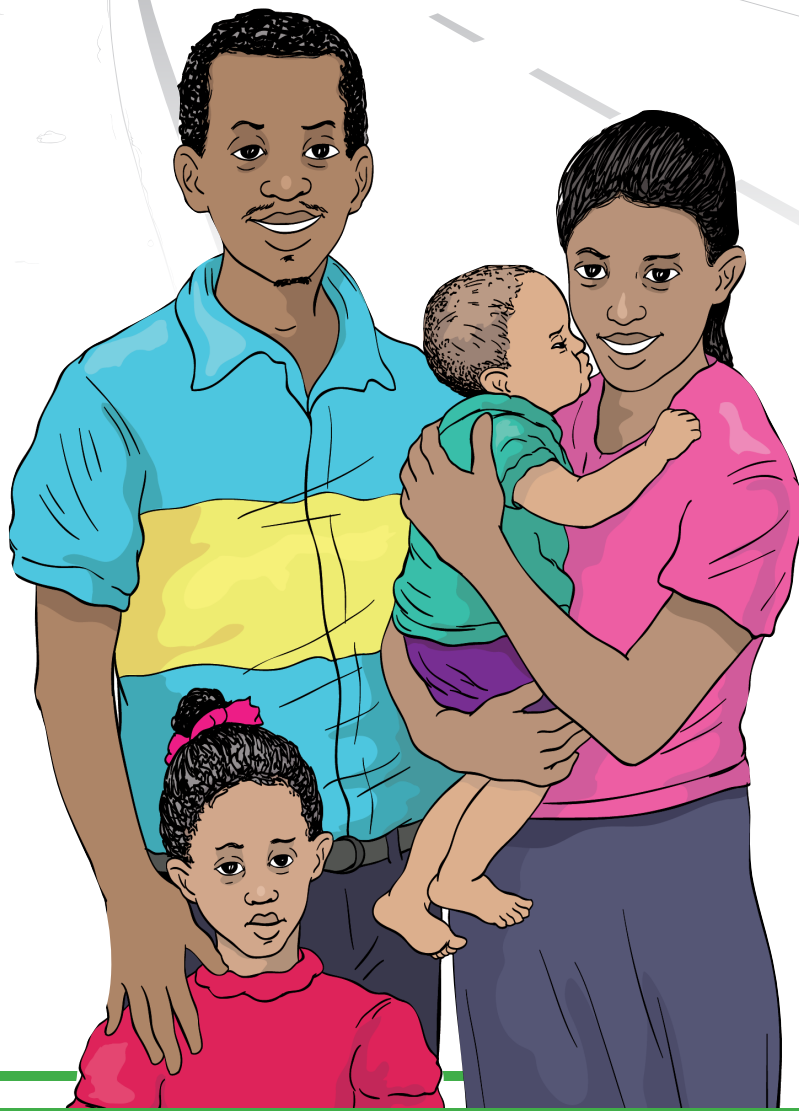


የተከሰሰ የቤተሰብ ጤና መመሪያ ለከተማ ነዋሪዎች



የኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ
የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር
Federal Democratic Republic of Ethiopia
Ministry of Health

የቤተሰብ ጤና መመሪያ፦

- ወላጆች የጤና አጠባበቅ ዘዴዎችን እንዲዳገነዘቡና እንዲተገብሩ ነፍሰጡር ሴቶች እነዚህን ዘዴዎች ተከትለው በመጠቀም ራሳቸውንና ልጆቻቸውን በጤንነት እንዲጠብቁ ወላጆች እና የጤና ሠራተኞች የህፃናት ዕድገት በምን ሁኔታ ላይ እንደሚገኝ እንዲከታተሉ ያግዛል

የጤና ባሰሙዎቻች፦

- ይህንን የቤተሰብ መመሪያ ለሁሉም
- ቤተሰብ በመስጠት ቤተሰቡን ጤናማ
- ለማድረግ የሚያስችሉ ተግባራትን
- እንዲፈፀሙ አድርጉ።

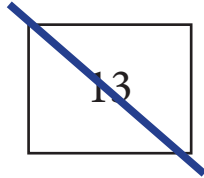
ወሳኝ፦

- የቤተሰብ ጤና መመሪያውን ቤታችሁ ወስዳችሁ ሁልጊዜ በማንበብ ጤናችሁን ለመጠበቅ ተጠቀሙበት።

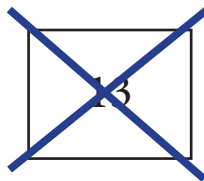
ሰጤና ጤክስቴንሽን ሰራተኞችና ሰጤና ልማት ቡድን መሪዎች

በዚህ የቤተሰብ ጤና መመሪያ ውስጥ ያሉ መልእክቶችን

1. ቤተሰቡ መልእክቱን ከተረዳው የመልእክቱ ቁጥር ላይ ከሥር እንደተመተከተው አንድ ሰረዝ አድርጉ::



2. ወላጆች የተነገራቸውን መልእክት ተግባራዊ ማድረግ ሲጀምሩ የመልእክቱ ቁጥር ላይ ከሥር እንደተመለከተው ሌላ ተጨማሪ ሰረዝ አድርጉ::



ወላጆች የሚገቡት ቃልኪዳን

እኛ ወላጆች በዚህ የቤተሰብ ጤና መመሪያ ውስጥ የተዘረዘሩትን ተግባራት በመፈፀም የልጆቻችንንና የቤተሰባችንን ጤንነት እንጠብቃለን። በፍቅር የተሞላ እና ጤናማ ቤተሰብ እንዲኖረን ትኩረት እናደርጋለን።

የአባት ፊርማ

የእናት ፊርማ



1. የሐይዲንና የአካባቢ ጤና አጠባበቅ ፕሮግራም.....1

2. የግል ንጽህናና የመኖሪያ አካባቢ ጤና አጠባበቅ.....3

3. የምግብና ውሃ ንጽህና አጠባበቅ.....5

4. የመጠጫ ቤት አሠራር አያያዝና አጠቃቀም.....7

5. የቤተሰብ ዕቅድ.....10

6. እርግዝና.....11

7. የወሊድ ዝግጅት.....15

8. ወሊድ.....16

9. አዲስ ለተወለደ ጨቅላ ህፃን የሚደረግ እንክብካቤ.....17

10. ተገቢ የጡት ማጥባት መልዕክቶች/ለመጀመሪያዎቹ 6 ወራት የህፃናት አመጋገብ ስርዓት..19

11. ስርዓተ ምግብ/ ከ6—24 ወራት የሚሆናቸው ህፃናት አመጋገብ ስርዓት.....21

12. የክትባት መልዕክቶች.....25

13. የወጣቶች ስነ—ተዋልዶ ጤና መልዕክቶች.....27

14. የኤች.አይ.ቪ መከላከያና መቆጣጠሪያ.....30

15. የቲቢ በሽታ መልዕክቶች.....33

16. በሥጋ ደዌ በሽታ ላይ ቁልፍ የጤና መልዕክቶች.....37

17. የወባ በሽታን መከላከል፣ መቆጣጠር እና ማስወገድ ቁልፍ የጤና መልዕክቶች.....39

18. ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች መከላከያና መቆጣጠሪያ.....43

19. ካንሰር.....44

20. የማህፀን በር ጫፍ ካንሰር.....45

21. የጡት ካንሰር.....47

22. አስም.....48

23. የዓይን በሽታ.....49

24. የስኳር በሽታ.....51

25. ከፍተኛ የደም ግፊት.....53

26. የአዕምሮ ጤና መልዕክቶች.....54

27. ጉዳትና አደጋን መከላከል እና የመጀመሪያ ደረጃ የህክምና እርዳታ.....61

የተክስሶ የቤተሰብ ጤና መመሪያ ስክተማ ነዋሪዎች

ቁልፍ መልዕክት

ምሳሌ

1. የሐይጂንና የአካባቢ ጤና አጠባበቅ ፕሮግራም

መግቢያ መከሰት፡ ቤተሰብ፡-

ደረቅና ፈሳሽ ቆሻሻን በአግባቡ በመያዝና በማስወገድ፣ ከንጽህና ጉድለት የተነሳ ሊፈጠሩ የሚችሉ በሽታዎችን ማለትም እንደ ተቅማጥ፣ የአንጀት ተስቦ፣ የመተንፈሻ አካል በሽታዎች፣ ትራኮማና ሌሎች ተዛማጅ ችግሮችን ማስወገድ ይቻላል።

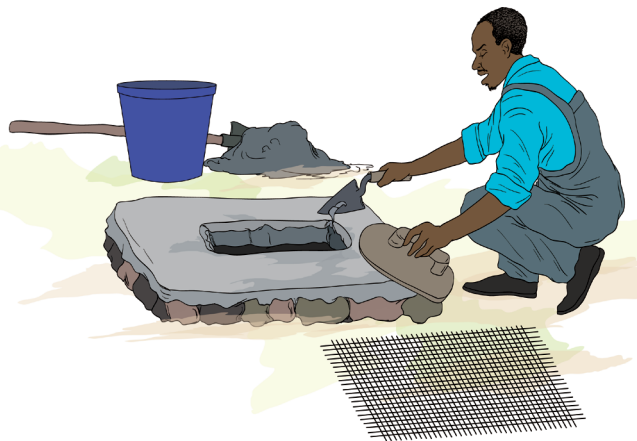
1. ቤተሰብ፡-

ቆሻሻዎችን በየፈርጅ በየፈርጅ አስቀምጡ፤ የሚበሰብሱ (ለምሳሌ የአትክልት፣ የምግብ ትርፍራፊዎች፣ ወረቀትና የግቢ ጥራጊዎችን ወዘተ...) ለብቻ፤ የማይበሰብሱ እንደ ፊስታል፣ ላስቲክ፣ ስብርባሪ ጠርሙሶች፣ ብረታ ብረቶች ወዘተ...) ለብቻ በመለየት እና መልሶ ለመጠቀም ምቹ ሁኔታን በመፍጠር በቆሻሻ ሰብሳቢዎች ላይ የሚደርሱ የጤና ችግሮችን ይከላከሉ። የተሰበሰበውን ቆሻሻ ለቆሻሻ ሰብሳቢዎች አስረክቡ ወይም በአቅራቢያ በሚገኝ የቆሻሻ ገንዳ ውስጥ ይጣሉ። ይህም እንደ ተቅማጥ፣ የአንጀት ተስቦ፣ የመተንፈሻ አካል በሽታዎችን እና ትራኮማን ለመከላከል ያስችላችኋል።



2. ቤተሰብ፡-

የፍሳሽ ቆሻሻ ማስወገጃ (ማስረጊያ ጉድጓድ) በግቢው ውስጥ በአካባቢያችሁ በሚገኝ ቁሳቁስ ወይም በሲሚንቶ፣ አሽዋና ጠጠር በመጠቀም አዘጋጁ፤ ከላይ ወንፊት መሳይ ማጣሪያ አድርጉበት፤ ይህም እንደ እቃ፣ ልብስ እና የቤት እጣቢ ያሉ ክቤት ውስጥ የሚወጡ ፈሳሽ ቆሻሻዎች በአግባቡ ለማስወገድ ይረዳል። ይህን ማድረግ በአካባቢ ንጽህና ጉድለት የሚመጡ እንደ ጉንፋን ያሉ ተላላፊ በሽታዎችን ይከላከላል።



3. ቤተሰብ:-

ፈላሽ ቆሻሻን ለፍላሽ ቆሻሻ ማስወገጃ ባዘጋጁት ጉድጓድ ውስጥ ጨምሩ ። ይህም አላስፈላጊ ሽታና ዝንብ በግቢያችሁ ውስጥ እንዳይኖር በማድረግ ቤተሰባችሁን ከሆድ ጥገኛ ትላትል በሽታዎች፣ ከመተንፈሻ አካልና ከአይን በሽታዎች ለመጠበቅ ያስችላችኋል።



4. ቤተሰብ:-

የፍላሽ ቆሻሻ ለማስወገድ የሚከተሉትን አማራጮች ተጠቀሙ:-

1. ከመፀዳጃ ቤት ጉድጓድ ጋር ማገናኘት፤
2. የማዘጋጃ ቤት የፍላሽ ማስወገጃ ቱቦ በአካባቢው ካለ ቱቦ በመዘርጋት ማገናኘት፤



5. ቤተሰብ:-

የመፀዳጃ ቤት ፍላሽን ወደ ጎርፍ መውረጃ ወይም የውሃ አካላት አታፍስሱ፤ ሌሎችም ሲጥሉ ወይም ሲለቁ ለደንብ አስከባሪ ሪፖርት ያድርጉ። ይህም የአካባቢ ነዋሪዎችን እንደ አተት ላሉ ገዳይ በሽታዎች እንዳይጋለጡ ይረዳል።



2. የግል ንጹህና እና የመኖሪያ አካባቢ ጤና አጠባበቅ

መግቢያ መከሰክት : ቤተሰብ :-

የግል ንጹህናን፣ ማለትም የእጅ፣ የጥፍር፣ የፊት፣ የፀጉር፣ የአፍ፣ የጥርስ፣ እንዲሁም የገላና፣ የልብስ ንጹህናን በመጠበቅ የእርስዎንና የቤተሰብዎን የግል ጤና ይጠብቁ።

1. ቤተሰብ:-

ሁልጊዜ ጠዋት ጠዋት ከመኝታችሁ ስትነሱ ፊታችሁን በንጹህ ውሃና ሳሙና ታጠቡ። ይህም እንደ ትራኮማ ያሉ ተላላፊ በሽታን ለመከላከል ይረዳል።



2. ቤተሰብ:-

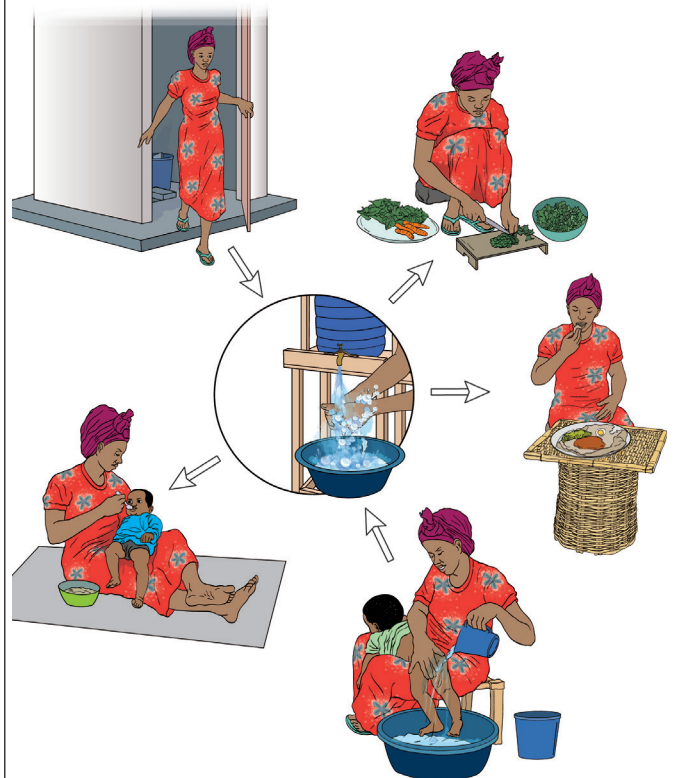
ጥርሳችሁን በንፁህ ብሩሽ ወይም መፋቂያ ጠዋትና ማታ አፅዱ። ይህም ራሳችሁን ከተለያዩ በሽታዎች ለመከላከልና መጥፎ የአፍ ጠረን እንዳይኖረው፣ እንዲሁም የጥርሳችሁን ንጹህና ለመጠበቅ ያስችላችኋል።



3. ቤተሰብ:-

እጃችሁን ወሳኝ በሆኑ የእጅ መታጠቢያ ጊዜያት ማለትም:-

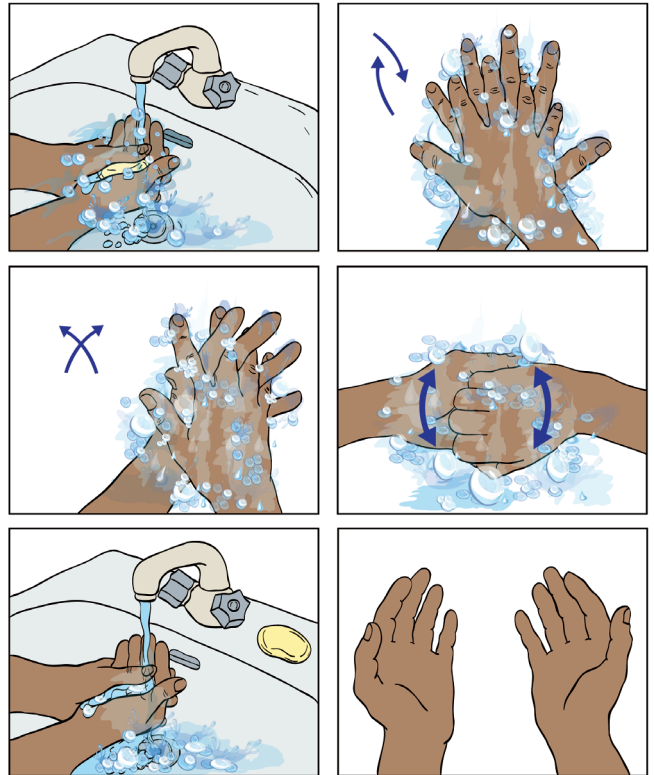
- ምግብ ከማዘጋጀት በፊት፣
- ምግብ ከመመገብ በፊትና ከተመገባችሁ በኋላ፣
- መፀዳጃ ቤት ከተጠቀማችሁ በኋላ፣
- የህፃናትን የሽንት ጨርቅ ከቀየራችሁ እና ካፀዳዳችሁ በኋላ፣
- እናቶች ልጆቻችሁን ከማጥባታችሁና ከመመገባችሁ በፊት፣
- በቤት ውስጥ ለታመሙ ሰዎች እንክብካቤ ካደረጋችሁ፣
- ማንኛውንም ነገር ከነካችሁ/ስራ ከሰራችሁ በኋላ በሚገባ በንፁህ ውሃና በሳሙና ታጠቡ። ይህም እንደ አተት፣ የአንጀት ተስቦ፣ የአንጀት ጥገኛ ትላትል እና ትራኮማ ያሉ ተላላፊ በሽታዎችን ለመከላከል ይረዳል።



4. ቤተሰብ:-

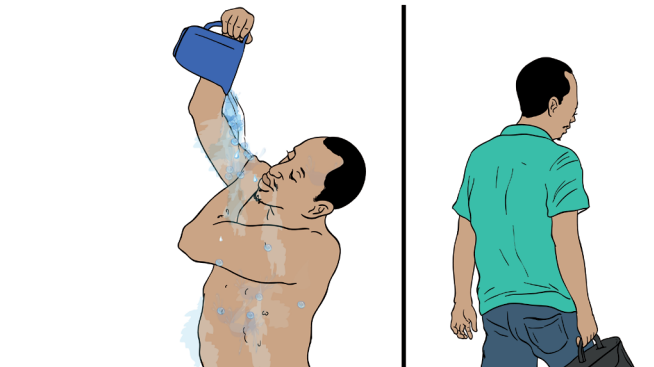
የሚከተሉትን ቅደም ተከተሎች በመጠቀም እጅዎን በሚገባ ይታጠቡ:-

- እጅዎን በውሃ በማራስ ሳሙና መቀባት፤
- የጣቶቻችንን መገጣጠሚያ በሚገባ ማሸት፤
- የአውራ ጣት መጋጠሚያን ማሸት፤
- ጣቶችን በመሰብሰብ የመዳፍን መሀል ክፍል ማሸት፤
- የጣት ጥፍሮችን ማሸት፤
- የእጅ መዳፍን የውጭ ክፍል ማሸት፤
- በንፁህ ውሃ እጅን መለቃለቅ፤
- እጅን በአየር ማድረቅ፤
- ይህም የእጅን ንፅህናን በአግባቡ በመጠበቅ ከተላላፊ በሽታዎች ለመጠበቅ ያስችላል።



5. ቤተሰብ:-

ገላችሁን ቢያንስ በሳምንት አንድ ጊዜ በንጹህ ውሃና ሳሙና ታጠቡ። ገላችሁን ከታጠባችሁ በኋላ የታጠበና ንጹህ ልብስ በመልበስ እንደ እክክ እና ጭርት ያሉ የቆዳ በሽታዎችን ተከላክሉ።



6. ቤተሰብ:-

የመኝታና የቀን ልብሶችዎን በአግባቡ በማጠብ ንጹህናቸውን ይጠብቁ፤ የመኝታ ልብሶችን ቀን ቀን በጸሀይ ላይ ያስጡ፤ ይህም ተባይ እንዳይራባ በማድረግ ከተስቦ፤ ከግርግ ትኩሳት እና ከቆዳ በሽታዎች ይከላከላል።



7. ቤተሰብ:-

በወር አበባ ወቅት ንጹህ የንጹህና መጠበቂያ ቁሳቁስ በማዘጋጀት፤ የግል ንጹህናን በመጠበቅ፤ ከተጠቀሙ በኋላ በቆሻሻ ማስወገጃ ውስጥ በአግባቡ በማስወገድ ራስዎንና ቤተሰብዎን ከተላላፊ በሽታ ይከላክሉ።



3. የምግብና ውሃ ንጽህና እጠባበቅ

መግቢያ መከሰት : ቤተሰብ:-

ምግብ እና ውሃን በንጽህና በመያዝ በተመረዘ ምግብና በተበከለ ውሃ ምክንያት ሊመጡ የሚችሉ በሽታዎችን ይከላከሉ፤ ደህንነቱ የተጠበቀ ምግብና ውሃ እንዲያገኙ የሚከተሉትን ተግባራዊ ያድርጉ።

1. ቤተሰብ:-

ለምግብ ዝግጅት የምትጠቀሙባቸውን ቁሳቁሶች በሳሙናና በንጹህ ውሃ እጠቧቸው። ይህም በብክለት ምክንያት ሊመጡ የሚችሉ በሽታዎችን ለመከላከል ያስችላችኋል።



2. ቤተሰብ:-

ለምግብነት የምትጠቀሙባቸውን ማንኛውንም የምግብ ግብዓቶች ንጽህናቸው ከተጠበቀ ቦታ በመግዛት በንፅህና ያጓጉዙ። ይህም ምግቦች በበሽታ አምጭ ተህዋሲያን እንዳይበከሉና በምግብ መመረዝ ምክንያት የሚከሰቱ በሽታዎችን ለመከላከል ያግዛችኋል።



3. ቤተሰብ:-

ምግብን በደንብ አብሰለው በትኩስነቱ ይመገቡ፤ ይህም ምግብ ወለድ ከሆኑ በሽታዎች ይከላከላል።



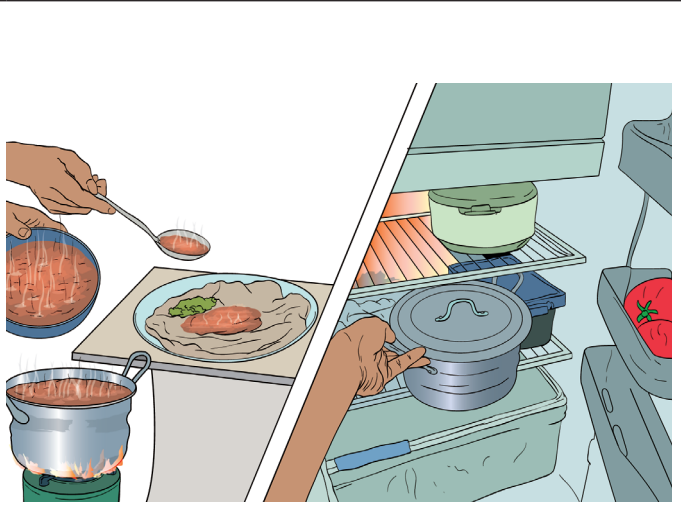
4. ቤተሰብ:-

የበሰሉ ምግቦችንና ያልበሰሉ/ጥሬ ምግቦችን በአንድ ላይ አያስቀምጡ፤ ይህም በሽታ አምጪ ተህዋሲያን ካልበሰሉ ወደ በሰሉ ምግቦች እንዳይሰራጩ በማድረግ ተላላፊ በሽታዎችን ይከላከላል።



