የግል፣የአካባቢ፣ የዉሃና የምግብ ንጽህና አጠባበቅ በተመለከተ ለእናቶች የእናቶች የድጋፍ ቡድን ዉይይት የተዘጋጀ የማስተማሪያ ካርድ

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

fh ETHIOPIA

ትምህርት አምስት
ክፍል አንድ
የተቅማጥ በሽታ መተላለፊያ መንገዶች

ትምህርት አምስት
ክፍል አንድ
የተቅማጥ በሽታ መተላለፊያ መንገዶች

የመወያያ ጥያቄ

በዚህ ምስል ላይ ምን ትመለከታላችሁ?

- በተቅማጥ የተያዘ ህጻንና አዋቂ ሰዉ እየተጸዳዳ የሚያሳይ ስእል
- የተቅማጥ በሽታ መንስኤዉ ምን ይመስላችኋል ?

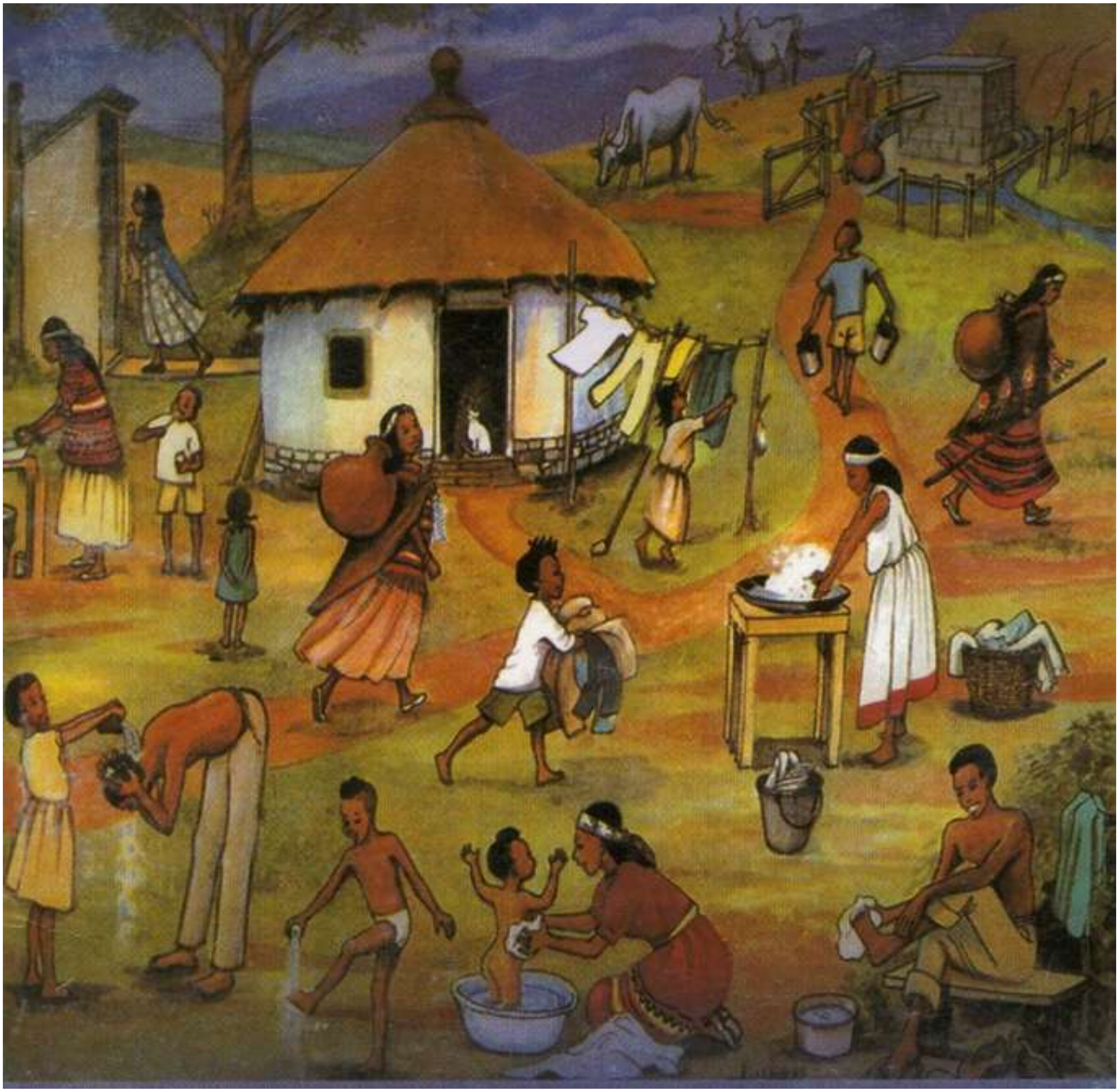
የተቅማጥ በሽታ ምንነትና መተላለፊያ መንገድ

- የተቅማጥ በሽታ ማለት አንድ ሰዉ በቀን ሶስት እና ከዚያ በላይ ለሆነ ጊዜ ሲጸዳዳና ዉሃማ ሰገራ ከሰዉነቱ ሲወጣ ነዉ
- አንድ ሰዉ በተቅማጥ በሽታ ሊታመም የሚችለዉ በጀርሞች አማካይነት ነዉ፡፡ ይህም በጀርሞች የተበከለ ዉሃን በመጠጣት፣ምግብ በመመገብና እጃችን ከሰገራ ጋር ንክኪ ኖሮት እጃችንን ሳንታጠብ ወደ አፋችን በምናደርግበት ወይም በምንመገብበት ወቅት ነዉ
- ጀርሞች ወደ ሰዉነታችን የሚገቡበት አምስት መንገዶች
  1) በጣት (እጃችን ብዙ ነገር የሚሰራና የሚነካካ በመሆኑ በቀላሉ በጀርሞች ይበከላል)
  2) በፈሳሽ (ወደ ሰዉነታችን የምናስገባቸዉ ማንኛዉም ፈሳሽ   የሆኑ ነገሮች ንጽህናቸዉ ያልተጠበቀና በጀርሞች የተበከሉ ከሆኑ)
  3) በምግብ (የምንመገባቸዉ ማንኛዉም ዓይነት ምግቦች በዝግጅት ወቅት፣ ምግብ በሚቀርብበት ጊዜ እንዲሁም በምንመገብበት ወቅት የሚበከሉ ከሆኑ)
  4) በዝንብ (በግልና በአካባቢ ንጽህና ጉድለት ምክንያት በአካባቢያችን ዝንቦች የሚራቡ ከሆነ ዓይነ ምድርና ሌሎች ቆሻሻዎችን በመሸከም ወደ ምግብና መጠጥ በማጓጓዝ ሊበክሉ ይችላሉ)
  5) ከሰገራ ጋር ንክኪ ሲኖር ናቸዉ፡፡ (ከሰገራ ጋር እጃችን እንዲሁም ዝንቦች ንክኪ በማድርግ ምግብና መጠጣችን ሊበከል ይችላል)

የማጠቃለያ ጥያቄ

- በአካባቢያችን ለተቅማጥ ህመም ሊዳርጉን የሚችሉ ሁኔታዎች ምንድን ናቸዉ?
- የተቅማጥ በሽታ መከላከያ መንገዶች ምን ምን ናቸዉ?

