



የኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ
የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር

ሁለተኛው ትውልድ የጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም
የምግብና ውሃ ንጽህና አጠባበቅ ፓኬጅ

ሐምሌ 2007 ዓ.ም
አዲስ አበባ

ማውጫ

ማውጫ.....	i
1. መግቢያ.....	1
2. ዓላማ.....	2
2.1. አጠቃላይ ዓላማ.....	2
2.2. ዝርዝር ዓላማዎች.....	2
3. ቁልፍ መረጃዎች.....	2
3.1. የምግብ ንፅህና አጠባበቅ.....	2
3.2. የውኃ ንጽሕና አጠባበቅ.....	7
4. የሚከናወኑ ዝርዝር ተግባራትና አተገባበር.....	16
4.1. ከሚመለከታቸው ባለድርሻ አካላት ጋር በመተባበር አስፈላጊ መረጃዎችን ማሰባሰብ ውጤቱን ለሕብረተሰቡ መግለጥ፣ በጋራ የሥራ ዕቅድ ማውጣት እና በመተግበር ተግባራዊነቱን መምራትና መከታተል.....	16
4.2. ከ1 ለ5 ትስስር እና የሴቶች ልማት ቡድን ጋራ መስራት.....	16
4.3. በማህበረሰብ ደረጃ የውሀና የምግብ ንፅህና አጠባበቅ ላይ የሚሰሩ ስራዎችን መስራት 17	17
4.4. በአካባቢው የሚገኙ የምግብና የመጠጥ ቤቶች ንፅህና ቁጥጥር ማካሄድ.....	17
4.5. ምርጥ ተሞክሮ መለየት፣ መቀመርና ማስፋት.....	18
4.6. የማነቃቂያ ዘዴዎችን በመጠቀም ማበረታታት.....	18
5. ለፓኬጃ አተገባበር የሚያስፈልጉ ግብዓቶች.....	18
6. ከጤና ጣቢያ ጋር አብሮ መስራት.....	19
❖ ከጤና ጣቢያ እና ሌሎች የሚመለከታቸው አካላት ጋር በምግብና መጠጥ ድርጅቶች የቁጥጥር ሥራዎች ላይ ተባብሮ መሥራት፣.....	19
7. የሚጠበቁ ውጤቶች.....	19
8. ክትትልና ግምገማ.....	20
8.1. ክትትል.....	20
8.2. የፓኬጃ ጠቋሚዎች /indicators/.....	20

1. መግቢያ

ምግብና ውኃ ለሰው ልጅ መሠረታዊና አስፈላጊ ከሆኑት ነገሮች ዋና ዋናዎቹ ናቸው። ሆኖም ግን ምግብና ውኃ ከምንጫቸው ጀምሮ ለአገልግሎት እስከሚውሉበት ድረስ ንጽህናቸውና ደህንነታቸው ካልተጠበቀ ለተለያዩ ምግብና ውኃ ወለድ በሽታዎች ያጋልጣሉ።

ምግብ ተመርቶ አገልግሎት ላይ እስኪውል ድረስ የአንጓዘት ፣ የአከመቻቸቱና የአሰረጫጨቱ፣ የአሠራሩና የአጠቃቀሙ ሂደት፣ ጥራቱና ንጽህናው አስተማማኝ በሆነ መንገድ መጠበቅ አለበት።

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

ከምግብና ውሃ መበከል ጋር ተያይዞ በሚፈጠር የጤና ችግር ምክንያት በዓለም ላይ እና በአገራችን ለህመም የሚዳረጉና ህይወታቸውን የሚያጡ ሰዎች ቁጥር ብዙ ናቸው። ከዚህም በተጨማሪ በምግብና ውሃ ወለድ በሽታዎች ምክንያት ታሞ ከሥራ መቅረትም ሆነ ለህክምና ለከፍተኛ ወጪ መዳረግ በበሽታው ምክንያት የሚከሰቱ የኢኮኖሚ ቀውሶች ናቸው።