5. ቤተሰብ:-

በቀላሉ የሚበላሹ ምግቦችን ለአንድ ጊዜና ወዲያውኑ ሊመገቡት የሚችሉትን ያህል ያዘጋጁ። ነገር ግን በቀላሉ የሚበላሹ ምግቦችን ለተወሰነ ሰዓት ብቻ በቀዝቃዛ ቦታ፣ ካልሆነ ግን በፍሪጅ ውስጥ አስቀምጡ። ከመመገባችሁ በፊትም በሚገባ አሙቋቸው፤ ይህም በምግብ መመረዝ ምክንያት የሚከሰት በሽታን ለመከላከል ይረዳችኋል።



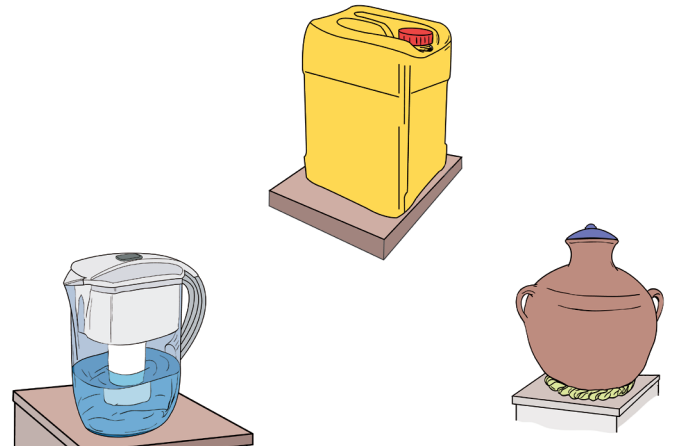
6. ቤተሰብ:-

የታሸጉ ምግቦችን በሚገዙበት ወቅት የመጠቀሚያ ጊዜያቸው አለመገለፉን ያረጋግጡ፤ ይህም በምግብ መመረዝ ምክንያት ሊከሰቱ የሚችሉ በሽታዎችን ለመከላከል ይረዳችኋል።



7. ቤተሰብ:-

ለመጠጥ የምትጠቀሙበትን ውሃ አፋ ጠባብ በሆነ ንጹህ ዕቃ አስቀምጡ፤ መቅጃውንም ለዚህ አገልግሎት ብቻ ተጠቀሙበት። ይህም በውሃ መበከል ሊመጡ የሚችሉ በሽታዎችን ለመከላከል ያስችላችኋል።



8. ቤተሰብ:-

ለመጠጥ ወይም ለምግብ ማብሰያነት የሚጠቀሙት ውሃ ያልታከመ ከሆነና ንጹህናው ካልተጠበቀ እንዲሁም ምንጭ የሚጠቀሙ ከሆነ በውሃ ማከሚያ ንጥረ ነገር (ክሎሪን) በማከም ወይም በማፍላት ይጠቀሙ። ይህም በተበከለ ውሃ ምክንያት የሚከሰቱ ውሃ ወለድ በሽታዎችን ይከላከላችኋል።



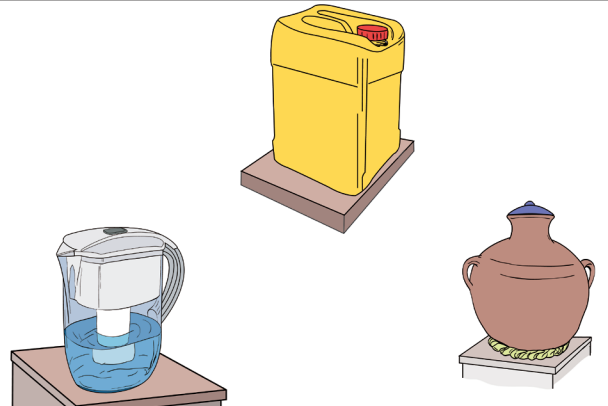
9. ቤተሰብ:-

ለምግብ ማብሰያና ለዕቃ ማጠባለያ የምትጠቀሙበትን ውሃ ክዳን ባለው ዕቃ ውስጥ አጠራቅሙ። ይህም ውሃው በተለያዩ በሽታ አምጭ ተህዋሲያን እንዳይበክል ይረዳል።



10.10. ቤተሰብ:-

የውሃ ማጠራቀሚያ እቃዎችን ሲያስቀምጡ ከመሬት ከፍ አድርገው ያስቀምጡ፣ ይህም ውሃው ለአፈር እና ለሌላ ቆሻሻ ብክለት እንዳይጋለጥ በማድረግ ውሃ ወለድ በሽታዎችን ለመከላከል ይረዳል።



4. የመፀዳጃ ቤት አሠራር፣ አድገት እና አጠቃቀም

መግቢያ መከላከያ : ቤተሰብ:-

ንፅህናው የተጠበቀ የመፀዳጃ ቤትን በመገንባትና በመጠቀም እርስዎና ቤተሰብዎ ተላላፊ ለሆኑ በሽታዎች አተትን ጨምሮ እንዳይጋለጡ ማድረግ ይችላሉ። ልጆቻችንም በመፀዳጃ ቤት ብቻ እንዲጠቀሙ ከልጅነት ጀምሮ ማስገንዘብዎ ልጆቻችንም ወደፊት በመፀዳጃ ቤት የመጠቀምን ባህል አድርገው እንዲያቆዩና ተላላፊ በሽታዎችን በቀላሉ መከላከል እንዲችሉ ያደርጋቸዋል። ስለሆነም ለሁሉም የቤተሰብ አባል የመፀዳጃ ቤትን ጥቅም ማስረዳት ተገቢ ነው።

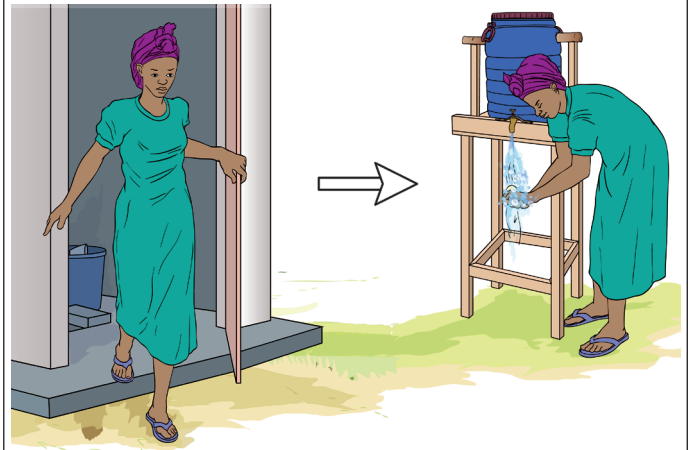
1. ቤተሰብ:-

ንጹህና ክዳን ያለው መፀዳጃ ቤት አዘጋጅታችሁ ሁልጊዜ ተጠቀሙ። ይህን በማድረጋችሁ ቤተሰባችሁን ከተላላፊ በሽታዎች ትጠብቃላችሁ።



2. ቤተሰብ:-

ሁልጊዜ መፀዳጃ ቤት ከተጠቀማችሁ በኋላ እጃችሁን በንፁህ ውሃና በሳሙና ታጠቡ፤ ይህም ጤንነታችሁ የተጠበቀ እንዲሆን ያደርጋል።



3. ቤተሰብ:-

የመፀዳጃ ቤታችሁ ወለሉ በቀላሉ ሊጸዳ የሚችል በአቅራቢያው የእጅ መታጠቢያ ውሃና ሳሙና ያለው፤ እጅታና በቀላሉ ሊቆለፍ የሚችል በር ያለው እንዲሁም ቀዳዳውን መሸፈን የሚችል ክዳን ያለው መሆን ይኖርበታል። ይህም ዝንቦችና ሌሎች በሽታ አስተላላፊ ነፍሳት እንዳይራቡ በማድረግ ተቆማጥና የአንጀት ተስቦ በሽታዎችን ለመከላከል ያስችላል።



4. ቤተሰብ:-

የህፃናትን አይነምድር በአግባቡ ማስወገድ አካባቢያችንን ምቹ ከማድረግም በላይ እራሳችንና በአካባቢያችን የሚኖሩ የማህበረሰብ ክፍሎችን ከተላላፊ በሽታዎች ለመከላከል ያስችላል።



የእናቶች እና ህፃናት ጤና ክብካቤ

1



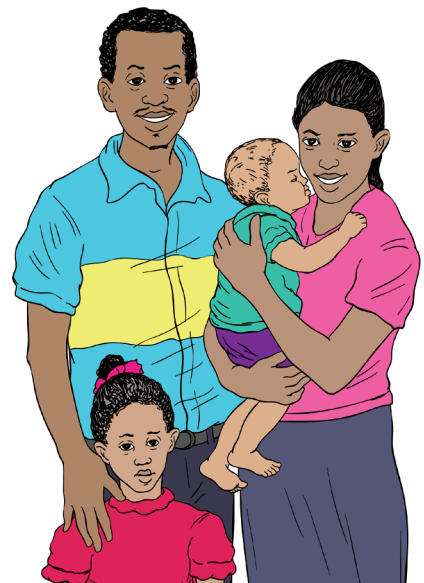
5. የቤተሰብ ዕቅድ

መግቢያ መከሰት : ባል/ሚስት :-

ቤተሰብዎን ለማቀድ ሲያስቡ ብዙ አይነት አማራጭ እንዳለዎት ይገንዘቡ። የአጭር ጊዜም ይሁን የረጅም ጊዜ የቤተሰብ እቅድ አገልግሎት ለቤተሰቤ ይጠቅመኛል ያሉትን ከባለሙያ ጋር በመመካከር መጠቀም ተገቢ ነው። የረጅም ጊዜ የቤተሰብ እቅድን መጠቀም ስለ እርግዝና ሳይጨነቁ ረዘም ላለ ጊዜ መቆየት ለሚፈልጉ ጥሩ አማራጭ ነው።

1. ባል/ሚስት:-

የቤተሰብን ጤና ለመጠበቅ በምትወልዷቸው ልጆች መካከል ቢያንስ የሁለት ዓመት የዕድሜ ልዩነት እንዲኖር አድርጉ። ይህም የምትወልዷቸውን የልጆች ቁጥር ለመወሰን ይጠቅምዎታል። ይህንንም በማድረጋችሁ ለህፃናቱ በቂ ፍቅርና ክትትል ያደርጋሉ። እናት-የዋም ለሚቀጥለው እርግዝና በቂ የዝግጅት ጊዜ ታገኛለች።



2. ባል/ሚስት:-

የሚስማማችሁን የቤተሰብ ዕቅድ ዘዴዎችን መርጣችሁ መጠቀም እንድትችሉ ወደ ጤና ተቋም በመሄድ እና ከባለሙያዎች ጋር በመወያየት ተጨማሪ መረጃዎችን ታገኛላችሁ። ይህንንም በማድረጋችሁ የቤተሰባችሁ ህይወት ጤናማና ደስተኛ ይሆናል።



3. ባል:-

ያልታቀደ እርግዝናን ለመከላከል እንድትችሉ ባለቤትዎ የሚጠቀሙበትን የቤተሰብ ዕቅድ ዘዴ እንዳያቋርጡ ያበረታቷቸው። ይህም ያልታቀደ እርግዝና እንዳይፈጠር እና በቤት ውስጥ ቤተሰባዊ ፍቅር እንዲኖር ያስችላል።



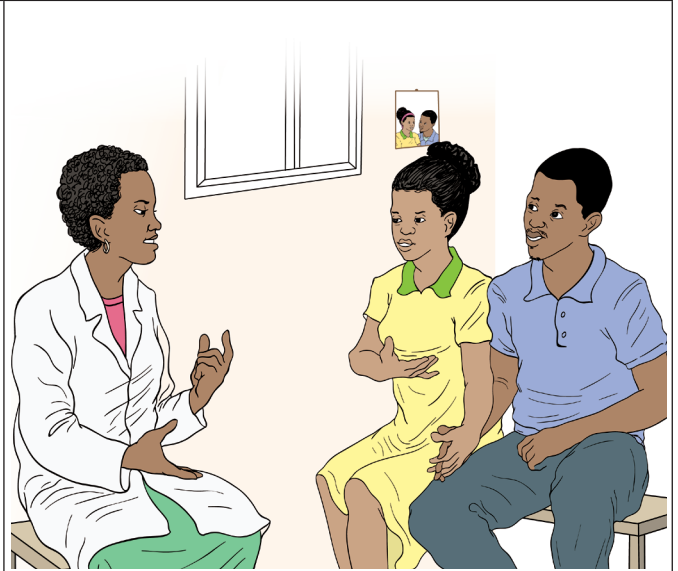
6. እርግዝና

መግቢያ መከሰታት : ባል/ሚስት :-

እርግዝና በሚፈጠርበት ጊዜ ባል ነፍሰ ጡር የትዳር አጋርዎን በስነ ልቦና ማገዙና መርዳቱ በማህጸን ውስጥ ላለው ፅንሰ ጤናማ የአዕምሮ እድገት ወሳኝ ስለሆነ የሚወለደው ህጻን ከተለያዩ የስነ ልቦና ጫናዎች እንዲላቀቅና ጤናማና አምራች እንዲሆን የበኩልዎን ድጋፍ ያድርጉ።

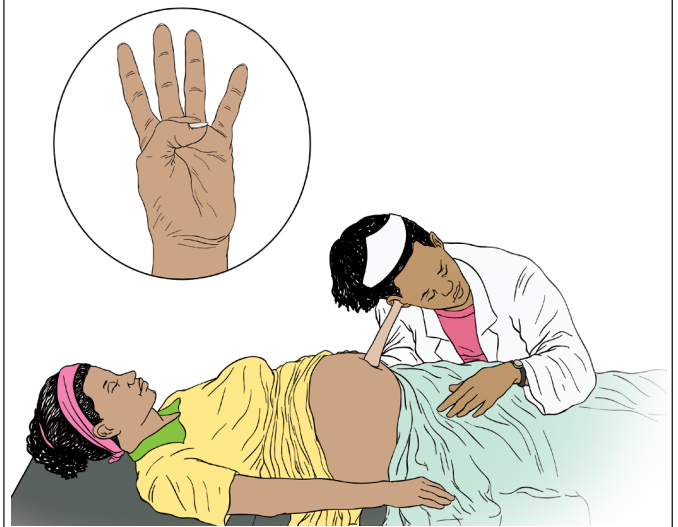
1. ባል/ሚስት :-

ከእርግዝና በፊት ባልም ሆነ ሚስት አጠቃላይ የጤና ምርመራና የምክር አገልግሎት ማድረግ አለባችሁ። ይህን በማድረጋችሁ የስነ-ልቦና ዝግጅት እንድታደርጉ፣ የጤና ችግር ካለ ከእርግዝና በፊት ለመታከም በተጨማሪም ወደፊት ሕይወታችሁን በዕቅድ ለመምራት ያግዛችኋል።



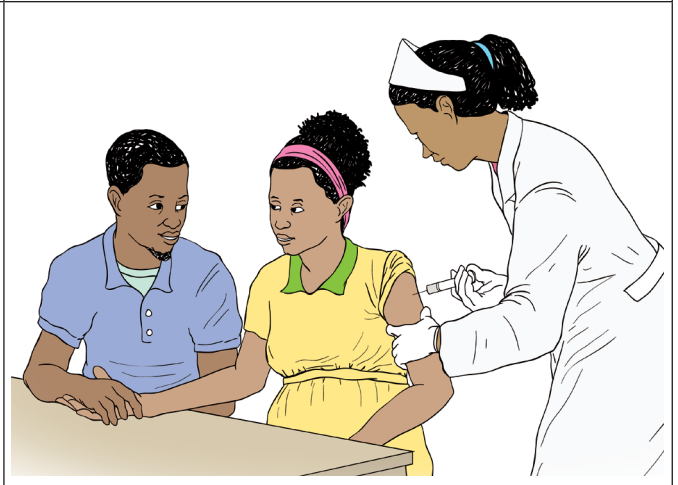
2. ነፍሰጡር ሴት :-

ነፍሰ ጡር መሆንን እንዳወቅሽ ወዲያውኑ ወደ ጤና ተቋም በመሄድ የቅድመ ወሊድ ክትትል ጀምራ፤ አራት ጊዜ የእርግዝና ክትትልም አድርጌ። ይህም በእርግዝናሽ ወቅት የአንቺና የፅንሱ ጤንነት እንዲጠበቅ ይረዳችኋል።



3. ነፍሰጡር ሴት :-

ራስሽንና የሚወለደውን ልጅሽን ከመንጋጋ ቆልፍ በሽታ ለመጠበቅ በአቅራቢያሽ ወደሚገኝ ጤና ተቋም በመሄድ የመንጋጋ ቆልፍ ክትባት በሚሰጥሽ የባለሙያ ምክር መሰረት ሁሉንም ክትባቶች ውሰጁ።



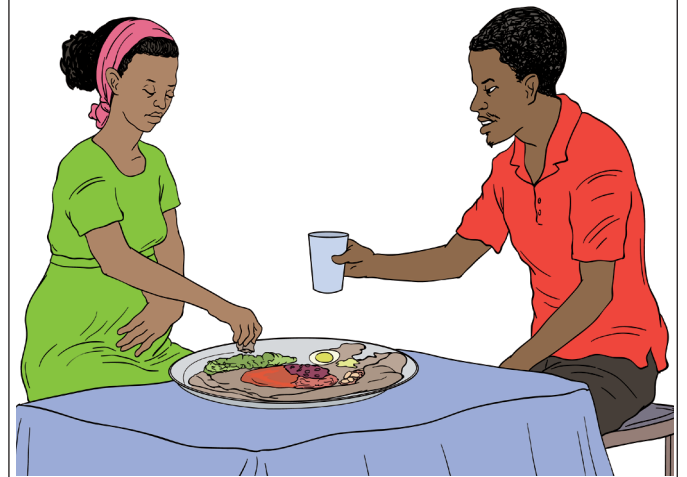
4. ባል/ሚስት:-

እርግዝና መኖሩን እንዳወቃችሁ ሳትዘገዩ የኤች.አይ.ቪ. ምርመራ አድርጉ። ይህም ከኤች.አይ.ቪ. ነጻ የሆነ ልጅ እንዲኖራችሁ ያስችላችኋል።



5. ነፍሰጡር ሴት:-

በእርግዝናሽ ወቅት የፅንሱንም ሆነ ያንቺን ጤንነት ለመጠበቅ በየቀኑ ቀድሞ ከምትመገቡው በተጨማሪ የተለያዩ የምግብ ተዋጽዖዎችን ማለትም ከእንስሳት ተዋጽዖ፣ ከአትክልትና ፍራፍሬ፣ ከሰብልና ጥራጥራ ምግብ ቢያንስ አንድ ጊዜ ተመገቡ።



6. ባል:-

ባለቤትህ እንደ ፍራፍሬ፣ አትክልት፣ ጉበትና እንቁላል ያሉ ምግቦችን እንድትመገቡ አድርግ። ይህም በእርግዝና ወቅት እና ልጅ ከተወለደ እስከ 2 ዓመት (የመጀመሪያዎቹ 1000 ቀናት) የሚከሰተውን የመቀንጨር ችግር ለመከላከል ይረዳል።



7. ባል:-

ነፍሰ ጡር ባለቤትዎ በሚያደርጉት የጤና ክትትልና ምርመራ አብረዎቸው ይሂዱ፤ የህክምና ክትትላቸውን እንዳያቋርጡ ያበረታቷቸው። ይህን በማድረግም የባለቤትዎ እና የፅንሱ ጤንነት እንዲጠበቅ ያደርጋሉ።



8. ነፍሰጡር ሴት:-

የብረት ማዕድንና ፎሌት ኪኒን ውስጅ ይህም ለጽንሱ አዕምሮአዊና አካላዊ ጤናማ የሆነ እድገት እንዲኖረው እና አንቺንም ከደም ማነስ በሽታ ለመከላከል ይረዳል።



9. ቤተሰብ:-

በወጣማ አካባቢ የምትኖሩ ከሆነ ነፍሰ ጡር እናቶች በወጣ በሽታ እንዳይያዙና ፅንሱ ለአደጋ እንዳይጋለጥ ሁልጊዜ በፀረ ወጣ መድሀኒት በተነከረ አጎበር ውስጥ እንዲተኙ ያድርጉ።



10. ሴቶችና ቤተሰብ:-

በእርግዝና ወቅት ከሚከተሉት አደገኛ የህመም ምልክቶች አንዱ እንኳን ከተከሰተ በአቅራቢያ ወደሚገኝ የጤና ተቋም ከትዳር አጋርዎ ጋር በአስቸኳይ ይሂዱ።

- መንዘፍዘፍ፣ እንዲሁም ራስን መሳት፣
- ትኩሳት፣
- ከፍተኛ ራስ ምታትና ብሻ፣ ያለ እይታ፣
- ውሃማ ወይም አረንጓዴ ፈሳሽ ከማህፀን ከፈሰሰ፣
- ከማህፀን ደም ከፈሰሰ፣
- ፅንሱ መንቀሳቀስ ካቆመ፣
- ያለጊዜው የእንሽርት ውሃ ከፈሰሰ፣
- ፊትና እጅ ካበጠ፣
- ከተለመደው በተለየ መልኩ ከፍተኛ የሆድ ህመም ከተሰማ



7. የወሲድ ዝግጅት

መግቢያ መከሰክት : ባል/ሚስት :-

ባል ለወሲድ እየተዘጋጀች ያለችን ነፍሰ ጡር ባለቤትዎን በምን መልኩ መዘጋጀት እንዳለባት ከባለሙያ ጋር በመመካከር ተገቢውን ቅድመ ዝግጅት ማድረግ ተገቢ ነው።

1. ነፍሰጡር /ቤተሰብ:-

የመውለጃ ጊዜ ከመቃረቡ በፊት ለህክምና እና ለትራንስፖርት የሚያስፈልግ በቂ ገንዘብ፣ ለህፃኑ ማድረቂያ እና መጠቅለያ የሚሆኑ ንፁህ ጨርቆች፣ ለህፃኑ ኮፍያና የእግር ሽራብ (ካልሲ) በማዘጋጀት የእናትየዋና የህፃኑ ጤንነት እንዲጠበቅ ያድርጉ። ለተጨማሪ ምክር/መረጃ በአቅራቢያችሁ ያሉ የጤና ባለሙያዎችን ያማክሩ።



2. ቤተሰብ:-

ነፍሰ ጡሯ በጤና ባለሙያዎች ታግዛ ትወልድ ዘንድ ምጥ እንደጀመራት በአስቸኳይ ወደ ጤና ተቋም ይውሰዷት። ይህም ከወሲድ ጋር ተያይዘው የሚመጡ የጤና ችግሮችን ለመከላከል ያስችላችኋል።



8. ወሲድ

መግቢያ መከሰታት : ቤተሰብ:-

ማንኛውም ነብስ ጡር ሴት በጤና ተቋም ውስጥ በባለሙያ እርዳታ ልጁን መውለዱ ለእርሷና ለጨቅላ ህጻኑ የሚሰጠው ጥቅም እጅግ ከፍተኛ ስለሆነ ሁልጊዜም በጤና ተቋም መውለድን ባህል እንዲያደርጉ ለሁሉም ነፍሰ ጡር ሴቶች ምክር ይለግሱ።

1. እናት:-

የመጀመሪያውን የጡት ወተት ቢጫ መሳይ ፈሳሽ ወይም እንገር ሳታፈሺ ለህፃኑ ወዲያውኑ እንደወለድሽ በአንድ ሰዓት ውስጥ አጥቢው ይህም ለህጻኑ በሽታን ከመከላከል አልፎ ጡትሽ ወተት በደንብ እንዲያግት፤ የእንግዶ ልጅም ቶሎ እንዲወጣ ይረዳሻል።



