሰባሰብ ያፋጥነዋል።
10. ልእሊምራዊ ብርሃን (UV LIGHT) የሚያመነጭ ማንኛዉም አካል የቫይረሱን ፕሮቲን ይሰባብረዋል። ይህም ብርሃን ደጋግመን የምንጠቀማቸዉን የአፍ መሸፈኛዎችን ለማፅዳት ያገለግላል። ነገር ግን መጠንቀቅ ያለብን ልእሊምራዊ ብርሃን በቀጥታ ከቆዳችን ጋር ሲገናኝ በቆዳችን ዉስጥ ያለዉን ፕሮቲን (collagen) ይሰባብረዋል፤ ይህም ቀስ በቀስ የቆዳ መጨማደድ በመጨረሻም የቆዳ ካንሰር ያመጣል።
11. ቫይረሱ ጤናማ ቆዳን ዘልቆ አይገባም።
12. እንደ ኮምጣጤ ያሉ ኬሚካሎች ቫይረሱን ለማጥፋት ጥቅም የላቸዉም። ምክንያቱም የቫይረሱን ፋት/ሊፕድ ሽፋን ሊሰባብሩት አይችሉምና።

13. እንደ ስፕራይት ያሉ ለስላሳ መጠጦችና እንደ ሸድካ ያሉ የአልኮል መጠቀሚያ ሻይረሱን ለማጥፋት አያገለግሉም። ምክንያቱም ጠንካራ የሚባለው ሸድካ የአልኮል(ኢታኖል) ይዘቱ 40% ነው። ነገር ግን ሻይረሱን ለመሰባበር የሚያስፈልገው ትንሹ የአልኮል መጠን 65% ነው። በእኛ ሀገር ሁኔታም ጥናቶች እንደሚያመለክቱት ካቲከላ (አረቄ) የአልኮል ይዘቱ መጀመሪያ የሚወጣው አረቄ በአማካይ ወደ 37%፤ እንዲሁም ዳግማይ አረቄ የአልኮል ይዘቱ በአማካይ ወደ 47% አከባቢ ስለሆነ ሻይረሱን ለማጥፋት የሚያስፈልገውን ዝቅተኛውን የአልኮል ይዘት አያሟሉም።
14. ቦታዎች በተጨማሪና ዝግ በሆኑ ቁጥር ብዙ ሻይረስ በአከባቢው የመሰብሰብ እድሉ ይኖራቸዋል። ነገር ግን ቦታው ክፍትና በተፈጥሮ የተናፈሰ በሆነ ቁጥር ጥቂት ሻይረስ ነው በአከባቢው ሊኖር የሚችለው።
15. ከመናፈጦችን፣ ምግብ፣ ቁልፍ፣ ማብሪያ ማጥፊያ፣ ሪሞት ኮንትሮል፣ ስልክ፣ የዕጅ ሰዓት፣ ኮምፒውተር፣ ጠረጴዛ፣ ቴሌቪዥን እና የመሳሰሉትን እንዲሁም መጻፍጃ ቤት ከመጠቀም በፊትና በኋላ እጅን በአግባቡ በሰሙና መታጠብ አለባቸው።
16. በተደጋጋሚ የእጅ መታጠብ ምክንያት ቆዳችን ስለሚደርቅና ስለሚሰነጣጠቅ፣ የደረቀ ቆዳችንን በቅባት ማለስለስ አለብን። ምክንያቱም ሞለኪውሎች በተሰነጣጠቁት ጥቃቅን ቀዳዳዎች ገብተው ችግር ስለሚፈጥሩ ነው።
17. ጥፍሮችን በጣም አሳጥረው ይቆረጡ፤ ምክንያቱም ባልተቆረጠ ጥፍር ውስጥ ሻይረሱ ተሰግስጎ ስለሚቀመጥ።

**ማሳሰቢያ:-** ከላይ የተጠቀሱት መረጃዎች ለወጪዎች አካልና ለቁሳቁስ የሚያገለግሉ የቅድመ ጥንቃቄ መረጃዎች ሲሆኑ፤ ሰዎች በምንም አይነት በመጠጥም ሆነ በሌላ መልኩ ወደ ውስጥ መውሰድ የለባቸውም።

እራሳችንንና ወገኖቻችንን በመጠበቅ ይህን አስቸጋሪ ግዜ በጥበብና በማስተዋል እንድናልፍ ፈጣሪ ይርዳን!!!