ምግብ በቤት ውስጥ በሚዘጋጅበት ወቅት ተገቢውን ንፅህና ጠብቆ መዘጋጀትና አገልግሎት ላይ መዋል ይኖርበታል። ከዚህ ጋር በተጓዳኝ ምግብ የሚያዘጋጁ ሰዎች፣ የምግብ መመገቢያና ማዘጋጃ እቃዎች እንዲሁም የምግብ ማዘጋጃዎችና መመገቢያ ስፍራዎች ንፅህናቸው በአግባቡ ሊጠበቅ እንደሚገባው ትኩረት ሊሰጠው ይገባል። ውሃም ከመገኛው ስፍራ ጀምሮ ለጥቅም እስከሚውልበት ድረስ ንጽህናና የጥራት ደረጃው የተጠበቀ መሆን ይኖርበታል።

ስለዚህ ሕብረተሰቡ ለተለያዩ አገልግሎቶች የሚጠቀሙበትን ምግብና ውሃ ለጤና ጠንቅ ከሆኑ ተህዋሲያንና ትላትሎች እንዲሁም ከመርዛማና ጎጂ ንጥረ ነገሮች ነፃ በማድረግ ጤናቸውን እንዲጠብቁ በማስፈለጉ ይህ የምግብና ውሃ ንጽህና አጠባበቅ ፓኬጅ ለሁለተኛው ትውልድ የጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም ባለሙያዎች በሚያገለግል መልኩ ተዘጋጅቷል።

2. ዓላማ

2.1. አጠቃላይ ዓላማ

በምግብና ውኃ ንጽሕና ጉድለት አማካኝነት የሚከሰቱ ተላላፊ በሽታዎችን ለመከላከልና ለመቆጣጠር፤

2.2. ዝርዝር ዓላማዎች

- ❖ በምግብና ውኃ ንጽሕና አጠባበቅ እና አያያዝ ላይ ከማምረቻ /መገኛ ሥፍራ/ ጀምሮ ለአገልግሎት እስከሚውልበት ድረስ ባለው ሂደት የህብረተሰቡን ግንዛቤ፣ እውቀትና ክህሎት ከፍ ለማድረግ ፤
- ❖ ሕብረተሰቡ ምግብና ውኃ እንዳይበክሉ ጥንቃቄ እንዲያደርግ ለማስቻል፤
- ❖ ምግብ ሳይበላሽ የማቆያ ዘዴዎችን ለህብረተሰቡ ማሳወቅ፣ ማስተማርና ክህሎቱን ለማዳበር፤
- ❖ ሕብረተሰቡ በቤት ውስጥ ውኃን አጣርቶ በንጽሕና የመያዝና የመጠቀም ልምድ እንዲያዳበር ለማድረግ፤
- ❖ የውኃ መገኛዎችን ከብክለት በመከላከል ጥራትና ንጽሕናቸውን ለመጠበቅ፤
- ❖ ህብረተሰቡ በምግብ ንፅሕና ጉድለት ምክንያት ሊከሰቱ ከሚችሉ ተላላፊ በሽታዎች እራሱንና ማህበረሰቡን እንዲከላከል ለማድረግ፤

3. ቁልፍ መረጃዎች

3.1. የምግብ ንፅሕና አጠባበቅ

ምግብ ማለት በጠጣር ወይም በፈሳሽ መልክ የሚዘጋጅ ለሰውነታችን እድገት ጉልበትና ሀይል የሚሰጥ እንዲሁም በሽታን ለመከላከል የሚጠቅም ማንኛውም የሚበላ ወይም የሚጠጣ ነው።

3.1.1. ምግብ የሚበክልባቸው መንገዶች

- ❖ በቆሻሻ እጆች ምግብ በማዘጋጀት ወይም በመብላት፤
- ❖ በቆሻሻ የገበያ ቦታዎች እና ምግቦችን መሬት ላይ ማስጣት
- ❖ በቆሰሉ እጆች ምግብ ማዘጋጀት
- ❖ ለሰው ልጅ ለምግብነት ከሚሆኑ በሽተኛ እንሰሳት የሚመረቱ /ሥጋ፣ ወተት.../ ከመሳሰሉት የእንሰሳት ውጤቶች፤
- ❖ በተበከለ ንፅሕናው ባልተጠበቀ አፈር ላይ የሚበቅሉ ፍራፍሬዎችና ቅጠላ ቅጠሎች፤
- ❖ የተለያዩ ተላላፊ በሽታዎች ያሉባቸው ሰዎች ምግብ በሚያዘጋጁበት ወቅት፤
- ❖ መሬት ላይ የወደቀ ምግብ፤
- ❖ ንጽሕና ከሌላቸው ማዕድ ቤቶች፤