የግል ንጽህና አጠባበቅ



የግል ንጽህና አጠባበቅ

የመወያያ ጥያቄ
በዚህ ምስል ላይ ምን ትመለከታላችሁ?
ገላዉን የሚታጠብ ህጻን፣ እግሩን የሚታጠብ ሰዉ፣ጸጉር የምትታጠብ ሴት፣ ልብስ የሚያጥቡ፣ጥርሱን የሚያጸዳ ልጅ …

የግል ንጽህና አጠባበቅ ማለት የሰዉ ልጅ ጤንነቱን ለመጠበቅ ከራስ ጸጉር እስከ እግር ጥፍር ድረስ በንጽህና የሚጠብቅበት ዘዴ ነዉ፡፡

የገላ ንጽህና ፡- ገላን ቢያንስ በሳምንት አንድ ጊዜ በንጹህ ዉሃና በሳሙና መታጠብ፣ገላን ከታጠቡ በኋላ ንፁህ ልብስ መልበስ፣ህጻናትን በየቀኑ በንጹህ ዉሃና ሳሙና ማጠብ፣ህጻናት ከተጸዳዱ በኋላ በዉሃና በሳሙና ማጠብ

የአፍ ንጽህና፡- ጧት ከመኝታችን ስንነሳ፣ምግብ ከተመገብን በኋላና ወደ መኝታ ከመሄዳችን በፊት አፍን በንጹህ ዉሃ ማጠብ፣ጥርስን ዘወትር በንጹህ መፋቂያ ወይም ብሩሽ መፋቅ

የእጅና ጥፍር ንጽህና፡-ጥፍሮቻችንን አሳጥረን መቁረጥ እንዲሁም የልጆችን ጥፍር ተከታትሎ መቁረጥ፣እጃችንን ከመመገባችን በፊት፣ምግብ ከማዘጋጀታችን በፊት ከመጸዳጃ ቤት መልስ እንዲሁም ህጻናትን ካጸዳዳን በኋላ በሳሙና ወይም በአመድ መታጠብ አለብን

የአይን ንጽህና፡- ጧት ከመኝታችን ስንነሳ ፊታችንን በንጹህ ዉሃና ሳሙና መታጠብ፣አይናችንን በእጃችን አለመነካካት፣ህጻናትን በቀን ሁለት ጊዜ (ጧትና ማታ) ፊታቸዉን በንጹህ ዉሃና ሳሙና ማጠብ

የእግር ንጽህና፡- ዘወትር እግርን በንጹህ ዉሃና ሳሙና መታጠብ፣የእግር ጥፍርን በየጊዜዉ በአጭር መቁረጥ እንዲሁም አቅም ከፈቀደ ጫማ ማድረግ

የጸጉር ንጽህና ፡- ቢያንስ በሳምንት አንድ ጊዜ ጸጉርን በንጹህ ዉሃና ሳና መታጠብ፣ረጅም ጸጉርን ዘወትር በማበጠር ንጽህናዉን መጠበቅ፣ጸጉር ሹርባ ከተሰራ ከአንድ ሳምንት በላይ አለማቆየትና ከተፈታም በኋላ መታጠብና መድረቅ አለበት

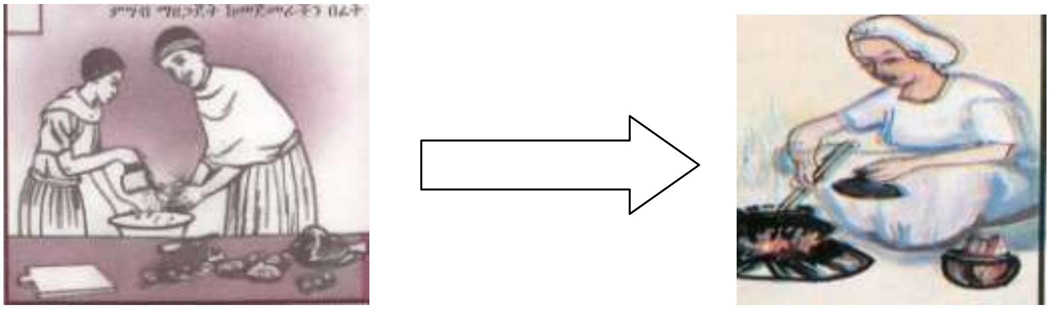
የልብስ ንጽህና፡- ልብሶች በተለይም እንደ ዉስጥ ሱሪና ካናቲራ ያሉትን ልብሶች ቶሎ ቶሎ ማጠብ፣የህጻናት ልብስ ቶሎ ቶሎ ማጽዳትና መቀየር፣ብርድ ልብስና የመሳሰሉትን የሌሊት ልብሶች በየጊዜዉ ፀሐይ ላይ በማዉጣት ማናፈስና ማጠብ

የማጠቃለያ ጥያቄ

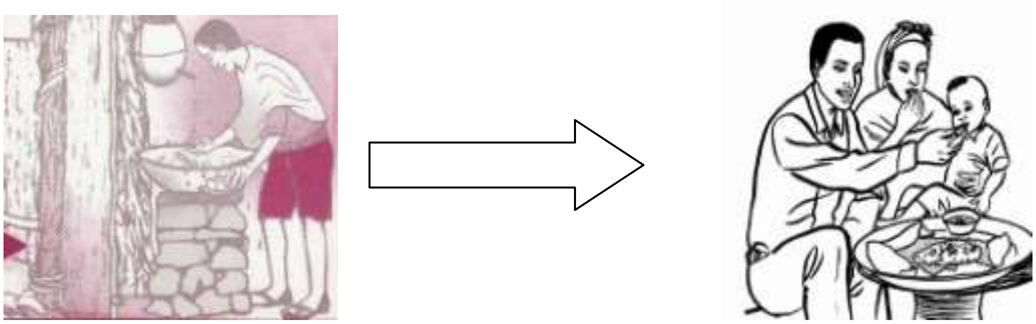
- በአካባቢያችሁ የግል ንጽህናችሁን ምን ያህል ትጠብቃላችሁ ?

እጅን መታጠብ

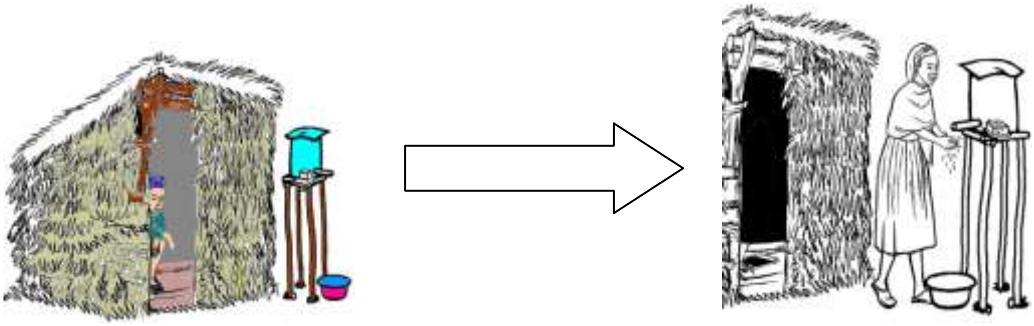
ምግብ ማዘጋጀት ከመጀመራችን በፊት



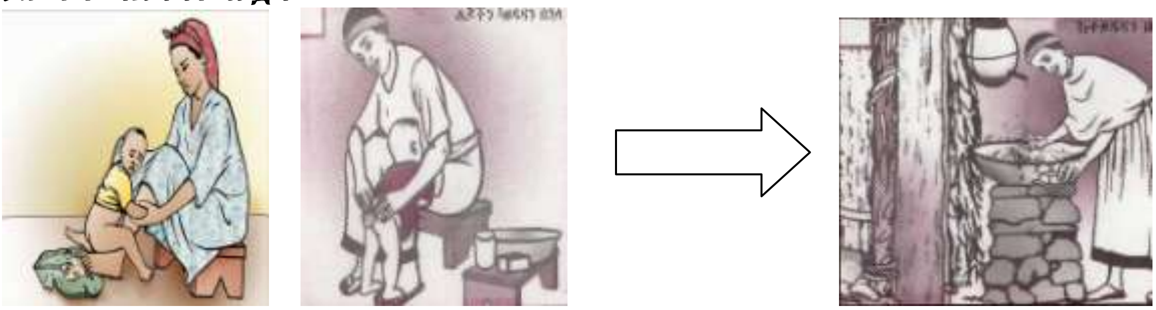
ምግብ ከመመገባችንና ህጻናትን ከመመገባችን በፊት



ከተጸዳዳን በኋላ



ልጆችን ካጸዳዳን በኋላ



እጅን መታጠብ

የመወያያ ጥያቄ

በዚህ ምስል ላይ ምን ትመለከታላችሁ?

