

**በኢትዮጵያ ፌደራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ  
የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር**

**በከተማ ጤና ኤክስቴንዥን ፕሮግራም  
የምግብና ውሃ ንጽህና አጠባበቅ ፓኬጅ**

**ነሐሴ 2001 □ም  
አዲስ አበባ**

- I. መግቢያ .....1
- II. ዓላማ .....2
  - 2.1. አጠቃላይ ዓላማ ..... 2
  - 2.2. ዝርዝር ዓላማዎች ..... 2
- III. የማስፈጸሚያ ስልቶች .....3
- IV. የምግብና ውሃ ንጽህና አጠባበቅን በሚመለከት የሚከናወኑ ተግባራት .....3
  - 4.1 ስለ ምግብና ውሃ ንጽህና አጠባበቅ ጠኬጅ አጠቃላይ ኘሮግራሞችን ለሚከተሉት አካላት ማስተዋወቅ ..... 3
  - 4.2 መሠረታዊ መረጃ ማሰባሰብ..... 4
  - 4.3 ህብረተሰቡን ያሳተፈ የሥራ ዕቅድ ማውጣት ..... 5
  - 4.4 ስልጠና መስጠት..... 5
  - 4.5 ለፓኬጁ ደጋፊ ሊሆኑ የሚችሉ ማህበራት፣ መንግሥታዊና መንግሥታዊ ያልሆኑ ድርጅቶችን ማሳተፍ፣ ..... 5
  - 4.6 በአካባቢው የሚገኙ የጤና ተቋማት ውስጥ የሚሰሩ የጤና ባለሙያዎችን ማሳተፍ፣ ..... 6
  - 4.7 ህብረተሰቡን በመቀስቀስ፣ በማስተማር፣ በማስተባበርና ተሳትፎውን በማሳደግ የባህሪ ለውጥ እንዲያመጡ ማድረግ፣ ..... 6
- ምዕራፍ ፩ የምግብ ንጽህና አጠባበቅ..... 7
  - 1. በመኖሪያ ቤት የምግብ ንጽህና አጠባበቅ.....7
  - 1.1 የምግብ አዘገጃጀት.....7

1.2 የምግብ አያያዝ.....	9
1.3 የመመገቢያና የመገልገያ ቁሳቁሶች ንፅህና አጠባበቅ.....	12
1.4 የምግብ አዘጋጆች ጤንነትና የግል ንፅህና.....	12
1.5 ቤት ለቤት የምግብ ንጽሕና መቆጠቢያ መጠቀሚያ ቅጽ.....	13
1.6 በተበከለ ምግብ የሚተላለፉ በሽታዎች.....	14
<b>ምዕራፍ ፫ የውሃ ንጽህና አጠባበቅ.....</b>	<b>15</b>
1. የውሃ መገኛዎችን ንጽህና ለመጠበቅ የሚከናወኑ ዝርዝር ተግባራት.....	15
2. ሕብረተሰቡ የአካባቢውን ግብአት በመጠቀም በቂና ንጹህ ውሃ ተጠቃሚ ሊሆን የሚችልባቸውን ዘዴዎች ተግባራዊ ማድረግ.....	17
2.1 የዝናብ ውሃ .....	17
2.2 የኩሬ ውሃ አጠባበቅ.....	18
2.3 የሐይቅ ውሃ.....	19
2.4 የክርሰ ምድር ውሃ.....	19
3. በቤት ውስጥ የውሃ አያያዝና አጠቃቀም.....	28
V ልምድ ልብ-ብዳ .....	30
VI ማነቃቂያ ዘዴዎችን መጠቀም.....	30
VII አካባቢያዊና ሕጋዊ ደንቦችን መጠቀም.....	30
VIII የክትትልና ቁጥጥር ሥራዎችን ማካሄድ.....	30
IX ጠኬጅን ተግባራዊ ለማድረግ ሊያጋጥሙ የሚችሉ ችግሮችና የመፍትሔ ሐሳቦች.....	31
9.1. ሊያጋጥሙ የሚችሉ ችግሮች.....	31
9.2. የመፍትሔ ሐሳቦች.....	32
X አጭር የመልዕክት ማስተላለፊያ ዘዴዎች .....	32
10.1. መልዕክት ማስተላለፊያ ሥፍራዎች.....	32
10.2 የመልዕክት ማስተላለፊያ መንገዶች.....	32
10.3. የሚተላለፉ መልዕክቶች.....	33

<b>XI. ክትትልና ግምገማ</b> .....	<b>33</b>
11.1. ክትትል.....	33
11.2. ግምገማ.....	34
11.3. የተገኘ ትምህርት (Lesson Learened) ጁሀም ..	<b>35</b>

# I. መግቢያ

ምግብና ግብር ለሰው ልፀ መሠረታዊና አስፈላጊ የሆኑ ዋና ዋና ነገሮች ናቸው። ሆኖም ግን ምግብና ግብር ከምንጫቸው ምር ለአገልግሎት እስከሚውሉበት ድረስ ንጽህናውንና ደህነነቱ ጠቀሰቀ ካልሆነ ለተለያዩ ምግብና ግብር ለሰው በሽታዎች ይዳረፋሉ።

ምግብ በአመራረቱ፣ አገልግሎት እስኪውል ድረስ አሠራሩ፣ አካላቸውና በአሰራሪዎቹ ላይ ላይ ጥራቱና ንጽህናው አስተማማኝ በሆነ መንገድ መጠበቅ አለበት።

በመሠረቱ ውሃ ለዓይን ጠርቶ /ከለል ብሎ/ በመታየቱ ብቻ ለጤና ተስማሚ ነው ማለት አይቻልም። ውሃ ለመጠጥ አገልግሎት ተስማሚ ነው የሚባለው በበሽታ አምጪ ተህዋሲያን ያልተበከለ፣ ከመርዛም ንጥረ ነገሮች ነፃ የሆነ፣ መፃፍ ሽታና ቀለም የሌለው፣ ከተወሰነ መጠን በላይ /በታች /ማዕድኖች የሌሉበት፣ ልዩ ጣዕምና ድፍርስነት የሌለው ሆኖ ሲገኝ ነው።

የተበከለ ምግብና ውሃ በመጠቀም ምክንያት በዓለም ላይ እና በአገራችን ህይወታቸውን የሚያጡ ሰዎች ቁፃር ብቻ ናቸው።

በምግብና ውሃ ለሰው በሽታዎች ምክንያት ታሞ ከሥራ መቅረትም ሆነ ለህክምና ከፍተኛ ግዥ ማውጣት በበሽታው ምክንያት የሚከሰቱ የኢኮኖሚ ቀውሶች ናቸው።

ስለሆነም ምግብ በቤት ውስጥ በሚዘጋጀበት ወቅት በሆቴል ቤትና በሬስቶራንት፣ እንዲሁም በማምረቻ ድርጅቶች በሚመረቱበት ወቅት ተገቢውን የሐይጂን መስፈርት ጠብቆ መዘጋጀትና አገልግሎት ላይ መዋል ይኖርበታል። ከዚህ ጋር በተጓዳኝ የምግብ አዘጋጅቻ የመመገቢያና የማምረቻ ስፍራውም ራሱን የቻለ ደረጃ ያለው በመሆኑ በዚህም ዙሪያ ትኩረት ሊሰጠው ጅብል።

እንደዚሁም ውሃም ከመገኛው ስራ ምሮ ለዓቅም እስከ ስኬት ድረስ ንጽህናና የጥራት ደረጃው ያልተጠበቀ ከሆነ ለጤና ጠንቅ ነው። ስለዚህ ሰዎች ለተለያዩ አገልግሎቶች የሚጠቀሙበትን ምግብና ውሃ ለጤና ጠንቅ ከሆኑ ተህዋሲያንና ትላትሎች እንዲሁም መርጫ ጎጂ ንጥረ ነገሮች ነፃ ማድረግ በማስፈለጉ ይህ ምግብና ውሃ ንጽህና አጠባበቅ ፓኬጅ ተዘጋጅቷል።

## II. ዓላማ

### 2.1. አጠቃላይ ዓላማ

በምግብና ውሃ ንቅህና ጉድለት አማካኝነት የሚከሰቱ ተላላቂ በሽታዎችን በመከላከል ጤናማና አምራች ህብረተሰብን ማፍራት፤

### 2.2. ዝርዝር ዓላማዎች

- በምግብና ውሃ ንቅህና አጠባበቅ ላይ የሕብረተሰቡን እውቀት፣ ግንዛቤና ክህሎት ማሳጠ፤
- በምግብና ውሃ ንጽህና አጠባበቅ እና አያያዝ ላይ ከማምረቻና ከመገኛ ሥራ እስከ አገልግሎት እስከዋሉ ርቀት ባለው ሂደት የህብረተሰቡን እውቀትና ግንዛቤ ከፍ በማድረግ የባህሪ ለውጥ ማምጣት፤
- ምግብና ውሃ እንዳይበከሉ ሕብረተሰቡ ጥንቃቄ እንዲያደርግ ማስቻል፤
- በምግብና ውሃ ንቅህና ጉድለት ምክንያት ሊከሰቱ ከሚችሉ ተላላፊ በሽታዎች ህብረተሰቡ እራሱን እንዲከላከል ማድረግ፤
- ምግብ ሳይበላሽ የማቆያ ዘዴዎችን ለሕብረተሰቡ ማሳወቅ፣ ማስተማርና ክትሎቱንም ማጠር፤
- በምግብ ሐይጅን ትምህርት ስለምግብ አያያዝና አዘጋጅቻት እንዲሁም ለቤተሰብ ምግብ አዘጋጅቻት የግል ንፅህና አጠባበቅ ሊሰጠው የሚገባውን ትኩረት መጠቀም፤

### III የማስፈጸሚያ ስልቶች

- ህብረተሰቡን ስለጠኬጁ አጠቃላይ ኘሮግራም ማስተዋወቅ ፣
- መነሻ ጥናት ማካሄድ ፣
- ህብረተሰቡን ያሳተፈ የስራ ዕቅድ ማውጣት፣
- ስልጠና ማካሄድ፣
- ለፓኬጁ ሥራ ደጋፊ ሊሆኑ ከሚችሉ የህብረተሰብ ክፍሎች፣ መንግሥታዊና መንግሥታዊ ካልሆኑ ድርጅቶች ጋር ቅንጅት መፍጠር፣
- በአካባቢው በሚገኙ የጤና ተቋማት ውስጥ የሚሰሩ የጤና ባለሙያዎችን ማሳተፍ፣
- ህብረተሰቡን በማስተማር፣ በማስተባበርና በመቀስቀስ በቀጥታ ተሳታፊ በማድረግ የባህሪ ለውጥ እንዲያመጣ ማስቻል፣
- ሰርቶ ማሳያዎችን መጠቀም
- የሥራ ላይ ስልጠና ማካሄድ፣
- የአካባቢን ግብአት መጠቀም፣
- የልምድ ልውውጥ ማድረግ፣
- የማነቃቂያ ዘዴዎችን መጠቀም፣
- አካባቢያዊ እና ህጋዊ ደንቦችን መጠቀም፣
- ክትትልና የቁጥጥር ሥራዎችን ማካሄድ፡፡

### IV. የምግብና ውሃ ንጽህና አጠባበቅን በሚመለከት የሚከናወኑ ተግባራት

4.1 ስለ ምግብና ሃ ንጽህና አጠባበቅ ጠኬጅ አጠቃላይ ኘሮግራሞችን ለሚከተሉት አካላት ማስተዋወቅ :-

- ለመስተዳድር አካላት፣
- በአካባቢው ለሚገኙ የሰለጠኑ   ፈቃድ የጤና መልዕክተኞች፣
- ለታዋቂና ተሰማኝነት ላላቸው የአካባቢ ነዋሪዎችና ለሐይማኖት መሪዎች፣
- በአካባቢው ለሚገኙ መንግሥታዊና መንግሥታዊ ካልሆኑ ድርጅቶች ወዘተ.