- ❖ በተበከለ ውሃ የታጠበ ወይም የተዘጋጀ ምግብ፤
- ❖ የበሰለና ጥሬ ምግብ አንድ ላይ ሲቀመጥ፤
- ❖ ዝንብ በረሮ አይጥና ሌሎች የቤት እንሰሳት በሚደርሱበት ቦታ ሳይከደን በተቀመጠ ምግብ፤
- ❖ ምግብ ሲዘጋጅ በሚደረጉ መጥፎ ልምዶች ለምሳሌ እንሰሳትን መነካካት፤
- ❖ ሌሎች ነገሮችን ባፀዱበት ቆሻሻ ጨርቅ ምግብን በመንካት፤
- ❖ በልዩ ልዩ ከሚካላዊ ንጥረ ነገሮች፤
- ❖ ባልፀዱ ምግብ ማዘጋጀያ ማስቀመጫና መመገቢያ እዕቃዎች

3.1.2. የምግብ ወለድ በሽታዎችና መተላለፊያ መንገዶች

ምግብ ወለድ በሽታ ሲባል ምግብ በራሱ በሽታ አምጭ ሳይሆን ምግብ በተገቢው ሁኔታ አስፈላጊው የንጽህና አጠባበቅ ሳይደረግለት ቀርቶ በአይናችን ሲታዩ በማይችሉ ረቂቅ ተህዋሲያንና ጥገኛ ትላትሎች በወስጡ ተራብተው ይህንን የተበከለ ወይም የተመረዘ ምግብ ስንመገብ የሚመጣ በሽታ ነው።

በአጠቃላይ ምግብ ወለድ በሽታዎች በሚከተሉት መንገዶች ይተላለፋሉ።

- ❖ በመርዛማና ረቂቅ ተህዋሲያን
- ❖ በጥገኛ ትላትሎችና በካይ ተህዋሲያን
- ❖ በዝንቦች
- ❖ በተበከለ ወጋ
- ❖ በጥሬው የሚበሉ አትክልትና ፍራፍሬዎች
- ❖ በጥሬ ሥጋና ወተት
- ❖ በቆሻሻ እጅ

3.1.3. የምግብ ብክለት መከላከያ ዘዴዎች

ምግብ እንዳይበክል የሚከተሉትን የምግብ ጤና አጠባበቅ ዘዴዎች በሥራ ላይ ማዋል ያስፈልጋል።

- ❖ በማንኛውም ጊዜ ምግብ ከማዘጋጀታችን በፊት፣ ከመፀዳጃ ቤት መልስ፣ ህጻናትን ከአጸዳዱ በኋላ፣ ማንኛውንም እንሰሳትን ከነካኩ በኋላ እና ምግብ ከመመገብ በፊት እጆቻችንን በንጹህ ውኃና በሳሙና መታጠብ
- ❖ ምግብን ከበሰለ በኋላ በትኩስነቱ መመገብ፤
- ❖ ምግብን በጥሬነቱም ሆነ ከበሰለ በኋላ ንጽህናና ከፍታ ባላቸው የገበያ ቦታዎች መገበያየት፤
- ❖ የቆሻሻ ወራጅ ወጋን ወይም የፍሳሽ ቆሻሻን ለአትክልትና ፍራፍሬ እንዲሁም ሥራቸውና ግንዳቸው ለሚበሉ ለማብቀያነት አለመጠቀም፤