- እጅን በተለያዩ ጊዜያት መታጠብን ያሳያል :ምግብ ከማዘጋጀት በፊት ፣ ምግብ ከመመገብና ህጻናትን ከመመገብ በፊት፣ከመጸዳጃ በኋላ እና ህጻናትን ካጸዳዱ በኋላ
- በአካባቢያችሁ እጃችሁን የምትታጠቡባቸዉን ጊዜያት ጥቀሱ

ገለጻ

- የተቅማጥ በሽታን ሊያስከትሉ የሚችሉ ጀርሞች በአይን የማይታዩ ረቂቅ ተህዋሲያን ናቸዉ።
- እጃችንን በሳሙና ወይም በአመድ መታጠብ ጀርሞችን ከእጃችን የማስወገጃ መንገድ ነዉ።
- እጃችንን የምንታጠብባቸዉ አራት ወሳኝ ጊዚያት
  - **ምግብ ከማዘጋጀታችን በፊት**
  - **ምግብ ከመመገባችንና ህጻናትን ከመመገባችን በፊት**
  - **ከመፀዳጃ ቤት መልስና እንዲሁም**
  - **ህፃናትን ካፀዳዳን በኋላና ማንኛውንም ቆሻሻ ከነካን በኋላ** ሳሙና ወይም አመድ ተጠቅመን ቢያንስ ከሶስት እስከ አራት ጊዜ ሁለቱን እጆቻችንን አንድ ላይ በማሸት መታጠብና በተጨማሪ ጥፍራችንን ቶሎ ቶሎ መቁረጥ/ማሳጠር ይኖርብናል
- ልጆች ምግብ ከመመገባቸዉ በፊትና ከሽንት ቤት መልስ በሳሙና ወይም በአመድ እንዲታጠቡ ማበረታታትና መርዳት አለብን።
- የእጅ መታጠቢያን በአካባቢያችን ከሸክላ፣ ከቅል፣ ከቀለም ቆርቆሮ እንዲሁም ከጀሪካን ሰርቶ መጠቀም ይቻላል።

እጃችንን እንዴት መታጠብ አለብን?

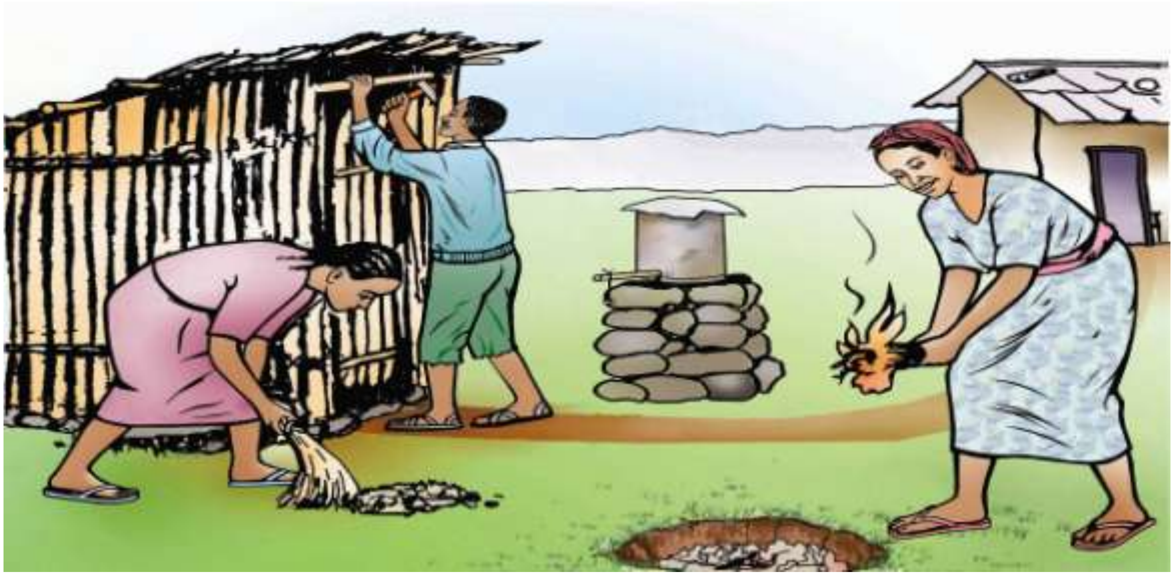
- እጅን በዉሃ ማራስና ሳሙና ወይም አመድ መጠቀም
- እጅንና ጣትን በአንድ ላይ በማሸት ሳሙናዉ ወይም አመዱ እንዲዳረስ ማድረግ
- በጣቶች መካከል በደንብ ማሸት
- ሳሙናዉን ወይም አመዱን ለማለቅለቅ ንጹህ ዉሃ በማፍሰስ መታጠብ
- ዉሃዉን በያዘዉ እቃ ውስጥ እጅን መንከር ዉሃዉን እንዲቆሽሽ ስለሚያደርገዉ በፍጹም መደረግ የለበትም
- በመጨረሻም እጅን በአየር እንዲደርቅ ማድረግ። እጅን በጨርቅ የምናደርቅ ከሆነ ግን ጨርቁ በየጊዜዉ መታጠብና ንጹህ መሆን ያስፈልገዋል።

የማጠቃለያ ጥያቄ

በአካባቢያችሁ እጅን በሳሙና ወይም በአመድ የመታጠብ ልምዱ ምን ይመስላል?

የእጅ መታጠቢያን እቃ በአካባቢያችን ከምን ከምን ልናዘጋጅ እንችላለን?

ትምህርት አምስት
ክፍል ሁለት
የአካባቢ ንጽህና አጠባበቅ



ትምህርት አምስት
ክፍል ሁለት
የአካባቢ ንጽህና አጠባበቅ

የመወያያ ጥያቄ

በዚህ ምስል ላይ ምን ትመለከታላችሁ?