2. ቤተሰብ:-

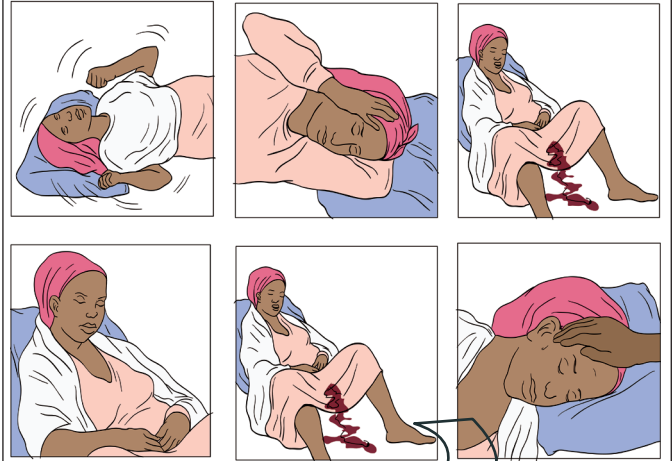
በአጋጣሚ ያለጤና ባለሙያ እገዛ ቤት ውስጥ ወይም በሌላ ቦታ የወለደችን እናት የድህረ ወሊድ ምርመራ እንክብካቤ እንድታገኝ በአፋጣኝ በአቅራቢያ ወደሚገኝ የጤና ተቋም ይውሰዱ፤ ወይም በአካባቢ ለሚገኝ ጤና ባለሙያ ያሳውቁ። ይህም ከወሊድ በኋላ ለሚከሰቱ የጤና ችግሮች እንዳትጋለጥ ያደርጋታል።



3. ቤተሰብ:-

አንዲት እናት ከወለደች በኋላ ከዚህ በታች የተዘረዘሩት አደገኛ ምልክቶች አንዱ እንኳን ከታየባት ወዲያውኑ በአፋጣኝ ወደ ጤና ተቋም ይውሰዷት:-

- ትኩሳት፤
 - መንዘፍዘፍ ወይም ራስን መሳት፤
 - ከማህፀን የሚወጣ ሽታ ያለው ፈሳሽ መኖር፤
 - ከባድ የራስ ምታት፤
 - በብዛት ደም መፍሰስ፤
 - ከተለመደው በተለየ መልኩ ክፍተኛ የሆነ ከእምብርት በታች ህመም።
- ይህም እናቲቱን ከሞት ለመታደግ ያስችላል።



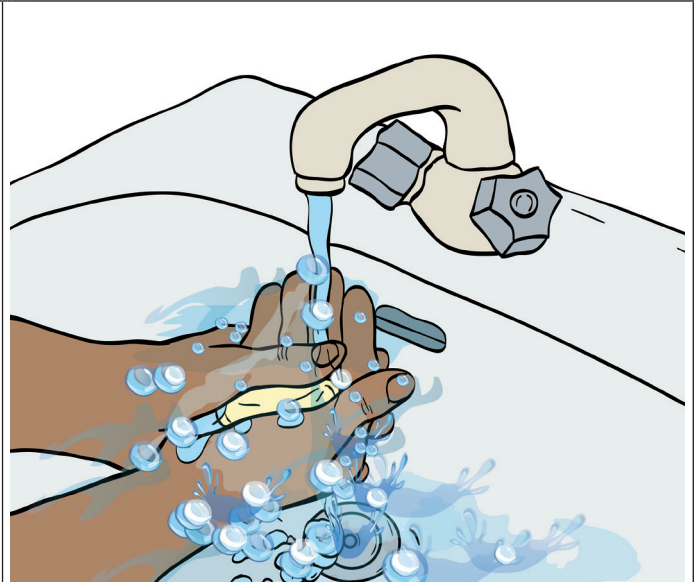
9. አዲስ ለተወለደ ጨቅላ ህፃን የሚደረግ እንክብካቤ

መግቢያ መከሰት : ቤተሰብ:-

አዲስ ለተወለደ ጨቅላ ህፃን የሚደረግ ንፅህናው የተጠበቀ እንክብካቤ ህፃኑ ተወልዶ ወር ሳይሞላው በፊት ሊከሰት ከሚችል ገዳይ ከሆነው የመንጋጋ ቆልፍ በሽታ እንዳይያዝ ስለሚረዳና ህይወቱን ስለሚታደግ እርስዎና ቤተሰብዎ ለጨቅላ ህፃናት ተገቢውን እንክብካቤ ያድርጉ።

1. ቤተሰብ/ተንከባካቢ:-

አዲስ የተወለደውን ህፃን ከመንካትዎ በፊት እጅዎን በውሃና በሳሙና በደንብ ይታጠቡ። ይህም ህፃኑን ሊጎዱ ከሚችሉ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን ለመከላከል ይረዳል።



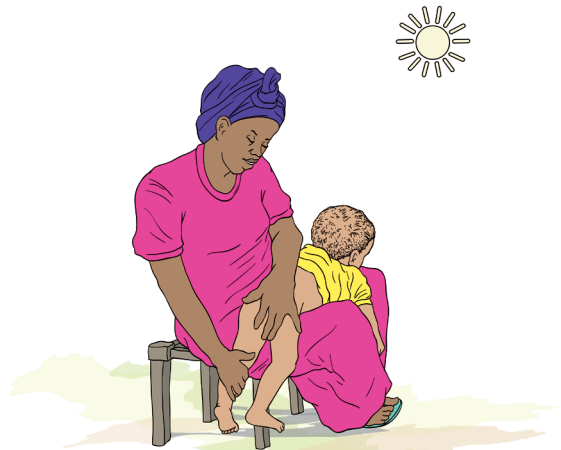
2. ቤተሰብ:-

የህፃኑ እትብት ላይ ቅቤ እና ቅባት የመሳሰሉትን ነገሮች ማድረግ እንደመንጋጋ ቆልፍ ላሉ ገዳይ በሽታዎች ስለሚያጋልጥ እትብቱን ንፁህ እና ደረቅ አድርጋችሁ ጠብቁት።



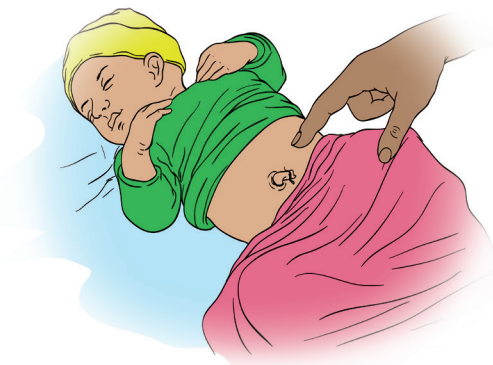
3. እናት:-

የህፃን ልጅዎ አጥንት ጤናማ እና ጠንካራ እንዲሆን እንዲሁም ለአእምሮው እድገት እንዲረዳው በየቀኑ ከ 20-30 ደቂቃ ድረስ የጠዋት ፀሃይ ያሙቁት። ይህም ለወደፊት የበሽታ መከላከል አቅሙን ከምንጊዜውም በላይ ያጎለብተዋል።



4. እናት:-

የህፃኑን እትብት በየቀኑ ተመልከቺ፤ ምናልባት እትብቱ የተቋጠረበት ክር ከተፈታ እና ከደማ መልሰሽ ቋጥሪው። ህፃኑንም በአስቸካይ ወደ ጤና ተቋም ውሰጂው። ይህም አዲስ የተወለደውን ህፃን ከመንጋጋ ቆልፍ በሽታ ለመከላከል ይረዳል።



5. እናት/ቤተሰብ:-

የህፃኑ ሙቀት የተጠበቀ እንዲሆን፤

- ገላውን በንፁህና ሙቀት ሰጪ በሆነ ጨርቅ ጠቅልሉ፤
- ለጭንቅላቱ ኮፍያ፤ እንዲሁም ለእግሮቹ/ቿ የእግር ሹራብ/ካልሲ አድርጉ፤
- ህፃኑን ወደ ሰውነትሽ በደንብ አስጠግተሽ እቀፊው።



10. ተገቢ የጡት ማጥባት መስፈርቶች/ስመጅመሪዎች 6 ወራት የህፃናት እመጋገብ ስርዓት

መግቢያ መከፈኛት : ቤተሰብ:-

ህፃናት ተወልደው ስድስት ወር እስኪሞላቸው የእናት ጡት ወተት ብቻ ውሃ እንኳን ሳይቀላቀል መውሰዳቸው በሽታን ለወደፊቱ የመከላከል አቅማቸውን በላቀ ሁኔታ ስለሚጨምር ሁሉም እናቶች እንዲተገብሩት ይርዷቸው።

1. ቤተሰብ:-

የእንግዶ ልጅ ባይወጣ እንኳን እንደወለድሽ ህፃኑን ወዲያውኑ በአንድ ሰዓት ውስጥ ጡት ማጥባት ጀምራ። ይህም ደም በብዛት እንዳይፈራሽ፣ የእንግዶ ልጅ ቶሎ እንዲወጣ፣ የጡት ወተት በደንብ እንዲያግት እንዲሁም ህፃኑ ጤናማ ሆኖ እንዲያድግ ይረዳል።



2. አባት:-

ባለቤትዎ ጡት የሚያጠቡ ከሆነ የተለያዩ የምግብ አይነቶችን እንዲመገቡ ያበረታቷቸው። ከወትሮው በተጨማሪም 2 ጊዜ እንዲመገቡ ያድርጉ። ይህን በማድረግም የባለቤትዎ ጥንካሬ ቶሎ እንዲመለስና ጤንነቷም እንዲጠበቅ ያደርጋል።



3. እናት:-

ልጅሽ ስድስት ወር እስኪሞላው ድረስ ጡትሽን ብቻ አጥቢው፤ ውሃም ቢሆን አትስጧው። ጠንካራና ጤናማ ሆኖ ያድግልሻል።



4. እናት:-

ልጅሽ ጡት መጥባት በፈለገ ጊዜ ሁሉ አጥቢው። ሌሊትና ቀንን ጨምሮ ቢያንስ ከአስር እስከ አስራ ሁለት ጊዜ አጥቢው። ይህን ካደረግሽ ሕፃኑ ጤናማና ጠንካራ ይሆንልሻል፤ የተስተካከለ እድገትም ይኖረዋል።



5. እናት:-

ማጥባት የጀመርሽውን የአንደኛውን ጡት ወተት እስኪሟጠጥ ድረስ አጥቢ። ከዚያም ወደ ሌላው ጡትሽ አዛውራ። ይህም ህፃኑ ከበስተኋላ የሚመጣውን በምግብ የዳበረ የጡት ወተት ለማግኘት ያስችለዋል።



6. እናት:-

ልጅዎን በሚያጠቡበት ወቅት ህጻኑን ወደ ሰውነትዎ ፊት ለፊት አስጠግተው፤ የህጻኑ አፍ የጡቱን ጥቁር ጫፍ ሙሉ ለሙሉ እንዲጎርሰው በማድረግና ትክክለኛ አስተቃቀፍን ተጠቅመው ያጥቡ። ይህም ህጻኑ የእናት ጡትን በደንብ ለመጥባት ያስችለዋል።



7. እናት/ቤተሰብ:-

ልጅዎ የእናት ጡት ወተት መጥባቱን እንዲቀጥል ወደ ስራ ቦታ (ሌሎች ቦታዎች በሚሄዱበት ወቅት) ጡትዎትን በማለብ እና በንፁህ እቃ በፍራጅ ውስጥ እስከ 24 ሰዓት በማስቀመጥ ከጡት ወተት ማግኘቱ እንዳይቋረጥበት ማድረግ ይችላሉ።



8. እናት:-

ልጅዎ ቢታመም እንኳን ጡት ማጥባትዎን ከበሬቱ በተሻለ ሳያቋርጡ ይቀጥሉ። ይህም ልጅዎ ከህመሙ ቶሎ እንዲያገግም ይረዳዋል።



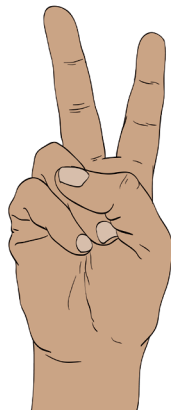
11. ስርዓተ ምግብ/ ከ6—24 ወራት ለሚሆናቸው ህፃናት የአመጋገብ ስርዓት

መግቢያ መከሰክት : ቤተሰብ:-

ልጅዎ ጤነኛ እና ጠንካራ እንዲሆን የተለያዩ የምግብ አይነቶችን እንዲመገቡ ያድርጉ። ልጃችሁ ስድስት ወር ሲሆነው ተጨማሪ ምግብ ይጀምሩለት እንዲሁም በሚያዘጋጁበት ወቅት ንጽህናውን መጠበቅዎን አይርሱ። ይህም ልጅዎ ለተቅማጥ፣ ትውከትና ሌሎች ተላላፊ የሆኑ በሽታዎች እንዳይጋለጥ ይረዳዋል።

1. አባት:-

ባለቤትዎ የተለያዩ የምግብ አይነቶችን እንዲመገቡ ያበረታቷቸው። ከወትሮው በተጨማሪም 2 ጊዜ እንዲመገቡ ያድርጉ። ይህን በማድረግም የባለቤትዎ ጥንካሬ ቶሎ እንዲመለስና ጤንነታቸው እንዲጠበቅ ያደርጋሉ።



2. እናት/አባት:-

ልጃችሁ ጠንካራ እንዲሆን ስድስት ወር ሲሆነው የቫይታሚን ኤ እና 2 ዓመት ሲሞላው የጸረ አንጀት ጥገኛ መከላከያ (ዲወርሚንግ) እንክብል እንዲወስድ አድርጉ። አምስት ዓመት እስኪሞላውም በየስድስት ወሩ መውሰዱን አረጋግጡ። ይህም በሽታ የመከላከል አቅሙን ያዳብርለታል።



3. እናት/አባት:-

ልጅዎ 6 ወር ሲሆነው ተጨማሪ ምግብ ይጀምሩለት። ይህም ጤነኛና ጠንካራ ሆኖ እንዲያደግ ይረዳዋል።



4. እናት:-

ልጅሽ ጠንካራና ጤናማ እንዲሆን ሁለት አመትና ከዚያም በላይ እስኪሆነው ድረስ ጡት ማጥባትሽን ቀጥይ፤ ባስፈለገው ጊዜ ሁሉ ቀንም ሆነ ሌሊት አጥቢው።



5. እናት/አባት:-

ልጃችሁ የሚመገበው ገንፎ የዳበረ እንዲሆን የገንፎውን ዳቂት 3 እጅ ከተለያዩ እህሎች እና 1 እጅ ከጥራጥራዎች በመቀላቀል አዘጋጁት። የተዘጋጀው ገንፎ የበለጠ ጠቃሚ እንዲሆን አትክልት (አድቅቆ በመክተፍ)፣ ስጋ/እንቁላል፣ ወተት፣ ፍራፍሬ፣ ትንሽ ዘይት/ቅቤ ጨምሩበት።



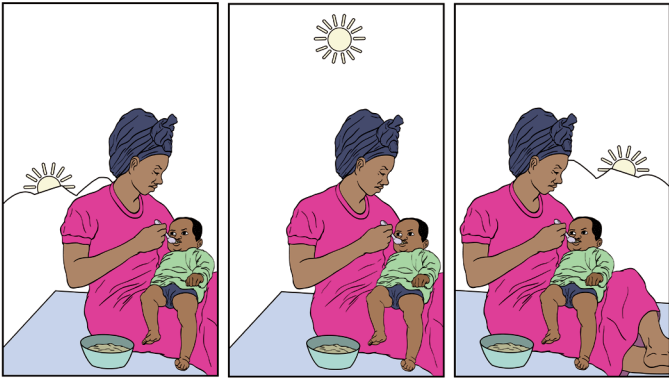
6. እናት/ቤተሰብ:-

ለልጅዎ ተጨማሪ ምግብ በሚያዘጋጁበት ወቅት ንጽህናውን መጠበቅዎን አይርሱ። ይህም ልጅዎ ለተቅማጥ፣ ትውከትና ሌሎች ተላላፊ የሆኑ በሽታዎች እንዳይጋለጥ ይረዳዋል።



7. እናት/አባት:-

ልጅዎ ጤነኛና ጠንካራ ሆኖ እንዲያድግ የልጅዎ እድሜ ከ6 እስከ 11 ወራት ሲሆን በቀን አንድ የቡና ሲኒ የሚሆን ተጨማሪ ምግብ ለ3 ጊዜ ይመግቡት። በተጨማሪም በቁርስና በምሳ መካከል እንዲሁም በምሳና በእራት መካከል 2 ጊዜ መክሰስ ይስጡት።



8. እናት/ አባት:-

የልጅዎ እድሜ ከ12 እስከ 23 ወራት ሲሆን እንጀራ በሽሮ ወይም በክክ ወጥ፣ ከእህልና ጥራጥራ ድብልቅ የተዘጋጀ ገንፎ፣ የተፈጨ ድንችና ካሮት፣ ውሃ ያልገባበት ወተት፣ እንቁላል፣ ቅቤ ወይም ዘይት፣ ፍራፍሬ የመሳሰሉትን በቀን ከ 3 እስከ 4 ጊዜ ይመግቡት። በተጨማሪም 2 ጊዜ ተጨማሪ ምግብ ይስጡት። ይህም ጠንካራ እና ጤናማ እንዲሆን ይረዳዋል።



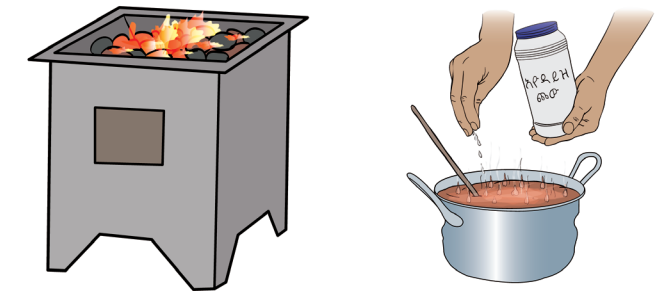
9. እናት:-

የልጅዎ እድሜ ሁለት አመት አስኪሞላው ጡት ማጥባትሽን ቀጥይ። የምትሰጭውን ተጨማሪ ምግብ በርከት አድርጊ ይህም ልጁ የተሟላ አዕምሮአዊ እና አካላዊ እድገት እንዲኖረው ያደርጋል።



10. ቤተሰብ:-

የሚመገበው ምግብ ሙሉ በሙሉ አዮዲን ባለው ጨው የተሰራ መሆኑን አረጋግጡ። አዮዲኑም በእሳት እንዳይመታ ጨውን ምግቡ በስሎ ሲወጣ ጨምሩት። ይህም ልጅዎ እና ቤተሰቡ የተስተካከለ የአእምሮ እድገት እንዲኖራቸው ያደርጋል።



11. ቤተሰብ:-

ህፃኑ በአካልና በአእምሮ የተስተካከለ እድገት እንዳለው ለማረጋገጥ ቢያንስ ሁለት አመት እስኪሞላው ድረስ እድገቱን በየወሩ ተከታተሉ።



12. ቤተሰብ:-

የጤና ባለሙያዎች የልጆችን የላይኛው ክንድ እኩሌታ መጠን ዙሪያ (MUAC) ለክታ እንድትነግራችው አድርጉ። ይህም የልጆችሁ የስርዓተ ምግብ መጠን ሁኔታን እንድታውቁ እና አስፈላጊውን የአመጋገብ ስርዓት እንድትከተሉ ያስችላችኋል።



13. ቤተሰብ:-

የስርዓተ ምግብ መጓደል ልኬት በህፃናት የላይኛው ክንድ እኩሌታ መጠን ዙሪያ (MUAC) ከ12 በታች ከሆነ በቂ የሆነ የስነ ምግብ ሁኔታ መኖሩን፣ የላይኛው ክንድ እኩሌታ መጠን ዙሪያ (MUAC) ከ11-12 ከሆነ በምግብ እጥረት የተገዳ መሆኑን፣ የላይኛው ክንድ እኩሌታ መጠን ዙሪያ (MUAC) ከ11 በታች ከሆነ በምግብ እጥረት በጣም የተገዳ መሆኑን ያመለክታል። ስለዚህ የልጆቻችን የላይኛው ክንድ እኩሌታ መጠን (MUAC) ልኬት መሰረት በማድረግ የጤና ባለሙያዎች በሚሰጧችሁ ምክር አስፈላጊውን የህክምና አገልግሎት ተግባራዊ አድርጉ።



14. ቤተሰብ:-

ልጆችሁን ሁልጊዜ አጫውቱት፣ አዋሩት፣ ተረቶችንና ታሪኮችንም ንገሩት፣ በማቀፍና በመሳምም ስሜታችሁን ግለፁለት። ይህም ንቁ፣ ብስል እና እድገቱ የተስተካከለ እንዲሆን ይረዳዋል።



12. የክትባት መልዕክቶች

መግቢያ መልዕክት : ቤተሰብ:-

ሁሉም ህፃናት በጤና ተቋማት በነፃ የሚሰጡትን የክትባት አገልግሎቶች እንዲወስዱና ልጆች ጤናማ ሆነው እንዲያድጉ እርስዎና ቤተሰብዎ ባለሙያ በሰጠዎት የቀጠሮ ቀን ሄደው ማስከተብዎን አይዘንጉ።

1. እናት/አባት:-

ልጅዎ እንደተወለደ ጀምሮ እድሜው አንድ ዓመት እስኪሆነው በተከታታይ የሚሰጡትን የተለያዩ ክትባቶች አስከትቡ። ይህን በማድረግዎ ልጅዎ ከሳንባ ነቀርሳ፣ ኩፍኝ፣ የልጅነት ልምሻ፣ የሳንባ ምች፣ የመንጋጋ ቆልፍ፣ የጉበት፣ የላይኛው የመተንፈሻና ከሌሎች በሽታዎች ይጠበቃል። ህፃኑ የሚከተብበት ጊዜያት የሚከተሉት መሆናቸውን አስታውሱ።

- ውዲያውን እንደተወለደ
- በተወለደ በ6ኛው ሳምንት
- በተወለደ በ10ኛው ሳምንት
- በተወለደ በ14ኛው ሳምንት
- በተወለደ በ9ኛው ወር
- በተወለደ በ1 አመት ከ3 ወር



2. እናት/አባት:-

ክትባት የተሰጠበትን ካርድ በጥንቃቄ ጠብቃችሁ ሁልጊዜ ወደ ጤና ተቋም ስትሄዱ ለጤና ባለሙያዎች አሳዩ። ይህም የህፃኑን የክትባትና የጤና ታሪኮችን ለመከታተል ያስችላል።



3. እናት/አባት:-

ህፃናት ሳል፣ ተቅማጥና ትኩሳት ቢኖራቸውም አትባት ሊሰጣቸው ስለሚችል ወላጆች በቀጠሯቸው መሰረት ልጆቻቸውን በማስከተብ በሽታን የመከላከል አቅማቸው እንዲጨምር አድርጉ።



4. አባት:-

ከባለቤትዎ ጋር ህፃን ልጅዎን ያለማቋረጥ ወደ አትባት መስጫ ቦታ በመውሰድ እንዲያስከትቡ ያበረታቷቸው። ይህን ካደረጉ ህፃኑ አትባቱን በጊዜው እንዲያጠናቅቅና ሕፃናትን ከሚያጠቁ ተላላፊ በሽታዎች እንዲጠበቅ ያደርጋሉ።



5. የመውሰድ ዕድሜ አልፎ ውስጥ ያላችሁ ሴቶች:-

ራሳችሁንም ሆነ ወደፊት የምትወልዱትን ህፃን ከመንጋጋ ቆልፍ በሽታ ለመከላከል ወደ አትባት ጣቢያ በመሄድ የመንጋጋ ቆልፍ አትባት ተከተቡ።



13. የወጣቶች ስነ-ተዋልዶ ጤና መልዕክቶች

መግቢያ መከሰክት : ወጣቶች :-

ወጣትነት አንዴ ካመለጠ የማይመለስ ወርቃማ ጊዜ መሆኑን ተገንዝባችሁ ባላስፈላጊ ሱስ (አልኮል፣ ሺሻና ሲጋራ) ውስጥ ከመጠመድ ተቆጠቡ። ይህም በነገው ህይወታችሁ እና ተስፋችሁ ላይ ቀላል የማይባል መልካም ስምና አሻራ ይጥልላችኋል።