- ❖ ምግብና የምግብ ማብሰያ (ማዘጋጃ) ቁሳቁሶች በዝንቦችና በቤትና በቆርጣሚ እንሰሳት እንዳይበክሉ ጥንቃቄ ማድረግ፤
- ❖ የበሰሉና ያልበሰለ ምግብን እንዲሁም ንፁህና ንፁህ ያልሆነውን ምግብ ለይቶ በተገቢ እቃዎችና ማስቀመጫዎች ማስቀመጥ፤
- ❖ በምግብ ዝግጅትና አቅርቦት ወቅት ወደ ምግቡ ዞሮ ማስነጠስ፣ መሳል፣ መናፈጥና መትፋት የመሳሰሉትን አጉል ድርጊቶች ማስወገድ፤
- ❖ በምግብ ዝግጅት ወቅት የቆሽሽ የማዕድ ቤት ዕቃዎችን ማዕዳት በንጽሕና መያዝና መጠቀም፤
- ❖ የታመሙ እንሰሳት ውጤት የሆኑትን ምግቦች እንደ ሥጋ፣ ወተትና ወዘተ... አለመመገብ
- ❖ በአባ ሠንጋ በሽታ የሞተን እንስሳ ሥጋና ቆዳ 2 ሜትር ጥልቀት በተቆፈረ ጉድጓድ ማቃጠልና መቅበር፣ ከተቻለ ሲቀበር በኖራ አፈር መቅበር
- ❖ አነስተኛ ምግብ ቤትም ሆነ በግል በቤት ደረጃ የምግብ አዘጋጆች ጤንነትና የግል ንጽህናን መጠበቅ፤
- ❖ ምግብን በሚገባ በከፍተኛ ሙቀትና በበቂ ጊዜ መቀቀል እንዲሁም ተቀቅሎ ሳይበላ የቆየን ምግብ በሚገባ አሙቆ መመገብ፤
- ❖ ንጽህናው ያልተጠበቀ ውኃን ለምግብ ዝግጅት አለመጠቀም፤
- ❖ ደረቅና ፍሳሽ ቆሻሻን በአግባቡ ማስወገድ፤
- ❖ መፀዳጃ ቤት አዘጋጅቶ በአግባቡ መጠቀም በንጽህና መያዝና መክደን፤
- ❖ ለምግብ አዘጋጆች ስልጠና መስጠትና እንደአስፈላጊነቱ የጤና ምርመራ እንዲያደርጉ መከታተል።

3.1.4. ምግብ ሳይበላሽ ለተወሰነ ጊዜ የማቆያ ዘዴዎች

በአገራችን የተለያዩ ዘዴዎችን በመጠቀም ምግቦችን ለተወሰነ ጊዜ የማቆየት ልምድ አለ። ከነዚህም ዘዴዎች ሥጋና አሳን በጨወ፣ በሚጥሚጣ፣ በመሳሰለወ በማሸት በጨስ በማጠን እንዲሁም ዘልዝሎ በማድረቅ ምግብን ለተወሰነ ጊዜ ማስቀመጥ ይጠቀሳሉ።

- ❖ እንደ ድንች፣ ካሮት የመሳሰሉት ሲታፈኑና እርጥበት ባለበት ቦታ ከተቀመጡ የመበስበስና የመሻገት ባህሪ ስላላቸው በደረቅ ቦታ በማስቀመጥ ፀሐይ ለተወሰነ ጊዜ በማስመታትና በማናፈስ የጠቀሜታ ጊዜያቸውን ማራዘም ይቻላል።
- ❖ ጥራጥሬ እህሎች ለረጅም ጊዜ በጎተራ ሲቀመጡ በነቀዝና በሻጋታ በመሳሰሉት ነፍሳት የሚጠቁ ስለሆነ ከግብርና ባለሙያዎች የሚሰጠውን ምክር ተግባራዊ ማድረግ፤
- ❖ ቲማቲም፣ ሰላጣ ቃሪያ በንጹህ ውኃ ውስጥ በማስቀመጥ ለተወሰኑ ሰዓታት ማቆየት /ማስቀመጥ/ የሚቻል ቢሆንም ተበላሽተው ከሚጣሉ በየአለቱ የምንፈልገውን ያህል መጠን ብቻ በማወጣት ወይም በመቁረጥ መጠቀም ይመረጣል።

❖ ማብሰል፣ መቀቀል፣ ማገንፈል ምግቦችን ለተወሰነ ጊዜም ቢሆን እንዲቆዩ ማድረግ ቢቻልም በደንብ ካልተከደኑና ካልተገጠመ ብክላዊ በጣም ከፍተኛ ነው።

ከላይ የተዘረዘሩት ዘዴዎች ምግብን ሳይበላሽ ለተወሰነ ጊዜ ለማቆየት ቢያስችሉንም የምንገለገልበት ዕቃ አያያዝ አቀማመጥ ንፁህ ካልሆነና ለተለያዩ በካይ ነፍሳት ከተጋለጠ ሙሉ በሙሉ አስተማማኝ ላይሆን ይችላል።

