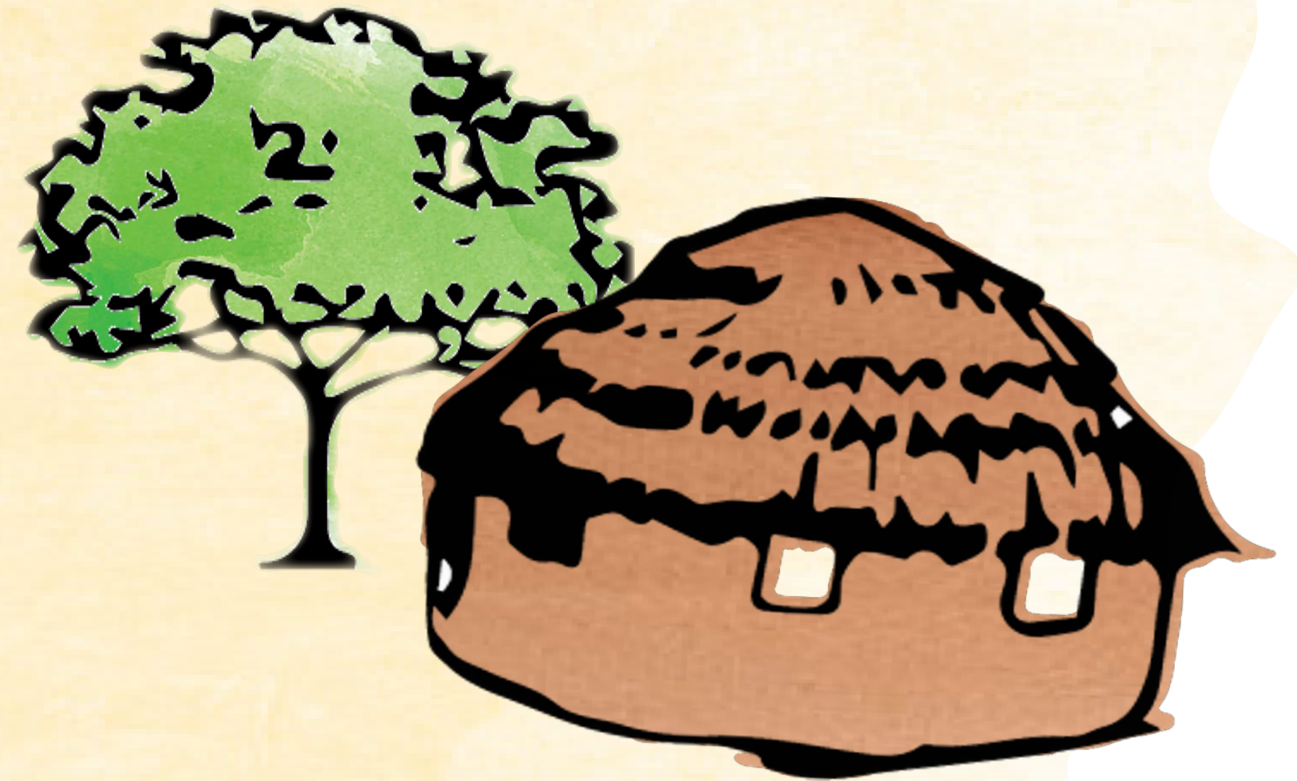


ዓይነ-ሰው-ርነት ከሚያስከትለው የትራኮማ በሽታ ቤተሰቦቹን እና ማህበረሰቡን እንዴት መጠበቅ እችላለሁ?

ለጤና ልማት ሰራዊት የሥራ አጋዥ

አክሲዮን ፕሮጀክት



ማህበረሰብን ለማስተማር የሚሆን መጽሐፍ



ጤና ሚኒስቴር - ኢትዮጵያ
MINISTRY OF HEALTH - ETHIOPIA



NALA



Sightsavers

ዓይነ-ሰውርነት ከሚያስከትለው የትራኮማ በሽታ ቤተሰቦቹን እና ማህበረሰቡን እንዴት መጠበቅ እችላለሁ?