4.2. መሠረታዊ መረጃ ማሰባሰብ ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን በማካተት መረጃ መሰብሰብ፤

ሀ/ ለምግብ ማቅረቢያ ማስቀመጫና መሥሪያ የሚያገለግሉ ቁሳቁስና የማዕድ ቤት ሁኔታ፣ የምግብ ንጽህና አጠባበቅና የአመጋገብ ባህልን በተመለከተ የህብረተሰቡን ዕውቀት፣ ባህሪና ልምድ ወዘተ.

ለ/ መነሻ ጥናት በማካሄድ፡-

- በንጹህ ውሃ ተጠቃሚ ቤተሰብን መለየት
- ንጹህ ውሃ የማይጠቀም ቤተሰቦችን መለየት
- ንጹህ ውሃ ለማግኘት ያልቻሉበትን ምክንያት ለይቶ ማወቅ
- በአካባቢው የሚገኘውን የውሃ ምንጭ ለይቶ ማግኘት
- በቤት ውስጥ ምግብና ውሃን በንጽህና ይዞ የሚጠቀም ቤተሰብ መለየት
- ውሃን በቤት ውስጥ በማከም የሚጠቀሙ ቤተሰብ ብዛት፤
- ውሃን በቤት ውስጥ እንዴት እንደሚታከም ትምህርትና ምክር ያገኙ ቤተሰብ ብዛት፤
- ምግብን ሳይበላሽ የማቆያ ዘዴዎችን በተመለከተ ትምህርትና ምርጫ ጸጧቸው ቤተሰብ ብዛት
- ንጹህ የምንጭ ውሃ አቅርቦት ያላቸው ቤተሰብ ብዛት፤
- የዝናብ ውሃ በማጠራቀምና በማከም የሚጠቀሙ ቤተሰብ ብዛት፤
- የመጠጥ ውሃ አስመልክቶ ትምህርት የተሰጣቸው ብዛት /ሴት ወንድ፤/
- ንጹህ የቧንቧ ውሃ አቅርቦት ያላቸው ቤተሰብ ብዛት፤
- በቤት ውስጥ ውሃ አያያዝና አጠቃቀም አስመልክቶ ሰራ ላይ የዋሉ ትምህርት መርጃ መሳሪያዎች ዓይነትና ብዛት፤
- የመመገቢያና የማብሰያ ቁሳቁሶችን ንፅህና አጠባበቅ በተመለከተ ትምህርት ያገኙ ቤተሰቦች



- የመመገቢያና የማብሰያ ቁሳቁሶችን በንዕህና ይዘ የሚጠቀም ቤተሰብ ብዛት
- ተዘጋጅቶና ተሰብስቦ የቀረበ የሪፖርቶች ብዛት
- ያልበሰሉ ምግቦችና የበሠሉ ምግቦች ማጠራቀሚያ የሚጠቀሙትንና የማይጠቀሙትን መለየት

4.3 ህብረተሰቡን ያሳተፈ የሥራ ዕቅድ ማውጣት፣ ይህም ሲባል

- መነሻ ጥናቱን መሠረት ያደረገና የህብረተሰቡን ሙሉ ተሳትፎ ያካተተ የሥራ ዕቅድ ማውጣት፣
- እንደአስፈላጊነቱ የሳምንት፣ የወር፣ የሥራ ዕቅድ ማውጣት፣

4.4 ስልጠና መስጠት፣

ማለትም ለፓኬጃ ሥራ አጋዥ የሆኑ የህብረተሰብ ክፍሎች ማለትም የሰለጠኑ    ጤና መልክክተኞች ተዋቂና ተሰሚነት ያላቸውን የህብረተሰብና የመስተዳድር አካላት ወዘተ. ስልጠና ወስደው ሌሎችን እንዲያሠለጥኑ ማድረግ

- የሞዴል ቤተሰቦችን ማሠልጠን፡፡

4.5 ለፓኬጃ ደጋፊ ሊሆኑ የሚችሉ ማህበራት፣ መንግሥታዊና መንግሥታዊ ያልሆኑ ድርጅቶችን ማሳተፍ፣ እነዚህም፡-

- መስተዳድር-  አስተዳደራዊ ድጋፍ እንዲሰጥ
- ግብርና - የልማት ሠራተኛዎች ትምህርት እንድትሰጥና ድጋፍ እንድታደርግ ማ
- ትምህርት- መምህራንና ተማሪዎች ስለ ምግብና ውሃ ንጽህና አጠባበቅ ትምህርት እንዲሰጡ፣
- ማህበራት /የሴቶች፣ የወጣቶች ወዘተ./ ጋር ቅንጅት መፍጠር ተገቢ ነው፡፡

4.6 በአካባቢው የሚገኙ የጤና ተቋማት ውስጥ የሚሰሩ የጤና ባለሙያዎችን ማሳተፍ፤

ለምሳሌ የከተማ ጤና ኤክስቴንሽን በሚተገበርበት አካባቢ ያሉ የጤና ባለሙያዎች ቀጥተኛ የሆነ ቴክኒካዊ ድጋፍ እንዲሰጡ ማድረግ ተገቢ ነው።

4.7. ህብረተሰቡን በመቀስቀስ፣ በማስተማር፣ በማስተባበርና ተሳትፎውን በማሳደግ የባህሪ ለውጥ እንዲያመጡ ማድረግ፤

ይህንንም ለመተግበር

- በሚዲያ ስለ ምግብና ስሜት ጥራትና ትምህርት መስጠት፤
- በቤተሰብ፣ በት/ቤት በወጣት ማዕከላት ደረጃ ስለ ንጹሕ ውሃና ምግብ አስፈላጊነትና በንጹሕና አያያዝና አጠቃቀም ላይ ቀጣይነት ያለው ትምህርት መስጠት ፤
- በስብሰባ፣ በዕድር፣ በሃይማኖት ቦታዎች፣ በህዝባዊ በዓላት ወዘተ. ስለ ንጹሕ ውሃና ምግብ አስፈላጊነትና አያያዝ ትምህርት መስጠት፤

# ምዕራፍ ፩

## የምግብ ንጽህና አጠባበቅ

ምግብ ለሰው ልጅ አስፈላጊና ጠቃሚ የመሆኑን ያህል ንጽህናው ካልተጠበቀ ለጤና ጎጂ ነው ። ስለሆነም የምግብን ንጽህና ለመጠበቅ ይረዳ ዘንድ ጠቃሚ መረጃዎች በ□ህ ምክራ□ □-ስዓ ቀርበ□ል።

### 1. በመኖሪያ ቤት የምግብ ንጽህና አጠባበቅ

#### 1.1 የምግብ አዘገጃጀት

ሰው ለመኖር ከሚያስፈልጉት ነገሮች አንዱ ምግብ እንደመሆኑ መጠን በቤት ውስጥ የሚዘጋጀው ምግብ በተገቢው ሁኔታ ተዘጋጅቶ አገልግሎት ላይ ሊውል ይገባል። ስለሆነም ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ተግባራት በቤት ውስጥ የምግብ ዝግጅት ሂደት ትኩረት ተሰጥቷቸው ተ□ባራዊ ሊ□ረ□ ጁ□ባቸዋል።

#### ሀ/ የምግብ ዕቃዎች ንጽህና አጠባበቅ

- የምግብ ዕቃዎችን ምግብ ከማዘጋጀት በፊት በሙቅ ውሃና ሳሙና በሚገባ ማጠብ ያስፈልጋል።
- እንደ ሸክላ ድስት፣ ብረት ድስት፣ ማብሰያ መክተፊያ፣ ቢላዋ የመሳሰሉት ዕቃዎች ምግቡ ከመዘጋጀቱ በፊት በውኃና ሳሙና ማጠብ ያስፈልጋል። ከተጠቀምንባቸው በኋላም በተመሳሳይ ሁኔታ አጥቦ፣ አድርቆ፣ ከድኖና ሸፍኖ በንጹህ መደርደሪያ ማስቀመጥ፣
- የምግብ ማቅረቢያ ቁሳቁሶች እንደ ሣህን፣ ሰፊድ፣ ማንኪያ፣ □□ተ... ንጽህና መጠበቅ፣ የመጠጫ ዕቃዎችንና ሌሎችም የመመገቢያ ዕቃዎችን ምግብ ከመቅረቡ በፊት በንፁህ ወኃ ማጠብ፣ ከተጠቀምንባቸውም በኋላ ከአቧራ፣ ዝንብና

ከሌሎችም ተባዩች ለመከላከል አጥቦ አድርቆና ሸፍኖ ንጹህ ቦታ ማስቀመጥ ይገባል፤

- ሌሎች ረዘም ላለ ጊዜ ምግብ የሚቀመጥባቸው ርቀት በርበሬ፣ ሽሮና ቅቤ ማስቀመጫ የመሳሰሉት የምግብ ዕቃዎች የተቀመጠው አልቆ አዲስ ከመከተቱ በፊት ማጽዳት ጠቃሚ ነው።

**ለ/ ምግብን በንፅሕና መያዝና መመገብ ፣**

በየዕለቱ የምንመገባቸው ምግቦች በሁለት ሊከፈሉ ይችላሉ። እነርሱም

- ሳይበላሽና ሳጁበስሉ ሳይነካቸው በጥሬነታቸው የምንመገባቸው ፣
- በስለው ለምግብነት የሚውሉ ናቸው።

በጥሬነታቸው ከምንመገባቸው ምግቦች መካከል እንደ ቲማቲም፣ ቃሪያ፣ ሰላጣ የመሳሰሉት አትክልቶችና ርቀት ብርቱካን፣ ሙዝ የመሳሰሉት ፍራፍሬዎች ይገኙበታል። እነዚህ ምግቦች በሸፋናቸው የተለያዩ ጎጂ የሆኑ የበሽታ አምጭ ተህዋሲያንን ሊሸከሙ ይችላሉ። ስለሆነም አትክልትና ፍራፍሬ ከመመገባችን በፊት በንፁሕ ወኃ ፣ በሎሚ፣ በኮም፣ በግጥ፣ በግጥ ቢታጠቡ የጀርሞችን ቁጥር ሊቀንሰው ስለሚችል አዘዉትሮ የማጠብ ልምዱን ማዳበር ጠቀሜታዊ የላይ ነው። ከዚህም በተጨማሪ ጨውና አቸቶ ጨምሮ መመገብ ተገቢ ነው።