1. ወጣቶች:-

ወጣትነት ከልጅነት ወደ ትልቅነት መሸጋገሪያ እድሜ ሲሆን ፈጣን የሆነ አካላዊ እና አዕምሮአዊ እድገት እንዲሁም አዳዲስ ነገሮችን ለማወቅ የሚሞክርበት እድሜ ነው። ስለሆነም ወጣቶች በዚህ እድሜአችሁ ካላስፈላጊ ተግባራቶች (ሲጋራ እና ሺሻ ማጨስ፣ አልኮል መጠጣት፣ ጫት መቃም፣ በአላስፈላጊ የአቻ ግፊት ተነሳሰቶ (ወሲብ ከመፈጸም) እራሳችሁን በመቆጠብ የቀጣይ ህይወታችሁን ብሩህ አድርጉ። ይህም የልጅነት ራዕያችሁን እንድታሳኩ ይረዳችኋል።



2. ወጣቶች:-

በአቻ ግፊት እና በተለያዩ ምክንያቶች ከሚጀመር አላስፈላጊ ሱሶች እና የተቃራኒ ጾታ ግንኙነት እራሳችሁን በመቆጠብ በወጣትነት ዕድሜ ሊያጋጥሙ ከሚችሉ እንደ ኤች.አይ.ቪ፣ የአባላዘር በሽታዎችና ያልተፈለገ እርግዝና ያሉ የስነ-ተዋልዶ ችግሮችን ተከላክሉ። ይህም ውጤታማና ደስተኛ የወጣትነት ጊዜ እንዲኖራችሁና ለወደፊትም የምታስቡትን የህይወት ግብ እንድታሳኩ ይረዳችኋል።



3. ወጣቶች:-

ትርፍ ጊዜያችሁን ተጨማሪ የህይወት ክህሎት ወደምታገኙባቸው ማህበራዊ ተቋማት (ለምሳሌ የስፖርት ማዘውተሪያ ስፍራዎች፣ የስነ-ጥበብ ማዕከል፣ የንባብ ማዕከላት) በመሄድ አሳልፉ። ይህንንም በማድረጋችሁ እራሳችሁን ከሱስ እና አልኮል መጠጦች እንድታርቁ ያግዛችኋል።



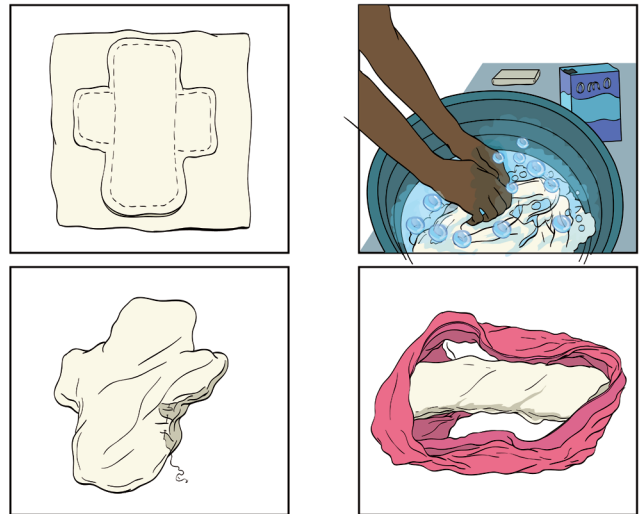
4. ቤተሰብ/ወላጆች:-

ከወጣት ልጆቻችሁ ጋር በአፍላ የወጣትነት ዕድሜ ወቅት ስለሚታዩ ስለወር አበባ፣ ስለሚኖሩ አካላዊ ለውጦች፣ ሊያጋጥሙ ስለሚችሉ ነገሮችና እንዴት መፍታት እንዳለባቸው በግልፅ ተወያዩ። ይህም ልጆቻችሁ በራሳቸው እንዲተማመኑ ያግዛል።



5. ወጣት ሴቶች:-

የወር አበባ ጊዜውን ጠብቆ የሚመጣ ተፈጥሯዊ ሂደት ሲሆን የወር አበባ በሚመጣበት ጊዜ ለቤተሰብ ማሳወቅና የንፅህና መጠበቂያ ንጹህ ጨርቅ/ሞዴስ መጠቀማችሁን አትርሱ። ይህም የግል ንፅህናችሁን በአግባቡ እንድትጠብቁ ይረዳችኋል።



6. ወጣቶች:-

በፈቃደኝነት ላይ የተመሰረተ የኤች.አይ.ቪ ምርመራ አድርጉ፤ ይህም የወደፊት ኑሯችሁን በጤናማ ህይወት ለመምራት ይረዳችኋል።



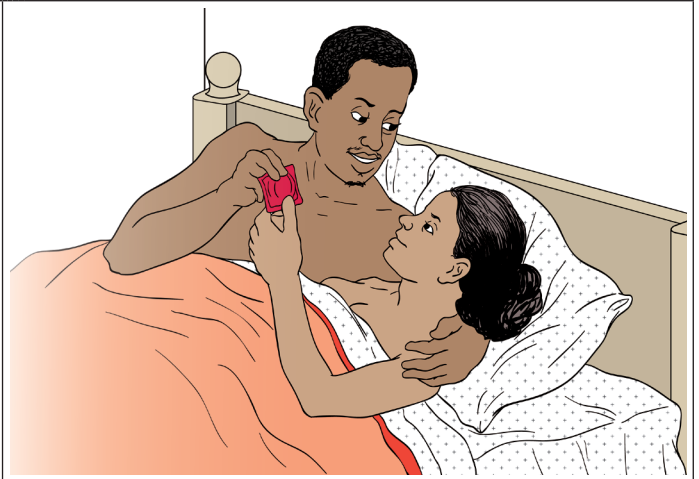
7. ያላገቡ ወጣቶች:-

ከጋብቻ በፊት የግብረ ስጋ ግንኙነት ከማድረግ/ከመፈፀም ተቆጠብ/ቢ፤ ይህም ራስህን/ራስሽን ከኤች.አይ.ቪ እና ከሌሎች አባላዘር በሽታዎች ለመጠበቅ ያስችልሻል/ሃል።



8. ወጣቶች:-

በግብረ ሥጋ ግንኙነት ጊዜ ሁልጊዜም ኮንዶም ተጠቀሙ። ይህም ለኤች.አይ.ቪ፣ ለአባላዘር በሽታ፣ ላልተፈለገ እርግዝና እና ጥንቃቄ ለጎደለው ውርጃ እንዳትጋለጡ ይረዳችኋል።



9. ወሳጆች:-

ከወጣት ልጆቻችሁ ጋር ስለ ኤች.አይ.ቪ፣ የአባላዘር በሽታ እና ያልተፈለገ እርግዝና ችግሮችና መፍትሄዎች ዙሪያ በግልፅ ተወያዩ። ይህም ለኤች.አይ.ቪ፣ ለአባላዘር በሽታ፣ ላልተፈለገ እርግዝናና ጥንቃቄ ለጎደለው ውርጃ እንዳይጋለጡ ይረዳቸዋል።



10. ወጣቶች:-

የአባላዘር በሽታ ምልክት ሲታይባችሁ ከጾታ ተጓዳኞችሁ ጋር በመሆን ለህክምና ወደ ጤና ተቋም በመሄድ የምክር እና የህክምና አገልግሎት አግኙ። ይህም የከፋ ችግር ከመድረሱ በፊት ታክሞ ለመዳን ይረዳችኋል።



14. የኤች.አይ.ቪ መከላከያና መቆጣጠሪያ

መግቢያ መከላከያ ጥቅም ላይ ላይ ማውሰድ፡-

ኤች.አይ.ቪ/ኤድስ ዘር ሃይማኖት ቀለምና ፆታ ሳይለይ ሁሉንም የማህበረሰብ ክፍሎች የሚያጠቃ ከሰው ወደ ሰው በቀላሉ መተላለፍ የሚችል መሆኑን ተገንዝበው እራስዎንና ጤተሰብዎን ዋነኛ አስተላላፊ መንገድ ከሆነው ከልቅ የግብረ ስጋ ግንኙነት ይጠብቁ።

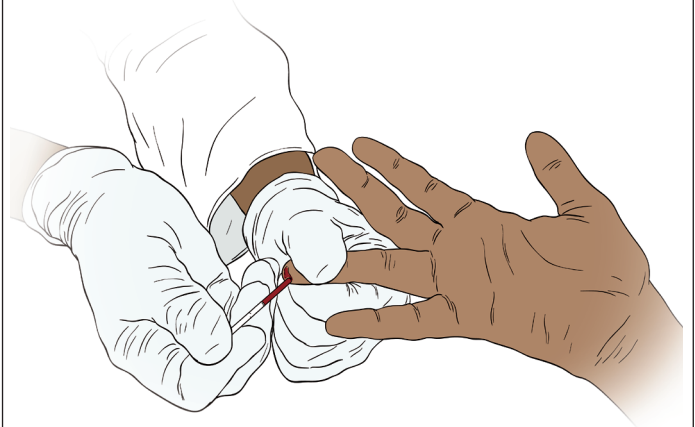
1. ባል /ሚስት/ የፍቅር ተንዳኞች፡-

ራሳችሁንና እና ጤተሰቦቻችሁን ከኤች.አይ.ቪ ለመጠበቅ ለትዳር አጋርዎና ለፍቅር አጋርዎ ታማኝ ይሁኑ።



2. አዲስ ተጋቢዎች/የፍቅር ተንዳኞች፡-

ወደ ትዳር ወይም የፍቅር ግንኙነት ከመግባታችሁ በፊት የኤች.አይ.ቪ ምርመራ በማድረግ የቀጣይ ደስተኛ እና ጤናማ የትዳር እና የፍቅር ህይወት ይጋሩ።



3. ባል/ሚስት/የግብረ ስጋ ተንዳኞች፡-

በእርግጠና ወቅት የኤች.አይ.ቪ ምርመራ አድርጉ፤ ይህም የሚወለደውን ህፃን በኤች.አይ.ቪ እንዳይያዝ እንዲሁም የወደፊት ህይወታችሁን በአግባቡ እንድታቅዱ ይረዳችኋል።



4. ቤተሰብ፡-

ኤች.አይ.ቪ በመጨረሻ፣ በመተቃቀፍ፣ አብሮ በመመገብ፣ እንዲሁም መጻፍጃ ቤትን በጋራ በመጠቀም እንደማይተላለፍ ተገንዝባችሁ ኤች.አይ.ቪ በደማቸው የሚገኝባቸውን ሰዎች አታግልሉ። ይህም በቫይረሱ ምክንያት የሚመጡ ችግሮችን ለመቀነስ ትልቅ አስተዋጽኦ ይኖረዋል።



5. ኤች.አይ. ቪ ቫይረስ በደማቸው ውስጥ የሚገኝ ሰዎች/ቤተሰብ፡-

በእርስዎ/በቤተሰብዎ ኤች.አይ.ቪ ቫይረስ በደማችሁ ውስጥ የሚገኝ ከሆነ የተሰጠዎትን መድሃኒት አያቋርጡ። ይህንን በማድረግ በሽታው መድሃኒቱን እንዳይላመድ እና ከውስጥህዎ የጤና ችግሮች ራስዎንና ቤተሰብዎን ለመጠበቅ ይረዳዎታል።



6. ኤች.አይ. ቪ ቫይረስ በደማቸው ውስጥ የሚገኝ ሰዎች/ቤተሰብ፡-

የፀረ ኤች.አይ.ቪ ህክምና ዋና አላማ ሰውነት ውስጥ ያለውን የቫይረስ ክምችት በመቀነስ ቫይረሱ እንዳይራባ በመከላከል የሰውነት በሽታን የመከላከል አቅም ማጠናከር ነው። የጤና ባለሙያው በሚሰጡት ምክር መሰረት መድሃኒቶቹን በትክክል ይውሰዱ። ይህም ጤናማና ደስተኛ ኑሮ እንዲኖሩ ያስችልዎታል።



7. ኤች.አይ.ቪ ቫይረስ በደማቸው ውስጥ የሚገኝ ሰዎች/ቤተሰብ፡-

የፀረ ኤች.አይ.ቪ ህክምና የሚወስድ ሰው በቤተሰብዎ ካለ የህክምና ቀጠሯቸውን ሁልጊዜ ማክበር ይገባል። የህክምና ክትትላቸውን በምንም አይነት ምክንያት ማቋረጥ የለባቸውም። ይህም መድሃኒቱ እንዳይላመድና ተጓዳኝ በሽታዎች እንዳይከሰቱ ይረዳዎታል።



8. ወላጅ/አሳዳጊ/ተንከባካቢ፡-

ቫይረሱ እንዳለባቸው ለተረጋገጠ ህፃናት የሚሰጡ የፀረ ኤች አይ ቪ መድሃኒቶችን ወላጆች ባለሙያ በሰጠው ተዕዛዝና ምክር አገልግሎት መሰረት ክትትላቸውን ሳያቋርጡ እንዲታከሙ ያግዙላቸው። ፡ ይህም ቫይረሱ እንዳይባዛና ተጓዳኝ በሽታዎች በህፃናቱ ላይ እንዳይከሰቱ ያደርጋል።



9. ወላጅ/አሳዳጊ/ተንከባካቢ፡-

ኤች.አይ.ቪ በደማቸው ውስጥ ካለባቸው እናቶች ለተወለዱ ህፃናት አመጋገባቸውን በተመለከተ ከጤና ባለሙያዎች የተሰጠውን ምክር በአግባቡ ተግባራዊ ማድረግ ያሻል። ይህን በማድረግዎ ልጆቻዎ ጠንካራና በሽታን የመቋቋም እድላቸው የጨመረ ይሆናል።



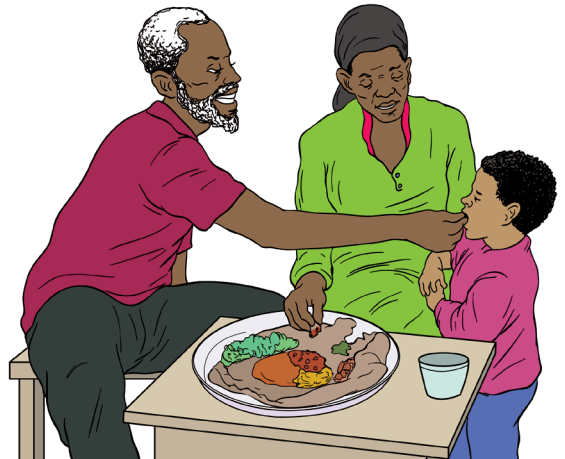
15. የቲቢ በሽታ መጠቀሚያ

መግቢያ መጠቀሚያ : ቤተሰብ :-

የቲቢ በሽታ በዓይን በማይታይ ባክቴሪያ አማካኝነት የሚመጣ ተላላፊ በሽታ ነው። የቲቢ በሽታ በአብዛኛው ሳንባን የሚያጠቃ ቢሆንም ከሳንባ ውጪ ሌሎች የሰውነት አካላትንም ያጠቃል።

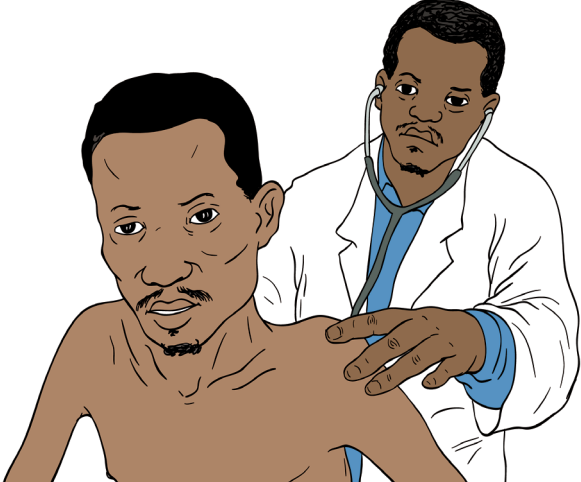
1. ቤተሰብ:-

የቲቢ በሽታ ሁሉንም የህብረተሰብ ክፍል የሚያጠቃ ቢሆንም ሕፃናት ልጆች እና አዛውንቶች በሽታን የመከላከል አቅማቸው ዝቅተኛ በመሆኑ በቲቢ በሽታ የመጠቃት ዕድላቸው ከፍ ያለ ነው። ስለሆነም ለነዚህ የቤተሰብ ክፍሎች ልዩ ትኩረት በመስጠት ለቲቢ በሽታ እንዳይጋለጡ ያድርጉ።



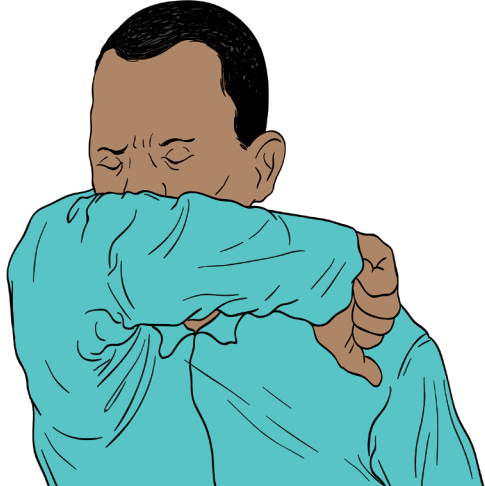
2. ቤተሰብ:-

በኤች.አይ.ቪ፣ በስኳርና በካንሰር በሽታዎች የተያዙ ሰዎች ለቲቢ በሽታ የመጋለጥ እድላቸው ከፍተኛ ስለሆነ አስፈላጊውን የህክምና ክትትል እንዲያገኙ ያድርጉ። ይህም ለበሽታው ተጋላጫ የሆኑ የህብረተሰብ ክፍሎች የበለጠ እንዳይጎዱ ያደርጋል።



3. ቤተሰብ:-

የቲቢ በሽታ በአብዛኛው የሚተላለፈው አንድ ያልታከመ የቲቢ ታማሚ ሲያስነጥስ፣ ሲያስል ወይም ሲናገር ከታማሚው ሳንባ የሚወጣው የበሽታው አምጪ ተህዋስ በአየር ተሸካሚነት ወደ ሌላ ሰው የመተንፈሻ አካል ሲደርስ ነው። ስለሆነም በቤት ውስጥ የቲቢ ታማሚ ካለ አስፈላጊውን ጥንቃቄ እንዲያደርግ በማድረግ የቲቢ በሽታን ወደ ሌላው የቤተሰብ አባል እንዳይተላለፍ ያድርጉ።



4. ቤተሰብ:-

ሕጻናትን እንደተወለዱ ወይም ሳይዘገዩ የቲቢ በሽታ መከላከያ ክትባት (BCG) እንዲወስዱ ያድርጉ። ይህም የቲቢ በሽታ እንዳይዛቸው ይከላከላል። ቢያዙም እንኳን ካልተከተቡት ይልቅ ህመሙ እንዳይጠናባቸው ያደርጋል።



5. ቤተሰብ:-

በጉዞ ወቅት የህዝብ ማመላለሻ ተሽከርካሪ መስኮቶችን ክፍት ያድርጉ። በተጨማሪም ጠባብና የተጨናነቀ አየር በበቂ ሁኔታ በማይዘዋወርበት የመኖሪያ ክፍሎች በርና መስኮት በመክፈት በቂ የአየር ዝውውር እንዲኖር በማድረግ የቲቢ በሽታን ይከላከሉ። ይህም ለእርስዎና ለቤተሰብዎ በቲቢ የመያዝ እድልን በሰፊው ይቀንሳል።



6. በቲቢ በሽታ የተያዙ ሰዎች:-

በሚስሉና በሚያስነጥሱ ጊዜ አፍና አፍንጫን በመሃረብ ወይም በጨርቅ መሸፈን እንዲሁም አክታን በየቦታው ከመትፋት መቆጠብና ክዳን ባለው እቃ በማጠራቀም ቆፍሮ መቅበር ወይም ማቃጠል ይገባል። ይህም በሽታው ወደ ሌሎች ሰዎች እንዳይተላለፍ ይረዳል።



7. ቤተሰብ:-

ሁለት ሳምንትና ከዚያ በላይ የቆየ ሳል፣ በምሽት ላብ ማላብ፣ የክብደት መቀነስ፣ የምግብ ፍላጎት ማጣት የሚያሳይ የቤተሰብ አባል ካሉ ፈጥነው ወደ ጤና ተቋም ለቲቢ ምርመራ እንዲሄዱ ያድርጉ። ይህም በሽታው ሳይባባስ በቀላሉ ታክመው እንዲድኑና በሽታውም በቀላሉ ወደ ሌላ ሰው እንዳይተላለፍ ይረዳል።



8. ቤተሰብ:-

የቲ.ቤ በሽታ በሕክምና የሚፈወስ በሽታ ነው። በቤት ውስጥ የቲ.ቤ ታማሚ ካሉ ከበሽታው የመሻል ስሜት ቢኖራቸውም የታዘዘላቸውን መድኃኒት እንዳያቋርጡ ያድርጉ። ይህንን በማድረግ መድኃኒትን የተላመደ የቲ.ቤ በሽታ እንዳይከሰት እና ከቲ.ቤ ውስብስብ የጤና ችግሮች ራስዎንና ቤተሰብዎን ለመታደግ ይረዳል።



9. ቤተሰብ:-

ኤች.አይ.ቪ ለቲ.ቤ በሽታ በስፋት መከሰት አስተዋጽኦ ስለሚያደርግ በምርመራ የቲ.ቤ በሽታ እንዳለባቸው ለተረጋገጠላቸው የቤተሰብ አባል የኤች.አይ.ቪ ምርመራ እንዲያደርጉ ያበረታቱ። ይህም ህመምተኛው ውስብስብ ለሆነ የጤና ችግር እንዳይዳረግ ይረዳል።



10. ቤተሰብ:-

የቲ.ቤ ሕክምና አገልግሎት በሁሉም የመንግሥት ጤና ድርጅቶች እና ፍቃድ በተሰጣቸው የግል የጤና ተቋማት በነጻ ይሰጣል። ስለሆነም የቲ.ቤ በሽታ ምልክቶች የታየባቸውን የቤተሰብ አባል በአፋጣኝ ወደ አቅራቢያ የጤና ተቋም ይወሰዷቸው። ይህም በቀላሉ ከህመሙ ለመፈወስ ቤተሰብዎን ያግዛል።



11. ቤተሰብ:-

ፀረ-ቲ.ቤ መድኃኒቶችን የተላመደ የቲ.ቤ በሽታ መከሰት ዋነኛ ምክንያቶች የቲ.ቤ ሕሙማን ሕክምናቸውን በአግባቡ አለመከታተልና ሳይጨርሱ ማቋረጥ ነው ስለሆነም በቤት ውስጥ የቲ.ቤ ታማሚ ካሉ ለቲ.ቤ በሽታ ህክምና ጥቅም ላይ በዋሉ መደበኛ የፀረ-ቲ.ቤ መድኃኒቶች ሳያቋርጡ እንዲወስዱ ያድርጉ። ይህን በማድረግ ታማሚውን መድኃኒቶችን ለተላመደ የቲ.ቤ በሽታ እንዳይጋለጡ ያደርጋል።



12. መድሃኒት የተሳመደ ቲቢ ታካሚ:-

መድሃኒት የተሳመደ ቲቢ ታካሚ ከሆኑ በህክምና ባለሙያዎች የታዘዘልዎትን መድሃኒት ሳያቋርጡ ይውሱዱ። እንዲሁም የባለሙያዎችን ምክርና ትእዛዝ ተግባራዊ ያድርጉ። ይህም በሽታው ወደ ከፋ ደረጃ እንዳይሸጋገር እና ለተጨማሪ ወጪና የጤና ችግር እንዳይጋለጡ ይረዳል።



13. መድሃኒት የተሳመደ ቲቢ ታካሚ:-

መድሃኒቱን የተሳመደ ቲቢ ህክምና በሚወስዱበት ጊዜ አንዳንድ የጎንዮሽ ጉዳት ቢኖርም መታከም የሚችሉ ስለሆነ በትእዛዝ መድሃኒቱን በታዘዘልዎት ጊዜ ይጨርሱ። ይህም መድሃኒትን የተሳመደ ቲቢን ስር ሳይሰድ ለመታከም ይረዳዎታል።