ለጤና ልማት ሰራዊት የሥራ አጋዥ

© ናላ ፋውንዴሽን፡፡ የመጀመሪያ ረቂቅ ሚያዚያ፣ 2013ዓ.ም

ይህ መጽሐፍ በቤት ውስጥ እና በማህበረሰብ ደረጃ በትራኮማ በሽታ ላይ ለማህበረሰብ የጤና ሰራተኞች እና ለበጎ ፈቃደኞች መመሪያ ለመስጠት የታሰበ ነው ። የመጽሐፉ ይዘት ለቀላል አጠቃቀም በከፍተኛ ሁኔታ ስዕላዊ እና በቀለም የተለየ ነው። አጭር ማብራሪያ በቀለም ከተለዩት በቀኝ በኩል ተቀምጧል ። መጽሐፉን የጤና ባለሙያዎች እና በጎ ፈቃደኞች በጥሩ ሁኔታ እንዴት እንደሚጠቀሙበት ለማዘጋጀት በድረጊት ላይ የተመሠረተ ሥልጠና በተጓዳኝ የሥልጠና መመሪያ ውስጥ ተገልጿል።



ማውጫ

- ትራኮማ/የዓይን ማዘ 2
- የአካባቢ ንጽህና አጠባበቅ 5
- የውሃ፣ የአካባቢ ጽዳትና የግል ንፅህና ተቋማት (የዋሽ ተቋማት) 7
- የግል ንጽህና 10

የማህበረሰብ መጽሀፉን እንዴት መጠቀም እንደሚቻል

ይዘቱ በአራት ክፍሎች የተከፈለ ሲሆን እያንዳንዱ ክፍል ደግሞ በ3 ንዑስ ክፍሎች የተከፋፈሉ እና ለመገምገም ፣ ለማብራራት እና ምክረ-ሀሳብ ለመስጠት በተለያዩ ቀለማት ተለይተዋል ።

አሰሳ



እያንዳንዱ እርምጃ በወይነጠጅ የወረቀት ሰሌዳ ምልክት በተደረገበት አሰሳ ይጀምራል። ይህ ክፍል ዕውቀትን እና ወቅታዊ ሁኔታን የሚያስሱ ጥያቄዎችን ያጠቃልላል ።

ማብራሪያ



ማብራሪያ በአረንጓዴው የንግግር መስጫ ምልክት የተደረገባቸውን አሰሳ ይከተላል ። ይህ ክፍል ትምህርቱን ለመምራት ምስሎችን እና መረጃን ያካትታል ።

ምክረ-ሀሳብ



እያንዳንዱ እርምጃ በቢጫ ኮከቦች ምልክት በተደረገበት ምክረ-ሀሳብ ይጠናቀቃል። ቤተሰቡ የትራኮማ በሽታን ለመከላከል ምን ዓይነት ለውጦች ማድረግ እንዳለበት ምክረ-ሀሳብ በምስል ያሳውቃል።

ክፍል 1 - የትራኮማ ምልክቶች እና ዕውቀት



ጥያቄ

ባለፈው ዓመት በቤት ውስጥ የዓይን ህመም/ማቃጠል የነበረው ሰው አለ?



- መቅላት
- የዓይን ቆብ ማበጥ
- ከዓይን የሚወጣ ፈሳሽ
- ከአፍንጫ የሚወጣ ፈሳሽ



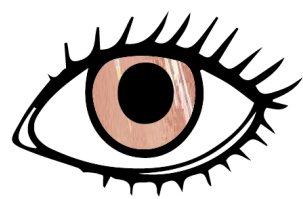
ጥያቄ

በቤተሰቡ ውስጥ ከ9 ዓመት በታች የሆኑ ህፃናት አሉ? በቤት ውስጥ ስንት አዋቂ ሴቶች አሉ?



ትራኮማ በአዋቂ ሴቶች እና ዕድሜያቸው ከ9 ዓመት በታች በሆኑ ሕፃናት በጣም የተለመደ ነው ::

የትራኮማ በሽታ ደረጃዎች



ጤናማ ዓይን



ዓይንን የማቃጠል ስሜት እና ፍሳሽ መውጣት



ያልታከሙ አይኖች (ወይም ለተደጋጋሚ ህምም በተጋለጡ) ከፍተኛ የአይን ማቃጠልን/መቆጣትን ይኖራቸዋል፤ የዐይን ቆብ እብጠት እና የዐይን ሽፋሽፍቶች ወደ ውስጥ መቀልበስ ይከሰታል።

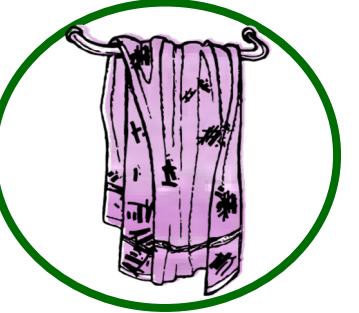


ከፍ ወዳለ ደረጃ ሲደረስ፤ የዐይን ሽፋሽፍት ወደ ውስጥ በመታጠፍ የአይን መስታወትን/ብሌን ይፍቀዳል፤ ይህም ጠባሳ በመፍጠር እይታን ወደመከለል እና ወደ ዓይነ-ስውርነት ያመራል።