በስለው ከሚበሉ ምግቦች እንደ ካሮት፣ ቀይሥር፣ ድንች ጎመንና፣ የመሳሰሉት ምግቦች ይጠቀሳሉ። ምንም እንኳን በእሳት በስለዉ ሲበሉ ጉዳት የማያስከትሉ ቢሆንም ተከትፈውና ተቆራርጠው ከመብሰላቸው በፊት በንፁህ ወኃ ማጠብና በኋላም ማብሰል አስፈላጊ ነው። ማንኛውም በስሎ የተቀመጠ ምግብ በማንኛውም ወቅት በአባራ፣ በዝንብ፣ በተባዩችና በመሣሰሉት እንዳይበከል ከድኖና ሸፍኖ

ማስቀመጥ ያስፈልጋል። ማንኛውም ስምግብ ዓይነት(ወጥ፣ሙቅ) የመሳሰሉት በስለግብ ከቀዘቀግ የበሽታ አምጪ ተህዋስያንን ሊያራቡ ይችላሉ። ስለሆነም ቀዝቅዞ የተቀመጠ ምግብ እስኪፈለቀለቅ ድረስ አሙቅ መመገብ ብዙ የምግብ ወለድ በሽታዎችን ለመከላከል ያስችላል። በተቻለ መጠን ምግብ በማቀጠጠ ቦታ ቢቀመጥ ሳይበላሽ ሊቆይ ይችላል። የበሽታ ምግቦች ሳይቀዘቅዙ ወዲያው መጠቀም የተለያዩ ምግብ ወለድ በሽታዎችን ለመከላከል ይመከራል።

**1.2 የምግብ አያያዝ**

**በመኖሪያ ቤት ምግብን ሳይበላሽ የማቆያ ዘዴዎች ፣**

**1.2.1. ሥፋና ወተት**

- ስፋና ወተት ቶሎ ከሚበላሽ ምግቦች አንዱ በመሆኑ ከፍተኛ ጥንቃቄ ያስፈልገዋል። ስለሆነም በመኖሪያ ቤት ማቀጠጠ ካለ ለማከማቸት /ለማቆጣጠር/ በማቀዝቀዣ መጠቀም የሚመረጥ ነው።
- ሥፋና ወተት ጤናማነቱ ተረጋግጦ ከሚሸጥበት ቦታ መግዛት ይገባል ፣
- ስሥጋ መጠቅለያ ንፁህ መሆን አለበት
- በዕለቱ የማንጠቀመውን ሥፋና ወተት በመዘልዘልና ጨው ወይም በርበሬ ነስንሶ በማሸት ወይም በጭስ በማጠንና በማድረቅ ሥፋውን ለተወሰነ ጊዜ በማቆየት መጠቀም ለጤና ይጠቅማል።
- ጥሬ ሥፋ የኮሶ ትል በሽታ ስለሚያመጣ መመገብ አይመከርም።

**1.2.1. ግብዓት አያያዝ**

- ግብዓት ቀዝቃዛ አየር እንደሌለ በሚገኝበት ቦታ በቅርጫት ተደርጎ በቤት ውስጥ መሰቀል አለበት፣ ማቀጠጠ በመኖሪያ ቤት የሚገኝ ከሆነ ግን በማቀጠጠ ግብዓት ቢቀመጥ ጁመረጠ።

- **ቅጽ** ትኩስ እንቁላል በአንድ ላይ መቀመጥ የለበትም ስለሆነም **ቅጽ**ን እንቁላል ተለይቶ ወድያው ጥቅም ላይ መዋል አለበት፤
- **ተሰበረ** እንቁላል ከሆነ ወድያው መጠቀም ነገር ግን ተሰብሮ **ቅጽ** እንቁላል ጥቅም ላይ መዋል የለበትም፤
- እንቁላሉ ለምግብነት ከመቅረቡ በፊት በበቂ ሁኔታ ሊበሰል ይገባል፤
- ያልበሠለ እንቁላል መመገብ አይመከርም፤
- ማናቸውም ቆሻሻ የነካውን እንቁላል በደረቅ ጨርቅ **ርግ** ማስቀመጥ ፣ ለምግብነት በሚያስፈልግ ጊዜ ቆሻሻውን የበለጠ ለማፅዳት በውሃ አጥቦ ማሰናዳት ጠቃሚ ነው።

**1.2.3. አህልና ጥራጥሬ ዓይነቶች አቀማመጥ፤**

ማናቸውም የሰብል ዓይነቶች በከፍተኛ ድካምና ወጪ እንደሚመረቱ የታወቀ ነው። በከፍተኛ ድካምና ወጪ **ተመረተ** እህል እንዳይባክን የተሻሻሉ የማስቀመጫ ዘዴዎች በመጠቀም ችግርን ማቃለል ያስፈልጋል።

እህልና ጥራጥሬ በልዩ ልዩ ምክንያቶች ይበላሻሉ፤ የተከማቸ እህል በአጭር ጊዜ ውስጥ ሊራቡ በሚችሉ የነቀዝ ወይም የተባይ ዘሮች ይበላሻል፤ ከአያያዝ ጉድለት የተነሳ እህል በመሻገትና በመበስበስ ይበላሻል፤ ስለሆነም እህልና ጥራጥሬን ደረቅና ቀዝቃዛ በሆነ ስፍራ ለተባይና ቆርጣሚ ነፍሳት በማይጋለጥበት መንገድ ማስቀመጥ ጠቃሚ ነው።

**1.2.4. የአትክልትና የፍራፍሬ ዓይነቶች አቀማመጥ፤**

የአትክልትና ፍራፍሬ በትኩስነታቸው ጥቅም ላይ ካልዋሉ ቶሎ ይበላሻሉ። ይህም አትክልቱንና ፍራፍሬውን ለማምረት የወጣውን ጉልበት ጊዜና ገንዘብ ያባክናል። በአጭር ጊዜ ውስጥ የሚበሉ አትክልቶች እንደ ጎመን፣ ቃሪያ፣ ሽንኩርት፣ ካሮት፣ ቲማቲም፣ ድንች፣ የመሳሰሉትን ቆሻሻቸውን አጥቦ ማራገፍ እና የተበላሸውን

ለይቶ ቆርጦ መጣል ወይም ካልተበላሸ ቶሎ አብስሎ መጠቀም፤

- የተሰበሰበውን አትክልት ከመሬት ከፍ ባለ መደርደሪያ ላይ ማስቀመጥ ወይም በቅርጫት አድርጎ አየር የሚያገኝበት ቀዝቃዛ በጠቅላላ መስቀል፤
- በዘልማድ ቀይና ነጭ ሽንኩርት በሁለት ላይ በሙቀት እንዲደርቁ ይሰቀላሉ የእሳቱ ሙቀት ውሀውን ስለሚያደርቀው አይበሰብሱም ጁህ ዓሩ ዘዴ ነው።

የአትክልትና ፍራፍሬ አጠቃቀም ፣

- ማንኛውም አትክልትና ፍራፍሬ ተጠቃሚ ከገበያ ቦታ ወይም ከእርሻ ያመጣውን አትክልትና ፍራፍሬ በቀጥታ ለምግብነት ከማዋሉ በፊት በዓይን ሊታዩ የሚችሉ ጉልህ ቆሻሻዎች እስኪወገዱ ድረስ በንፁህ ውሃ ማጠብና ማጽዳት ይኖርበታል፤
- አትክልትና ፍራፍሬ የሚገዛ ማንኛውም ተጠቃሚ የሚገዛውን አትክልትና ፍራፍሬ የተበላሸውንና ያለተበላሸውን ለይቶ መግዛት ይኖርበታል፤
- በመኖሪያ ቤት ውስጥ ለምግብነት የሚቀርቡ አትክልትና ፍራፍሬ ከመመገብ አስቀድሞ የተበላሸና ያለተበላሸ መሆኑን መለየትና የተበላሸ ካለ ማስወገድና ማጠብ ያስፈልጋል፤
- አትክልትና ፍራፍሬ በመኖሪያ ቤት ንፁህ፣ ደረቅና ቀዝቃዛ በሆነ ስፍራ መቀመጥ ይኖርባቸዋል፤
- ማንኛውም አትክልትና ፍራፍሬ ተጠቃሚ ከገበያ ላይ የሚገዛቸውን አትክልትና ፍራፍሬን በስሜት ሕዋሳት በመታገዝ ጥራታቸውን መለየት ወይም መቆጣጠር ይችላል። ይኸውም የአትክልቱን ወይም የፍራፍሬውን ይዘት /ሁኔታ/ በዓይን በማየት ከወትሮው ወይም ከትክክለኛው ይዘቱ የተለየ ቀለም፣መጠንና ቅርጽ ያለው መሆን አለመሆኑን መለየት ሲሆን በማሸተት የአትክልቱን ወይም የፍራፍሬውን ሽታ በትክክል በተጠበቀውና መሆን

በሚገባው ደረጃ መኖሩን ወይም በባዕድ ጠረን /ሽታ/ አለመያዙን በመለየት መቆጣጠር ናቸው።

**1.3. የመመገቢያና የመገልገያ ቁሳቁሶች ንፅህና አጠባበቅ የምግብ ዕቃዎች አስተጣጠብና አቀማመጥ ዘዴዎች፤**

- በአካባቢ፣ በሚገኙ ቁሳቁሶችን በመቀም ዕቃዎችን ለማጠብ ይቻላል። ሁለት የዕቃ ማጠቢያና አንድ ማለቅለቂያ ሳህን /ጎድጓዳ ሳህን/ ማጥፋት ከተቻለም ክቃ ማቢያ ረቀቅ በመስራትና ሳህኖቹን በመጠጣት ማስቀመጥ፤
- ለዕቃ ማጠቢያ የምንጠቀምበት ውሃ ንፁህ መሆን አለበት፤
- ለዕቃ ማጠቢያ የሚሆን ሳሙና የሞቀ ውሃ በመጠቀም በመመሪያ ማብጠጥ ክቃ ማብጠጥ፤
- በሁለተኛው ማጠብያ ዕቃ ደግሞ በንፁህ ውሃ አለቅልቆ ማውጣት፤
- በሶስተኛው ማቢያ ክቃ በንጹሕ ውሃ አጣርቶ ማውጣትና ማድረቅ፤
- ማንኛውም ለምግብ ማብሰያና መመገቢያ የሚያገለግሉ ቁሳቁሶች በደንብ በንፁህ ውሃ መታጠብና አገልግሎት ላይ እስኪወሉ ድረስ በስርዓት ተደርድረውና ተሸፍነው መቀመጥ ይኖርባቸዋል።