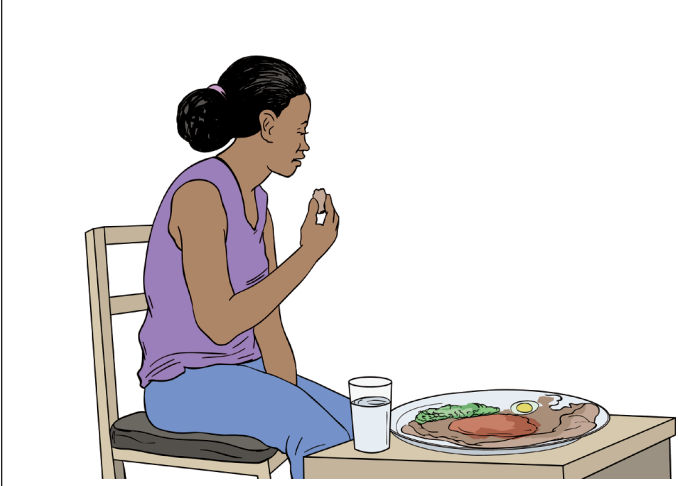
14. ቤተሰብ:-

የቲቢ በሽታ አብሮ በመብላት፣ በመጨባበጥ፣ በመሳሳም አይተሳለፍም። ስለሆነም ለቲቢ ሕመማን ፍቅር ማሳየት፣ በተቻለ መጠን ተመጣጣኝ ምግብ እንዲመገቡ ማድረግ ይገባል። ይህም ታማሚ የቤተሰብዎ አባል እንዳይገለሱና መድልክ እንዳይኖር ስለሚያደርግ ታማሚውን ያግዛል።



15. ቤተሰብ:-

የቲቢ ህመማን አቅም በፈቀደ መጠን ገንቢና የተመጣጠነ ምግብ መመገብ አለባቸው። በህክምና ወቅት ከመጠጥ፣ ከሲጋራ እና ከአልኮል መጠጦች መራቅ አለባቸው። ይህም ቤተሰብዎ ከበሽታው ቶሎ እንዲያገግሙ ይረዳዎታል።



16. ቤተሰብ:-

በአብዛኛው ከሚከሰተው ከሳንባ ቲቢ ውጭ የሆኑ የቲቢ በሽታዎች መካከል የአንገት ዙሪያ ዕጢዎች ቲቢ፣ የአንገል ሽፋን ቲቢ፣ የአጥንትና መጋጠሚያ ቲቢ፣ የአንጀት ቲቢ ይገኙበታል። ስለሆነም እንደተጠቃው የሰውነት ክፍል የሚታዩ ምልክቶችና በተጨማሪም መለስተኛ ትኩሳት፣ ላብ፣ የክብደት መቀነስ፣ የምግብ ፍላጎት መቀነስና የሰውነት መድከም ምልክቶች ሲታዩ ፈጥኖ ወደ ጤና ተቋም እንዲሄዱ ይመከራል። ይህም እርስዎና ቤተሰብዎን ከቲቢ በሽታ በቶሎ ለመዳን ያስችልዎታል።



16. በሥጋ ደዌ በሽታ ሳይ ቁልፍ የጤና መስዕክቶች

መግቢያ መከሰት : ቤተሰብ:-

የሥጋ ደዌ በሽታ በአብዛኛው ቆዳንና የነርቭ ሕዋሳትን በማጥቃት የሚታወቅ ተላላፊ በሽታ ነው። የሥጋ ደዌ የሚከሰተው በተለምዶ እንደሚነገረው በእርግማን ወይም በእርኩስ መንፈስ ሳይሆን በባክቴሪያ አማካይነት ነው።

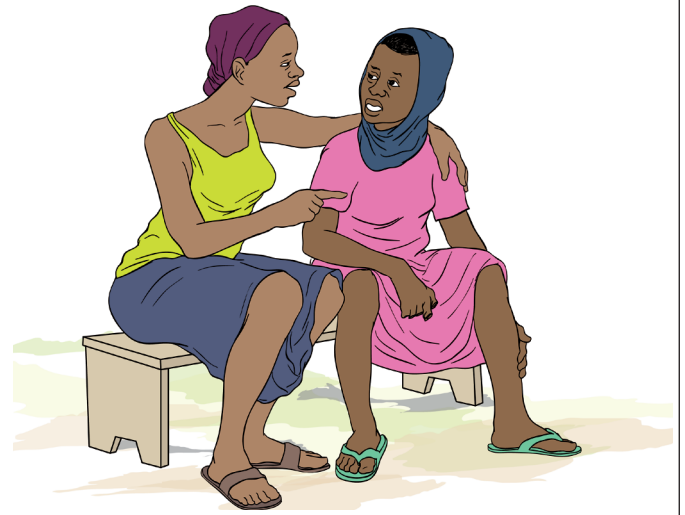
1. ቤተሰብ:-

በቆዳ ላይ ነጣ ነጣ ወይም ቀላ ቀላ ብለው የሚታዩ ምልክቶች፣ የነርቮች ማበጥና ሕመም፣ የእጅና የእግር መደንዘዝ፣ ቆዳን የማቃጠል ስሜት፣ የእጅ እግርና የዓይን ሽፋን መድከም (መዛል)፣ በፊትና በጆሮ ላይ የጉብታዎች መታየት እንዲሁም በእጅና በእግር ላይ ስሜት አልባ ቁስሎች መከሰት የሥጋ ደዌ በሽታ ምልክቶች ስለሆኑ እነዚህ ምልክቶች ሲታዩ ፈጥነው ወደ ጤና ተቋም በመሄድ ምርመራ ያድርጉ። ይህን በማድረግዎ እርስዎና ቤተሰብዎ ለከፋ የአካል ጉዳት እንዳይጋለጡ ያደርጋል።



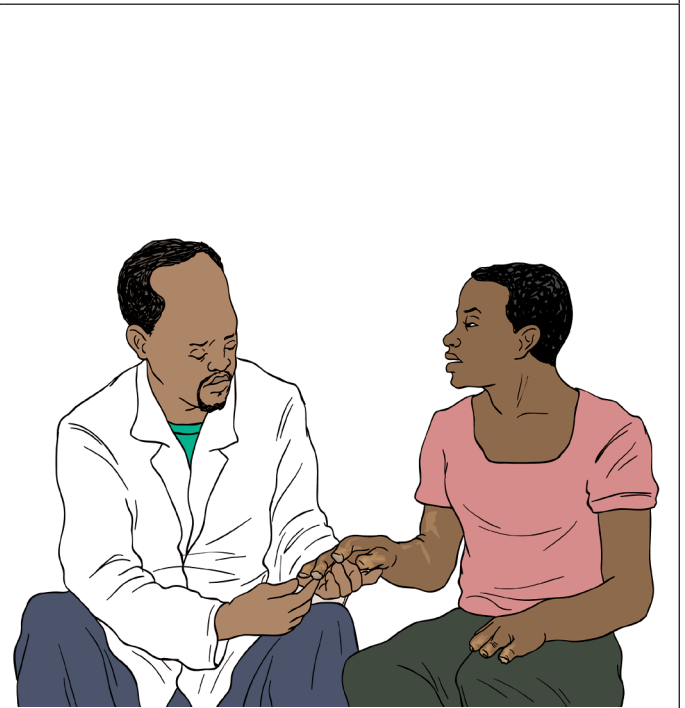
2. ቤተሰብ:-

በበቤት ውስጥ የሥጋ ደዌ ታማሚዎች ካሉ እንደማንኛውም ሰው የተማላ ሕይወት መምራት እንደሚችሉ አውቀው አስፈላጊውን ፍቅር እና እንክብካቤ ያድርጉላቸው። ይህም ጤናማና ደስተኛ ቤተሰብ እንዲኖር ያደርጋል።



3. ቤተሰብ:-

የሥጋ ደዌ ምርመራና ሕክምና አገልግሎት በሁሉም የመንግሥት ጤና ድርጅቶች የቆዳና የነርቭ ምርመራ በማድረግ በነጻ ይሰጣል፤ ስለሆነም ምልክቱ የታየባቸው የቤተሰብ አባል ካሉ በአቅራቢያ ወደሚገኝ ጤና ተቋም በመሄድ እንዲመረመሩ ያድርጉ። ይህም በስጋ ደዌ ምክንያት የሚመጣን የረጅም ጊዜ አካል ጉዳተኝነትን ይከላከላል።



4. ቤተሰብ:-

የሥጋ ደዌ በሽታ ዘመናዊና ፈዋሽ የሆኑ መድኃኒቶች እንዳሉት አውቀው በቤተሰብ ውስጥ የስጋ ደዌ ታማሚ ካሉ መድኃኒታቸውን በአግባቡ እንዲወስዱ ያድርጉ። ይህም በሽታው ስር ሳይሰድ በአፋጣኝ ታክሞ ለመዳን ይረዳል።



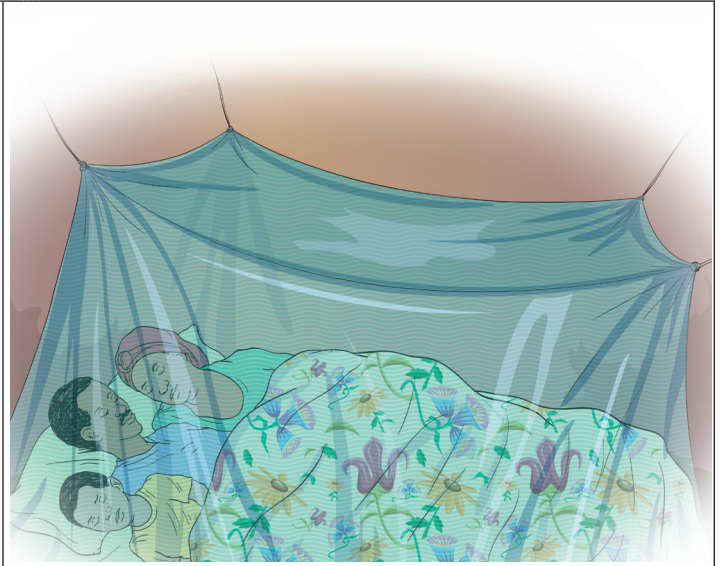
17. የወባ በሽታን መከላከል፣ መቆጣጠር እና ማስወገድ ቀልፍ የጤና መልዕክቶች

መግቢያ መከላከያ፡ ቤተሰብ፡-

የወባ በሽታ በቀላሉ በምርምራ ሊታወቅ የሚችልና ታክሞ ሊድን የሚችል በሽታ ነው።

1. ቤተሰብ፡-

በወባማ አካባቢ የሚኖሩ ከሆነ ሁሉም የቤተሰብ አባላት በፀረ ወባ ኬሚካል በተነከረ አጎበር ውስጥ እንዲተኙ ያድርጉ፤ ለሁሉም የቤተሰብ አባላት የሚበቃ አጎበር ከሌለ ለእርጉዝ እናቶች እና ከ5 ዓመት በታች ለሆኑ ህፃናት ቅድሚያ ይስጡ። ይህንን በማድረግ ራስዎንም ሆነ ቤተሰብዎን ከወባ በሽታ በቀላሉ መከላከል ይችላሉ።



2. ቤተሰብ

ራስዎንም ሆነ ቤተሰብዎን ከወባ ትንኝ ንክሻ ለመከላከል በምሽት ጊዜ የእጅ እና የእግርን ክፍል ጨምሮ ሰውነትን ሙሉ በሙሉ የሚሸፍን ልብስ ይልበሱ።



3. ቤተሰብ፡-

የቤት ውስጥ የፀረ ትንኝ መድኃኒት ርጭት ሲካሄድ ቤትዎን በማስረጨት፣ ካስረጨም በኋላ ግድግዳውን እስከ ስድስት ወር ድረስ ቀለም ባለመቀየት ወይም እበት ባለመለቅለቅ እንዲሁም በወረቀት/በጋዜጣ ባለመለጠፍ የወባ አስተላላፊ ትንኝ በቤት ውስጥ ግድግዳ ላይ ስታርፍ እንዲገድላት በማድረግ የወባ በሽታን ይከላከሉ።



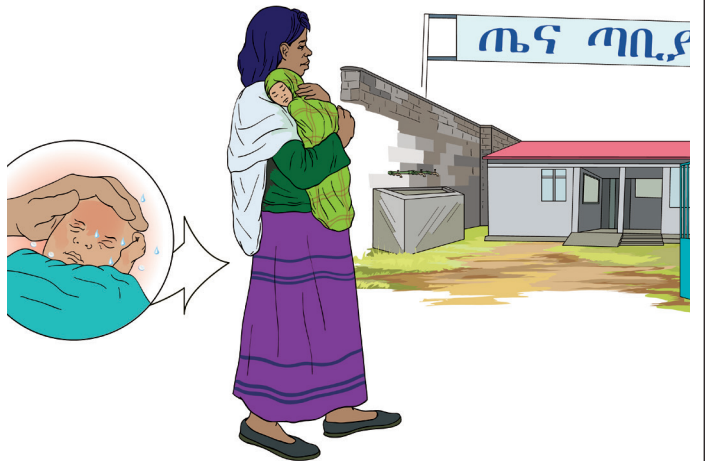
4. ቤተሰብ:-

በግቢዎ እና በአካባቢዎ ያሉ ለወባ ትንኝ መራባት አመቺ የሆኑ ውኃ ያቆሩ ቦታዎችን በማፋሰስና በመደልደል እንዲሁም ውኃ ሊያቆሩ የሚችሉ ቁሳቁሶችን (የመኪና ጎማ፣ የሽክላ ስባሪዎች፣ የወዳደቁ ጣሳዎች) በማስወገድ የወባ አስተላላፊ ትንኝ እንዳትራባ በማድረግ የወባ በሽታን ይከላከሉ።



5. እናት/አባት:-

ከቤተሰብ አባል ውስጥ ትኩሳት፣ ብርድ ብርድ ማለትና ማንቀጥቀጥ፣ የምግብ ፍላጎት አለመኖር፣ የማስመለስ (የምግብ አለመርጋት) ሁኔታ የሚያሳይ የቤተሰብ አባል ካለ ምናልባት የወባ በሽታ ሊሆን ስለሚችል ወዲያውኑ ወደ ጤና ተቋም በመውሰድ ምርመራና ህክምና እንዲያገኝ ያድርጉ። በምርመራ ወባ መሆኑ ተረጋግጦ መድኃኒት ከታዘዘላቸው መድኃኒቱን በትክክልና በአግባቡ ጨርሰው እንዲወስዱ ያድርጉ። በሐኪሙ ትዕዛዝ መሰረት እስከ መጨረሻው አለመውሰድ ወይም ማቋረጥ በቀጣይ ቢታመሙ በመድኃኒቱ እንዳይፈወሱ ስለሚያደርግ የመድኃኒት መላመድ እንዲፈጠር ያደርጋል።



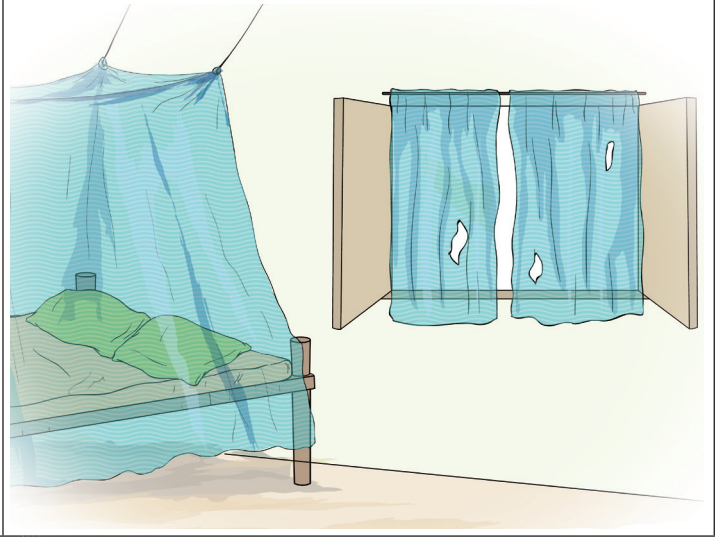
6. ቤተሰብ:-

በተለያዩ ምክንያቶች ወባማ በሆኑ አካባቢዎች ለአንድ ወርና ከዛ በላይ ቆይተው የሚመለሱ የቤተሰብ አባላት የወባ በሽታ ምርመራ እንዲያደርጉ ባቅራቢያዎ ለሚገኝ ጤና ተቋም ያሳውቁ። ይህም በወባ ተይዘው ከሆነ ለሌሎች እንዳያስተላልፉ ለመከላከል ይረዳል።

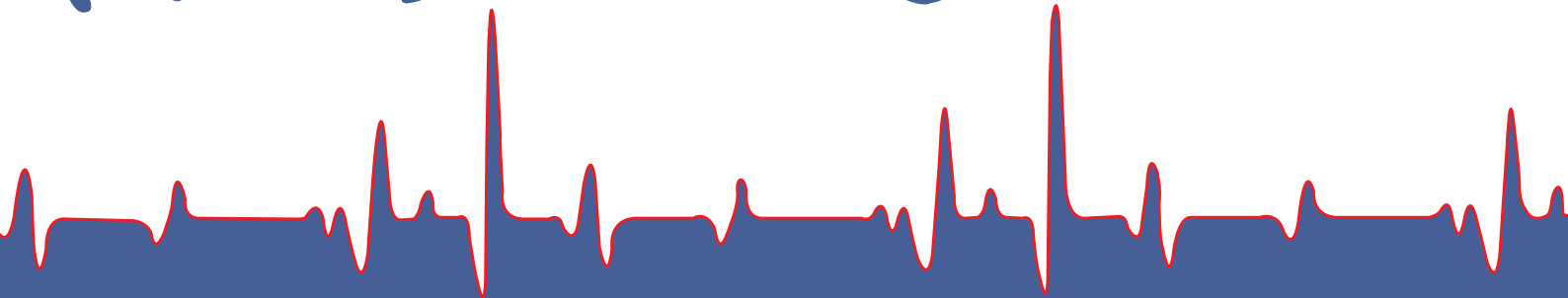


7. ቤተሰብ:-

የአገልግሎት ጊዜያቸውን ያልጨረሱ አጎቦችን (ቢያንስ ሦስት ዓመት አገልግሎት ያልሰጡ) ለሌላ አገልግሎት እንዳይውሉ ያድርጉ። ለሦስት ዓመትና ከዛ በላይ ያገለገለ አጎቦችን ለመስኮት እንዲሁም ለበር መጋረጃነት መጠቀም ይችላሉ። ይህም አጎቦቹ ለተገቢው አገልግሎት እንዲውሉ ይረዳችኋል።



ዋና ዋና ተሳሳፊ ያልሆኑ በስታዎችን መከላከያና መቆጣጠርያ



18. ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች መከላከያና መቆጣጠሪያ

መግቢያ መከላከያ : ቤተሰብ:-

በከተማ አካባቢ በርካታ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ማህበረሰቡን ለህመምና ሞት እየዳረጉት ይገኛሉ። ዋና ዋናዎቹም የልብ ህመም፣ ካንሰር፣ የደም ግፊት፣ የስኳር በሽታ፣ የአዕምሮ በሽታ የጨንፍ በሽታ፣ የጉበት በሽታ፣ የአስም በሽታና የአይን ህመም ናቸው።

1. ቤተሰብ:-

ቤተሰብዎን እና ራስዎን ተላላፊ ላልሆኑ በሽታዎች አጋላጭ ሁኔታዎች ማለትም ትምባሆ እና ሺሻ ከማጨስ፣ ጤናማ ካልሆነ አመጋገብ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ካለማድረግ፣ አልኮል መጠጥ ከመጠቀም እንዲሁም ጫትና ሌሎች ዕጾችን ከመጠቀም ይቆጠቡ። ይህን በማድረግም ራስዎን እና ቤተሰብዎን ዋና ዋና ተላላፊ ላልሆኑ በሽታዎች ህመምና ሞት እንዳይጎዱ ማድረግ ይችላሉ።



2. ቤተሰብ:-

ማንኛውም የቤተሰብ አባል በቀን ቢያንስ ለ30 ደቂቃ ያክል የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንዲያደርጉ ያበረታቷቸው። ይህም በሰውነት ውስጥ የሚገኝን አላስፈላጊ የስብ ክምችት በማስወገድ ተላላፊ ላልሆኑ በሽታዎች እንዳይጋለጡ እንዲሁም ለከፋ ህመም እና ድንገተኛ ሞት እንዳይዳረጉ ያደርጋቸዋል።



3. ቤተሰብ:-

በአብዛኛው ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ከህመምተኛው ጋር ለረጅም ጊዜ የሚቆዩ በመሆናቸው በሃኪም ትዕዛዝ የተሰጡ መድሃኒቶችን ወቅቱን ጠብቀው እንዲወስዱ እና የህክምና ክትትል በየጊዜው እንዲያደርጉ ይደርጋቸው። ይህን በማድረግም በበሽታው ምክንያት ከሚከሰት ከፍተኛ የጤና ችግር እና የአካል ጉዳት ይታደንቃቸዋል።



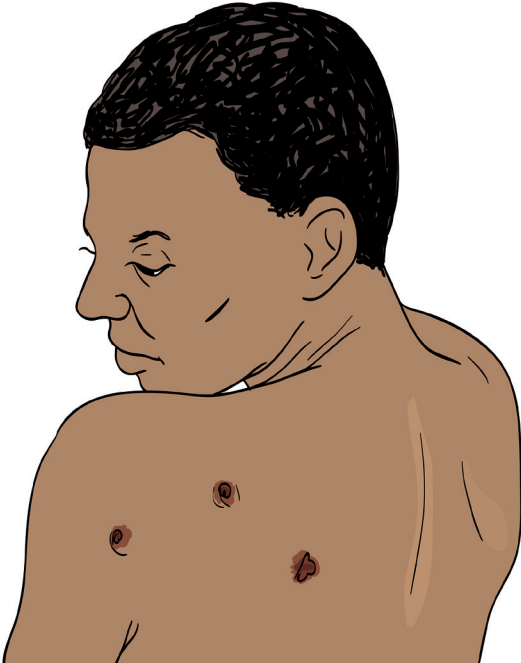
19. ካንሰር

መግቢያ መከሰት : ቤተሰብ :-

የካንሰር መነሻ ምክንያቶችን በማጤን ለበሽታው እንደይጋለጡ የሚከተለውን ተገንዝበው ይተግብሩ።

1. ቤተሰብ:-

በሰውነት ላይ ጠጣር የሆነ እባጭ፣ አልፎ አልፎ የቀለሙን አይነት የሚለውጥ ነጠብጣብ፣ ቁስል፣ በቀላሉ የማይድን የጉሮሮ ሕመም እንዲሁም ምግብ አኝኮ ለመዋጥ መቸገር፣ የደረቅ ሳል በተከታታይ መከሰት፣ ምግብ አለመፈጨት፣ ከፍተኛ የክብደት መቀነስ እንዲሁም ከተለያዩ የአካል ክፍሎች ያልተለመደ ደም መፍሰስ ሲከሰት የካንሰር በሽታ ምልክቶች ሊሆኑ ስለሚችሉ በአፋጣኝ ወደ ጤና ተቋም ሄደው ምርመራ ያድርጉ። ይህን በማድረግም በሽታው ወዲያውኑ እንዲታወቅና ቶሎ ታክሞ ለመዳን ያስችላል።



2. ቤተሰብ:-

የካንሰር ህመምን አስቀድሞ ለማወቅ ቅድመ ምርመራዎችን በየጊዜው ማድረግና ስር ሳይሰድ ተገቢውን ህክምና ማግኘት ይገባል። ይህም ቶሎ ህመሙን አውቆ አስፈላጊውን ህክምና በወቅቱ ለማግኘት እና ለከፋ የጤና ችግር ላለመዳረግ ይረዳል።



3. ቤተሰብ:-

እንደፍሬፍሬና አትክልት ያሉ የምግብ ዓይነቶችን በበቂ መጠን በመመገብ፣ አሰር የበዛባቸውን የምግብ ዓይነቶች (ያልተፈተጉ ጥራጥሬዎችን እንደ አተርና ባቁላ) ያሉ በመመገብ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በማድረግ፣ ከአደገኛ ጨረሮች ራስን በመጠበቅ፣ ትምባሆ ባለማጨስ፣ አልኮል መጠጥ ባለመጠቀም፣ ከኢንፍራሮት ከሚወጡ ኬሚካል ለመከላከል ሰውነትን በተገቢ ሁኔታ ሊሸፍን የሚችል ልብስ በመጠቀም ራስዎንና ቤተሰብዎን በካንሰር የመጋለጥ እድልን ይቀንሱ። ይህም በካንሰር ምክንያት ሊመጣ የሚችለውን ህመምና ሞት ይከላከላል።