የደረቅ ቆሻሻንና እና ፍሳሽ ቆሻሻ አወጋገድን የሚያሳይ ሰእል

ገለጻ

- ደረቅ ቆሻሻ የሚለዉ ቃል ጠጣርና ከፊል ጠጣር የሆኑትን እንደ አመድ፣የሞቱ እንስሳት፣ወረቀት፣የተክል ቅጠሎችና ቅርፊቶች፣የምግብ ትርፍራፊዎችና የመሳሰሉትን ያጠቃልላል፡፡
- ፍሳሽ ቆሻሻ ከመጸዳጃ ቤት፣ከምግብ ዝግጅት፣ከገላና ልብስ እጣቢ ከከብት እርባታ አካባቢ እና ከመሳሰሉት ይፈጠራል፡፡
- ደረቅም ሆነ ፍሳሽ ቆሻሻ በአግባቡ ካልተወገደ መጥፎ ሽታ ይፈጥራል፣የአካባቢዉን ገጽታ ያበላሻል፣ለዝንብ፣ለአይጥና ለትንኝ መራቢያ ከመሆኑም በላይ ለተላላፊ በሽታዎች ማለትም ተቅማጥ፣ወባ፣የአንጀት ተስቦ፣ትራኮማ ለመሳሰሉት መዛመቻ በመሆን ከፍተኛ የጤና ችግር ያስከትላል፡፡

የደረቅ ቆሻሻ አወጋገድ ዘዴዎች

- ከቤቱ 10ሜትር(20 ክንድ) ርቀት ላይ ቦታ መምረጥ
- መጠኑ 1ሜትር(2 ክንድ) ርዝመት፣በ2 ሜትር(4 ክንድ) ወርድና 1 ሜትር (2 ክንድ) ጥልቀት ያለዉ ጉድጓድ መቆፈር
- ሊቃጠሉ የሚችሉ እንደ ወረቀት፣ ሳር፣ገለባ፣ጨርቅ፣ የመሳሰሉትን ማቃጠል
- የማይቃጠሉና የማይበሰብሱ እንደ ጠርሙስ ስባሪ፣ብርጭቆ፣አጥንት፣ሽክላ በመለየት ለእርሻ በማይዉል ቦታ መቅበር
- ሊበሰብሱ የሚችሉ እንደ ምግብ ትርፍራፊ፣የፍራፍሬ ቅርፊቶችን፣አዛባ፣ የመሳሰሉትን ጉድጓድ ዉስጥ በመቅበር ከ3 እስከ 6 ወር ከተብላላ በኂላ ለጓሮ እርሻ ለማዳበሪያነት ማዋል፡፡

የፍሳሽ ቆሻሻን ለማስወገድ የማስረጊያ ጉድጓድ መጠቀም

- 1ሜትር ስፋት፣1ሜትር ቁመትና 1 ሜትር ጥልቀት ያለዉ ጉድጓድ መቆፈር
- እስከ 40 ሳ.ሜ ያለዉን ጉድጓድ ከታች ወደላይ በኮረት መሙላት
- ከኮረቱ ቀጥሎ 30 ሳ.ሜ(አንድ ስንዝር ተኩል) በትናንሽ ጠጠሮችና በአሸዋ መሙላት
- ቀሪዉ 30 ሳ.ሜ(አንድ ስንዝር ተኩል) ላይ ከስር የተበሳ እንስራ ከጉድጓዱ መካከል ላይ በማስቀመጥ ቀሪዉን የጉድጓዱን አካል በአሸዋና በጠጠር መሙላት
- የእንስራዉን አፍ በተበሳሳ ቆርቆሮ መግጠምና እጣቢዉን ወደ እንስራዉ በእጅ በመድፋት ማስወገድ ይቻላል፡፡

የማጠቃለያ ጥያቄ

- በአካባቢያችሁ የደረቅና ፍሳሽ ቆሻሻ ማስወገጃ ለመስራት የሚያፈልጋችሁ ቁሳቁስ ምንድን ነዉ?

የሰገራ አወጋገድና የመጸዳጃ ቤት አጠቃቀም

አይነ ምድርን በየሜዳዉ መጸዳዳት አስጸያፊ ከመሆኑም በላይ ለበሽታ ጠንቅ ነዉ

የሰገራ አወጋገድና የመጸዳጃ ቤት አጠቃቀም

የመወያያ ጥያቄ

በዚህ ምስል ላይ ምን ትመለከታላችሁ?

- ሜዳ ላይ የሚጸዳዳ ሰዉና ተጓዥ መንገደኞች በመጸየፍ ሲመለከቱት
- እናት ህጻን ልጇን ካጸዳዳች በኋላ ወደ መጸዳጃ ቤት ስታስወግድ
- መጸዳጃ ቤት ከተጠቀመች በኋላ እጇን የምትታጠብ ሴት
- መጸዳጃ ቤት ከተጠቀመ በኋላ እጁን የሚታጠብ ወንድ
- በአካባቢያችሁ አይነ ምድርን በየሜዳዉ መዉጣት ምን ያህል አስጸያፊ ነዉ ?

ገለጻ

መፀደጃ ቤት ሰርቶ መጠቀም የሚከተሉትን ጥቅሞች ያስገኛል

1. የተቅማጥ በሽታ ክስተትን ይቀንሳል
2. የሆድ ጥገኛ ትላትሎችን እና የሆድ በሽታዎችን ይቀንሳል
3. ለህክምና የምናወጣውን ወጪ ይቀንሳል
4. በተለይ ሴቶች እና ልጃገረዶች በአንዳንድ አካባቢ አጉል ልማድ የተነሳ ቀን ስለማይፀዳዱ በቀን መፀዳጃ ቤት እንዲጠቀሙ እና በጨለማ እንዳይፈሩ ይረዳቸዋል
5. በአካባቢያችን ንፅህና እንድንኮራ ያደርገናል
6. ህጻናት በአይነ ምድር ሳቢያ ከሚመጡ ጥገኛ ትላትሎችና ልዩ ልዩ በሽታዎች የመከላከል ብቃትና ችሎታ እንዲኖራቸዉ ያደርጋል፡፡

የህጻናት አይነ ምድር አወጋገድ

- የህጻናት አይነ ምድር በአይን የማይታዩ በሽታ አምጭ ህዋሳትን በዉስጡ የያዘ ሊሆን ይችላል፡፡ ብዙዎች የህጻናት አይነ ምድር በሽታ አምጭ እንደሆነ አያስቡም፡፡
- ህጻናት በእቃ/ፖፖ የሚጸዳዱ ከሆነ ተጸዳድተዉ እንዳበቁ ወዲያዉኑ ወደ መጸዳጃ ቤት መጨመር
- ህጻናት የተጸዳዱበትን እቃ በደንብ ማጽዳት
- ህጻናትን ካጸዳዱ በኋላ እጅን በሳሙና ወይም በአመድ መታጠብ፣
- ህጻናት ከተጸዳዱ በኋላ የህጻናትንም እጅ በሳሙና ወይም በአመድ ማጠብ
- ሽንት ቤት ከሌለ የህጻናትን አይነ ምድር ጉድጓድ መቆፈርና መቅበር

የማጠቃለያ ጥያቄዎች

- በአካባቢያችሁ መጸዳጃ ቤት ሰርታችሁ እንዳትጠቀሙ ሊያደርጉ የሚችሉ ምክንያቶች ምንድን ናቸዉ?
- በአካባቢያችሁ የህጻናትን አይነ ምድር የምታስወግዱት እንዴት ነዉ?

ትምህርት አምስት
ክፍል ሶስት

የመፀዳጃ ቤት አሰራር

የጉድጓዱ አቆፋፈር መክደን ከለላ አሰራርና የመታጠቢያ ዝግጅት፡፡

1. የጉድጓድ አቆፋፈር

ከቤት እራቅ ብለው ምልክት ካደረጉ በኋላ ከላይ ሰፋ ከስር ጠበብ አድርጉ መቆፈር

2. ጉድጓዱ እንዳይናድ ማጠናከር

እንዳይናድ የጉድጓዱን አፍ በድንጋይ ወይም በማጠራ ማጠናከር፡፡

3. ጉድጓድ መክደንና ከለላ መስራት

4. የሽንት ቤት ቀዳዳ ክዳንና የእጅ መታጠቢያ መስራት

ትምህርት አምስት
ክፍል ሶስት
የመጸዳጃ ቤት አሰራር

የመወያያ ጥያቄ

በዚህ ስእል ላይ ምን ትመለከታላችሁ?