በየዕለቱ ከምንሠራቸው በርካታ የዕለት ተዕለት ሥራዎች አንዱና ዋነኛው የምግብ ዝግጅት ነው። የምናዘጋጀው ምግብና ለማዘጋጀት የምንገለገልባቸው ዕቃዎች ከጤናችን ጋር ግንኙነት አላቸው። ለምግብ አገልግሎት የምንገለገልባቸው ቁሳቁሶች በንጽህና ካልተያዙና ካልተጠበቁ የበሽታ አምጭ ተህዋሲያን በከፍተኛ ቁጥር ሊያድጉና ሊራቡ ይችላሉ። በተህዋሲያኑ በተበክሉት ቁሳቁሶች ስንጠቀም የበሽታው ሰለባ ልንሆን እንችላለን። ስለሆነም ራሳችንን ከበሽታ ለመከላከል የሚከተሉትን መሠረታዊ የምግብና የምግብ መገልገያ ቁሳቁሶች ንጽህና አጠባበቅ በየዕለቱ ልንተገብር ይገባናል።

3.1.5. ምግብ በምናዘጋጅበት ጊዜ የምናደርጋቸው ጥንቃቄዎች

- ❖ ምግብ የሚያዘጋጀው ሰው ከሁሉ ሥራ በፊት እጅን በደንብ መታጠብ
- ❖ ምግብ የሚሠራባቸውና ምግብ የሚቀርብባቸው ዕቃዎችን በደንብ ማጠብ
- ❖ ምግብ የሚዘጋጅበትን ቦታ ከመሬት ከፍ ማድረግ
- ❖ ተቀቅለው መበላት ያለባቸውን ምግቦች በደንብ ማብሰል
- ❖ ጥሬውን የሚበሉ አትክልቶች እንደ ቲማቲም፣ ቃሪያና ሰላጣ የመሳሰሉት ደጋግሞ በደንብ ማጠብና እንደ ሎሚና አቸቶ በመጠኑ ጨምሮ መጠቀም።

ማንኛውም ሰው በመኖሪያ ቤት ምግብ በሚያዘጋጅበት ወቅት ፡-

- ❖ ከተላላፊ በሽታዎች (የቆዳ ቁስል፣የተቅማጥ፣ የመተንፈሻ አካል በሽታ ወዘተ.) ያለባቸው ሙሉ በሙሉ እስኪደኑ ምግብ ባያዘጋጁ ይመክራሉ።
- ❖ ምግብ ሲያዘጋጅ በድንገት መቆረጥ/መድማት ቢያጋጥማቸው የህክምና እርዳታ ማግኘት አለባቸው። እስኪደኑም ምግብ ባያዘጋጁ ይመክራሉ።
- ❖ የግል ንፅህናውን የጠበቀ መሆን አለበት።
 - ከመጥፎ ልማዶች ነፃ መሆን ይኖርበታል
 - የማያጨስ/የማታጨስ
- ❖ የተለያዩ የሰውነት ክፍሎችን አለመነካካት (ፀጉርን፣እጅን ጥፍርን፣ጥርስን የውስጥ ልብስን ወዘተ...)
- ❖ በምግብ አካባቢ አለመናፈጥ፣አለማሳል፣አለማስነጠስ፣አለመትፋት
- ❖ ምግብ በማብሰል ጊዜ የተለየ የማብሰያ ልብስ መልበስ ይመክራሉ።

- ❖ የምግብ ማብሰያ ልብስን ለብሶ ወደ መፀዳጃ ቤት መሄድ/ከአካባቢው ርቀው መውጣት አይመከርም።

3.1.6. የምግብ ማብሰያና ማቅረቢያ ዕቃዎች ንፅህና አጠባበቅ

- ❖ የምግብ ማብሰያና ማቅረቢያ ዕቃዎችን ንጽህና መጠበቅ እና አቀማመጥ ዘዴዎችን መተግበር
- ❖ ምግብን በንጽህና መያዝና መመገብ
- ❖ የወተት ብክለት ለመከላከል የመከላከያ ዘዴዎችን መተግበር
- ❖ ሥጋን በንፅህና መጠበቅና የንጽህና አያያዝ ዘዴዎችን መተግበር
- ❖ የእንቁላልን በንፅህና መጠበቅና የንጽህና አያያዝ ዘዴዎችን መተግበር
- ❖ የአህልና የጥራጥሬ ዓይነቶችን በንጽህና መጠበቅና የንጽህና አያያዝ ዘዴዎችን መተግበር አቀማመጥ፤
- ❖ የአትክልትና የፍራፍሬ በንጽህና መጠበቅና የየንጽህና አያያዝ ዘዴዎችን መተግበር