**1.4. የምግብ አዘጋጆች ጤንነትና የግል ንፅህና**

ማንኛውም በመኖሪያ ቤት ምግብ በማዘጋጀት ስራ የተሰማራ ሰው ከተላላፊ በሽታዎች ነፃ የሆነና የግል ንፅህናን የሚጠበቅ መሆን አለበት። እንዲሁም ከመጥፎ ልማዶች ነፃ መሆን ይኖርበታል። ጁህም ሲባል ከማሬ ስና የተለያዩ የሰውነት ክፍሎችን መነካካት መቆጠብ ጁባባል። በተጨማሪም ሁልጊዜ ስራ ከመጀመር በፊትና ከመፀዳጃ ቤት መልስ እጅን በደንብ በንጹሕ ውሃና ሳሙና መጠጠብ በሁሉም ምግብ አዘጋጆች መጠጠም ያለበት ተግባር ነው። አንድ የምግብ ቤት ሠራተኛ ማንኛውም ዓይነት የጤና



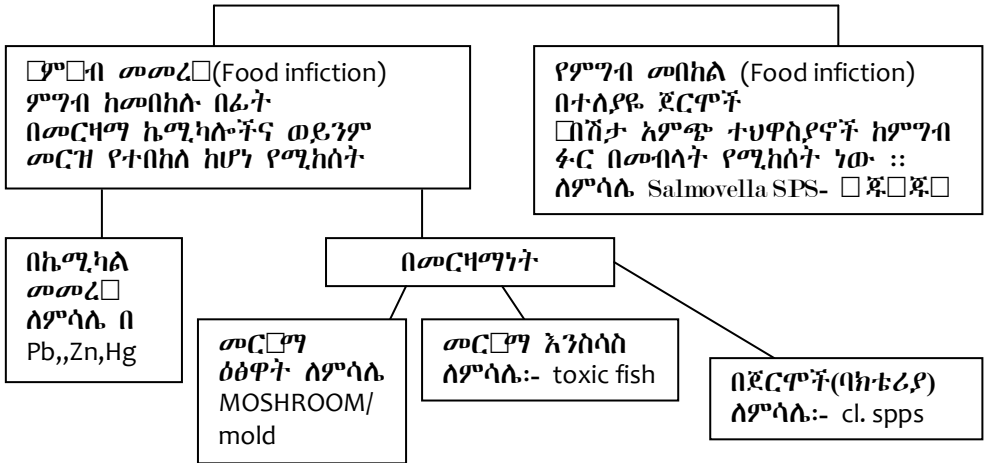
መታወክ በተለይ የሆድ ህመም ካለባት ምግብ ባታበስል ይመረጣል።

**1.5. ቤት ለቤት የምግብ ንጽሕና መቆጣጠር መጻቅ ቅጽ**

- በቤት ውስጥ ትንኞች፣ ነፍሳትና ቆርጣሚ እንስሳት አሉን? ካሉ ለማጥፋት ምን ዓይነት ዘዴ ተጠቅመዋል?
- ቤቱ ሲታይ አጠቃላይ ንጽህናውን የጠበቀ ነው ወይ?
- ቤቱ በቂ የአየር ብርሀን ማስገቢያ በር አለውን?
- ጣራው ግድግዳውና ወለሉ በየጊዜው ይጸዳልን?
- ተለየ የእንስሳት ማደሪያ አለውን?
- ተለየ የምግብ ማብሰያ /ጢስ ቤት/ አለው?
- ምግብ ለማብሰያና ለመመገቢያ የሚረዱ እቃዎች ንጽህናውን የጠበቀ ማስቀመጫ /መደርደሪ አለን?
- የመመገቢያ ዕቃዎቹን ለማጠብ የሚያመች የዕቃ ማጠቢያ አለን?
- የመጠጥ ውሃን የሚያገኙት /የሚቀዱት/ ከየት ነው?
- የሚጠቀሙት ውሃ በአግባቡ የታከመና ንጽህናው የተጠበቀ ነውን? ያልጠበቀ ከሆነ ውሃውን አፍልተውና አቀዝቅዘው ይጠቀማሉን?
- ውሃ ከሚቀዱበት ጀምሮ ጥቅም ላይ እስከሚውል ድረስ የውሃ መቅጃው ማስቀመጫውና መጠጫው ንጽህናውን የጠበቀ ነውን?
- ምግብ ከማዘጋጀትዎት በፊት እጅዎን በንጹህ ውሃና ሣሙና ይጫኑ?
- ምግብ በሚያዘጋጁበት ጊዜ ንጽህናውን የጠበቀ የሥራ ልብስ ይለብሳሉን?
- ምግብ አዘጋጆች የጤና ችግር ሲያጋጥማቸው ሥራቸውን ያቋርጣሉን?

# 1.6 በተበከለ ምግብ የሚተላለፉ በሽታዎች

የምግብ ስለባ በሽታዎች



## ምዕራፍ ፫ የውሃ ንጽህና አጠባበቅ

በመግቢያው ላይ እንደተጠቀሰው ፡-ሃ ከመገኛ ስፍራው ጀምሮ ለአገልግሎት እስከሚውልበት ጊዜ ድረስ ንጽህናው ካልተጠበቀ ለጤና ጠንቅ ነው። ስለሆነም በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ስለ ውሃ ንጽህና አጠባበቅ ዘዴዎች ለማቅረብ ተሞክሯል።

### 1. የውሃ መገኛዎችን ንጽህና ለመጠበቅ የሚከናወኑ ዝርዝር ተግባራት

- 1.1. ህብረተሰቡን ያሳተፈ እቅድ ማውጣት
  - መነሻ ጥናቱን መሠረት ያደረገና የህብረተሰቡን ሙሉ ተሳትፎ ያካተተ እቅድ ማውጣት፤
  - የሳምንት፣ የወር፣ የዓመት እቅድ ማውጣት ማለት ነው።
  
- 1.2. ስልጠና መስጠት፤

ይህም ሲባል ለፖኬጃ ሥራ አጋዥ ለሆኑ የህብረተሰብ ክፍሎች በአካባቢው ላሉ የበጎ ፈቃድ የጤና መልዕክተኞች ታዋቂና ተሰሚነት ላላቸው የአካባቢ ነዋሪዎች ወዘተ. ስልጠና መስጠት።

  - የሞዴል ቤተሰብ ስልጠና መስጠት
  
- 1.3. በአካባቢው የሚገኙ የጤና ባለመያዎችን በማሳተፍ፣ ቀዳተኛ የሆኑ የቴክኒካዊ ድጋፍ እንዲሰጡ ማድረግ፤
  
- 1.4. ህብረተሰቡን በመቀስቀስ፣ በማስተማር፣ በማስተባበር፣ ተሳትፎውን በማሳደግ የባህሪ ለውጥ እንዲያመጣ ማድረግ፣ ማለትም

- በቤተሰብ ደረጃ ስለ ንጹሕ ውሃ አስፈላጊነትና በንጹሕና አጠባበቅ፣ አያያዝና አጠቃቃም ላይ ቀጣይነት ያለው ትምህርት መስጠት ፣
- በስብሰባ፣ በዕድር፣ በሃይማኖት ቦታዎች፣ በህዝባዊ በዓላት ወዘተ ስለ ንጹሕ ውሃ አስፈላጊነትና አያያዝ ትምህርት መስጠት።

በ□-ሃ አማካይነት □ሚተላለ□ የጤና ችግሮች መንስኤዎች፣ የመተላለፊያና የመከላከያ ዘዴዎችን አስመልክቶ የጤና አጠባበቅ ትምህርት መስጠት ይገባል።

**በውሃ አማካይነት የሚተላለፉ የጤና ችግሮች**

ተ.ራ ቁጥር	ውሃ የበሽታ ምንጭ ሊሆን የሚችልባቸው መንገዶች	የበሽታው ዓይነት	መከላከያ ዘዴዎች
1	ንጹህ ያልሆነ ውሃ በመጠጣት (Water Born)	የአንጀት ተስቦ፣ አሜባ የወፍ በሽታ፣/የጉበት በሽታ/ ኮሌራ አተት፣ ጃርዲያ፣ የደም ተቅማጥ ወዘተ ናቸው።	<ul style="list-style-type: none"> <li>• የተጣራና የታከመ ውሃ በመጠቀም</li> <li>• እስኪፍለቀሉት አፍልቶና አቀዝቅዞ መጠቀም</li> <li>• ውሃ አጋርን መጠቀም</li> </ul>
2	የግል ንጹህናን ለመጠ በቂ ውሃ ባለማግኘት (Water Washed)	ተስቦ፣ ትራኮማ፣ እከክና፣ ከባከቴሪያ የሚመጣ ቁስል፣ ጭርት፣ የቆዳ ቁስል፣ ወዘተ ናቸው።	በቂ ውሃ በመጠቀም የግል ንጹህናን በመጠበቅ
3	ውሃ ውስጥ በሚራቡ/በሚኖሩ /በሽታ አስተላላፊ ነፍሳት (Water Based)	ቢልሐርዝያ፣ የዓይን የጆሮና የአፍንጫ መቁሰል	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ከተበከለው ውሃ ጋር ንክኪ ያለማድረግ</li> <li>• ውሃ በዓይን ምድርና ቆሻሻ እንዳይበከል በማድረግ</li> </ul>
4	በውሃ ላይ ወይም በውሃ አካባቢ በሚራቡ በራሪ ነፍሳት (Water related)	ወባ፣ ቢጫ ወባ፣ የእንቅልፋ በሽታ፣ ሌሽ ማንያሲስ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ውሃ ያቋሩ ቦታዎችን በማድረቅ</li> <li>• የአልጋ አጎበር በመጠቀም</li> <li>• የገጸምድር ውሃን በአግባቡ በመጠቀም</li> </ul>

## 2. ሕብረተሰቡ የአካባቢውን ግብአት በመጠቀም በቂና ንጹህ ውሃ ተጠቃሚ ሊሆን የሚችልባቸውን ዘዴዎች ተግባራዊ ማድረግ

### 2.1. የዝናብ ውሃ

የዝናብ ውሃ በልዩ ልዩ መንገዶች /ከቤት ጣሪያ፣ መሬት ላይ በማቆር፣ ኩሬ በመስራት/ ተጠራቅሞ በጥቅም ላይ ሊውል ይችላል።

#### የዝናብ ውሃ የብክለት መንስኤዎችና አጠባበቁ

ዝናብ ሲዘንብ እግረ መንገዱን ብዙ በካይ ነገሮችን አጥቦና ይዞ ሊወርድ ይችላል። ከነዚህም መካከል፡-

- በአየር ላይ ተንሣፈው የሚገኙ የጤና ጠንቅ ተህዋሲያንና መርዛም ቆሻሻዎች፤
- በጣሪያና በአሸንዳ ላይ የሚገኝ አቧራና የአጠጋጋሪ ኩስ፣ ቅጠላ ቅጠልና ሌሎችንም መሰል ቆሻሻዎችን፤
- በተጨማሪም የዝናብ ውሃ ማጠራቀሚያው ዕቃ ንጹህ ካልሆነና የሚቀመጠውም ለመሬት ቅርብ በሆነ ክፍታ ከሆነ ግን መሬት የሚወርጡ ግብፍ በጤና ጠንቅ ተህዋሲያን የተበከለ ውሃ ይዞ በማጠራቀሚያው ውስጥ ከመሬት እየተፈናጠረ ሊገባ ይችላል። ስለዚህ የዝናብ ውሃ በሚጠራቀምበት ጊዜ የሚከተሉትን ጥንቃቄዎች ማግለጫ ጽግባል።

