SWEDISH

ቅድመ-ቀዶ ጥገና ገላ መታጠብ (Amharic)

ከቀዶ ጥገና ሕክምና በፊት ሰውነትዎን በመጠኑ ማጽዳት በቀዶ ጥገናው ቦታ ላይ በበሽታ የመለከፍ (የኢንፌክሽን) አደጋን ሊቀንስ ይችላል። ከቀዶ ጥገናዎ በፊት ባለው ምሽት ላይና ጠዋት በፊት፣ በሁለቱም ጊዜ ላይ፣ ገላዎን በመታጠብ ይህን አደጋ ለመቀነስ ጠቃሚ ሚና ሊጫወቱ ይችላሉ።

ለገላ መታጠቢያ የሚሆን፣ እባክዎን አንድ ትንሽ ብልቃጥ የሁለት ወይም የአራት በመቶ ክሎሬሄክሳይዲን ግሉኮኔት (CHG) ፈሳሽ ማጽጂያ (አንቲሴፕቲክ) (ለምሳሌ፣ ሂብክሊንስ) ይግዙ። (ቀዶ ጥገና የሚደረግልዎት አገጭዎ ላይ ወይም ከፍ ብሎ ከሆነ፣ እባክዎን ወትሮ የሚጠቀሙ በትን ሳሙና በ CHG ይለውጡ።)

እባክዎን እነዚህን የቅደም ተከተል መመሪያዎች በጥንቃቄ ይከተሉ፥

- **ሁለት** ጊዜ ገላ መታጠብ አለብዎት፣ አንድ አስቀድሞ በሚገኘው ምሽት እና አንድ ለቀዶ ጥገና ወደ ሆስፒታል ከመምጣትዎ በፊት ባለው ጠዋት።
- ክሎሪሄክሳይዲን ሳሙና ዓይኖችዎ፣ ጆሮጅዎ፣ አፍዎ ወይም አፍንጫዎ ውስጥ እንዳይገባ ያድርጉ። ደግሞም የእምስ ወይም የቁላ ጫፍን እንዳይነካ ይከላከሉ። እነዚህ አካባቢዎን CHG ሳሙና ከገባ፣ በውሃ በደንብ ያለቅልቁ።
- እባክዎን ከቀዶ ጥገናው ሰዓት ቢያንስ 72 ሰዓት ውስጥ የሰውነት ጸጉርን አይላጩ ወይም ቅባት አይቀቡ። የፊት ላይ ጸጉርን መላጨት ይችላሉ።

በገላ መታጠቢያ ውስጥ

1. በእያንዳንዱ የገላ መታጠቢያ ጊዜ፣ መጀመሪያ ወትሮ በሚጠቀሙበት ሻምፑ ጸጉርዎን ታጥበው ያለቅልቁ። ሻምፑውን ከጸጉርዎና ከሰውነትዎ ላይ አጣርተው ያለቅልቁ። ሻምፑ ከተጠቀሙ በኋላ ምንም ዓይነት የጸጉር ቅባት አይጠቀሙ።
2. ገላዎን በውሃ ያርጥቡና ውሃውን ይዝጉት።
3. የክሎሪሄክሳይዲን ፈሳሽና እርጥብ የገላ መታጠቢያ ጨርቅ በመጠቀም፣ በግምት የአንድ ኩባያ ሩብ የሚሆን የ CHG ሳሙና በመታጠቢያ ጨርቁ ላይ ያድርጉ (በብልቃቱ ውስጥ የሚቀረውን ለቀዶ ጥገናው ቀን ላይ ለገላ መታጠቢያ እንዲሆን ያስቀምጡት)። ቀስ ብለው መላ ገላዎን፣ ከአገጭ በታች ያለውን በሳሙናው ይቀቡት።