20. የማህፀን በር ጫፍ ካንሰር

መግቢያ መከሰክት ፡ ሴቶች:-

ለማህፀን በር ጫፍ ካንሰር እንዳይጋለጡ በ5 ዓመት ቢያንስ አንድ ጊዜ የማህፀን በር ጫፍ ምርመራ ማድረግ ተገቢ ነው።

1. ቤተሰብ:-

ከ20 አመት በፊት የመጀመሪያ የግብረ ስጋ ግንኙነት ማከናወን፣ ራስን ከአባልዘር በሽታ አለመከላከል፣ ከአንድ በላይ የተቃራኒ ያታዊ ግንኙነት መፈፀም ወይም ኮንዶምን በአግባቡ አለመጠቀም)፣ ለማህፀን በር ጫፍ ካንሰር አጋላጭ ሁኔታዎች ስለሆኑ ቤተሰብዎን ያስገንዝቡ። ይህን በማድረግዎ በቤተሰብዎ በማህፀን በር ጫፍ ካንሰር የሚመጣውን የጤና ችግር ለመከላከል ይረዳዎታል።



2. ቤተሰብ:-

ዕድሜአቸው ከ9-13 ዓመት ያሉ ሴት ልጃገረዶች የካንሰር ቅድመ መከላከያ ክትባት እንዲወስዱ በማድረግ ለማህፀን በር ጫፍ ካንሰር እንዳይጋለጡ ያድርጉ።



3. ቤተሰብ:-

ከ30-49 ዓመት ያሉ ሁሉም ሴቶች ቢያንስ በአምስት አመት አንድ ጊዜ ወደ ጤና ተቋም በመሄድ የቅድመ ካንሰር ምርመራ ያድርጉ። ይህም የማህፀን በር ጫፍ ካንሰርን ለመከላከልና በህመሙ ለከፋ የጤና ችግር እንዳይዳረጉ ይረዳዎታል።



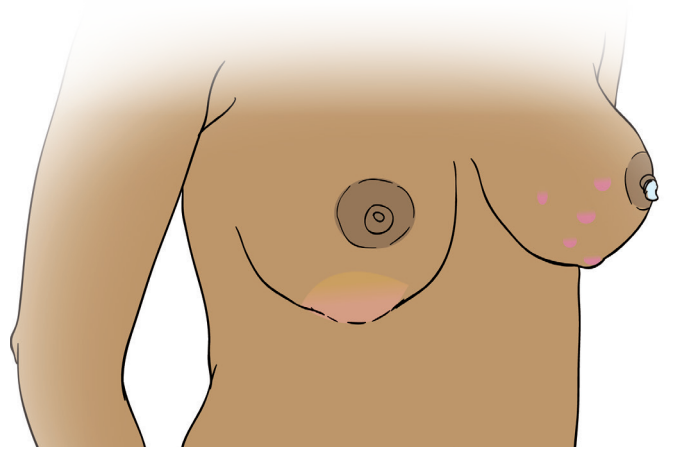
21. የጡት ካንሰር

መግቢያ መከሰክት : ሴቶች :-

የጡት ካንሰር መነሻ ምክንያቶችን በማጤን ለበሽታው እንደይጋለጡ የሚከተለውን ተገንዝበው ይተግብሩ።

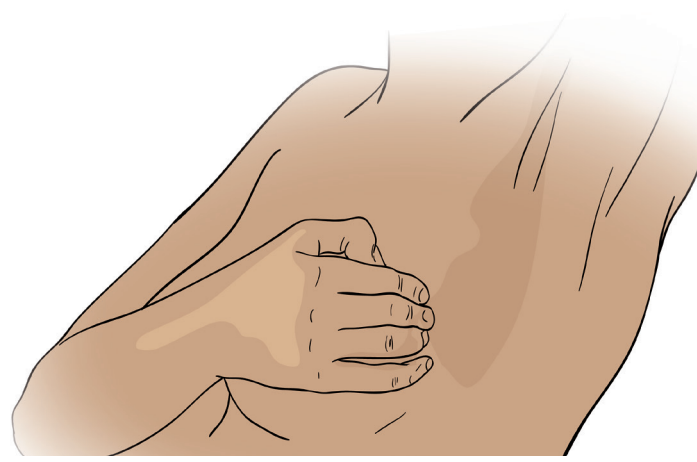
1. ሴቶች :-

ጡታችሁን በእጃችሁ በመዳሰስ የተለየ ጠጣር ዕጢ መሰል እብጠት፣ በብብት ስር እብጠት፣ የጡት ህመም፣ የጡት ጫፍ ወደ ውስጥ መሰርጎድ፣ ጠቆር የሚለው የጡት ክፍል ወደ ብርቱካን ልጣጭ መልክ መቀየር፣ የሁለቱ ጡት መጠን መለያየት ከተከሰተ ወዲያውኑ ወደ ጤና ተቋም በመሄድ አስፈላጊውን ምርመራ ያድርጉ። ይህም የጡት ካንሰር በሽታ ስር ሳይሰድ ለመታከም ያስችልዎታል።



2. ቤተሰብ :-

የጡት ካንሰር በእድሜ መግፋት፣ በዘር አማካኝነት፣ ከዚህ በፊት አንደኛው ጡት ለካንሰር ከተጋለጠ፣ ለጨረር በመጋለጥ፣ የወር አበባ ከቆመ በኋላ ከልክ ያለፈ የክብደት መጨመር፣ ልጅን አለማጥባት ለጡት ካንሰር አጋላጭ መሆናቸውን አውቀው በየጊዜው ቅድመ ምርመራ በማድረግ ከጡት ካንሰር እራሳዎን እና ቤተሰብዎን ይከላከሉ።



3. ቤተሰብ :-

በጤት ውስጥ የጡት ካንሰር ያለባቸው ሴቶች ካሉ ህክምናቸውን በአግባቡ እንዲከታተሉ ያድርጉ። ይህም የጡት ካንሰር ህመሙ እንዳይባባስና ለከፋ የጤና ችግር ብሎም ለሞት እንዳይዳርጋቸው ይረዳል።



22. እስም

መግቢያ መከሰታት ፡ ለእስም ታማሚዎች ፡-

የእስም በሽታዎች እንዳይቀሰቀሱ ቤትን ማናፈስ፣ የግልና የቤት ንፅህናን መጠበቅ ይመከራል።

1. ቤተሰብ፡-

ለሲጋራና ለተለያዩ ጭሶች መጋለጥ፣ የአየር መበከል፣ የተለያዩ የሽቶና ሳሙናዎች ሽታ፣ የአፍንጫ አለርጂ፣ በሥራ አካባቢ የአየር ቧንቧን ለሚያስቆጡ የተለያዩ ኬሚካሎች መጋለጥ፣ አቧራዎችና ከእንስሳት ፀጉር ጋር ንክኪ መፍጠር፣ ከዛፎች፣ ከሰብልና ከአበባዎች ላይ የሚገኝ የዘር ፍሬ ብናኝ፣ የመተንፈሻ አካላት ቁስለት /ኢንፌክሽን/ ለእስም እና የረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካልን የሚዘጋ ህመም ያጋልጣል። ስለሆነም ከነዚህ አጋላጭ ሁኔታዎች ቤተሰብዎን ይጠብቁ። ይህም የእስም በሽታን ቀድመው ለመከላከል ይረዳዎታል።



2. ቤተሰብ፡-

ሳል፣ የትንፋሽ መቆራረጥ፣ ደረት አካባቢ የመወጠር ስሜት፣ የትንፋሽ ማጠር፣ ቶሎ ቶሎ መተንፈስ ዋና ዋና የእስም ምልክቶች ስለሆኑ በአፋጣኝ ወደ ጤና ተቋም ይሂዱ። ይህ ከሆነ ቤተሰብዎን በእስም በሽታ ከመታፈንና ከድንገተኛ ሞት ይታደጋሉ።



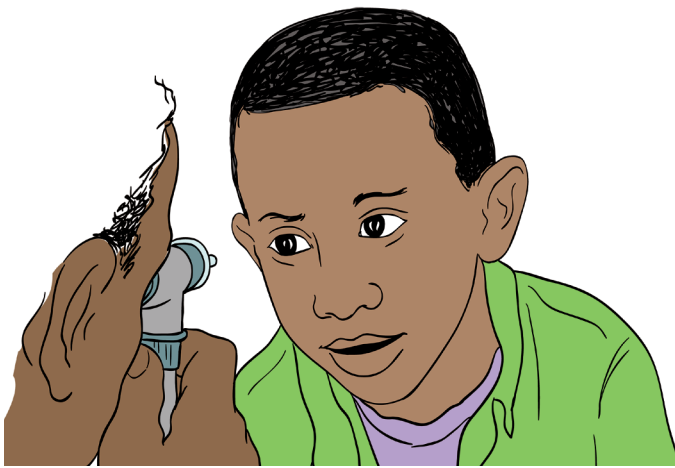
23. የዓይን በሽታ

መግቢያ መከሰታት : ቤተሰብ:-

በዓይን በሽታ እርስዎና ቤተሰብዎ እንዳይጠቁ ቢያንስ በአመት አንድ ጊዜ የዓይን ምርመራ ያድርጉ።

1. ወሳጆች/ቤተሰብ:-

የእይታ ችግር/አነጣጥር የማየት ችግር ያለባቸውን ልጆች በአፋጣኝ ወደ ጤና ተቋም በመውሰድ ምርመራ እንዲያገኙ ያድርጉ። ሃኪም ያዘዘላቸውን መነፅርም በአግባቡ እንዲጠቀሙ ያበረታቱአቸው። ይህም ህፃናቱን የዓይናቸው የማነጣጠር አቅም የበለጠ እንዳይዳከም፣ ትምህርታቸውን በአግባቡ እንዲከታተሉ እና ከሌሎች ተማሪዎች ያነሰ ውጤት እንዳያስመዘገቡ ይረዳቸዋል።



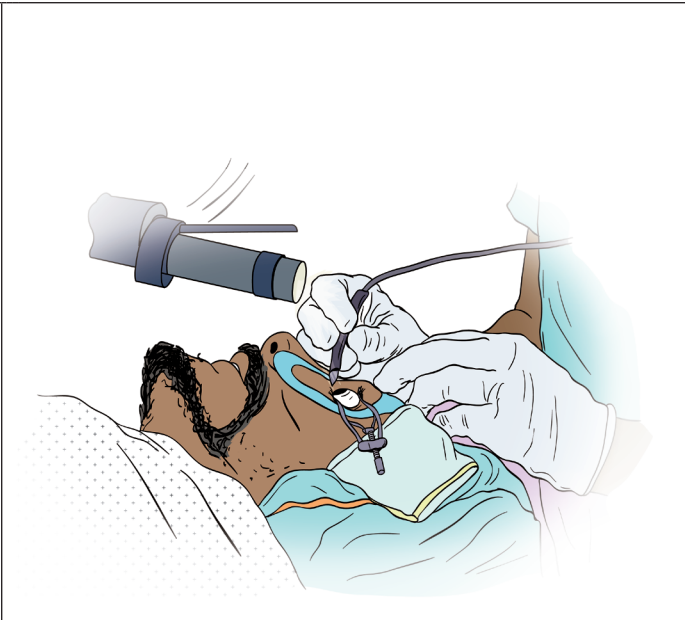
2. ቤተሰብ:-

ግላኮማ በዓይን ግፊት መጨመር ምክንያት የሚከሰት የዓይን በሽታ ነው። በቤተሰብ ውስጥ ግላኮማ መኖር፣ ስኳር እና የደም ግፊት በሽታ ያለባቸው ሰዎች እና እድሜያቸው ከ40 ዓመት በላይ የሆኑ ለግላኮማ በሽታ ተጋላጭ ስለሆኑ ይህን በሽታ ለመከላከል ቢያንስ በአመት አንድ ጊዜ የዓይን ምርመራ ያድርጉ። ይህም በግላኮማ ምክንያት ሊከሰት የሚችለውን አይነስውርነት እንዳይከሰት ያደርጋል።



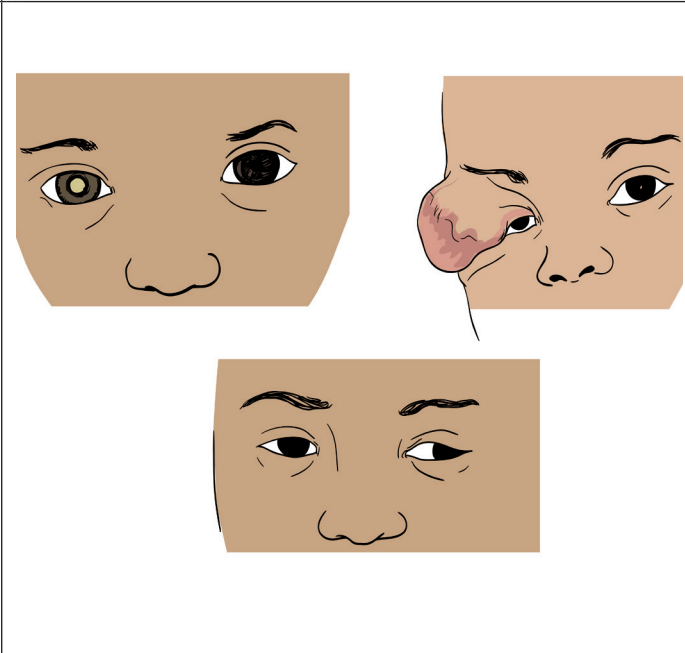
3. ቤተሰብ:-

የዓይን ሞራ ግርዶሽ ብዙውን ጊዜ ከእድሜ መግፋት ጋር የሚያያዝና የዓይን ብሌን ብርሃን እንዳያስተላልፍ በነጭ ሞራ መሳይ ነገር በመሸፈን ዓይነስውርነትን የሚያስከትል ችግር ነው። ይህ ህመም በደቂቃዎች በሚደረግ የዓይን ሞራ ግርዶሽ ቀዶ ህክምና ሊወገድ የሚችል ሲሆን ህመሙ በቤተሰብዎ አባል ላይ ካለ በአፋጣኝ ወደ ጤና ተቋም ይሂዱ። ይህም በዓይን ሞራ ግርዶሽ ምክንያት የሚመጣውን አይነስውርነት በቤተሰብዎ እንዳይፈጠር ያደርጋል።



4. ወሳጆች/ቤተሰብ:-

የዓይን ካንሰር ህመም ከማስከተል አልፎ እስከ ሞት የሚያደርስ የጤና ችግር ሲሆን ይህ ህመም ሲጀምር የዓይን ብሌን ላይ ነጭ ነገር መታየት (እንደ ድመት አይን የመሰለ) መንሸዋረርና የዓይን ማበጥ ሌሎች ተጨማሪ ምልክቶች ናቸው። እነዚህ ምልክቶች ከታዩ ልጆችን በአፋጣኝ ወደ ጤና ተቋም መውሰድ ያስፈልጋል። ይህም ልጆች በዓይን ካንሰር እንዳይያዙ ከማድረግም በላይ ህይወታቸውን ለመታደግ ይረዳል።



5. ቤተሰብ:-

በስኳር ህመም ምክንያት የሚመጣ የዓይን ህመም የሚከሰተው የዓይን ቀጫጭን የደም ስሮች ላይ ጉዳት ሲደርስ ነው። ስለሆነም ማንኛውም ቤተሰብ የስኳር ህመም እንዳለበት ከታወቀ የስኳሩ ህመም ሊያስከትለው ከሚችለው ዓይነስውርነት ለመላቀቅ የዓይን ጤና ምርመራ ያድርጉ። ይህ ህመም በቶሎ ምልክት ሊያሳይም ላያሳይም ስለሚችል የስኳር ህመሙ እንደታወቀ በአፋጣኝ የዓይን ምርመራውን ማድረግ ህመሙ እንዳይባባስና ዓይነስውርነት በቤተሰብዎ እንዳይኖር በእጅጉ ያግዛል።



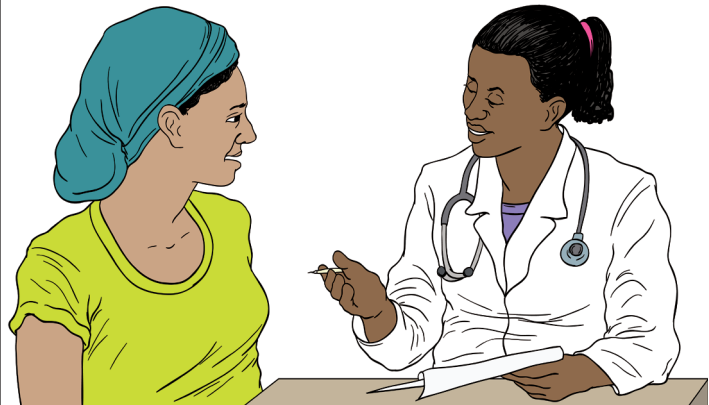
24. የስኳር በሽታ

መግቢያ መከሰታት : ቤተሰብ:-

በደም ውስጥ ሊኖር የሚገባው የስኳር መጠን ከሚፈለገው በላይ ወይም በታች ሲሆን የስኳር በሽታ ይባላል። ሁለት አይነት የስኳር በሽታ አይነቶች ያሉ ሲሆን አይነት 1 እና አይነት 2 በመባል ይታወቃሉ።

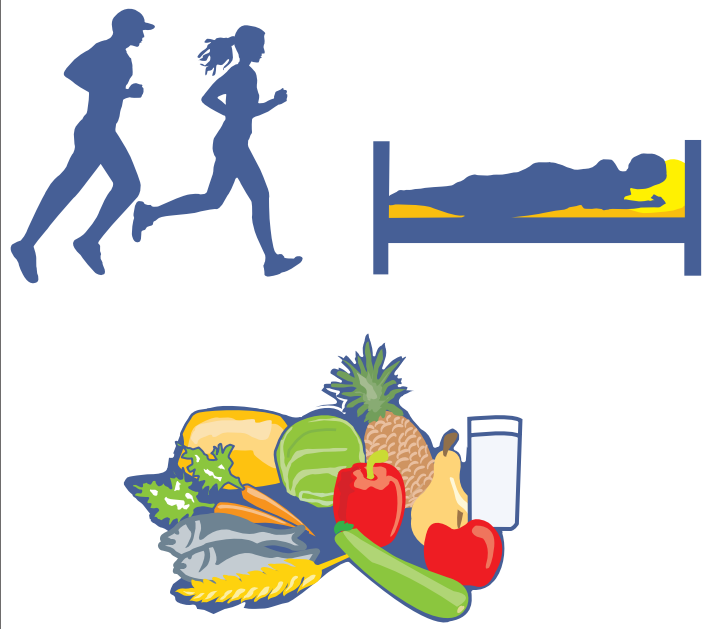
1. ቤተሰብ:-

አይነት 1 የስኳር በሽታ በኢንሱሊን አለመመረት ወይም መጠን መቀነስ በደም ውስጥ ያለው የስኳር መጠን ከሚገባው በላይ ከፍ/ዝቅ በማለት የሚከሰት በሽታ ነው። የስኳር በሽታ መሆኑን አውቀው በሽታው ከተከሰተ ኢንሱሊን በአግባቡ በመውሰድ በሽታው ሊያስከትለው ከሚችለው ውስብስብ የጤና ችግር እራስዎን እና ቤተሰብዎን መከላከል ይችላሉ።



2. ቤተሰብ:-

አይነት 2 የስኳር በሽታ ኢንሱሊን በበቂ መጠን በሰውነት ውስጥ ቢኖርም በተለያዩ ምክንያቶች ተግባሩን በትክክል ማከናወን ባለመቻሉ ምክንያት የሚመጣ ነው። ኢንሱሊን ተግባሩን በትክክል እንዳያከናውን የሚሆንበት መንስኤ በዋናነት ከአኗኗር ዘይቤ እና ሌሎች አካባቢያዊ ለውጦች የሚጠቀሱ ሲሆን ከዘር የመወረስ እድልም አለው። ስለሆነም ጤናማ የአኗኗር ዘይቤን በመከተል ከችግሩ እራስዎን እና ቤተሰብዎን መታደግ ይችላሉ።



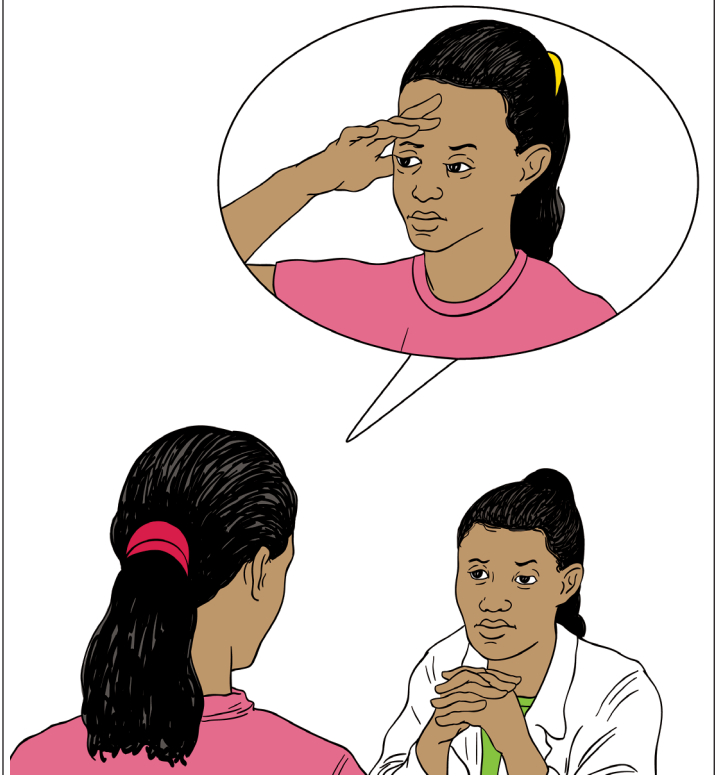
3. ቤተሰብ:-

የስኳር በሽታ እንዳለብዎት እና በሽታዎ ያለበት ደረጃ መድሃኒት መጀመር እንደሚያስፈልግዎት በጤና ባለሙያዎች ከተነገረዎት ወዲያውኑ መድሃኒቱን ይጀምሩ፤ ከጀመሩም ከጤና ባለሙያ ትዕዛዝ ውጭ መድሃኒት መውሰድዎን አያቋርጡ፤ ይህም መድሃኒት በሰዓቱ መውሰድ ባለመጀመርዎ ወይም በማቋረጥዎ ምክንያት ሊከሰት ከሚችል አደገኛ የአካል ጉዳት እና የህይወት ማጣት እራስዎን እና ቤተሰብዎን ይታደጋል።



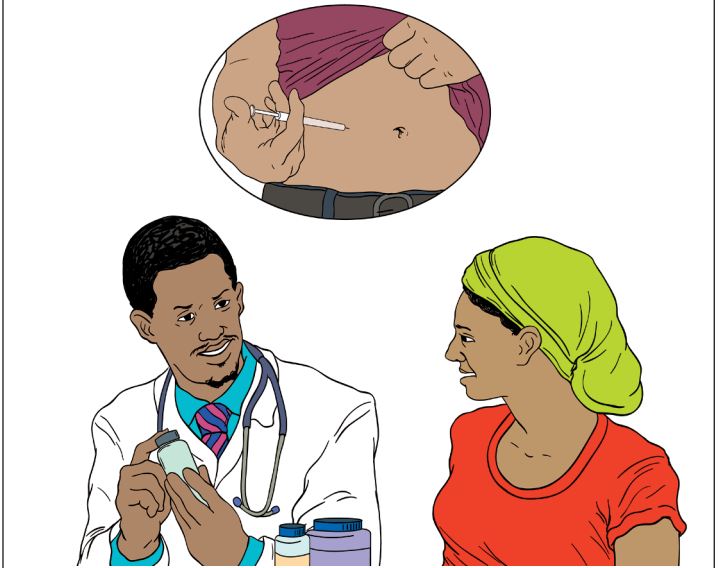
4. ቤተሰብ:-

የአፍ መድረቅ፣ ከተለመደው የተለየ ቶሎ ቶሎ የሽንት መምጣት እንዲሁም የተለየ የውሃ ጥም እና ርሃብ፣ የክብደት መቀነስ፣ ድካም፣ ማቅልሽለሽ እና ማስታወክ፣ የአይታ ችግር፣ በሰውነት ላይ የሚወጡ ያልተለመዱ ምልክቶች እና ቁስል ሲኖር ለረጅም ጊዜ መቆየት እና እየሰፋ መሄድ እንዲሁም ራስን መሳት የስኳር ህመም ምልክቶች ሊሆኑ ስለሚችሉ በማንኛውም ዕድሜ ክልል ያሉ የቤተሰብዎ አባላት ከምልክቶቹ አንዱን ካሳዩ በአፋጣኝ ወደ ጤና ተቋም ይውሰዷቸው። ይህም በስኳር በሽታ ምክንያት ሊመጣ ከሚችል ህመምና ሞት ቤተሰብዎን ይታደጋል።