#### የጣራ ክዳናቸው ቆርቆሮ ለሆኑ ቤቶች

- ከቆርቆሮ ወይንም ከወፍራም ቀርከሃ የተሰራ ላዩ ክፍት የሆነ አሸንዳ ከቤቱ ጣሪያ ጋር በውጪ በኩል አግድም ማሰር፣ ክፍት ያልሆነ ውስጡ በስለት የተሸነቀረ /የተባረባረ/ ሌላ የቀርከሃ አሸንዳ ወይንም

የቆርቆሮ አሸንዳ አዘጋጅቶ ከጣራው ላይ አግድም ከተኛው አሸንዳ ጋር አስሮ ቁልቁል ወደ መሬት ማንጠልጠል፤

- ማራቀሚያ ክቃጥ ማስቀመጫውን ከመሬት አንድ ሜትር ከፍ አድርጎ ውሃ እንዲያወርድ በተንጠለጠለው አሸንዳ አቅጣጫና ትይዩ አስተካክሎ ከእንጨት ወይም ከድንጋይ በተሰራ ማስቀመጫ ላይ ማስቀመጥ። ከዚያም ጣራውና አሸንዳው ለ20 ሰዓታት እንዲታጠብ የዝናቡ ውሃ እንዲፈስ አድርጎ በውሃው መቅጃ በመደቀንና በመቅዳት እንዲሁም ከቤት ከገባ በኋላ እንዳይበክል ከድኖ በማስቀመጥ በንጹህ ዕቃ ማቆም በማንቆርቆር መጠቀም ይቻላል። ለመጠጥ የሚውለው ውሃ ቢፈላ ንጹህናው የበለጠ አስተማማኝ ይሆናል።

## 2.2. የኩሬ ውሃ አጠባበቅ

በተፈጥሮ ረባዳ በሆነ ቦታ ወይም ሰው ሰራሽ በሆነ ጉድጓድ የሚጠራቀም የዝናብ ውሃ ነው።

የኩሬ ውሃ በአባራ፣ በዓይነት-ምር፣ በእቦት፣ ከጎርፍ ውሃ ጋር ተቀላቅለው በሚመጡና በሌሎችም በአካባቢው በሚገኙ ቆሻሻዎች በቀላሉ ሊበክል ይችላል። የኩሬን ውሃ መጠቀም ለጤና ጠንቅ ስለሆነ ተሻሻለው ውሃ መጠቀም ለማድረግ ተገቢ ማድረግ ያስፈልጋል። ኩሬውን ከመጠቀም ሌላ አማራጭ መንገድ ከሌለ በኩሬው ውሃ ከመጠቀም በፊት ከፍተኛ ጥንቃቄዎችን ማድረግ ያስፈልጋል። ይኸውም፡-

- ሰዎች ከኩሬው ውሃ በመቅዳት የሚገለገሉበት ለልብስ ማጠቢያና ለከብቶች የሚሆን ቦታ ማቆም አድርጎ ማደራጀት፤
- የኩሬ ውሃ ከመጠራቀሙ በፊት ማጠራቀሚያውን ጉድጓድ ማፅዳትና ዙሪያውን ማጠር፤
- የአካባቢውን ጽዳት በሚገባ መቆጣጠር ኩሬው እንዳይበክል ማረጋገጥ፤

- ለመጠጥና ለምግብ ዝግጅት እንዲሁም ለዕቃ ማጠቢያ ከኩራ የሚቀዳውን ውሃ በደንብ እስኪፍለቀቅ /ለ20 ደቂቃ/ ማፍላት ወይም በአሸዋ በማጣራት መጠቀም።

### 2.3. የሐይቅ ውሃ

#### ጠላቶች ጠቃሚ እንዳይበክል

- በየሜዳው መፀዳዳትን ማስወገድ፤
- ልብስና ሌሎች ነገሮች በውስጡ እንዳይታጠቡ ማጠቃለያ፤
- በሐይቁ ጠላቶች እንዳይፀዳዱ ማድረግ፤

ይህም ሆኖ ከሐይቅ የሚቀዳ ውሃ ለመጠጥ አገልግሎት ገደብ ስለማይሆን ሌላ የተሻለ የውሃ መገኛ መፈለግና መጠቀም አስፈላጊ ነው። ከሐይቅ ተወስዶ ለመጠጥ አገልግሎት የሚውል ውሃን ገደብና አጠባበቅ በሚመለከት በቤት ውስጥ ውሃን በአሸዋ በማጣራትና አፍልቶ በመጠቀም ዘዴን ተግባራዊ በማድረግ ጠቃሚ ጠቃሚ አስተማማኝ ማድረግ ይቻላል።

### 2.4. የከርሰ ምድር ውሃ

ዝናብ ሲዘንብ ወደ መሬት ስር የሚገባና መውጫ እስኪያገኝ ድረስ ዝቅተኛ ቦታ ለመጠቀም በምግብ ጠቃሚ የሚወርድ ውሃ ነው። ከምድር ውስጥ ውሃዎች ዋና ዋናዎቹ የጉድጓድና የምንጭ ውሃ ናቸው።

#### 2.4.1. የጉድጓድ ውሃ

የጉድጓድ ውሃ ከመሬት ውስጥ በተለያዩ ጥልቀት ተቆፍሮ የሚገኝ ነው። የጉድጓድ ውሃ ከተቆፈረ በኋላ በሚገባ ካላደራጁት /ካልተጠበቀ/ በሽታን ሊያስከትሉ በሚችሉ የጤና ጠንቅ /ተሰዋሊያን/፣ በጎርፍ ውሃ፣ በመፀዳጃ ቤት ፍሳሽ፣ ገደብና በሌላቸው መቅጃ እቃዎችና በሌሎች

ቆሻሻዎች ሊበክል ይችላል። ስለዚህ የጉድጓድ ሰው በጥንቃቄ መያዝና ከበካይ ነገሮች መጠበቅ አለበት።

**፩፡፩፡፳፬ ሰው ቦታ አመራረጥና አሠራር**

- የጉድጓድ ውሃ ከበካይ ነገሮች ቢያንስ 30 ሜትር በማራቅ በላይ በኩል መሆኑን ማረጋገጥ፤
- ውሃን ቶሎ ለማግኘት ጎድጓፍ /ፍቅ/ ጸለ ሥራ መምረጥ አካባቢውን በቅድሚያ ማፅዳት፤
- የጉድጓዱ ክብ አጋማሽ 50 ሳ.ሜ. /አንድ ክንድ/ እንዲሆን አድርጎ ውሃ በብቃት እስከሚገኝ ድረስ መቆጠር፤
- ርቀት እንዳይገባ ከጉድጓዱ አፍ ወደ ውስጥ ሶስት ሜትር ወይም ስድስት ክንድ ጥልቀትና ከመሬት ክልል /ወለል/ ወደ ላይ ከሰላሳ እስከ አምሳ ሣንቲ ሜትር /ከአንድ ስንዝር ተኩል እስከ አንድ ክንድ/ በድንጋይና በሲሚንቶ መለሰን ጥሩ ይሆናል። ሆኖም ሲሚንቶ ካልተገኘ ድንጋይ ወይም ሽክላ በመጠቀም በጭቃ በመለሰን መስራት ይገባል፤
- ፩፡፩፡፳፬ እንዳይናድ በጉድጓዱ ዙሪያ ግንድ ወይም የማዕዘን እንጨት በማጋደም በበርሚል ወይም አፈ ሰፊ የሆነ ጋን ማስቀመጫ ማዘጋጀት፤
- ውሃው ከውጭ ሊገባ በሚችል ቆሻሻ እንዳይበክል ክዳን ማዘጋጀት፤
- ርቀት ሰው ፩፡፩፡፳፬ እንዳይገባ አሥር ሜትር ወይም ሃያ ክንድ የጎርፍ ማስወገጃ ቦይ ርቀት ላይ ማውጣት፤
- መቅጸት እና ውሃ መሰብሰብ ገመድ ሲነካካ ውሃው እንዳይቆሽሽ ባላ ያላቸው ሁለት እንጨቶችን ከጉድጓዱ ግራና ቀኝ መትከል። በባላዎቹ እንጨቶች ላይ አግዳሚ እንጨት በማጋደም መሳቢያውን ገመድ መጠቅለል። ይህም መቅጃ ባልጠቅሙን ወይም የጎማ ከመነዳሪውን መሬት በመንካት ከመቆሽሽ ያድነዋል።
- ውሃ ከተቀዳ በኋላ ጉድጓዱን በላሜራ፣ በጠፍጣፋ ቆርቆርና በመሳሰሉት መክደን፤



- ህፃናት በቀላሉ ከፍተው ወደ ጉድጓዱ በመግባት አደጋ እንዳይደርስባቸው መጠቀሚያው ቁልፍ ቢኖረው ጁመረጋል፤
- ከብቶች ወደ ጉድጓዱ እንዳይጠጉ የጉድጓዱን ዙሪያ በማጠር በር ማዘጋጀት ያስፈልጋል፤
- ሰዎች ጉድጓዱን ለመጥረግ ከመግባታቸው በፊት ጥንቃቄ ማድረግ አለባቸው፤ ጁህም ሲባል ።።፳፬ ክዳኑ ተነስቶ ለተወሰነ ጊዜ መናፈስ አለበት፤ በተፊ ማሪም የጉድጓዱ መውረጃና መውጫዎች ሊበላሹ ስለሚችሉ ወደ ውስጥ የሚገባውን ሰው በመጠቀም ወይም በገመድ ደረቱ ላይ አስሮ ገመዱን ከውጭ ሰው ይዞት እንዲገባ ማድረግ ይገባል ማለት ነው።
- ጠባቂ እጥረት በሚያጋጥምበት ጊዜ ከላይ የተጠቀሰውን ጥንቃቄ ተግባራዊ በማድረግ የጉድጓዱን ጥልቀት መጨመር
- ጉድጓዱን በየጊዜው ማፅዳት።

**2.4.2. የምንጭ ውሃ**

ዝናብ ሲዘንብ ወደ ምድር ውስጥ በሚሰጠው የሚገባና አመቺ የሆነ መውጫ ቀዳዳ ባገኘ ጠባቂ በከፍተኛ ጠባቂ መሬትን እየሰረበረ ከመሬት ውስጥ ወደ ውጭ የሚወጣ ውሃ ነው። የምንጭ ውሃ በምድር ውስጥ እያለ በአንዳንድ አጋጣሚዎች ካልሆነ በስተቀር ከጤና ጠንቅ ተህዋሲያን ነፃ ነው። ውሃው ለውጪው አካባቢ ከተጋለጠ ጊዜ ጀምሮ በልዩ ልዩ ቆሻሻዎች ይበክላል። በጤና ጠንቅ ተህዋሲያን የተበከለ ውሃ በሽታን ስለሚያመጣ ከበካይ ነገሮች ሁሉ ምንጩን መከላከል አማራጭ የሌለው መፍትሄ ነው።