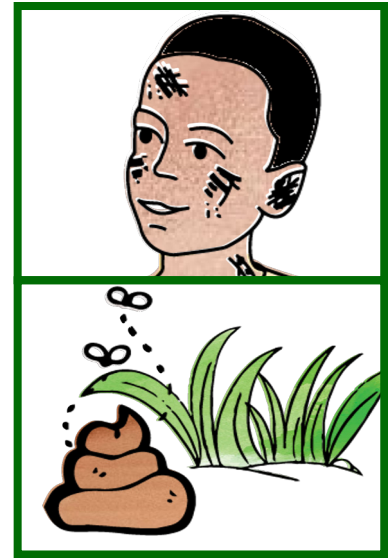
ትራኮማ በሽታ እንደ ዐይን ህምም/ቁስለት ይጀምራል ። ይሁን እንጂ ተደጋጋሚ ህምሞች/ቁስለቶች ዓይን ላይ ጠባሳ ይፈጥራሉ፤ ይህም ወደ ዕይታ መከልል ችግሮች እና ወደ ዓይነ-ስውርነት ያመራል ።



ትራኮማ ከታመመ ሰው ወደ ጤናማ ሰው የሚተላለፍ በዓይን የማይታይ ባክቴሪያ ነው ። ብዙውን ጊዜ የሚተላለፈውም በዝንቦች፣ በቆሽሹ እጆች እና የቆሽሹ ፎጣዎችን በጋራ በመጠቀም ነው ።



ዝንቦችን ለመሳብ አደገኛ የሆኑ ነገሮች



የትራኮማ በሽታን በማከም እና በመከላከል ውጤታማ በሆነ መልኩ ለማጥፋት የዓለም የጤና ድርጅት የ“ማመንን” ስልትን አዘጋጅቷል።

ህክምና

በቀዶ ህክምና ማከም



በቀዶ ህክምና ማከም፡
 - ወደ ዓይነ-ስውርነት ሊያደርስ የሚችልበት ደረጃ ሲደርስ ለማስተካከል ጥቅም ላይ ይውላል።

በፀረ-ተህዋስያን መድሐኒት ማከም



እንደ አዚትሮሚሲን ያሉ ፀረ-ተህዋስያን በልጆችና በጎልማሶች ላይ አፍለኛ ትራኮማን ለማከም እና ለማስወገድ ያገለግላሉ።

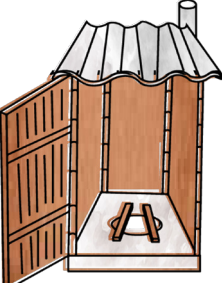
በሽታው እንዳይዘን መከላከል

የፊትን ንጽህና መጠበቅ



የፊትን መታጠብ የባክቴሪያውን ስርጭት በመቀነስ ትራኮማን ለመከላከል ያስችላል።

የአካባቢ ንጽህናን ማሻሻል



የአካባቢ ንጽህና አጠባበቅ እና የንጹህ ውሃ አቅርቦትን የመሳሰሉት ነገሮች በሽታ እንዳይተላለፍ ያደርጋሉ እንዲሁም በበሽታ የመያዝ አደጋን ይቀንሳሉ።



ምክራ-ሀሳብ

ከቤተሰብዎ ውስጥ የአይን ህመም ያለበት ሰው ካለ ወደ ጤና ኬላ ወይም ወደ ጤና ጣቢያ ሄዶ መታከም አለበት።

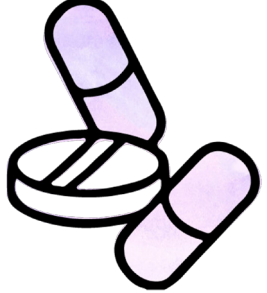


ሕክምናው ፀረ-ተህዋስያን የዓይን ጠብታዎችን ወይም ፀረ-ተህዋስያን ክኒኖችን ሊያካትት ይችላል።



ምክራ-ሀሳብ

በአካባቢዎ ለትራኮማ በሽታ የማህበረሰብ አቀፍ መድሐኒት እደላ ዘመቻ ከተደረገ ከልጆቻዎ ጋር በመገኘት መድሀኒቱን መውሰድ ይኖረበዎታል።



ክፍል 2 - የአካባቢ ንጽህና አጠባበቅ



አሰሳ

ከቤተሰቡ አባል ጋር በግቢው ውስጥ በመራመድ ለጤና አደገኛ የሆኑ ጉዳዮችን መፈተሽ።



- ሜዳ ላይ መጸዳዳት
- በግቢ ውስጥ ቆሻሻ መጣል
- ግቢ ውስጥ ያሉ እንስሳት
- ብዙ ዝንቦች



ጥያቄ

ግቢዎን እና ቤትዎን በሳምንት ስንት ጊዜ ያጸዳሉ?