- የመጸዳጃ ቤት ጉድጓድ አቆፋፈር፣ጉድጓድ እንዳይናድ ማጠናከር፣ጉድጓድ መክደንና ከለላ መስራት፣የሽንት ቤት ቀዳዳ ክዳንና የእጅ መታጠቢያ መስራት
- በአካባቢያችሁ መጸዳጃ ቤት የሚዘጋጀዉ እንዴት ነዉ?

ገለጻ

የቦታ አመራረጥ

- መፀዳጃ ቤቱ ከውሀ ጉድጓድ በስተግርጌ በኩል ቢያንስ 30 ሜትር ርቀት ላይ መሆን ይኖርበታል
- ሽታን ለማስወገድ እና ዝንቦችን ለመከላከል የመፀዳጃ ቤቱ የሚቆፈርበት ቦታ ከመኖሪያ ቤቱና ከምግብ ማብሰያዉ አስር ሜትር / አስር እርምጃ / ያህል ራቅ ተደርጎ ቢሰራ ይመረጣል ፡፡
- መፀዳጃ ቤቱ ተቆፍሮ ከተዘጋጀ በኃላ እንዳይፈርስ ጉድጓዱ የሚቆፈርበት ቦታ ጠንካራና ምልስ አፈር ያልነበረበት መሆን አለበት ፡፡
- መፀዳጃ ቤቱ ወደ መኖሪያ ቤት ሽታ በማያመጣበት ሁኔታ ንፋስ ከሚነፍስበት ተቃራኒ አቅጣጫ መሆን ይኖርበታል፡፡
- የአንድ መፀዳጃ ቤት የአገልግሎት ጊዜ የሚወሰነው እንደ መፀዳጃ ቤቱ ዓይነት፣ እንደ ጉድጓዱ ስፋት እና ጥልቀት፣እንደተገልጋዩ ብዛት እንዲሁም ወደ ጉድጓዱ በሚገባው አይነምድር መጠን ነው ፡፡
- የጉድጓዱ ጥልቀት እንደ አካባቢዉ የከርሰ ምድር ዉሃ ከፍታ ሁኔታ ከ2.5 እስከ 3 ሜትር በሆነ ጥልቀት ይቆፈራል፡፡
- ጉድጓዱ በሚቆፈርበት ጊዜ ከላይ ሰፊ ከወደታች ጠበብ ያለ እና በዋንጫ ቅርፅ የተሰራ ቢሆን ይመረጣል፡፡
- ወለሉን ግድግዳውን እና ጣራውን በአካባቢው ከሚገኝ ቁሳቁስ ለአጠቃቀም እና ንፅህናውን ለመጠበቅ ምቹ በሆነ ሁኔታ ማዘጋጀት ያስፈልጋል፡፡
- ከመፀዳጃ ቤት መልስ ለእጅ መታጠቢያ የሚያገለግል ውሀ መያዣ የሚሆን አነስተኛ ጀሪካን፣ቅል፣ገንቦ…ወዘተ ከሳሙና ወይም ከአመድ ጋር በመፀዳጃ ቤቱ አጠገብ በተዘጋጀ ከፍ ያለ ቦታ ላይ ማስቀመጥ ወይም መስቀል፡፡
- በመፀዳጃ ቤቱ ዙሪያ የጎርፍ ማፋሰሻ ቦይ ማዘጋጀት
- ከመፀዳጃ ቤት መልስ እጅን መታጠብ ጀርሞች ከእጃችን ወደ ምግባችን ብሎም ወደ አፋችን እንዳይደርስ አይነተኛው መከላከያ መንገድ ነው

የማጠቃለያ ጥያቄ

- በቤታችሁ የሚገኙ መጸዳጃ ቤቶች ከቤታችሁና ከዉሃ መገኛ ቦታዎች በምን ያህል ርቀት ይገኛሉ ?
- የመጸዳጃ ቤት ንጽህና ለመጠበቅ ምን እያደረጋችሁ ነዉ?

የአንጀት ዉስጥ ጥገኛ ትላትሎችን የሚያስወግድ መድሀኒትን ለህጻናት በየስድስት ወሩ መስጠት

የአንጀት ዉስጥ ጥገኛ ትላትሎችን የሚያስወግድ መድሀኒትን ለህጻናት በየስድስት ወሩ መስጠት

የመወያያ ጥያቄ

በዚህ ምስል ላይ ምን ትመለከታላችሁ?
የአንጀት ዉስጥ ጥገኛ ትላትሎች ማስወገጃ መድሀኒት ከጤና ባለሙያ እየወሰዱ ያሉ ህጻናት

- በአካባቢያችሁ የአንጀት ዉስጥ ትላትሎች በህፃናት አይነ ምድር ዉስጥ በሚታዩበት ጊዜ ምን ታደርጋላችሁ?