**ሀ) በዘመናዊ ዘዴ የምንጭ ውሃ አደረጃጀት**

- ምንጩ በበጋ ወራት አለመድረቁን ማረጋገጥ፤
- ምንጩን ሲበክሉ የሚችሉ ነገሮችን /መፀዳጃ ቤትና ቆሻሻ መጠጫ/ ከበላይ በኩል /በስተራስጊ/ ያለመኖራቸውን ማረፊያ፤
- የምንጩን አካባቢ ማፅዳት፤

- የምንጨፍ ዓይን የተበታተነ ከሆነ ቢቻል አንድ እስከሚሆን መቆፈር፤
- የምንጨፍ ዓይን በአስተማማኝ ከተገኘና ከተረጋገጠ በኋላ የዓይኑን /የምንጨፍን ዙሪያ/ መገንባት፤
- በምንጨፍ ዓይን አካባቢ የሚሠራው ግንብ ደረቅ ካብ መሆን ይኖርበታል፤
- ከምንጨፍ ማጠራቀሚያ ወለል ላይ የ□□በ □ቃቅ ኮረት ማ□ረ□፤
- በምንጨፍ ዓይን ዙሪያ የሚገነባው ግንብ ከምንጨፍ ዓይን ትይዩ ሲ□ርስ □□ ሕ□ብ ማ□ጸ □ጁም □□ ማጠራቀሚያ ጋን የሚወስደውን ቧንቧ መዘርጋት፤
- □□-ኃ ቧንቧ መሥመር በሚዘረጋበት ወቅት በግንቡ ውስጥ የሚውለው የቧንቧ አካል እየተሸከረከረ ውሃ እንዳይባክን በብዩዳ የተመሰቃቀሉ ብረቶች እንዲያቅፉት ማድረግ፤
- ይህም በሚደረግበት ወቅት የምንጨፍን ዓይንና ተዳፋት በመጠበቅ የውኃው መውጫ ቧንቧ ከምንጨፍ ዓይን ዝቅ ማለት አለበት፤
- የትር□ □-ኃ ማስወገጃ ቧንቧ ከምንጨፍ ዓይን ትይዩ መሆን አለበት፤
- የትርፍ ውሃ ማስወገጃ ቧንቧ ከግድግዳው ወደ ውጪ ቢያንስ 50 ሣ.ሜ /1 ክንድ/ ማውጣት ይኖርበታል፤
- የትርፍ ውሃ ማስወገጃ ቧንቧ ከውሃ መውጫ ቧንቧ 20 ሣ.ሜ /1 ስንዝር/ ከፍ ብሎ መገንባት አለበት፤
- የምንጨፍ ዓይን ዙሪያ ግንብ ሲቆሽሽ ገብቶ ለማጽዳት እንዲቻል የድምድማቱ ክዳን ከተዘጋጀ በ□ላ 60 ሣ.ሜ x በ60 ሣ.ሜ /3 ስንዝር X በ3 ስንዝር/ የሆነ ቀዳዳ ማበጀት፤
- የምንጨፍ ዓይን ዙሪያ ግንብ ሥራ ከተጠናቀቀ በኋላ ለአርማታ መሸከሚያ የሚሆንና በኋላ ሊወጣ የሚችል እንጨት መረብረብ፤
- የርብራቡ ሥራ ከተጠናቀቀ በኋላ በግንቡ ስፋትና ርዝመት መሠረት ባለ 12 ሚሊ ሜትር የአርማ□

ብረት ቆርጦ በ20 ሳ.ሜ /1 ስንዝር/ ልዩነት ወደ ሁለቱም አቅጣጫ በመደርደር በቀጭን ሸቦ ማሰር፤

- ምንጩ ዓይን ዙሪያ ሲገነባ ውኃው በቧንቧው ሥር □□ □-□ እንዳይፈስ ወይም ምንጩ አቅጣጫውን እንዳይቀይር ከምንጩ ዓይን ፊት ለፊት አርማታ ብረት ባለው ኮንክሪት ማገጃ /መከለያ/ መሥራት፤
- ምንጩ የሚያፈልቀው የውኃ መጠን ከፍተኛ ሆኖ የተጠቃሚው ሕዝብ ቁጥር አነስተኛ ከሆነ፤ የምንጩ ዓይን ባለበት አካባቢ የሕዝብ ማ□ጸ /ማከፋፈያ/ ሠርቶ መጠቀም። የምንጩ ው□ መጠን አነስተኛ ሆኖ የተጠቃሚውን ሕዝብ ፍላጎት የማያሟላ ሆኖ ሲገኝ የማጠራቀሚያ ጋን ሠርቶ □-ኃውን በማጠራቀም መጠቀም አስፈላጊ ነው።

**ለ) የማጠራቀሚያ ጋን አደረጃጀት**

- የአንድ ሰው በቀን የውኃ ፍጆታ መጠን ከ15 ሊትር ያላነሰ እንደሚሆን በመገመት የተጠቃሚውን ሕዝብ የቀን የውኃ ፍጆታ ማስላት፤ ከዚያም የማጠራቀሚያው ጋን መጠንን በመተመን በተ□ኛ-□□ ኻላን መሠረት ማደራ□ት፤
- የማጠራቀሚያ ጋን የሚሠራበት ቦታ ከውኃው መነሻ /መገኛ ቦታ/ በቂ ተዳፋት እንዲኖረው ጸስ□ልፋ-ል። ጁህም ማጸ□ለ□ለ□- □-□□ በራሱ ኃይል እንዲወርድ ለማ□ረ□ ነው፤
- ከምንጩ ውኃ ወደ ማጠራቀሚያ ጋን በሚያስገባው ቧንቧ ትይዩ የትርፍ ውኃ ማስወጫ ቧንቧ መ□□ ም፤
- የጋን-ን ዙሪያ በተወሰነ ርቀት ማጠር፤
- የማጠራቀሚያው ጋን ሥራ ከተጠናቀቀ በኋላ የጋን □ም□ማት /ክዳን/ ሲሰራ ለአርማታ መሸከሚያ የሚሆንና በኋላ ሊወጣ የሚችል እንጨት መረብረብ፤
- የርብራቡ ሥራ ከተጠናቀቀ በኋላ 12 ሚሊ ሜትር □አርማታ ብረት በማጠራቀሚያው ጋን ስፋት

ርዝመት መሠረት ቆርጦ በ20 ሳ.ሜ. /አንድ ስንዝር/ ልዩነት ወደ ሁለቱም አቅጣጫ መደርደር፤

- ጋኑ ሲቆሽሽ ገብቶ ለማጽዳት እንዲያመች በጋምማቱ በጋን ከተዘጋጀ በኋላ 60 ሣ.ሜ. X በ60 ሣ.ሜ /3 ስንዝር x በ3 ስንዝር/ የሆነ ቀዳዳ ማዘጋጀት፡፡

ሐ) ስኬብ ውሃ ማከፋፈያ አደረጃጀት፡-

- የአካባቢው ሕዝብ የውኃ መቅጃ ዕቃዎች ተጠንተው የማከፋፈያ ቧንቧው ከውኃ መቅጃ ዕቃዎች ርዝመት በአማካይ ታይቶ ከመሬት ወለል ከፍ ብሎ መገጠም ይኖርበታል፤
- የማከፋፈያ ቧንቧው እንዳይሰበር በከፍታው ልክ የግንብ ወይም የኮንክሪት ድጋፍ ማሰራጨ፤
- በውኃ መቅጃውን ዙሪያ ንጽህና ለመጠበቅ ወለሉ ላጁ ድንጋይ ማንጠፍና አርማታ መሥራት፤ የፍሳሽ መውረጃ ቦይ በመቆፈርና ድንጋይ በማንጠፍ አካባቢውን ሳይበክል እንዲሰርግ ማድረግ፤
- የሚዘረጉ ቧንቧዎችን ከብልሽት ለመጠበቅ እንዲቻል መሬት ውስጥ 50 ሣ.ሜ. /አንድ ክንድ/ ጥልቀት መቀበራቸውን ማረጋገጥ፤ የመኪና መንገድ የሚያቋርጡ ከሆነ ግን በአንድ ሜትር ወይም ሁለት ጋንድ ጥልቀት መቀበር ይኖርባቸዋል፤
- በውኃ ብክነትን ለማስወገድ ይረዳ ዘንድ ለቧንቧዎቹ መክፈቻና መዝጊያ መግጠም ያስፈልጋል፤
- ከምንጩ ዓይነት ሆነ ከማጠራቀሚያ ጋኑ ዙሪያ በከፍተኛ ቦታ በኩል የጎርፍ ውኃ ማስወገጃ ቦይ ማደራጀት፤
- ከውኃ ማደያ በተዳፋት ወረድ ብሎ በትርፍነት የሚወጣውን ውኃ በመጨመር ለእንሰሳት መጠጥና ለአትክልት አገልግሎት ማዋል ይቻላል፤
- የምንጩን ዓይነት፣ የማጠራቀሚያ ጋኑንና የውኃ ማደያውን ዙሪያ ከከብትና ከሌሎች እንሰሳት ለመከላከል ማሳሰር፤

- ለመጠጥ አገልግሎት የሚውለውን ውሃ ከመደራጀቱና ከተደራጀም በኋላ □'ባክቴሪያ-ሎጂካል"ና "ኬሚካል" ምርመራ እንዲደረግ የሚመለከተውን አካል መጠየቅ፤
- ለእንሰራና ለአትክልት ውሃ መቅጃ መሸከሚያ የሚያገለግል ከፍታ ያለው ነገር መስራት፡፡

**ማሳሰቢያ**

1. የሚሠራው ግንብ ው□ □ማጸሳልፍ መሆን አለበት፤
2. □□ኃ ማከፋፈያ ከምንጩ ዓይን መጠበቂያ ግንብ ላይ ከሆነ ውኃው ምን ጊዜም መፍሰስ ስላለበት የቧንቧ መዝጊያና መክፈቻ መግጠም አያስፈልግም፤
3. በትርፍ ውኃ ማስወገጃም ሆነ በዋናው የውሃ መሥመር ቧንቧ በኩል ነፍሳትም ሆኑ ሌሎች ጎጂ ነገሮች እንዳይገቡ ለመከላከል የቧንቧዎችን ጫፍ በወንጌት ሽቦ መሸፈን ይገባል፤ ሲበላሽም መቀየር ጸስ□ልፉል፤
4. በትርፍ ውሃ ማስወገጃም ሆነ በዋናው የውሃ መሥመር ቧንቧ በኩል እንጨት አስ□በተ□- እንዳይደፍኑት ኤልቦ ማስገባት፡፡