ለበሽታ አጋላጭ አካባቢዎች

የቆሻሻ አካባቢዎች ትራኮማን ሊያስተላልፉ የሚችሉ ብዙ ዝንቦችን ይስባሉ። እንዲሁም ሜዳ ላይ መጸዳዳት ሌሎች ብዙ በሽታዎችን ሊያስረጩ ይችላሉ።

ዝንቦች



ዝንቦች ትራኮማን ከታመሙ ሰዎች ወደ ጤናማ ሰዎች ሊያስተላልፉ ይችላሉ።

ሜዳ ላይ መጸዳዳት



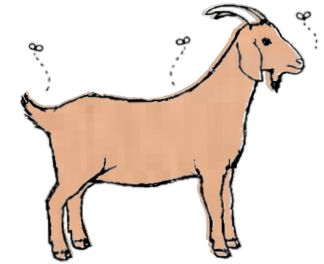
ዝንቦች ሰገራ ላይ ይሰባሰባሉ። እንዲሁም ሜዳ ላይ መጸዳዳት የአንጀት ውስጥ ጥገኛ ትላትሎችን ጨምሮ ሌሎች በርካታ በሽታዎችን ሊያስረጩ ይችላሉ።

ቆሻሻ መጣያ



ዝንቦች ሰገራ እና ቆሻሻዎች በሚበዛበት አካባቢ ይራባሉ።

ግቢ ውስጥ ያሉ እንስሳት

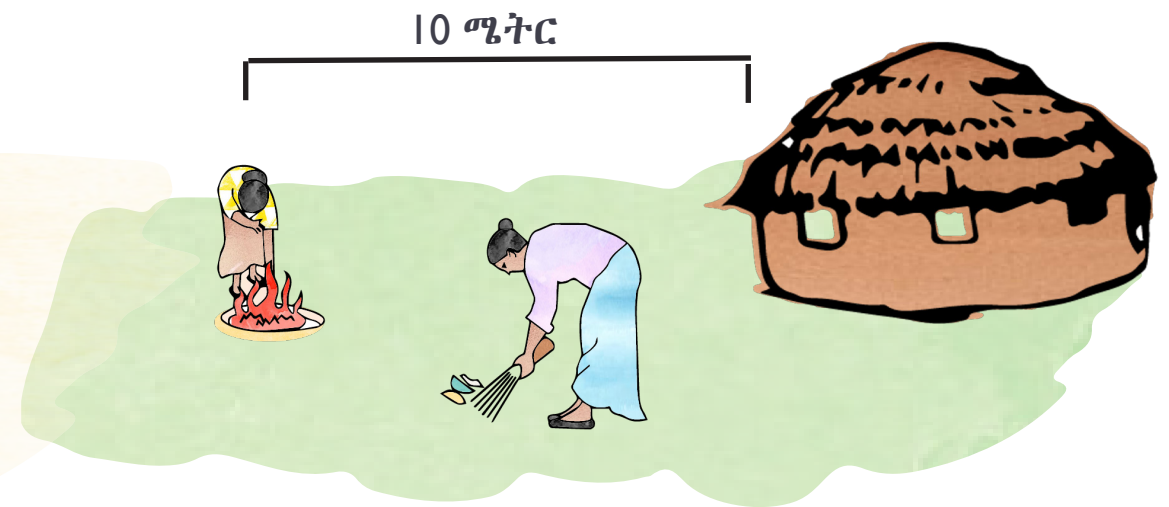


በአጥር ግቢ ውስጥ የማይውሉ እንስሳት ብዙ ሰገራ እና ዝንቦችን ወደ ቤት ሊያመጡ ይችላሉ።



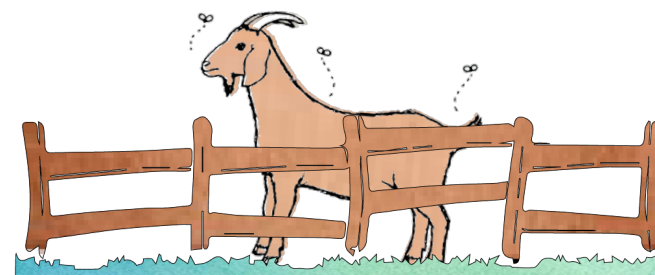
ምክረ-ሀሳብ

ቤትዎን እና ግቢዎን ቢያንስ በሳምንት አንድ ጊዜ ያፅዱ። ሰገራን እና ቆሻሻን ከመኖሪያ ቤትዎ ቢያንስ 10 ሜትር እና ከማንኛውም የውሃ መገኛ 30 ሜትር አርቀው ይቀብሩ ወይም ያቃጥሉ።