3.1.7. ምግብ የሚሸጥባቸው ቦታዎች ንፅህና አጠባበቅ

አነስተኛ የምግብ ቤቶችና ሻይ ቤቶች

ምግቦችም ሆኑ የተለያዩ መጠጦች በማንኛውም መሽጫ ስፍራ ከማንኛውም በካይ ነገሮች ነፃ በሆነ ቤትና ቦታ ለገዥው በሚያመቸው መልኩ ተይዘው ለግብይት መቅረብ አለባቸው።

የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያ በእነዚህ ቤቶች ለጉብኝት በምትሄድበት ወቅት በሚከተሉት ነጥቦች ዙሪያ ትኩረት ሰጥታ ልታይና ትምህርት ልትሰጥ እንዲሁም እንዲሻሻሉ ምክር ልትሰጥና ልታግዛቸው ይገባል።

- ❖ ስለ ምግብ ቤት ንጽህና አጠባበቅ
- ❖ ስለ የተለየ የምግብ ማብሰያ /ጢስ ቤት/ አስፈላጊነትና ጤና አጠባበቅ
- ❖ ስለ ምግብ ማብሰያና መመገቢያ እቃዎች ንጽህናው አጠባበቅ
- ❖ ስለ ንፁህ እቃ ማጠቢያ ማድረቂያና ማስቀመጫ /መደርደሪያ/
- ❖ ስለውሃ ንፁህና አጠባበቅ
- ❖ የስለምግብ አዘጋጆች የግል ንፅህና አጠባበቅ
- ❖ በቤት ውስጥ ስለ ትንኞች ነፍሳትና ቆርጣሚ እንስሳት ቁጥጥር
- ❖ ስለ ቤቱ አስፈላጊ አገልግሎቶች (መፀዳጃ፣የቆሻሻ ማስወገጃ ወዘተ.)
- ❖ በገበያ አትክልትና ፍራፍሬ አያያዝ ንጽህና እንዲጠበቅ ክትትል ማድረግ
- ❖ ክፍት የሆኑ /ጉልት/ የገበያ ስፍራዎች ንጽህና እንዲጠበቅ ክትትል ማድረግ

3.2. የውኃ ገጽጅና አጠባበቅ

ንፁህ ውሃ ማለት ከበሽታ አምጭ ተህዋስያን ነፃ የሆነ፣ከመርዛማ ኬሚካሎች የፀዳ፣ያላነሰና ያልበዛ ማዕድኖች ያሉት ፣ ጣእም፣ ሽታ እና ቀለም የሌለው ነው። ነገር ግን እነዚህ ሁሉም ወይም አንዱ ከተገኙበት ውሃው ተበክለ ሊባል ይችላል። ውሃ ከመገኛ ስፍራው ጀምሮ ለአገልግሎት እስከሚውልበት ድረስ ንፅህናው ካልተጠበቀ ለጤና ጠንቅ ነው።