ገለጻ

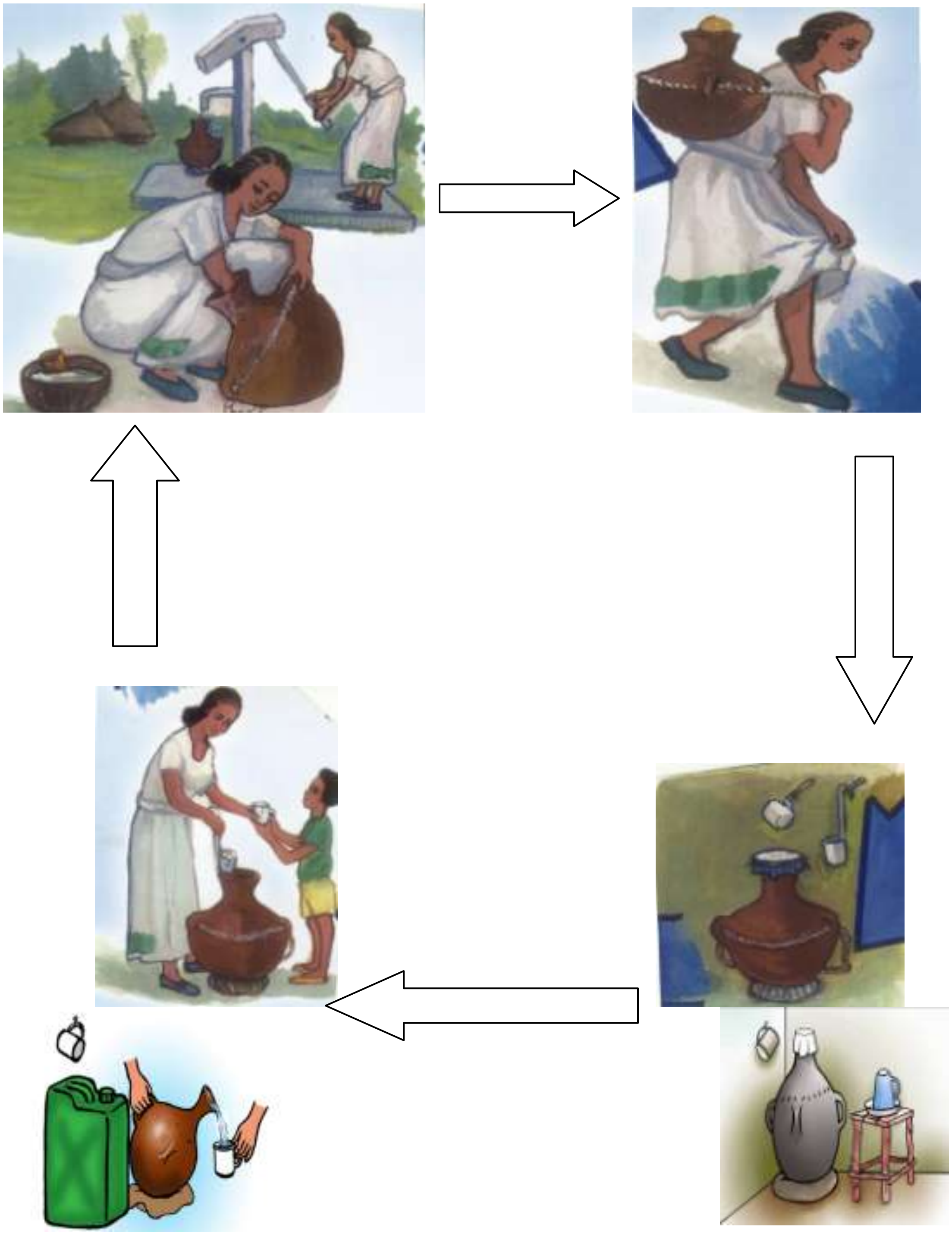
- በህጻናት አይነ ምድር ዉስጥ የአንጀት ዉስጥ ጥገኛ ትላትሎች የሚታዩ ከሆነ በአቅራቢያ ካለ ጤና ድርጅት በመዉሰድ የአንጀት ዉስጥ ጥገኛ ትላትሎችን የማስወገጃ መድሀኒት እንዲወስድ ማድረግ ተገቢ ነዉ፡፡
- የአንጀት ዉስጥ ጥገኛ ትላትሎች እንደ ወስፋትና የመሳሰሉት የህጻናትን ምግብ በመሻማት ለምግብ እጥረት በሽታ ሊያጋልጧቸዉ ይችላሉ፡፡
- በባዶ እግራችን ህጻናትም ሆነ ሌሎች ሰዎች በሚንቀሳቀሱበት ጊዜ እንደ መንጠቆ ትል ያሉት የዉስጥ እግራችንን ሰርስረው በመግባት እንደ ደም ማነስ ያሉ በሽታዎችን ሊያስከትሉ ይችላሉ፡፡
- የደም ማነስ በሽታ ህጻናት በሽታን እንዳይቋቋሙ ከማድረጉም ባሻገር በትምህርት ደካማ እንዲሆኑ ያደርጋል፡፡
- ህጻናት ከአንድ አመት እድሜያቸዉ ጀምሮ በየስድስት ወሩ የአንጀት ዉስጥ ትላትል ማስወገጃ መድሀኒት መዉሰድ ይኖርባቸዋል፡፡

የማጠቃለያ ጥያቄዎች

ህጻናት የአንጀት ዉስጥ ጥገኛ ትላትሎችን የማስወገጃ መድሀኒት ወስደዉ ያዉቃሉ?

ትምህርት አምስት
ክፍል አራት

የዉሃ አያያዝና አጠቃቀም



ትምህርት አምስት
ክፍል አራት

የዉሃ አያያዝና አጠቃቀም

የመወያያ ጥያቄ

በዚህ ምስል ላይ ምን ትመለከታላችሁ?

- ንጽህናዉ ከተጠበቀ የዉሃ ጉድጓድ እንስራዋን በማጠብ የምትቀዳ ሴት
- እንስራዋን በደንብ በመክደን ዉሃ የምታጓጉዝ ሴት
- በደንብ ተከድኖ የተቀመጠ ዉሃና መጥለቂያዉ በደንብ የተንጠለጠለ ወይም የተቀመጠ
- በንጽህና ዉሃዉን ከእንስራ ቀድታ ለልጇ የምትሰጥ እናት

- ዉሃ ከመገኛዉ ጀምሮ ጥቅም ላይ እስኪዉል ድረስ ንጽህናዉን ለመጠበቅ ምን እያደረጋችሁ ነዉ?

ገለጻ

- ለመጠጥ፣ምግብ ለማብሰል፣የመመገቢያ እቃዎችን ለማጠብ፣ እጅንና ገላን ለመታጠብ የምንጠቀምበት ዉሃ ንጽህናዉ የተጠበቀ መሆን አለበት
- ንጽህናዉ የተጠበቀ ዉሃ ማለት ክዳን ያለዉ ወይም የተሸፈነ የዉሃ ማጠራቀሚያ ያለዉ ለምሳሌ የቧንቧ ዉሃ፣የጎለበተ ምንጭ የመሳሰሉት ሲሆን ዝናብ፣ጎርፍ፣እንስሳትና ነፍሳት የመሳሰሉት የማይደርሱበት የዉሃ መገኛ ማለት ነዉ፡፡
- ንጹህ ዉሃ እንዲሆን የምንቀዳበት ቦታ ንጽህናዉ ከተጠበቀ የዉሃ መገኛ መሆን አለበት
- የዉሃ ማጓጓዣ እቃዎችን ንጹህ ማድረግና በደንብ መክደን
- ዉሃን ከዉሃ ማስቀመጫዉ በምንቀዳበት ወቅት የዉሃ መቅጃ እቃዎችን ንጹህ ማድረግ ወይም ስንቀዳ በተገቢዉ መንገድ የዉሃ ማስቀመጫዉን ወይም ማጠራቀሚያዉን ዘንበል በማድረግ መቅዳት
- የዉሃ ማስቀመጫ እቃዎች ክዳናቸዉ ጠባብ ክዳን ያላቸዉ መሆን አለባቸዉ
- የቧንቧ፣ የምንጭና፣የዉሃ ጉድጓዶችን ዙሪያ በማጠር ከብቶች እንዳይደርሱ መከላከል ያስፈልጋል፡፡
- በዉሃ ምንጭ ዙሪያ ሰዎች ቆሻሻ እንዳይጥሉና ልብስ እንዳያጥቡ ማድረግ

የማጠቃለያ ጥያቄ

በአካባቢያችን የሚገኘዉን የዉሃ መገኛ ቦታ እንዴት ከብክለት እንከላከላለን?

በቤት ዉስጥ ዉሃን ንጹህ የማድረጊያ ዘዴ

በቤት ዉስጥ ዉሃን ንጹህ የማድረጊያ ዘዴ

የመወያያ ጥያቄ

በዚህ ምስል ላይ ምን ትመለከታላችሁ?
(ዉሃ ሲፈላ፣ ዉሃ አጋር ወይም አኳታብስ የምትጠቀም ሴት የሚያሳይ ስዕል)

- በቤታችሁ ዉሃን ንጹህ ለማድረግ የምትጠቀሙበት መንገድ ምንድን ነዉ?