ምክረ-ሀሳብ

እንስሳትን በአጥር ውስጥ ማቆየት።

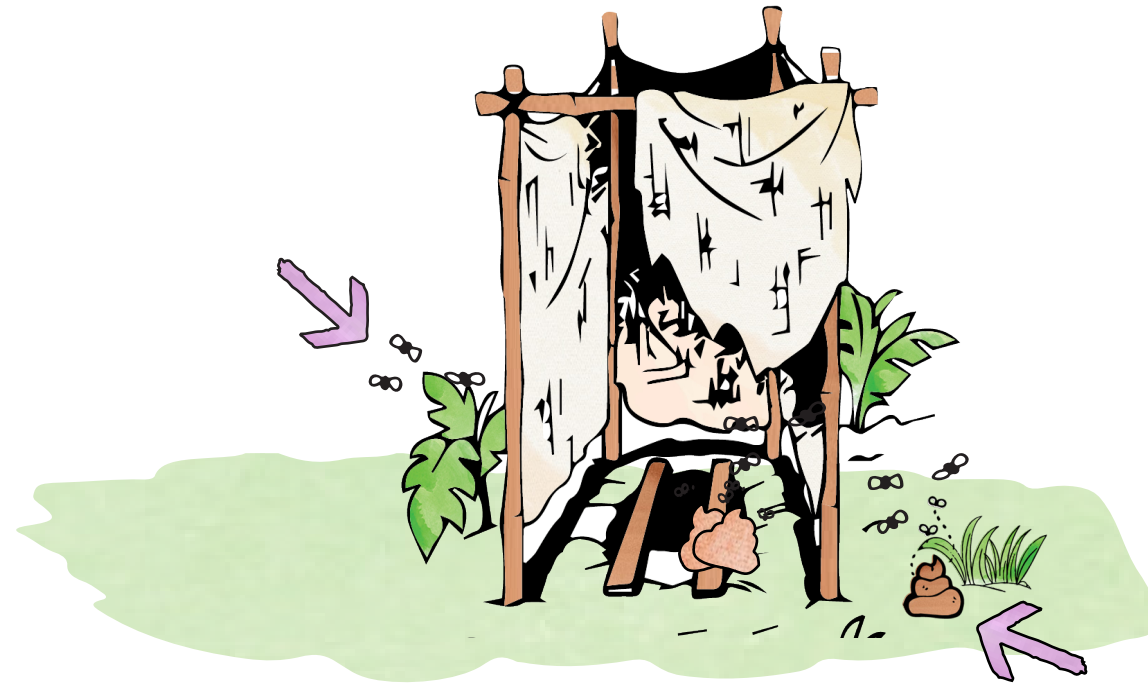


ክፍል 3 - የውሃ፣ የአካባቢ ጽዳትና የግል ንፅህና ተቋማት (የዋሽ ተቋማት)



አሰሳ

የመጠጫ ቤት ካለ ለአደጋዎች የሚያጋልጥ ነገር መኖር/ አለመኖሩን መፈተሽ ::



- ሜዳ ላይ መጠጫ
- ቆሻሻ
- መጥፎ ሽታ
- ብዙ ዝንቦች



አሰሳ

ከመኖሪያ ቤቱ አጠገብ ለእጅ እና ፊት መታጠያ የሚሆን ውሃ የያዘ እቃ እና ሳሙና አለ?



- ውሃ
- ሳሙና
- ለመኖሪያ ቤት የቀረበ

ከሚጎበኙት ቤተሰብ ጋር ለመወያየት የስነ-ጽዳት ደረጃን መጠቀም ይችላሉ፡
 ፡ የእያንዳንዱ ደረጃ ጉዳቶች እና ጥቅሞች ምንድን ናቸው?

ሜዳ ላይ መጻዳዳት



ሜዳ ላይ መጻዳዳት ለሰዎች ጤና በጣም አደገኛ ነው። በተለይ ደግሞ በውኃ መገኛዎች ወይም በአቅራቢያው መጻዳዳት ለጤና አደገኛ ነው።

ሰገራን መቅበር



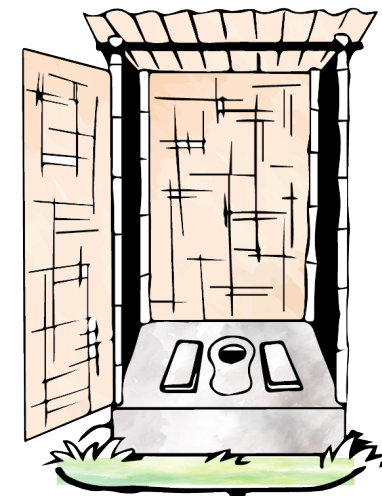
አንድ ሰው ሌላ አማራጭ ከሌለው ሰገራን ከውኃ መገኛ እና ከሰዎች መኖሪያ ርቆ መቅበር አለበት።