5. ቤተሰብ:-

የስኳር ህመም በአንዱ የቤተሰብዎ አባል ከተገኘ ስለ መድሃኒቱ አወሳሰድ፣ መርፌ አወጋግ፣ አመጋገብ ስርዓት እንዲሁም ራስን ከአደጋ ስለመከላከል፣ በቂ የጤና አጠባበቅ ትምህርት ለማግኘት ወደ ጤና ተቋም መሄድ ያስፈልጋል። ይህም የስኳር በሽታ ወደ ተባባሰ ደረጃ እንዳይደርስና የከፋ የጤና ችግር በቤተሰብዎ እንዳይደርስ ይረዳዎታል።



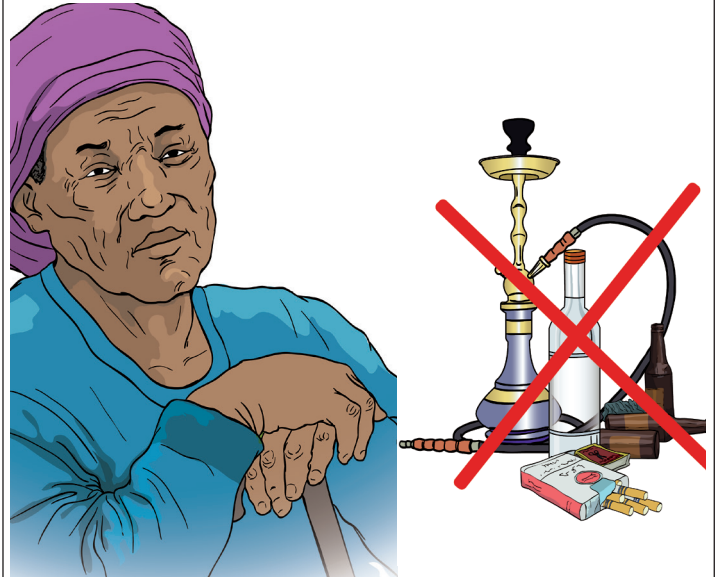
25. ከፍተኛ የደም ግፊት

መግቢያ መከሰታት : ቤተሰብ:-

ከፍተኛ የደም ግፊት ምንም አይነት ምልክት ሳያሳይ ለሞት ስለሚዳርግ በሌላ አጠራሩ ፀጥተኛው ገዳይ ይባላል።

1. ቤተሰብ:-

ለከፍተኛ የደም ግፊት አጋላጭ ምክንያቶች ተብለው የሚታወቁት የእድሜ መግፋት፣ በዘር፣ ከልክ ያለፈ ክብደት፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አለማድረግ፣ ማጨስ፣ አልኮል መጠቀም፣ ከፍተኛ የጨው መጠን መጠቀም፣ ስብ የበዛበት ምግብ ማዘውተር፣ ጭንቀት፣ የስኳር ህመም ካለ እና እርግዝና ናቸው። ስለሆነም ቤተሰብዎን ከነዚህ አጋላጭ ምክንያቶች እንዲጠበቁ በመምከር ከከፍተኛ የደም ግፊት (ፀጥተኛው ገዳይ) ይታደንቸው።



2. ቤተሰብ:-

ከፍተኛ የደም ግፊትን መቆጣጠር ካልተቻለ ልብና ኩላሊት ስራቸውን ያቆማሉ፣ ወደ ጭንቅላት የደም መፍሰስ እና የዕይታ መድከም ይከሰታል። ከፍተኛ የደም ግፊት-180/110 ያላቸው ሰዎች እጅግ በጣም የከፋ አደጋ ላይ ከመሆናቸው ባሻገር በዚህን ወቅት ራስ ምታት፣ ማቅለሽለሽ፣ ማስታወክ፣ መደበት፣ ብሻሮ ያለ ዕይታ፣ ነስር፣ የልብ ምት መዛባት፣ ትንፋሽ ማጠር ያሉ ምልክቶችን ስለሚያሳዩ በቀጥታ ወደ ከፍተኛ የጤና ተቋም መሄድ ያሻል። ይህ ሲሆን ለቤተሰብዎ አባል የተሻለ ህክምና ለማግኘት ይረዳዎታል።



3. ቤተሰብ:-

ከፍተኛ የደም ግፊት በእርስዎ ወይም በቤተሰብዎ አባል ከተገኘ የታዘዘውን መድሃኒት ያለማቋረጥ መውሰድ ያስፈልጋል። ይህም በከፍተኛ የደም ግፊት ምክንያት ሊከሰት የሚችለውን ድንገተኛ ሞት መታደግ ይቻላል።



26. የአዕምሮ ጤና መልዕክቶች

መግቢያ መልዕክት : ቤተሰብ:-

የአዕምሮ በሽታ/ህመም በእርግጥን፣ በፈጣሪ ቁጣ፣ በልክፍት ፈፅሞ አይከሰትም። ይልቁንም ራስን ለሱስ ማጋለጥ ስር ወደ ሰደደ የአዕምሮ ህመም ይወስዳልና እራስዎንና ቤተሰብዎን ከሱስ ወጥመድ ይጠብቁ። የአዕምሮ ህመም ዘር፣ ፆታ፣ ሃይማኖት፣ ቀለም እንደማይለይ ይገንዘቡ። የአዕምሮ ህመም በጊዜው ስር ሳይሰድ ከታከመ የመዳን እድሉ ከፍተኛ ነው።

1. ቤተሰብ:-

የአዕምሮ ህመም ከሌሎች ህመም አይነቶች የሚለየው ታማሚው መታመማቸውን ተገንዝበውና ገልፀው መናገር አለመቻላቸው ስለሆነ በቤተሰብዎ በአንዳቸው ላይ ያልተለመደ ባህሪ (ትርጉም የማይሰጥ ንግግር፣ ከአንዱ ርዕስ ወደ ሌላ ርዕስ በቶሎ መሸጋገር፣ ከወትሮው በተለየ እጅግ መፍጠን፣ ከሰዎች በጣም መገለል፣ ሌሎች የማይሰሙትን ድምፅ መስማት/የማያዩትን ማዩት፣ ያለምክንያት እጅግ መከፋት/መደበት ወይም መደሰት)፣ ብዙ መተኛት ወይም እንቅልፍ ማጣት ማሳየት ከጀመሩ የአዕምሮ ጤና ችግር ሊሆን ስለሚችል በአፋጣኝ ወደ ጤና ተቋም ይውሰዷቸው። ይህም የአዕምሮ ህመም ስር ሳይሰድ እንዲታከሙ ይረዳል።



2. ቤተሰብ:-

የአዕምሮ ህመም አይነቶች ብዙ ስለሆኑ ምልክታቸውን ለመለየት ሊያስቸግርዎ ይችላል። ስለሆነም እርስዎና ቤተሰብዎ ቢያንስ በአመት 1 ጊዜ ወደ ጤና ተቋም በመሄድ የህክምና ክትትል ያድርጉ። በአንዳቸው የቤተሰብዎ አባል ላይ ከላይ ከተጠቀሱት ምልክቶች አንዱን እንኳ ቢያሰተውሉ በቶሎ በሽታው ሳይገረሽ/ስር ሳይሰድ እንዲታከሙ ይረዳል።



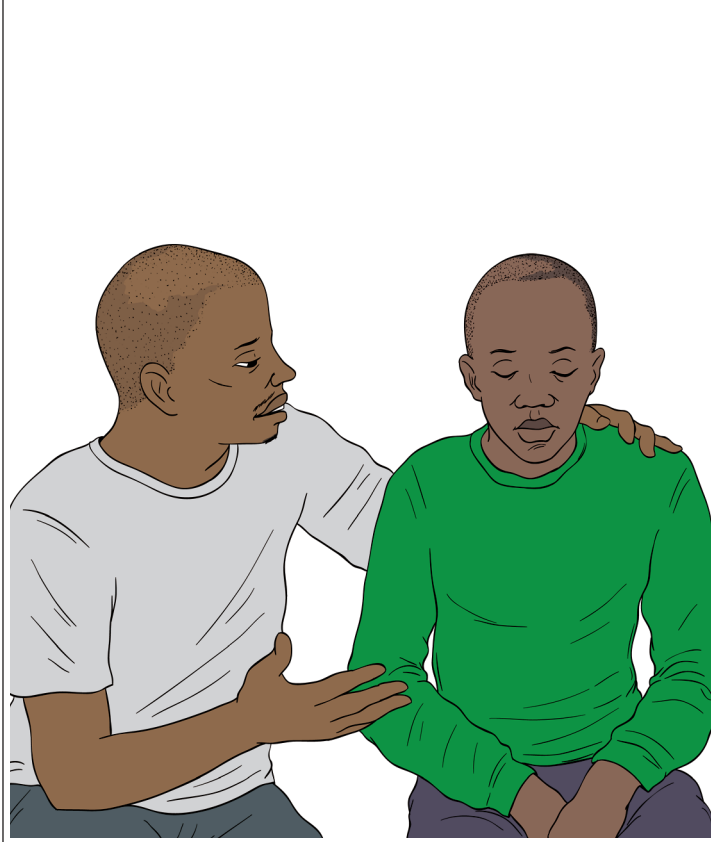
3.ቤተሰብ:-

አደንዛኝና እፅ መጠቀም/ሱሰኝነት (ጫት፣ ሲጋራ፣ አልኮል፣ ሺሻ....)፣ በልጅነት የቤተሰብ ፍቅር ማጣት፣ የቤተሰብ መለያየት፣ የሚወዱትን ሰው ማጣት፣ ስደት፣ ብቸኝነት፣ የቤተሰብ ግጭት፣ አብዝቶ መጨነቅና፣ ራስን ከሌሎች ሰዎች ማግለል፣ ለአዕምሮ ጤና መታወክ ሊዳርግ ይችላል። ስለዚህ ከነዚህ ቀስቃሽ ምክንያቶች ራስን እና ቤተሰብን በመጠበቅ የአእምሮ ጤና መታወክ ችግርን ይከላከሉ። ይህም ጤናማ ትውልድ ለመፍጠር ያግዛል።



4.ቤተሰብ:-

የሱሰኝነት ችግር/በሽታ ከግለሰቡ መጥፎ ፀባይ የተነሳ የሚመጣ ሳይሆን እንደ ማንኛውም ህመም በተለያዩ ምክንያት የሚከሰት ሲሆን ሊታከም የሚችል የጤና ችግር ነው። የህክምናው ውጤታማነት በግለሰቡ ሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮችን የማቆም አመለካከት እና በራስ መተማመን ሁኔታ እንዲሁም ቤተሰቡ ግለሰቡን ለመደገፍ ባለው ፈቃደኝነት ላይ የተመሰረተ መሆኑን ይገንዘቡ። ተከታታይ ህክምና ማግኘት የሱስ ችግር ላለበት ግለሰብ እና ቤተሰቡ የማገዣ መንገዶች ስለሆኑ ወደ ጤና ተቋም እንዲሄዱ ያግዟቸው። ይህም ለታማሚው ግለሰብና መላ ቤተሰቡ ሊፈጥር የሚችለውን አካላዊ፣ ስነ ልቦናዊና ኢኮኖሚያዊ ጫናዎች ያስወግዳል።



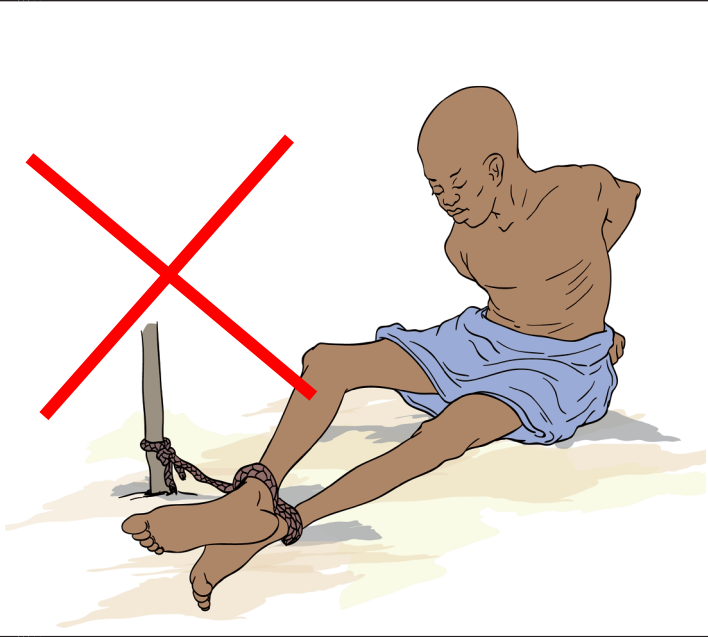
5. ቤተሰብ:-

የአእምሮ ጤና ችግር እንደሌሎች የጤና ችግሮች በህክምና የሚድኑ በሽታ ነው። ስለሆነም የአእምሮ ጤና ችግር ያለባቸውን ሰዎች በወቅቱ ማሳከም እንዲሁም አስፈላጊውን ፍቅርና እንክብካቤ ማድረግ ያስፈልጋል። ይህም ታማሚው የበለጠ እንዳይጎዳና የመዳን እድሉ እንዲሰፋ ያደርጋል።



6. ቤተሰብ:-

የአእምሮ ጤና ችግር ያለባቸው የቤተሰብ አባልዎን የታዘዘላቸውን መድሀኒት በትክክል እንዲወስዱ ይርዷቸው። ይህም ታማሚው በሽታው እንዳያገረሽባቸውና ስር እንዳይሰድባቸው እንዲሁም እንደማንኛውም ሰው የእለት ተሰለት ተግባራቸውን በአግባቡ ማከናወን እንዲችሉ እና ምርታማ እንዲሆኑ ያደርጋል።



7.ቤተሰብ:-

የሚጥል በሽታ በንክኪ፣ በምራቅ፣ ህመምተኛውን በመርዳት እንደማይተላለፍ ተገንዝበው የሚከተለውን የመጀመርያ ደረጃ ህክምና እርዳታ ለወደቀው ህመምተኛ ድጋፍ ያድርጉላቸው፡-

- ሕመምተኛው አደገኛ ቦታ ላይ ከወደቁ ሲንፈራገጡ እራሳቸውን እንዳይጎዱ ከዚህ ዓይነቱ ሥፍራ አርቀው ደግፈው ይያዟቸው፤
- በአካባቢ ጉዳት ሊያደርሱ የሚችሉ ቁሳቁሶችን ያስወግዱ፤
- የጠበቁ ልብሶች፣ ቀበቶ ካለ ያላሉላቸው፤
- በጎናቸው በማስተኛት፣ ምላሳቸውን እንዳይነክሱ በጥርሳቸው መካከል የምላስ ማራቂያ በወፍራም ጨርቅ የተጠቀለለ እስኪቢርቶ ያስገቡ፤
- ከአፍ የሚወጣውን ምራቅና ለሃጭ በንፁህ ጨርቅ ይጥረጉ፤
- መንፈራገጡን እስኪያቆሙ ድረስ በጎናቸው አስተኝተው ያቆዩ፤ መንፈራገጡ ሲያቆምም ወደ አቅራቢያው የጤና ድርጅት ይውሰዷቸው፤ ይህም በሚጥል በሽታ የተያዙት ግለሰብ ከስነ ልቦናዊ ጉዳት በተጨማሪ ለአካላዊ ጉዳት እንዳይጋለጡ ይረዳል፡፡



8.ቤተሰብ/ ስሚጥል በሽታ ታማሚ:-

የሚጥል በሽታን መንስኤ በመረዳት ቀደም ብሎ በሽታው ታውቆ እርስዎ ወይም የቤተሰብዎ አባል መድኃኒት ይወስዱ ከነበረ መድኃኒቱን በትክክል ያለማቆራረጥ የመውሰድ አስፈላጊነትን እንዲማማሩ ማድረግ ይገባል፤ መድኃኒቱንም እንዳያቋርጡ ይከታተሉ፡፡ በተጨማሪም እሳት አጠገብ እንዳይደርሱ፤ የማይቻል ከሆነ ግን ሰው በአቅራቢያው መኖሩን እንዲያረጋግጡ ይምክሩ፡፡ ይህም ከፍተኛ የሚጥል በሽታ እንዳይከሰትና ታማሚው ግለሰብ ለከፋ ጉዳት እንዳይዳረጉ ያደርጋል፡፡



9. ቤተሰብ:-

የአዕምሮ ጤና መታወክ ችግር ያለባቸውን ሰዎች ከመምታት፣ በቤት ውስጥ ከማሰርና ከማስቃየት እንዲሁም ከቤት ከማባረር ይልቅ እንክብካቤ እና ፍቅር ይስጧቸው። ከዚህም ባሻገር በአቅራቢያ ወደ ሚገኘው የጤና ተቋምም ለበለጠ እርዳታ ይውስዷቸው። ይህም ህመማትን የበለጠ አካላዊ እና ስነ ልቦናዊ ጉዳዮች እንዳይደርስባቸው እና በሽታውም እንዳያገረሽባቸው ያደርጋል።



10 ቤተሰብ:-

- ሁሉም የአዕምሮ ሕመማን እንደማንኛውም የኢትዮጵያ ዜጎች እኩል መብት አላቸው፤
- የአዕምሮ ሕመማንን በፍቅርና በእንክብካቤ እንዲሁም በክብር ይያዙአቸው፤
 - የአዕምሮ ሕመማን እንደማንኛውም ዜጋ የመስራት መብት እንዳላቸው ይገንዘቡ፤
 - የአዕምሮ ሕመምተኞች የመመገብ፣ የመልበስ፣ ቤት የማግኘትና የሕክምና አገልግሎት የማግኘት መብት እንዳላቸው ይገንዘቡ፤
 - የአዕምሮ ሕመማን ለአካላዊም ሆነ ለስነ-ልቦናዊ ጥቃት መዳረግ እንደሌለባቸው ተገንዝበው ለቤተሰብም ያሳውቁ። ይህም የአዕምሮ ህመማት ተገቢውን የህክምና ክትትል ካገኙ እንደማንኛውም ዜጋ ጤናማና ምርታማ የህብረተሰብ አካል እንዲሆኑ ያስችላል።



11.ቤተሰብ/ነብስ ጡር ሴቶች:-

ነፍስ ጡር ሴቶች ከሱስ ወጥመድ ካልተላቀቁ በፅንሱም ሆነ በራሳቸው ላይ ከፍተኛ የጤና ችግር እንደሚያመጣ ግንዛቤ ይስጧቸው። ጊዜውያቸውም ሱስ ከሚያስይዙ አደገኛ ዕቃዎች ይልቅ በሌላ ስራ ላይ እንዲያውሉ/እንዲያሳልፉ ነብስ ጡር ሴቶቹን እና ቤተሰቡን ያበረታቱ፤ በዘመናዊ ህክምና መረዳት እና መፈወስ ስለሚችሉ ድጋፍ እንዲያገኙ ወደ ጤና ተቋም እንዲሄዱ ያግዙ። ይህም ለነገ ጤናማና እራሱን ከሱስ የጠበቀ ዜጋ ለማፍራት ይረዳል።



የጉዳትና እደጋ መከላከል፣ የመጀመሪያ ደረጃ ህክምና እርዳታና የሕመማን አሳሳክና አቀባበል ፕሮግራም



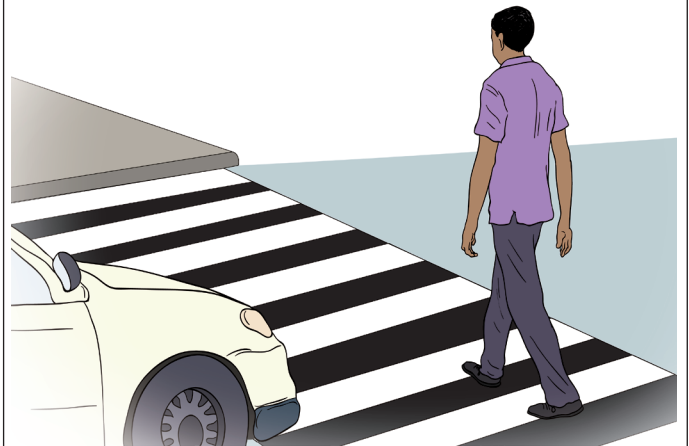
27. ጉዳትና እደጋን መከላከል እና የመጀመሪያ ደረጃ የህክምና እርዳታ

መግቢያ መከላከያ ማሳሰቢያ:-

የትራፊክ አደጋ፣ መውደቅ፣ መመረዝ፣ የኤሌክትሪክ አደጋ፣ ቃጠሎ፣ ስብራት፣ በጭስ መታፈን የእንስሳት ንክሻ በቤትና በመኖሪያ አካባቢ የሚከሰቱ የድንገተኛ አደጋ ምክንያቶች ስለሆኑ ቤተሰብዎን ይጠብቁ። ይህም ቤተሰብዎን ከድንገተኛ አካል ጉዳትና ሞት ይታደጋል።

1. ቤተሰብ:-

ሁልጊዜም በመኪና መንገድ ዳር ሲጓዙ ግራዎትን ብቻ ይዘው ይራመዱ። እንዲሁም የመኪና መንገድ ሲሻገሩ የመንገዱን ግራ ቀኝ በሚገባ አስተውለው በእግረኛ ማቋረጫ/ዜብራ ብቻ ይሻገሩ። የትራፊክን ደንብና ስርዓት ሁልጊዜም ያክብሩ ይህም ቤተሰብዎን ከስነ ልቦናዊ፣ ማህበራዊና ኢኮኖሚያዊ ጫናዎች ከመከላከል በተጨማሪ ከአፋ የመኪና አደጋ አካል ጉዳተኝነትና ሞት ይታደግዎታል።



2. ስያሽከርካሪዎች:-

ከተወሰነው የፍጥነት ገደብ በላይ አያሽከርክሩ፣ ሁልጊዜ የተሽከርካሪውን ደህንነት ያረጋግጡ፣ ሲያሽከረክሩ ቀበቶ እና የራስ ቆብ ይጠቀሙ፣ ለእግረኞች ቅድሚያ ይስጡ፣ እያሽከረከሩ ሞባይል ስልኮችን በፍፁም አይጠቀሙ፣ ሲያሽከረክሩ ከማንኛውም ሱሶች (ጫት፣ አልኮልና አደንዛዥ ዕቃዎች) ነፃ ይሁኑ። ይህን በማድረግዎ በራስዎ፣ በቤተሰብዎና በማህበረሰቡ ላይ ከሚደርስ አካላዊ፣ ኢኮኖሚያዊ፣ ስነልቦናዊ ጉዳት እና ሞት ለመጠበቅ ያስችልዎታል።



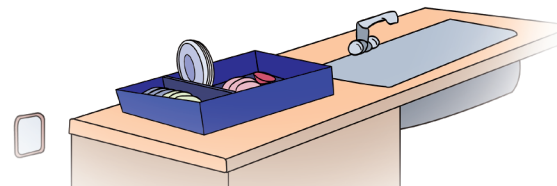
3. ቤተሰብ:-

መርዛማ ባህርይ ያላቸውን ነገሮች ለምሳሌ የአይጥ መርዝ፣ በረከና፣ መድሀኒቶችን፣ የእቃ፣ የቤትና የልብስ ማጠባለያ ፈሳሾች/ሳሙናዎች ህጻናት በማይደርሱበት ቦታ በማስቀመጥ፣ በህጻናት ላይ ሊከሰቱ የሚችሉትን የጤናና የሞት አደጋ መከላከል ይችላሉ።