**መ) በአካባቢ □ሚ□ኑ ቁሳቁሶችን በመጠቀም ምንጭን፤ ማሳልበት**

ምንጭ ውሃን በዘመናዊ መንገድ ማደራጀት የማይቻል ከሆነ የውሃውን ንጽህና ለመጠበቅ የሚከተሉትን መፈጸም ጁ□ባል:-

- □ንሰሳትም ሆኑ አራዊት ውሃውን እንዳያበላሹት ዙሪያውን ማጠር
- የጎርፍ ውሃን ለመከላከል ከአናቱ በኩል ከአሥር ሜትር /10 እርምጃ/ ባላነሰ ርቀት ላይ የ□ር□ ማ□ጽ /ቦጁ/ ማወጣት፤
- በምንጩ አካባቢ ለልብስ ማጠቢያና ለከብቶችም አገልግሎት የሚውል ውሃ ዝቅ አድርጎ ማዘጋጀት፤

- የምንጭ ውሃ ባለበት አቅራቢያ በተለይም ከበላይ በኩል የመፀዳጃ ጉድጓድ እንዳይኖርና አይነምድርና ማንኛውም ቆሻሻ እንዳይጣል ብርቱ ጥንቃቄና ክትትል/ቁጥጥር/ ማግረጫ፤
- ውሃውን እንዳይሻማ የምንጩን ውሃ የሚቀንሱ ዛፎች በተለይም የባሕርዛፍ በአቅራቢያ እንዳይኖሩ ማግረጫ፤
- የምንጩን አካባቢ ቢቻል አሸዋ ወይም ጠንካራ አፈር እስኪገኝ ድረስ መጥረግ፤
- በታችኛው ካብ የሚያልፍ የውሃ መውረጃ አሽንዳ ርታቦረቦረ /ጭብ/ እንጨት፣ ቆርቆሮ፣ ወይም ቁራጭ ቧምቧ ከተገኘ ማስገባት፤
- ካቡ ካለቀ በኋላ ቆሻሻና ቅጠላ ቅጠል ወደ ምንጩ እንዳይገባ በላዩ ላይ ግንድ መረብረብ ጭምር በቆርቆሮ መክደን፤
- በዚህ ሁኔታ የተደራጀ ውሃ ሙሉ በሙሉ ከብክለት በላይ አይደለም ስለሆነም ቡሃውን አጣርቶና አፍልቶ መጠጣት አስፈላጊ ነው።

**2.4.3. በባሕር ውሃ**

በባሕር ውሃ እንደሌለው የምንጭ ውሃ የሚፈልቅ ወይም የሚመነጭ ውሃ ነው። ነገር ግን ሕመምተኞች ከበሽታ ለመፈወስ ከፍተኛ እምነት ስላላቸው በየጊዜው ፍቱን ጠበል አለ በተባለበት ሥፍራ እየሄዱ ሲጠመቁና ሲጠጡ ጁታያሉ ስለዚህ በአካባቢ ንፅህና ጉድለት በቀላሉ በሚተላለፍ በሽታዎች ስላሉ ብርቱ ጥንቃቄ ማድረግ ጸስባል፡፡

**ሀ) የጠበል ምንጭ ውሃ ንጽህና አጠባበቅ**

የጠበል ምንጭ በአንዳንድ ሥፍራ ሲገኝና ቀድሞም የነበረው ጠበል የአካባቢው ንጽህና ይዞታ ከተጠና በኋላ ፍላጎት ሆነ ደረቅ ቆሻሻ በጎርፍ አማካኝነት ውስጡ በጣም ጠበሉን እንዳይበክል ዙሪያውን ውሃ በማያሳልፍ ግንብ

መገንባትና ላዩን ደፍኖ ጎኑ ላይ የውሃ መውረጃ ቧንቧ መሰካት ነው። እንዲሁም፡-

- የጠበል ምንጭ ባለበት አካባቢ ከበላዩ የመፀዳጃ ጃ እንዳይቆፈር ወይም ዓይነምድር እንዳይወጣ እንዲሁም ቆሻሻ እንዳይጣል ማድረግ፤
- የመፀዳጃ ጉድጓድ ሲቆፈር የጠበል ምንጭ ባለበት አካባቢ ከበታቸ /ከግርጌው/ 30 ሜትር /ስልሳ ክንድ/ ርቆ መቆር፤
- የጠበል ውሃ ባለበት ቦ ሁሉ  -ሃ ። የጠበሉን ትክክለኛ ባሕርጃ እንዳያጠፉና ውሃውን እንዳይበክል ከበላዩ10 ሜትር ርቀት ላይ ማጽ ቦጁ መቆር፤
- የጠበሉ ውሃ አገልግሎቱ በየተራ ለምዕመናኖቹ እንዲደርስ በምንጩ ግንብ ላይ ቢቻል በዛ ያሉ ቧንቧዎችን መትከል፤
- የንዳንዱ ምዕመናን የተጠቀመበትን ማናቸውንም የጠበል ፍሳሽ በደንብ በተዘጋጀ የቆሻሻ ማጠራቀሚያ ገንዳ ውስጥ አጠራቅሞ በአግባቡ እንዲወገድ ማድረግ።

**ለ) የጠበል ውሃ አገልግሎቱን ከጀመረ በኋላ ለምዕመናን ሚጸስል መመሪያ**

- በጠበሉ አካባቢ ዓይነምድር፣ ሽንትና ትውኪያ እንዳያደርጃ ማረ፤
- በጠበሉ የሚጠቀሙ ሕመምተኞች በመተፋፈግና በአንድነት ከመግባት እንዲቆጠቡ ማድረግ፤
- አንዱ ሕመምተኛ የተጠቀመበትን የጠበል ውሃ ሌላ እንዳይጠቀምበት ማድረግ ፤
- ከሕመምተኛው የሚወጣው ትውከትና ዓይነምድር በደንብ እንዲቀበር ማድረግ።

### 3. በቤት ውስጥ የውሃ አያያዝና አጠቃቀም

ለመጠጥና በልዩ ልዩ አገልግሎት የሚውለው ውሃ ንጹህ ከሆነና በሚገባ ከተደራጀ የውሃ መገኛዎች ወይም ንጹህናቸው አስተማማኝ ካልሆነ ከማንኛውም የውሃ መገኛ ሊቀዳ ይችላል። ስለዚህ የተቀዳው ውሃ ከመጠጣቱ በፊት ንጹህናው የተረጋገጠ መሆን አለበት። የውሃውን ንጹህና ማረጋገጥ የሚቻለው የሚመለከታቸውን አካላት በመጠየቅ ውሃውን በሚገባ አፍልቶም ሆነ ሌላ የሕክምና መንገዶች ማለትም፡-

- በማጠቃለያ
- በማዳሰል
- በማጣራት
- ኬሚካል በመጠቀም ውሃውን ለመጠጥ እንዲውል ማድረግ ይቻላል።

የቤት ውስጥ ውሃ ማጣራት የሚከተሉት ጥቅሞች ይኖሩታል።

- የውሃውን ትክክለኛ ቀለም ለመጠየቅ
- የሚንሳፈር ጥቃቅን ነፍሳትና ቅጠላቅጠሎች ለማስወገድ
- ሙሉ፣ በሙሉ፣ ባይሆንም እንኳን በአይን የማይታይ ተህዋስያን አጥርቶ ለመቀነስ ይረዳል

ንጹህ የቧንቧ ውሃ ለጤና ተስማሚ ነው። ሆኖም በሁሉም ቦታ የቧንቧ ውሃ ላይገኝ ይችላል። ብቃትና ጥራት ያለው ንፅህናው የተጠበቀ ውሃ ለማግኘት ኅብረተሰቡ በህብረት ተደራጅቶ መንቀሳቀስ ይኖርበታል። የቧንቧ ውሃ በሌለበት አካባቢ ለጊዜያዊ መጠቀሚያ የውሃውን ጥራት ለመጠበቅ ይቻላል። ይኸውም ውሃውን በሚገባ አፍልቶ በመጠቀም ነው።

ውሃን አሙቆ በማውጣት ብቻ የጤና ጠንቅ ተህዋሲያን አይሞቱም። ውሃው እስኪፍለቀለቅ ድረስ በሚገባ መፍላት አለበት። ከፈላ በኋላ ውሃውን በንጹህ ዕቃ ማቀዝቀዝ ጸስጧል። ውሃው የተፈጥሮ ጣዕሙን እንጠመልስ



በሁለት የታጠቡ ዕቃዎች በካዮች እንዳይገቡ ተጠንቅቆ ከአንዱ ውስጥ ወደ ሌላው ደጋግሞ ማባረቅና በ□□ቡ ዕቃዎች ውሃውን እየከደኑ በማስቀመጥና በታጠቡ መጠጫዎች እየቀዱ በመጠጣት በሽታዎችን መከላከል ይቻላል።

በተጨማሪ አፈ ጠባብ የሆኑ ውሃ ማስቀመጫ ዕቃዎችን (ጀሪካን) በንጽህና መያዝ፣ ውሃ ማስቀመጫ ዕቃ የቤት እንስሳዎች በማይደርሱበት ቦታ ማስቀመጥ፣ የታጠበውን ዕቃ ለብቻው ንጹህ ቦታ ማስቀመጥ ለመጠጥ አገልግሎት የሚውለው ውሃ እንዳይበከል ያደርጋል።

*የተለየ የጤና ቅኝት የሚያስፈልጋቸው የውሃ መስመሮች (Surveillance Related Special systems)*

**ዝቅተኛ ገቢ ያላቸው የከተማ ነዋሪዎች**

በትልልቅ ከተሞች አካባቢ በዝቅተኛ የኑሮ ደረጃ የሚኖሩ የከተማ ነዋሪዎች አካባቢ የቧንቧ መስመሮች ቢኖራቸውም የህዝብ ብዛት መጠን በመጨመር ምክንያት የቧንቧ መስመሮች በየቤቱ ባለ መግባቱ፣ ቋሚ የሆነ ወይም ቀጣይነት የሌለው የውሃ አቅርቦት ያለመኖር፣ ዝቅተኛ የውሃ ግፊት፣ ቧንቧዎች ስለሚያፈሱና የፈሳሽ ማስወገጃ መስመሮች ባለመኖር ምክንያት የውሃ ወለድ በሽታዎች ስለሚከሰቱ የቧንቧ መስመሮችን ከነዚህ አካባቢዎች በሚገባ ማስተካከል ያስፈልጋል። የቧንቧ ውሃ በማይኖርበት ጊዜ ህዝቡ ንፅህናው ካልተጠበቀ የጉድጓድና የገፀ ምድር ውሃ ስለሚጠቀም ለእነዚህ አካባቢዎች በተለየ መልኩ ለመጠጥ አገልግሎት የሚጠቀሙበትን የውሃ መገናኛዎችን በማስተካከል ረገድ ቅድሚያ ሊሰጣቸው ይገባል።

**V ልምድ ልብ-ብጻ**

**ሀ) በቤተሰብ ሂጽ**

በምግብና ውሃ ጎጽህና አጠባበቅ ጥሩ እንቅስቃሴ እያሳዩ ያሉ ቤተሰቦችን በማስጎብኘትና እንደ አርአያ በመጠቀም ሌሎች ከእነርሱ ልምድና ተሞክሮ እንዲቀስሙ ማድረግ።