የተለምዶ መጻዳጃ ቤት



ከእይታ የሚከለል መጋረጃ ያለው መሠረታዊ ግንባታ ቢያንስ 1.5 ሜትር ጥልቀት ያለው ጉድጓድ ሊያገለግል ይችላል፡
 ፡ አንድ መሠረታዊ መጻዳጃ ቤት እንኳን ሰዎች ከሚጠቀሙባቸው ከማንኛውም የውሃ መገኛ ቢያንስ 30 ሜትር ያህል መራቅ አለበት፡
 ፡

የተሻሻለ መጻዳጃ ቤት



ይህ መጻዳጃ ቤት ደህንነቱ የተጠበቀ እና ለማጽዳት ቀላል እና ለአጠቃቀም ምቹ የሆነ የተሻለ ግንባታ አለው።

ሽታ ማስወገጃ ቱቦ እና የእጅ መታጠቢያ ከአጠገቡ ያለው መጻዳጃ ቤት



የተሻሻለ መጻዳጃ ቤት መጥፎ ሽታዎችን ለማስወገድ አየር ማስወጫ ቱቦ ያለው እና እጅን ለመታጠብ ከመጻዳጃ ቤቱ አጠገብ ውሃ እና ሳሙና ይኖረዋል።

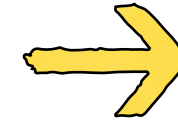
መጻዳጃ ቤቶች ሰዎች ከሚጠቀሙባቸው ከማንኛውም የውሃ መገኛዎች ቢያንስ 30 ሜትር ርቀው መገንባት አለባቸው፡
 ፡ በተጨማሪም፣ መጻዳጃ ቤቶች እና የመኖሪያ አካባቢዎች በየጊዜው ከሰገራ መጽዳት አለባቸው።



ምክረ-ሀሳብ

በስነ-ጽዳት መሰላል ላይ ወደ ቀጣዩ ደረጃ እንዴት እንደሚሸጋገሩ ከቤተሰቡ ጋር መወያየት ::

ወደ የትኛው ደረጃ መሄድ ይችላሉ? ወደ ከፍተኛው ደረጃ እንዴት ሊደርሱ ይችላሉ?



ምክረ-ሀሳብ

ቤተሰቡ የመኖሪያ ቦታውን እና የመጻፍኛ ቤቱን ዘወትር በማጸዳት እንዴት በንጽህና መያዝ እንደሚችል መወያየት ::



ክፍል 4 - የግል ንጽህና



አሰሳ

የቤተሰብ አባላት ፊት እና እጅ ንጽህ መሆኑን ማየት እና ማረጋገጥ ::



ጥያቄ

ልጆች እና ጎልማሶች በቀን ስንት ጊዜ እጆቻቸውን በውሃ እና በሳሙና ይታጠባሉ?
በቀን ስንት ጊዜ ፊታቸውን ይታጠባሉ?
ለማዳረቅ ንጽህ ጨርቅ ይጠቀማሉ?



በቀን ____ ጊዜ



በቀን ____ ጊዜ



ንጽህ ጨርቅ?

ትክክለኛ የእጅ መታጠቢያ ሂደቶች

በሽታን ለመከላከል ከሚደረጉ በጣም አስፈላጊ ነገሮች እጅዎን በሳሙና መታጠብ ነው ::



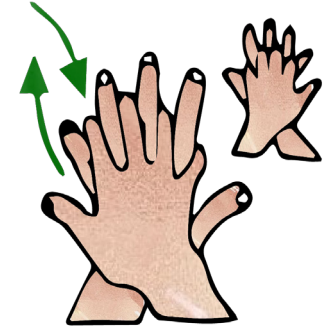
1. እጆቻችሁን በውሃ ማርጠብ።



2. አረፋው እስኪወጣ ድረስ እጅን በሳሙና ማሸት።



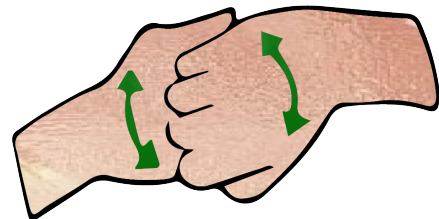
3. የአንደኛውን እጅ መዳፍ ከሌላኛው እጅ መዳፍ ጋር ማሸት።



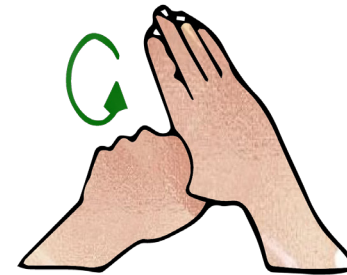
4. እጅን እያቀያየሩ የመዳፍን ጀርባ ማሸት።



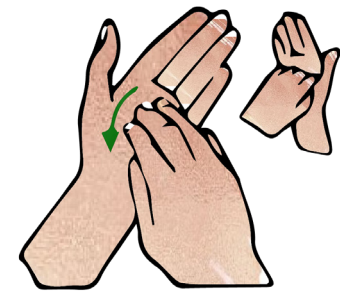
5. የአንደኛውን እጅ ጣቶች በሌላኛው እጅ ጣቶች በማጠላለፍ ማሸት።