4. ቤተሰብ:-

ያልተሸፈኑ የኤሌክትሪክ ገመዶችና የአሌክትሪክ እቃዎችን በአግባቡ በመሸፈን፣ ስለታማ ነገሮችን ህጻናት በማይደርሱበት ቦታ በማስቀመጥ፣ ህጻናት ላይ ሊከሰት የሚችለውን ድንገተኛ የጤና ጉዳትና ሞት ይከላከሉ።



5. ቤተሰብ:-

የቤት ወለሎች እርጥበት እንዳይኖራቸው በማድረቅ እንዲሁም በግቢ ውስጥም ሆነ በመኖሪያ አካባቢ ያሉ ጉድጓዶች እንዲደፈኑ ወይም እንዲሸፈኑ በማድረግ ህጻናትን እና ቤተሰብዎን ከድንገተኛ የጤና ጉዳት እና ሞት ይታደጉ።



6. ቤተሰብ:-

በቤት ውስጥ መመሪያ ሲከሰት የሚደረግ የመጀመርያ ህክምና እርዳታ

- የመርዙ አይነት የማይቃወም ከሆነ ማርከሻ ወተትና ውሃ ቶሎ ቶሎ እየሰጡ ወደ ጤና ተቋም ይውሰዷቸው።
 - የተጠጣው ወይም የተበላውን የመርዝ ናሙናም መያዝ ያስፈልጋል።
 - ነገር ግን ጉዳተኛው እራሱን ከሳተ የሚበላም ሆነ የሚጠጣ ሳይሰጡት በጎን አስተኝተው በአፋጣኝ ወደ ጤና ተቋም መውሰድ ይመከራል።
 - የመርዙ አይነት የማይቃወም ከሆነ 1 ሊትር ለብ ያለ ውሃ በአንድ ማንኪያ ጨው በጥብጦ መስጠትና።
 - ህምምተኛው የቻለውን ያህል ወተት ወይም ንጹህ ውሃ መስጠት መርዙን የበለጠ እንዲረዳክስ ይረዳዋል።
- ይህም የቤተሰብዎ አባል በአፋጣኝ ህክምና እንዲያገኙ እና የመርዙን ማራከሻ መድሃኒት ወስደው በቶሎ እንዲያገግሙ ይረዳል።



7. ቤተሰብ:-

የክሰል ጭስ በዓይን የማይታይ መርዛማ ንጥረ ነገር በውስጡ በመኖሩ በቂ አየር በማያገኝ ቤት ውስጥ መጠቀም የህመም ምልክቶችን በደንብ ሳያሳይ እራስን እንዲስቱ በማድረግ በቤት ውስጥ የሚገኙ ሙሉውን ቤተሰብ ለከፍተኛ ጉዳት ብሎም ለሞት የሚዳርግ ነው። ስለሆነም ክሰል እና ሌሎች ተቀጣጣይ ነገሮች ሲጠቀሙ አየር በደንብ እንዲዘዋወር ያድርጉ። ክሰል እንደተያያዘም ቤት ውስጥ ዘግተው ትተውት አይውጡ። በጥንቃቄ ያጥፋት። ይህም በህጻናት እና በቤተሰብዎን በጭስ ከመታፈን አደጋና ድንገተኛ ሞት ይጠብቃችኋል።



8. ቤተሰብ:-

በጭስ የመታፈን አደጋ በሚደርስበት ወቅት ጉዳተኛውን በጭስ ከታፈነበት አካባቢ በማውጣት በቂና ንጹህ አየር እንዲያገኝ ማድረግ፣ በርና መስኮቶችን መክፈትና ማናፈስ፣ እሳቱን በአፋጣኝ ማጥፋት፣ የትንፋሽ መቋረጥ ከደረሰበት በአፋጣኝ ወደ ጤና ተቋም ያድርሱ። ይህም በቤተሰብዎ ሊደርስ የሚችለውን ድንገተኛ ሞት ይከላከላል።



9. ቤተሰብ:-

ቃጠሎን መከላከያ መንገዶች

አስፈላጊው ጥንቃቄ ከተደረገ አብዛኛዎቹ የቃጠሎ አደጋዎች ሊያደርሱ የሚችሉትን ክፍተኛ አደጋዎች ለማስቀረት ይቻላል፤ በተለይ ለሕፃናት ጥንቃቄ እንዲያደርጉ ይመከራል።

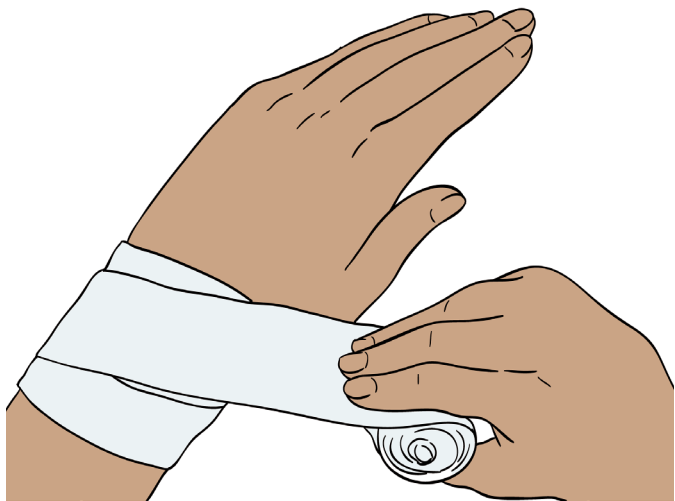
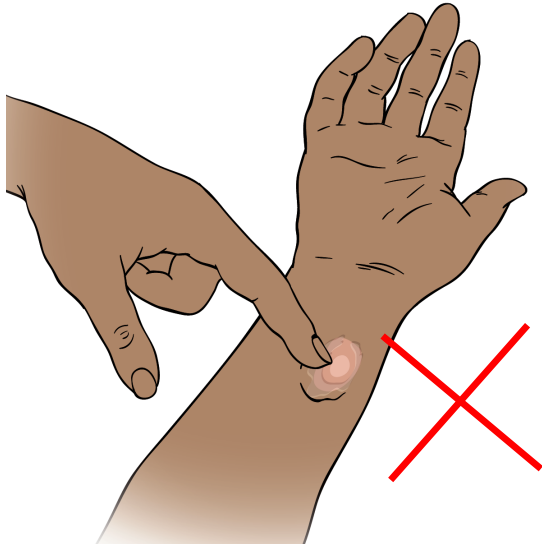
- ሕፃናት ምድጃ ወይም ማንኛውም እሳት አካባቢ እንዳይደርሱ ክፍ አድርገው ይስሩ፤
- ሻማዎች እና ፋኖሶች እንዲሁም ክብሪትም ጭምር ልጆች በማይደርሱበት ሥፍራ ያስቀምጡ፤
- ልጆች የቃጠሎ አደጋ እንዳይደርስባቸው ኤሌክትሪክ ምጣድ፣ ምድጃ፣ ሶኬት የመሳሰሉት ካሉ ሁልጊዜም ሥራ ከተከናወነ በኋላ መነቀል እንዳለባቸው ይገንዘቡ፤
- ለቃጠሎ መንስኤ የሆኑትን ማገዶ እንደ ባህር ዛፍ ቅጠል፣ ክምር ሳር፣ የእንጨት ፍቅፋቂ፣ የጥጥ ፍሬ፣ ቤንዚንና ናፍታ እሳት ከሚነድበት አካባቢ ያርቁ፤
- የሲጋራ ትርኢቶች፣ ትኩስ ዓመድ /ረመጥ/ በትክክል መጥፋታቸውን ሳያረጋግጡ በየቦታው አይጣሉ፤
- ሕፃናትን ገላ ለማጠብ የሚዘጋጅ የሞቀ ውሃ በቀዝቃዛ ውሃ በትክክል መበረዙን ሁልጊዜ ያረጋግጡ፤
- በፈላ ዘይት ላይ ውሃ ወይም በደንብ ያልተጠነፈፈ ድንች ወይም ሥጋ መጨመር ቃጠሎ እንደሚያስነሳ ይገንዘቡ፤
- ሕፃን አቅፎ ትኩስ ነገር ከመጠጣት ወይም ሲጋራ ከማጤስ ይቆጠቡ፤
- የእሳት ማጥፊያ መሳሪያዎችን ዝግጁ አድርገው ያስቀምጡ ይህ ከሆነ ህፃናት ልጆችም ላይ ሊደርስ የሚችለውን ክፍተኛ የአካል ጉዳት አስቀድመው መከላከል ይችላሉ።



10. ቤተሰብ:-

ለቃጠሎ አደጋ የሚደረግ የመጀመርያ ደረጃ ህክምና እርዳታዎች

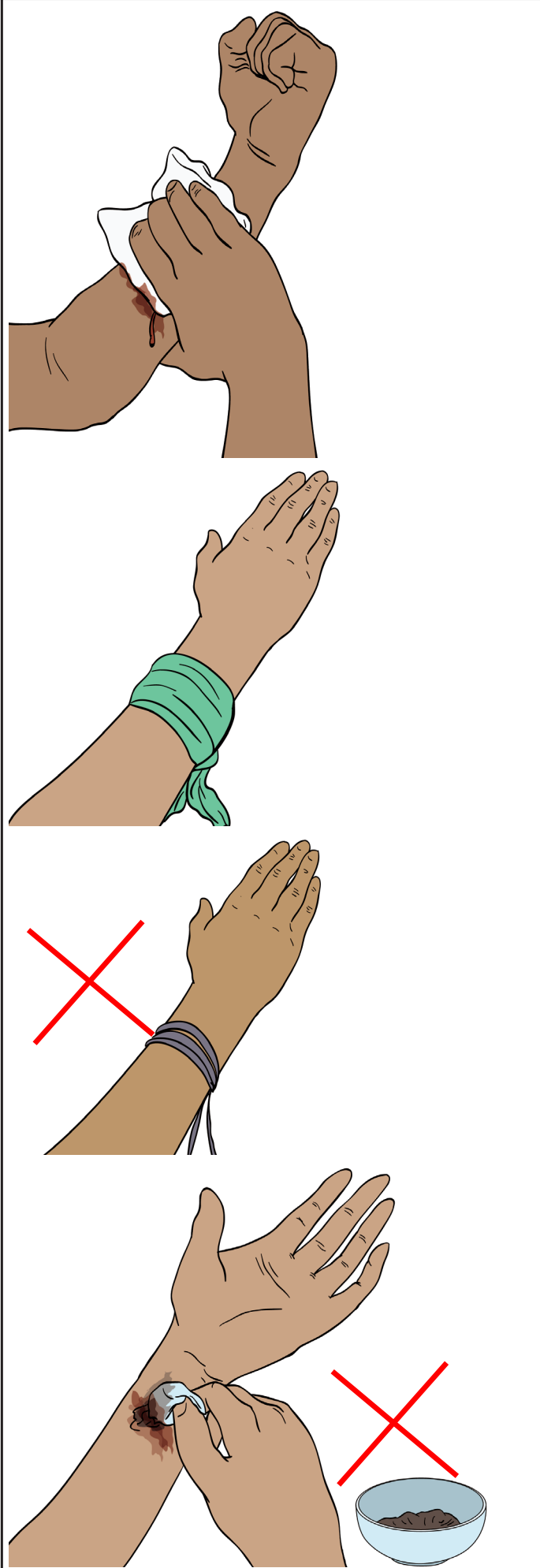
- የተቃጠለው ቆዳ ሲቀላና ውሃ ሲቋጥር ሲሆን በተቻለ መጠን ውሃ የቋጠረውን ቁስል አያፍርጡ፤
- ውሃ ቋጥሮ ያበጠው ቆዳ ከፈነዳ ከተላጠና ከተገሸለጠ ፈልቶ በቀዘቀዘ ውሃና በሳሙና በሚገባ ይጠቡ፤
- ቁስሉ በበሽታ ተህዋስያን እንዳይበክል ተገቢውን ጥንቃቄ ያድርጉ፤ ከቆዳው ጋር አብሮ ተቃጥሎ የተጣበቀ ጨርቅ ካለ ለማላቀቅ አይሞክሩ፤
- ፍጹም ከበሽታ ተህዋስያን ነፃ የሆነ /ስቴራይል ጉዝ/ ወይንም ንጹህ ፋሻ ፈልቶ በቀዘቀዘና ጨው በተጨመረበት ውሃ/ በአንድ ሊትር ውሃ አንድ የሻይ ማንኪያ ጨው ጨምሮ በማዘጋጀት/በመንከር ቁስሉን ይሸፍኑ/፤
- በቁስሉ ላይ አዮዲን፣ አልኮል፣ ቅቤ፣ ዘይት ነገሮችና የቁስሉን ውሃ ሊመጥ የሚችል ጥጥ አይሸፍኑ። የህመም ስሜትን ለመቀነስ ያለማቋረጥ ለ30 ደቂቃ ቀዝቃዛ ውሃ ያፍሱበት። የአደጋው ሁኔታ ከፍተኛ የሕክምና እርዳታ የሚያስፈልገው ከሆነ በአስቸኳይ ወደ ጤና ተቋም ይውሰዱ።
- ሶስተኛ ደረጃ ቃጠሎ የሚባለው ለህይወት አስጊ ስለሆነ ተጎጂውን በአፋጣኝ ወደ ጤና ተቋም መውሰድ ይገባል። እንዲሁም ቅባት ነክ ነገሮችን መጠቀም ቁስሉን የበለጠ ስለሚያመረቅዘው እንዳይጠቀሙ ይመከራል። ይህም ቁስሉ ሳይባባስ በቶሎ ህክምና እንዲያገኙና ወደ ቀድሞ ጤንነትዎ እንዲመለሱ ይረዳዎታል።



11.ቤተሰብ:-

ለደም መፍሰስ የሚሰጥ የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ:-

- የሚደማውን የሰውነት ክፍል ወደ ላይ ከፍ አድርጎ ከ15 እስከ አንድ ሰዓት በመያዝ በንጹህ ጨርቅ የሚደማበትን ቦታ በኃይል ተጭኖ ደሙ እስኪቆም መቆየት።
- በእጅ በመጫን ደሙ አልቆም ካለና ጉዳተኛው ብዙ ደም እየፈሰሰው ከሆነ የሚከተለውን እርምጃ ይውሰዱ:-
- ጉዳት የደረሰበትን ቦታ ተጭኖ መያዝ ሳይቋረጥ የደማውን ክፍል ከሰውነቱ በላይ ከፍ አድርጎ መያዝ።
- የመድማት ሁኔታ ወደ ደረሰበት አካባቢ ተጠግቶ እግሩን ወይንም ክንዱን አጥብቆ በወፍራም ጨርቅ /መቀነት፣ በአንገት ልብስ ወይም ቀበቶ የደም ዝውውሩን በማያውክ መንገድ ማሰር።
- ምንጊዜም ቢሆን ቀጭን ገመድ ወይንም ቀጭን ሽቦ መጠቀም ክልክል መሆኑን ይገንዘቡ።
- ደሙ መቆም አለመቆሙን ለማወቅና የደም መዘዋወር ለብዙ ሰዓት እንዳይቋረጥ በየግማሽ ሰዓቱ እስሩን ማላላት ይገባል።
- ምንጊዜም ቢሆን ደም ለማቆም ይረዳል ተብሎ ቆሻሻ፣ ናፍታ፣ ኖራ ወይንም ቡና ወዘተ በቁስሉ ላይ መደምደም ለከፋ ጉዳት ይዳርጋል።
- የሚፈሰው ደም በጣም ብዙ ከሆነ ጉዳተኛው ራሱን እንዳይስት ከግርጌው ከፍ ከራስጌው ዝቅ አድርጎ ማስተኛት ይመከራል።
- የደሙ መፍሰስ እንዳይጨምርና ቁስሉም እንዳይመረገ የንጉሰውን ደም ለመጥረግ ያለመነካካትና በንጹህ ጨርቅ በመሸፈን ደሙ ካልቆመ ወደ አቅራቢያ ጤና ጣቢያ መላክ ያስፈልጋል።
- በስለት የተዎጋ ሰው ቢኖር ስለቱ እንደተንጠለጠለ በማሸግ ባፍጣኝ ወደ ጤና ተቋም ይውሰዱት።



12.ቤተሰብ:-

የኤሌክትሪክ አደጋ ሲያጋጥም የሚደረግ የመጀመሪያ ሕክምና ዕርዳታ:

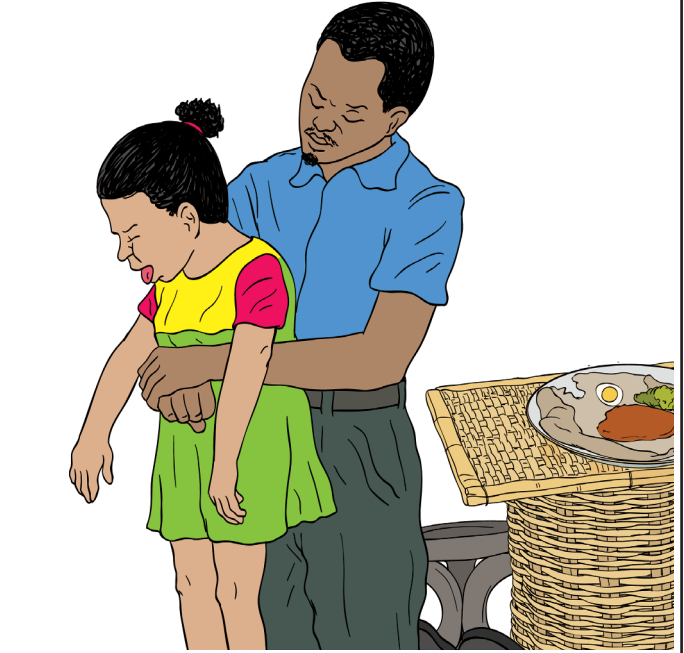
- በቅድሚያ የመብራት ማያያዣውን መንቀል/ቆጣሪውን ማጥፋት፣ አደጋው የደረሰበት ሰው የመተንፈስ ችግር ካለበት በሰው ሠራሽ አተነፋፈስ ይርዳ።
- በዚህ አጋጣሚ የልብ ትርታው ሊቆም ስለሚችል በእጅ መዳፍ የጉዳተኛውን ደረት ደጋግሞ በመጫን የልብ ትርታውን መቀስቀስ ያስፈልጋል።
- ህሊናውን የሳተ ከሆነ በጉኑ ማስተኛት ያስፈልጋል።
- ቆዳው ላይ ቁስል ከታየ በሚገባ ይሸፍኑ።
- እርዳታ ሰጪው ግለሰብ በመደንገጥና በመርበትበት፣ አደገኛውን የኤሌክትሪክ ሽቦ በመንካት እራሱም ሊያዝ ስለሚችል ጥንቃቄ አድርጉ።
- የመጀመሪያ እርዳታ ከተሰጠ በኋላ እንደ አስፈላጊነቱ ወደ ጤና ተቋም መውሰድ ያስፈልጋል። ይህም በኤሌክትሪክ አደጋ የተያዘው ሰው ወደ ከፋ የጤና ችግርና ሞት እንዳይደርስ ይረዳል።



13.ቤተሰብ:-

አንድ ሰው በምግብ ወይም ባልታወቀ ነገር ታንቆ መተንፈስ ሲያቅተው:-

- ያነቀው ምግብ ወይም ሌላ ጠጣር ነገር ከዓይን የራቀ ከሆነ ከሁለቱ ጀርባ መካከል መምታት ሕፃናት ላይ ለሚደርስ የመታነቅ አደጋ አማራጭ ዘዴ ስለሆነ ይተግብሩት፤
- ያነቀውን ነገር በእጅ ጎትቶ ማውጣትና ችግር ካጋጠመው ሰው በስተጀርባ ቆሞ ሽንጡን በክንዶች ጠምጥሞ መያዝ። ከዚያም እጆችን እርስ በርሳቸው አቆላልፎ ከእምብርቱ በላይና ከደረቱ በታች ያለውን የሆድ ክፍል በድንገትና በኃይል ወደ ላይ እየጎሸሙ መጫን ምግብ ወይም ባዕድ ነገር በጉሮሮ ሲወተፍ የሚደረግ የመጀመርያ ደረጃ እርዳታ ስለሆነ ከድንገተኛ ህመምና ሞት ቤተሰብዎን ለመታደግ ያስችልዎታል።



14.ቤተሰብ:-

ለውሻ ንክሻ የሚሰጥ የመጀመርያ ደረጃ ህክምና

- ቁስሉን በውሃና ሳሙና በደንብ አድርጎ ማጠብ፤ በንፁህ ጨርቅ ሸፍኖ ጉዳተኛው የተሻለ ህክምና እኪያገኝ የተነከሰውን አካል እንዳይንቀሳቅስ ማድረግ፤ ህመም ካለ ማስታገሻ በመስጠት በአፋጣኝ ወደ ጤና ተቋም መውሰድ ይመከራል። ከተቻለ ውሻውን ማሰርና እንዲመረመር ማድረግ ጥሩ ነው። በተቻለ መጠን መግደል አይመከርም። ይልቁንም ሁሉንም ውሾች ማስከተብ ይመከራል። ይህም ቤተሰብዎ በውሻ ንክሻ ምክንያት ሊደርስባቸው የሚችለውን አካላዊና ስነ ልቦናዊ ጉዳት ከማስቀረቱም በላይ ቁስሉ እንዳይባባስ ይረዳል።



የነፍሰጡር እና የህፃን ጤንነት መከታተያ

የእናት ስም _____

የቤት መለያ ቁጥር _____

የጎጥ ስም _____

የልማት ቡድን ስም _____

የ “√” ምልክት አኑሩ

የቤተሰብ ጤና መመሪያ ካርዱን በመጠቀም ምክር ተሰጥቷል

የቅድመ ወሊድ ክትትል	ለ1ኛ ጊዜ ተደርጓል	<input type="checkbox"/>
	ለ2ኛ ጊዜ ተደርጓል	<input type="checkbox"/>
	ለ3ኛ ጊዜ ተደርጓል	<input type="checkbox"/>
	ለ4ኛ ጊዜ ተደርጓል	<input type="checkbox"/>

ህፃኑ የተወለደበት ቀን _____ ፣ ወር _____ ፣ ዓ/ም _____

ህፃኑ የተወለደው	በቤት ውስጥ ነው	<input type="checkbox"/>
	በጤና ተቋም ነው	<input type="checkbox"/>

የእናት ሁኔታ (ከወሊድ ጋር በተያያዘ)	በሕመም ላይ ነች	<input type="checkbox"/>
	በሙሉ ጤንነት ላይ ነች	<input type="checkbox"/>
	በህይወት የለችም	<input type="checkbox"/>

የህፃኑ ሁኔታ (ከወሊድ እስከ 1 ወር)	በሕመም ላይ ነው	<input type="checkbox"/>
	በሙሉ ጤንነት ላይ ነው	<input type="checkbox"/>
	በህይወት የለም	<input type="checkbox"/>

የድህረ ወሊድ ክትትል	በወለደች በመ መሪያው ቀን ተደርጓል	<input type="checkbox"/>
	በ3ኛው ቀን ተደርጓል	<input type="checkbox"/>
	በ7ኛው ቀን ተደርጓል	<input type="checkbox"/>
	በ42ኛው ቀን ተደርጓል	<input type="checkbox"/>

እናቲቱ እንደተገላገለች ጡት ማጥባት ምራሰች	<input type="checkbox"/>
ህፃኑ ክትባት ምሯል	<input type="checkbox"/>
ህፃኑ እስከ 6 ወር የጡት ወተት ብቻ እየጠባ ነው	<input type="checkbox"/>
ህፃኑ በቀን ቢያንስ 1 ጊዜ ወይም ከዚያ በላይ ይጠባል	<input type="checkbox"/>
ህፃኑ 6 ወር ሲሞላው ተጨማሪ ምግብ ተጀምሮለታል	<input type="checkbox"/>
ህፃኑ ክትባት ጨርሷል ህፃኑ ቢያንስ በዓመት ውስጥ አራት ጊዜ መከተቡን እና የኩፍኝ ክትባት መውሰዱን አስታውሰ/ሺ	<input type="checkbox"/>

ወርሃዊ የዕድገት ክትትል በተደረገበት ወር ላይ የ “√” ምልክት አኑሩ					
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24