   መላ ገላዎን ይታጠቡ ግን ቀዶ ጥገና ለሚደረግበት አካልዎ ጥንቃቄ ያድርጉ፣ የሚከተለውን ዝርዝር እንደ መመሪያ በመጠቀም፥

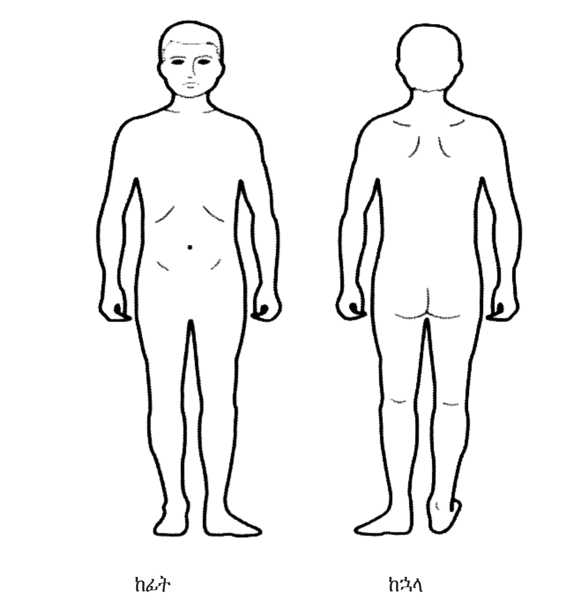
   - [ ] **ለትከሻና ክንድ ቀዶ ጥገናዎች**
     - አንገትን፣ ትከሻን በሙሉ፣ ብብትን፣ ክንድንና እጅን ይታጠቡ
   - [ ] **ለሆድ እና ለደረት ቀዶ ጥገናዎች**
     - አንገትን፣ ደረትን በሙሉ እና ሆድን እስከ ብሽሽት ድረስ፣ የብሽሽት ዳር ዳርንም ጨምሮ ይታጠቡ
     - የሆድ እጥፋቶችን፣ እንብርትን እና ከጡት ስር ጨምሮ ይታጠቡ
   - [ ] **ለጀርባ እና ለቂጥ ቀዶ ጥገና**
     - የአንገት ጀርባን፣ ብብትን እና ትከሻን፣ ጀርባን በሙሉና ቂጥን ይታጠቡ
   - [ ] **ለእግር ቀዶ ጥገና (ጠቅላላ የጉልበት ቀዶ ጥገናንም ይጨምራል)**
     - እግርን በሙሉ ከጉልበት በስተጀርባ በኩል ጨምሮ፣ ቁርጭምጭሚትን፣ እግርና የእግር ጣቶችን ይታጠቡ
     - ከዚያም መላውን የቂጥና የብሽሽት አካካቢን ይታጠቡ
   - [ ] **በቀዶ ጥገና ጠቅላላ ዳሌ መተካት**
     - እግርን በሙሉ፣ ሆድን፣ ጀርባን፣ ቂጥን እና ብሽሽትን ይታጠቡ
4. የሳሙና አረፋው ከ 15-20 ደቂቃዎች ላላነሰ ጊዜ ቆዳዎ ላይ እንዲቆይ ያድርጉ።
5. በደንብ ያለቅልቁት። ወትሮ በሚጠቀሙበት ሳሙና ደግመው አይታጠቡ።

ገላዎን ከታጠቡ በኋላ

- በንጹህ፣ አዲስ በታጠበ ፎጣ ሰውነትዎን ያድርቁ። አዲስ የታጠበ ልብስ ይልበሱ።
- ገላዎን በሚታጠቡበት ከእያንዳንዱ ጊዜ በኋላ፣ ሎሽን፣ ሽቶ፣ የጸጉር ቅባቶችን ወይም መኳኳያዎችን አይጠቀሙ።

(የቀጠለ)

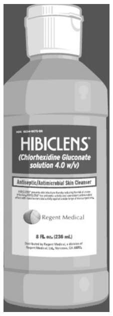
እንግሊዘኛ ለማያነቡ ሰዎች፣ እዚህ ላይ ምልክት ያድርጉ፥



የ CHG ሳሙናን መግዛት

ሁሉም ባይሆኑም፣ ብዙ ፋርማሲዎች፣ የምግብ መሸጪያ መደብሮችን ወይም ትላልቅ የምግብ መሸጪያ ሱቆችንም ጨምሮ፣ የ CHG ሳሙና ይሸጣሉ። ሂብክሊንስ የሚባለውን ወይም ሌሎች መጠሪያ ስም ያላቸው ን የባለ 2 በመቶ ወይም የባለ 4 በመቶ CHG ሳሙና ሊጠቀሙ ይች ላሉ። ፋርማሲዎ ይሸጥ እንደሆን ለማጣራት አስቀድመው ደውለው መ ጠየቅ ሊያስፈልግዎት ይችል ይሆናል። የማይሸጥ ከሆነ፣ በትዛዝ ተገዝቶ እንዲመጣልዎት ባለፋርማሲውን ሊጠይቁ ይችላሉ። ብዙውን ጊዜ ሳ ሙናው በ 4፣ 8 ወይም በ 16 አውንስ መጠኖች ተዘጋጅቶ የሚገኝና ዋ ጋዎቹም ለ 4 አውንስ እስከ $6 ለ 16 አውንስ እስከ $14 ሊደርሱ ይችላሉ።

ባጠቃላይ ሂብክሊንስ በሚከተሉት ፋርማሲዎች ይገኛል፥



- ራይት ኤድ
- ሴቮን ፋርማሲ
- ዎልግሪንስ
- ዎልማርት
- ሲቪኤስ /ፋርማሲ

SWEDISH

www.swedish.org

© 2011 SWEDISH HEALTH SERVICES