6. የሁለት እጆችን ጣቶች ጫፍ ፊት ለፊት በማቆላለፍ ማሸት።



7. አወራ ጣትን በእጅ መዳፍ ጨበጦ በማሸከርከር ማሸት።



8. በእጅ ጣቶች ጫፍ መዳፍን ማሸት።



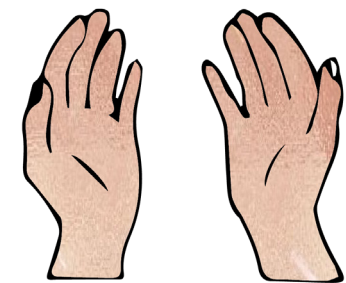
9. እያንዳንዱን የእጅ አንጻ በተቃራኒ እጅ ማሸት ::



10. ሳሙናው አስኪለቅ ድርስ እጆችን በውሃ ማለቅለቅ።



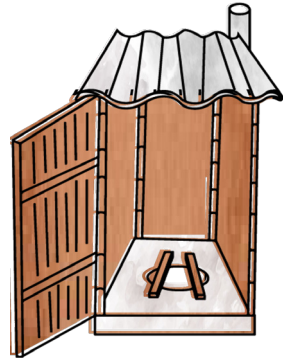
11. እጆችን አየር ላይ በማራገፍ ወይም ንጹህ ፎጣ በመጠቀም ማዳረቅ።



12. እጆቻችሁ አሁን ንፁህ ናቸው!

የእጅ መታጠቢያ ጊዜ

ሰገራ ከነኩ እጅዎን ይታጠቡ ::
እንስሳትን ከነኩ በኋላ እጅዎን
ይታጠቡ ::



የሕፃን ሰገራ እንኳ በሽታ አስተላላፊ
ጀርዎችን ሊሸከም ይችላል!

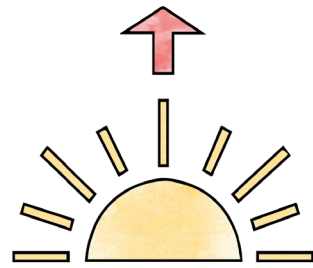


ምግብ ከመብላት ወይም
ከመንካት በፊት እጅን
መታጠብ ::

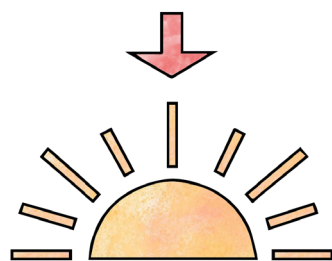


ፊትን የመታጠቢያ ወሳኝ ጊዜዎች

ትራኮማን ለመከላከል በቀን
ሁለት ጊዜ ፊትዎን ይታጠቡ ::
ትንንሽ ልጆች ጧት ከምኝታቸው
እንተነሱ እና ከመተኛታቸው በፊት
እንዲታጠቡ ይርዷቸው ::



የቀን መጀመሪያ



የቀን መጨረሻ



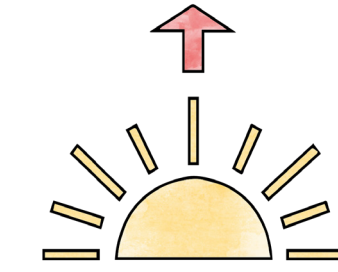
ሁል ጊዜ ፊትዎን በንጹህ ጨርቅ
ያድርቁ!
የፊት ማዳረቂያ ጨርቅን በጋራ
አይጠቀሙ ::