**ለ) ለጊዜና ኤክስቴንሽን ፓኬጅ ሠራተኛ**

በፓኬጅ ሥራ ስኬት ማግኘት የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች እንደ አርአያ መጠቀምና ሌሎች ከእነርሱ ልምድ እንዲቀስሙ ማድረግ።

**ሐ) በቀበሌ ሂጽ**

በፓኬጅ ጥሩ ሥራ ሰጠው ቀበሌዎች ለሌሎች ልምዳቸውን እንዲያካፍሉ ማድረግ፤

**VI ማነቃቂያ ዘዴዎችን መጠቀም፤ ማለትም**

- በፓኬጅ ጥሩ ተሳትፎና እንቅስቃሴ ላደረጉ ቤተሰቦች የማነቃቂያ ስጦታዎች መስጠት፤
- የምስክር ወረቀት መስጠት፤
- የመሥሪያ ቁሳቁስ መስጠት ፤
- በስብሰባ ላይ እንደ ምሳሌ መጥቀስ ይቻላል።

**VII አካባቢያዊና ሕጋዊ ደንቦችን መጠቀም፤**

- የአካባቢያዊ ሕጎችን- ከመንግሥት ህግና ደንቦች ጋር አጣጥሞ መሥራት፤
- የአካባቢው ነዋሪ በጋራ የሚወስነው መተዳደሪያ ደንብ እንዲያወጡ ማድረግ፤

**VIII የክትትልና ቁጥጥር ሥራዎች ማካሄድ፤**

- የወጡትን የሥራ ዕቅዶች በሳምንት፣ በወር፣ በዓመት ወዘተ. በመከፋፈል ተግባራዊነታቸውን በግልጽ ለሌሎች ማሳያ ማድረግ፤
- በወጣው ዕቅድ መሠረት መፈጸማቸውን ህብረተሰቡን በማሳተፍ መገምገም።

- ህብረተሰቡ ምግብና ውሃን በንጽህና በማዘጋጀትና በመጠበቅ በምግብና ውሃ አማካይነት የሚተላለፉ በሽታዎችን ያስወግዳል፤
- በምግብ ንጽህና አጠባበቅና ምግብ ሳይበላሽ የማቆያ ዘዴዎች ላይ የሕብረተሰቡ እውቀትና ክህሎት ጁብራል፤
- በቤት ውስጥ ውሃን ማከምና ንፅህናውን ጠብቆ ግምገማታዊ ክውቀትና ክህሎት ይዳብራል፤
- ህብረተሰቡ በምግብና ውሃ ንጽህና አጠባበቅ ላይ ብክለትን ለማስወገድ የሚያስችል እውቀትና ክህሎት ጸጋል፤
- የፓኬጅ አስፈጻሚዎች ስለሚሰሩበት አካባቢ በቂ መረጃና ዕውቀት ይኖራቸዋል፤
- ምግብና ውሃ ንጽህና አጠባበቅ ላይ ከዕቅድ ማውጣት እስከ ማስፈጸም ድረስ የህብረተሰብ ክፍሎች ይሳተፋሉ።
- ለፓኬጅ ሠራተኛ ግብ ማሰብ ተፈጻሚ ህብረተሰብ ግብ ይፈጠራል፤
- የቅንጅታዊ አሠራር ባህል ይዳብራል
- ሰዎች ከሰዎች እውቀትና ልምድ በመቅሰም በራሳቸው ተነሳሽነት የሚፈለግባቸውን ሥራ ያከናውናሉ።

**IX.ጠኬግን ተግባራዊ ለማድረግ ሊያጋጥሙ የሚችሉ ችግሮችና የመፍትሔ ሐሳቦች**

**9.1. ሊያጋጥሙ የሚችሉ ችግሮች፤**

- የሕብረተሰቡ የትምህርት ደረጃ ዝቅተኛ መሆን ፤
- የባህላዊና ልማዳዊ ተጽዕኖዎች መኖር ፤
- ሕብረተሰቡ ባህሪ ለግብና ተሳትፎ በሚፈለገው መጠን አለመምጣት ፤
- ፓኬጅን ለማስፈጸም በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ የሚመለከታቸው አካላት ድጋፍና ትኩረት ማነስ፤
- የህብረተሰቡ የኑሮ ደረጃ፤ ግንዛቤና እውቀት ዝቅተኛ መሆን ናቸው።

**9.2. የመፍትሄ ሐሳቦች**

- ለህብረተሰቡ ተከታታይና ለዋጭ የሆነ ትምህርት መስጠት ፤
- ፓኬጃን ለማስፈጸም በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ ለሚመለከታቸው አካላት ተደጋጋሚ ቅስቀሳና ስልጠና መስጠት፤
- በየደረጃው ያሉ ጤና ጽ/ቤቶች በየጊዜው ክትትልና ግምገማ በማድረግ ለሚያጋጥሙ ችግሮች መፍትሄ መስጠት፤
- ህብረተሰቡ ጤናውን እንዲያሻሽል ማድረግ
- ህብረተሰቡ ሥራው ጥራት የሚያስፈልገውና ረዘም ጸለ  የሚወስድ መሆኑን እንዲረዳ ማድረግ።

**X. አጭር የመልዕክት ማስተላለፊያ ዘዴዎች**

**10.1. መልዕክት ማስተላለፊያ ሥፍራዎች**

- ቤት ለቤት ጉብኝት በማድረግ/ በቤተሰብ ረጽ/ ፤
- በሞል ቤተሰብ ፤
- በትምህርት ቤቶች ፤
- በወጣት ማዕከላት ፤
- በእምነት ቦታዎች/ቤተክርስቲያንና መስጊድ/ በባህላዊ ተቋማት/ር፤ክቁብ፤ተ./
- በልማት ጽ/ቤቶች።

**10.2. የመልዕክት ማስተላለፊያ መንገዶች**

- አንድ ለአንድ በመነጋገር ፤
- ስብሰባ በማካሄድ ፤
- በቡድን ፤
- ሠርቶ ማሳያ በመጠቀም ፤
- በድራማ፣በዘፈን፣በግጥም፣ በተረትና ምሳሌ፣
- በኤግዚቢሽን ፤
- በጠበቀ በዓላት ልዩ ልዩ ዝግጅቶችን በማቅረብ፤
- ቴፕሪክርደር በመጠቀም ፤

- በፖስተር፣ በበራሪ ጽሁፎችና በመጽሔት፣
- ጋዜጣ፣ ሬዲዮና ቴሌቪዥን የመሳሰሉትን በአካባቢው የሚገኙ የብዙሃን መገናኛ ዘዴዎችን በመጠቀም፡፡

**10.3. የሚተላለፉ መልዕክቶች**

በፓኬጁ ውስጥ የተካተቱትን ዝርዝር ተግባራት መሠረት በማድረግ የሚፈጸም ይሆናል፡፡

**XI. ክትትልና ግምገማ**

**11.1. ክትትል**

ባለሙጽ በክትትል ወቅት ቀጥሎ ለተዘረዘሩት ሁኔታዎች ትኩረት መስጠት ይገባል፡፡

- በምግብ ንጽህና አጠባበቅ ላይ ትምህርት የተሰጣቸው ሰዎች ብዛት /ሌት፣ ወንድ፣/
- በምግብ ንጽህና አጠባበቅ ላይ የሰለጠኑ የሞዴል ቤተሰቦች ብዛት ፣
- በምግብ ንጽህና አጠባበቅን አስመልክቶ በሥራ ላይ የዋሉ የትምህርት መርጃ መሣሪያዎች ዓይነትና ብዛት ፣
- ምግብ ሳይበላሽ የማቆያ ዘዴ መጠቀማቸውን፣
- የምግብ ማስቀመጫዎች ክዳን መኖሩን ፣
- ንጹህ ከተባይና ቆርጣሚ እንስሳት ነፃ መሆኑን፣ የምግብ ትርፍራፊ ጊዜያዊ ማስቀመጫ መኖሩን፣ ወለሉ የተጠረገና ንፁህ መሆኑን፣
- የምግብ ማዘጋጃ/ማዕድ ቤት መኖሩን፣
- የማዘጋጃ፣ የማስቀመጫና የመመገቢያ ዕቃዎች ታጥበው በንጽህና መያዛቸውን፣
- ከምግብ ዝግጅት በፊት እጅን በውሃና ሣሙና ለመታጠብ ልምድ መኖሩንና መተግበሩን፣
- የበሰሉ ምግቦች ከጥሬ ምግቦች ተለይተው መቀመጣቸውን፡፡

- ውሃን በቤት ውስጥ በማከም የሚጠቀሙ ቤተሰብ ብዛት፤
- ውሃን በቤት ውስጥ እንዴት እንደሚታከም ትምህርትና ምክር ያገኙ ቤተሰብ ብዛት፤
- ንጹህ ማህ መጽሐፍ አቅርቦት ያላቸው ቤተሰብ ብዛት፤
- የዝናብ ውሃ በማጠራቀምና በማከም የሚጠቀሙ ቤተሰብ ብዛት፤
- የመጠጥ ውሃ አስመልክቶ ትምህርት የተሰጣቸው ብዛት /ሴት ወንድ፤/
- ንጹህ የቧንቧ ውሃ አቅርቦት ያላቸው ቤተሰብ ብዛት፤
- በቤት ውስጥ ውሃ አያያዝና አጠቃቀም አስመልክቶ ሰራ ላይ የዋሉ ትምህርት መርጃ መሳሪያዎች ዓይነትና ብዛት፤
- ተዘጋጅቶና ተሰብስቦ የቀረበ የሪፖርቶች ብዛት

**11.2. ማህበራዊ**

**የጤና ኤክስቴንዥን ባለሙያዎ በግምገማ ወቅት ማህበራዊ ጥያቄዎችን ነጥቦች፡-**

- የፕሮግራሙ አጠቃላይና ዝርዝር ዓላማዎች፤
- ዓላማዎቹን ለማሳካት የተዘጋጁ ዝርዝር ዕቅዶች፤
- ዕቅዶቹን ለማስፈጸሚያ የዋሉ ግብአቶች ማለትም
  - ስራ ጽሑፍ /ብዛትና የሙያ ዓይነት
  - የማቴሪያል /በአካባቢ የሚገኙ ቁሳቁሶችና ድጎማዎች
  - የገንዘብ መጠን /ከህዝብና ክርክር/ ተጠቃሚነትን በመለየት
- የዕቅዱ ማስፈጸሚያ ስልቶች
  - በመስጠት በመጠቀም ፤
  - ሪፖርቶችን በማሰባሰብና በመተንተን ፤
  - ተገልጋዮችን በማነጋገር፡፡

11.3. የተገኘ ትምህርት (Lesson Learned) ጁህም

- ባለቤቱ ጠንካራ ጎኖች፤
- ባለቤቱ ደካማ ጎኖች፤
- የተከናወኑ ተግባራት፤ በህብረተሰቡ ጋር ላይ ያስከተለው ለውጥ፤
- ያጋጠሙ ችግሮች፤
- ችግሮቹን ለመፍታት የተሰጡ አስተያየቶችና የተከናወኑ እርምጃዎችን ያጠቃልላል።