ገለጻ

- ዉሃን ለመጠጥ፣ ምግብን ለማዘጋጀትና እንዲሁም የመመገቢያ እቃዎችን ለማጠብ ከመጠቀማችን በፊት ንጹህ ማድረግ አለብን
- በቤታችን ዉሃን ንጹህ በማድረጊያ ዘዴ በመጠቀም በዉሃ መበከል ምክንያት የሚመጡትን እንደ ተቅማጥ ያሉ በሽታዎችን መከላከል ይቻላል።
- ምንም እንኳን ዉሃን የምንቀዳዉ ንጽህናዉ ከተጠበቀ የዉሃ ምንጭ ቢሆንም በተለያየ ምክንያቶች ለምሳሌ በምናጓጉዝበትና ከማስቀመጫዉ ወይም ከማጠራቀሚያዉ በምንቀዳበት ወቅት ሊበከል ይችላል
- በአካባቢያችን በአብዛኛዉ ዉሃን በቤት ዉስጥ ለማጣራት ልንጠቀምባቸዉ የምንችላቸዉ ዘዴዎች መካከል ዋና ዋናዎቹ ዉሃን ቢያንስ ለ15 ደቂቃ ማፍላትና ዉሃ አጋር ወይም አኳታብስ ዉሃዉ ዉስጥ በመጨመር ንጹህ ማድረግ ናቸዉ
- ዉሃን በቤት ዉስጥ ንጹህ ካደረግን በኋላ አፉ ጠባብ በሆነና ክዳን ባለዉ ንጹህ እቃ ዉስጥ ማስቀመጥ
- ዉሃዉን ከማስቀመጫዉ በምንቀዳበት ወቅት የምንቀዳበት እቃ በንጽህና የተያዘ መሆን አለበት። መቅጃዉን ከመሬት ላይ አንስተን በፍጹም ዉሃን መቅዳት የለብንም። ይህ ዉሃዉ እንዲበከል ያደርጋል።

የማጠቃለያ ጥያቄ

ዉሃን በቤታችሁ ንጹህ የማድረጊያዉን ዘዴ ምን ያህል በአካባቢያችሁ ተግባራዊ እያደረጋችሁ ነዉ?

የአኳታብስ አጠቃቀም

የአኳታብስ አጠቃቀም

የመወያያ ጥያቄ

በዚህ ምስል ላይ ምን ትመለከታላችሁ?

- ዉሃን ንጹህ ለማድረግ ከቧንቧ፣ከጎለበተ ምንጭና ክዳን ካለዉ ጉድጓድ ለሚቀዳ ዉሃ አንድ አኳታብስ እንደሚጨመር የሚያሳይ
- ከወንዝና ክዳን ከሌለዉ የዉሃ ምንጭ ለምንቀዳዉ ዉሃ ዉሃዉን በማጥለል ሁለት አኳታብስ እንደሚጨመር የሚያሳይ

- አኳታብስ በቤታችሁ ዉሃን ንጹህ ለማድረግ ተጠቅማችሁ ታዉቃላችሁ?

የአኳታብስ አጠቃቀም

- 20 ሊትር ዉሃ በጀሪካን ወይም በሌላ 20 ሊትር በሚይዝ እቃ ዉስጥ ያዘጋጁ
- ዉሃዉን ለማጣራት አንዱን አኳታብስ ኪኒን በዉሃዉ ዉስጥ ይጨምሩ
- ዉሃዉ የደፈረሰና በጣም የቆሸሸ ከሆነ በንጹህ ጨርቅ በማጥለል ሁለት አኳታብስ ኪኒን ይጨምሩ
- አኳታብስን ከጨመሩ በኋላ ክዳኑን ይዝጉት
- ከመጠቀምዎ በፊት ለ 30 ደቂቃ ያህል ይጠብቁት
- ከዚያም ዉሃዉ ጥራቱን የጠበቀ ስለሆነ ይጠቀሙበት

ልብ ይበሉ -አኳታብስ ኪኒን በፍጹም አይዋጥም

የማጠቃለያ ጥያቄ

አኳታብስን በየቤታችሁ ለመጠቀም ትክክለኛዉን አጠቃቀም ምን ያህል ተረድታችሁታል?

በቤታችን ባለ 20 ሊትር ጀሪካን ባይኖር ምን እናደርጋለን?
አኳታብስ የሚጠቅመዉ ከየት ከየት ለምንቀዳዉ ዉሃ ነዉ?

የዉሃ አጋር አጠቃቀም

የዉሃ አጋር አጠቃቀም

የመወያያ ጥያቄ

በዚህ ምስል ላይ ምን ትመለከታላችሁ?

- ዉሃ አጋርን ዉሃ ዉስጥ በመጨመር ለልጇ ቀድታ ምትሰጥ እናት
- ከቧንቧና ክዳን ካለዉ የዉሃ ጉድጓድ የሚቀዳ ዉሃ አንድ ክዳን ዉሃ አጋር እንደሚጨመር የሚያሳይ
- ከወንዝና ክዳን ከሌለዉ የዉሃ ጉድጓድ ለሚቀዳ ዉሃ በጨርቅ ካጠለሉ በኋላ ሁለት ክዳን ዉሃ አጋር እንደሚጨመር የሚያሳይ ስእል

- ዉሃን ንጹህ ለማድረግ ዉሃ አጋርን በቤታችሁ ተጠቅማችሁ ታዉቃላችሁ?

የዉሃ አጋር አጠቃቀም

- 20 ሊትር ዉሃ በጀሪካን ወይም ሌላ 20 ሊትር በሚይዝ እቃ ዉስጥ ያዘጋጁ
- የዉሃ አጋሩን ክዳን በመጠቀም አንድ መለኪያ ዉሃ አጋር 20 ሊትር ዉሃ በያዘ እቃ ዉስጥ ይጨምሩ
- ዉሃ አጋር ከጨመሩ በኋላ ክዳኑን ይዝጉትና ጀሪካኑን በመነቅነቅ ማዋሃድ
- ከመጠቀምዎ በፊት ለ 30 ደቂቃ ያህል ይጠብቁት
- ዉሃዉን ወደ ማጠራቀሚያ ባልዲ ወይም ማሰሮ ወይም እንስራ በመገልበጥ መክደን
- ከዚያም ዉሃዉ ጥራቱን የጠበቀ ስለሆነ ይጠቀሙበት
- በዉሃ አጋር የታከመዉን ዉሃ በንጹህ መጥለቂያ መቅዳት አለብን