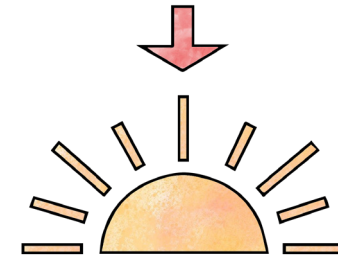


ምክረ-ሀሳብ

የልጆችዎ እጆች እና ፊት ንፁህ መሆናቸውን ለማረጋገጥ ዘወትር ጧት ጧት እና ማታ ማታ ማየት።



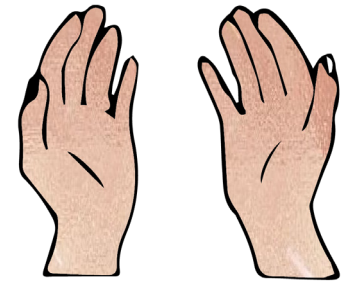
የቀን መጀመሪያ



የቀን መጨረሻ



ንጹህ ፊት



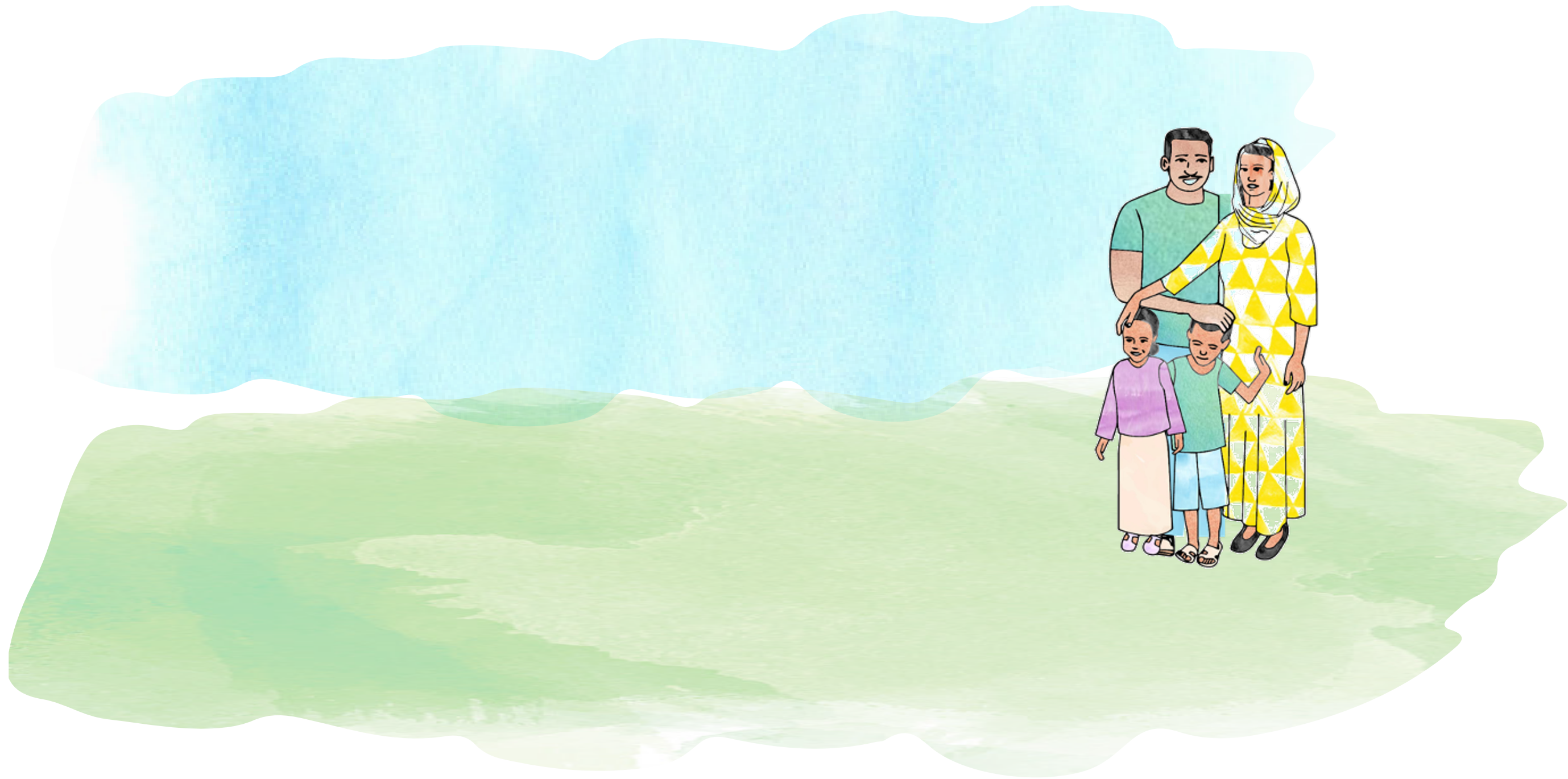
ንጹህ እጆች



ምክረ-ሀሳብ

ልጆች ፊታቸውን እና እጆቻቸውን በትክክል መታጠብ እንዲችሉ እና እንዲያውቁ ለማድረግ ከልጆች ጋር መታጠብ እና መለማመድ።





ጤና ሚኒስቴር - ኢትዮጵያ
MINISTRY OF HEALTH - ETHIOPIA



NALA



Sightsavers