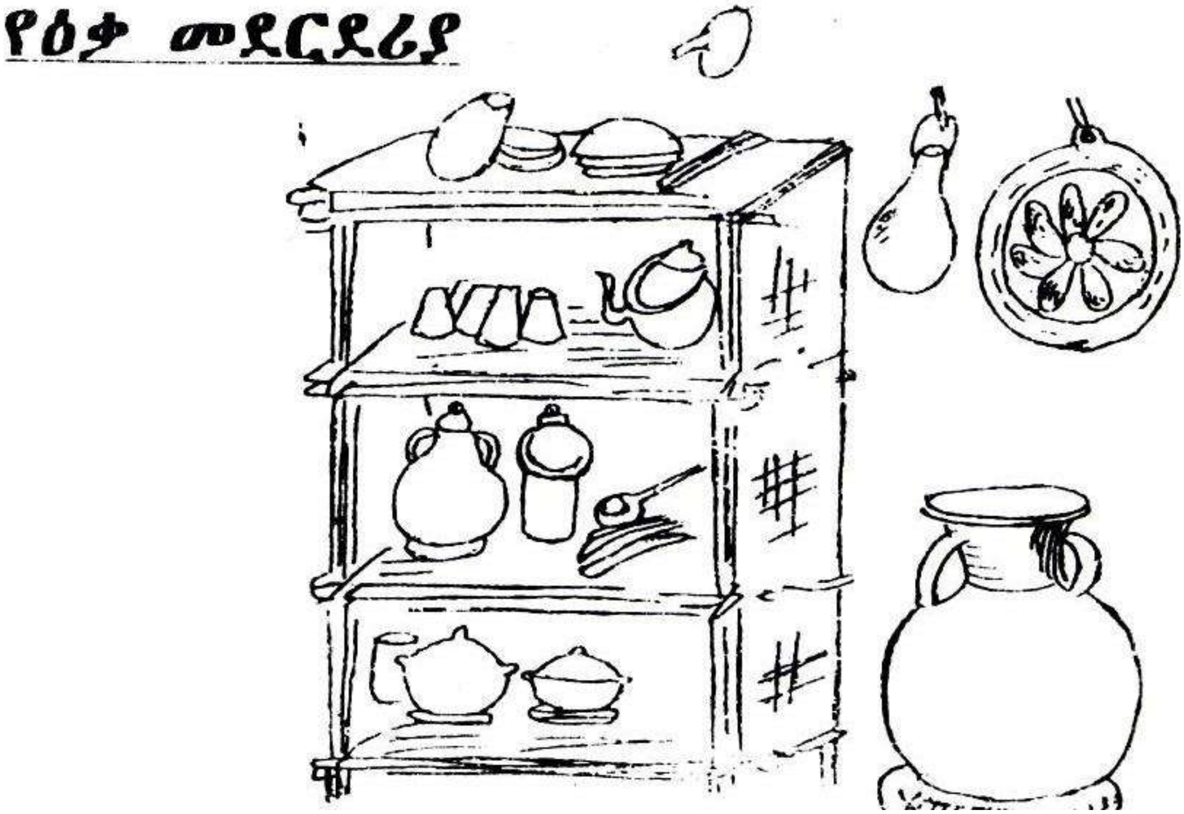
የማጠቃለያ ጥያቄ

ዉሃ አጋርን ወይም አኳታብስን በየቤታችሁ ለመጠቀም ትክክለኛዉን አጠቃቀም ምን ያህል ተረድታችሁታል?

በቤታችን ባለ 20 ሊትር ጀሪካን ባይኖር ምን እናደርጋለን?
ዉሃ አጋር የሚጠቅመዉ ከየት ከየት ለምንቀዳዉ ዉሃ ነዉ?

ትምህርት አምስት
ክፍል   አምስት

የምግብ አያያዝና አጠቃቀም



ትምህርት አምስት
ክፍል አምስት
የምግብ አያያዝና አጠቃቀም

የመወያያ ጥያቄ

በዚህ ምስል ላይ ምን ትመለከታላችሁ?

- እህልን በተገቢዉ ሁኔታ በጎተራ የሚያስቀምጥ አባወራ፣የበሰለ ምግብና የቤት እቃዎች በተገቢዉ መንገድ ተከድነዉ በመደርደሪያ መቀመጣቸዉን የሚያሳይ ስእል
- የመመገቢያና የማብሰያ እቃዎች በቤታችሁ የምታስቀምጡት በምን አይነት ሁኔታ ነዉ?

ገለጻ

የምንመገበው ምግብ ንፅህናው የተረጋጋጠ ካልሆነ በስተቀር ለበሽታ ሊያጋልጠን ይችላል ምግብ ከሚበከልባቸው መንገዶች መካከል የሚከተሉትን መጥቀስ ይቻላል፡፡

- ምግብ ካለበት ወይንም ከሚመረትበት ቦታ ላይ እንዳለ ሊበከል ይችላል ለምሳሌ- የጓሮ አትክልቶች በአይነምድር ሊበከሉ ይችላሉ
- ምግብ ከተመረተበት ቦታ ላይ ወደ ቤት ወይንም ወደገበያ በሚጓጓዝበት ጊዜ ሊበከል ይችላል
- በቤት ውስጥ በአቀማመጥ፣ በአዘገጃጀት እና በአመጋገብ ወቅት ሊበከል ይችላል
- በምግብ መበከል ወይንም መመረዝ ምክንያት የሚመጡ በሽታዎች ማለትም የአንጀት ተስቦ /ታይፎይድ/፣ አሜባና የተለያዩ የተቅማጥ በሽታዎችና ለመሳሰሉት በህይወታችን ብሎም በአካላችን ላይ አደጋ ለሚያስከትሉ በሽታዎች ያጋልጡናል

በተለይም የምግብን በቤት ውስጥ የመበከል አጋጣሚ ለመቀነስ መደረግ የሚገባቸው ዋና ዋና ነገሮች

1. የምግብ አዘጋጆች የግል ንፅህናቸውን መጠበቅ በተለይ ምግብ ከማዘጋጀታቸው በፊት እጃቸዉን በሚገባ በሳሙና ወይም በአመድ መታጠብ
2. የበሰሉ እና ያልበሰሉ ምግቦችን ለይቶ ንክኪ በሌለው መንገድ ማስቀመጥ
3. የበሰሉ ምግቦችን ወዲያውኑ መመገብ
4. የቀዘቀዘ ምግብን እስኪፍለቀለቅ ወይንም እስኪፈላና እንኪንተከተክ ድረስ በበቂ ሁኔታ ማሞቅና መመገብ
5. የምግብ ማብሰያ እና መመገቢያ እቃዎችን በንፅህና መያዝ
6. ለህፃናት የሚዘጋጅ ምግብ እንዳይበከል ማብሰያ እና መመገቢያ እቃዎችን በተለየ ሁኔታ በንፅህና መያዝ
7. ለምግብ ማዘጋጃ ንፁህ ውሀ መጠቀም
8. እንደ ዝንብ በረሮና አይጥ የመሳሰሉት በምግብ ላይ እንዳይደርሱ ማድረግ

- የበሰሉ ምግቦችን፣የማብሰያ፣መመገቢያ እና የመጠጫ እቃዎችን ከአካባቢው ቁሳቁስ በተሰራ መደርደሪያ ላይ ሸፍኖ ማስቀመጥ

የማጠቃለያ ጥያቄ

የመመገቢያና የማብሰያ እቃዎች በተገቢዉ መንገድ ለማስቀመጥ ከአካባቢ በሚገኝ ቁሳቁስ የእቃ መደርደሪያ እንዴት ልታዘጋጁ ትችላላችሁ?

ምስጋና

አስቀድመን የአሜሪካ መንግስት የልማት ተራድኦ ድርጅት (USAID) ይህን የማስተማሪያ ካርድ ለማሳተም ላበረከቱት የገንዘብ ድጋፍ ምስጋናችንን እናቀርባለን፡፡

ይህ የማስተማሪያ ካርድ የተዘጋጀዉ በምግብ ለተራቡ አለም አቀፍ ድርጅት በኢትዮጵያ (FH/E) ሲሆን ይህም ከቤተሰብ ጤና መመሪያ (Family Health Card)፣በተለያየ ጊዜ በጤና ጥበቃ ሚኒስቴርና በጤና ቢሮ ከታተሙ የማስተማሪያ ካርዶች ካሉት መልዕክቶች የተወሰደ ነዉ፡፡ ይህንን ካርድ ለማዘጋጀት የዉስጥ ስዕሎችንና የተለያዩ የመመሪያ ካርዶችን በመስጠት ድጋፍ ላደረጉ ድርጅቶችና በአሜሪካ ለሚገኘዉ የምግብ ለተራቡ አለም አቀፍ ድርጅት (FH/US) በተለይም Mitzi Hanold, ማስተማሪያዉን ለማዘጋጀት ላደረጉት አስተዋጾ ምግብ ለተራቡ አለምአቀፍ ድርጅት(FH) ከፍ ያለ ምስጋናዉን ያቀርባል፡፡

ህዳር 2002 ዓ.ም