በውኃ ተዛማችነት የሚከሰቱ የጤና ችግሮች፣ መንስኤዎች፣ የመተላለፊያና የመከላከያ ዘዴዎችን የሚያሳይ ሰንጠረዥ።

ቁጥር	ውሃ የበሽታ ምንጭ ሊሆን የሚችልባቸው መንገዶች	የበሽታው ዓይነት	መከላከያ ዘዴዎች
1	ንፁህ ያልሆነ ውሃ በመጠጣት (Water Borne)	የአንጅት ተስቦ አሜባ የወፍ በሽታ/የጉቦት በሽታ/ ኮሌራ አተት ጃርዲያ የደም ተቅማጥ ወዘተ	<ul style="list-style-type: none"> ❖ የተጣራና የታከመ ውሃ በመጠቀም ❖ በቤት ውስጥ ውሃን አክሞ መጠቀም ❖ ውሃን በንፅህና ይዞ መጠቀም
2	የግል ንፅህናን ለመጠበቅ የውሃ ባለማግኘት/አጥረት/ (Water Washed)	ተስቱ ትራኮማ እክክ ከባክቴያ የሚመጣ ቁስል ጭርት የቆዳ ቁስል የአንጅት ትላትሎች ወዘተ	<ul style="list-style-type: none"> ❖ በቂ ውሃ በመጠቀም የግል ንፅህናን በመጠበቅ/ ❖ የውሃ አቅርቦትን እና ዘላቂነትን ማሻሻል
3	ውሃ ውስጥ በሚራቡ/በሚኖሩ /በሽታ አስተላላፊ ነፍሳት (Water Based)	ቢልሀርዝያ መቁሰል፣ ጊኒወርም፣	<ul style="list-style-type: none"> ❖ ከተበከለ ውሃ ጋር ንክኪ ያለማድረግ፣ ❖ ውሃ በዓይነ ምድርናቆሻሻ እንዳይበከል በማድረግ፣የበሽታ አስተላላፊ ነፍሳትን መቆጣጠር
4	በውሃ ላይ ወይም በውሃ አካባቢ በሚራቡ በራሪ ነፍሳት (Water related)	ወባ፣ ቢጫ ወባ፣ የእንቅልፍ በሽታ፣ ሌሽማንያሲስ፣ የአይን በሽታ	<ul style="list-style-type: none"> ❖ ውሃ ያቋሩ ቦታዎችን በማድረቅ ❖ ነፍሳት ወደሚራቡበት ውሃ የሚደረግ ጉዞን መቀነስ፣ በመከተብ ❖ የአልጋ አጎበር በመጠቀም ❖ የገጸ ምድር ውሃን በአግባቡ በመጠቀም

3.2.1. ውኃ የሚበክልባቸው መንገዶች

የሚከተሉት በዋናነት ውሃ ሊበክል የሚችልባቸው መንገዶች ናቸው፡-

- ❖ በጎርፍ
- ❖ በቆሻሻ እጆች ፣(በህጻናትና አዋቂ)
- ❖ በቆሻሻ እና ባግባቡ ባልፀዱ ማንንገ፣ ማጠራቀሚያ፣ መጥለቂያና መጠጫ እቃዎች
- ❖ በእንስሳት
- ❖ ባግባቡ ባልተወገዱ ደረቅና ፍሳሽ ቆሻሻዎች
- ❖ አፈር ውስጥ በሚሰርግ ውሃ አማካኝነት /ለጀርሞችና ልዩ ልዩ ኬሚካል ንጥረ ነገሮች ከውሃ ጋር ወደ ምድር ስለሚገቡ የውሃ አካልን ሊበክሉ ይችላሉ፤

3.2.2. የአካባቢን ግብዓት በመጠቀም በቂና ንጹሕ ውኃ ተጠቃሚ መሆን

የዝናብ ውሃ

የዝናብ ውሃ በልዩ ልዩ መንገዶች /ከቤት ጣሪያ፣ መሬት ላይ በማቆር፣ ኩሬ በመስራት/ ተጠራቅሞ በጥቅም ላይ ሊውል ይችላል። የዝናብ ውኃ በማዕድን ይዘቱ ከሁሉም የውኃ መገኛዎች እጅግ አነስተኛ እና ለመጠጥም ለማንኛውም ሥራ ተመራጭ ነው።

የዝናብ ውሃ የብክለት መንስኤዎችና አጠባበቅ

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

- ❖ በአየር ላይ ተንሣፈው የሚገኙ የጤና ጠንቅ ተህዋሲያንና መርዛም ቆሻሻዎች፤
- ❖ በጣሪያና በአሽንዳ ላይ የሚገኝ አቧራና የአእዋፍ ኩስ፣ ቅጠላ ቅጠልና ሌሎችንም መሰል ቆሻሻዎችን፤
- ❖ በተጨማሪም የዝናብ ውሃ ማጠራቀሚያው ዕቃ ንጹህ ካልሆነና የሚቀመጠውም ለመሬት ቅርብ በሆነ ከፍታ ከሆነ ወደ መሬት የሚወርደው ውሃ በጤና ጠንቅ ተህዋሲያን የተበከለ ውሃ ይዞ በማጠራቀሚያው ውስጥ ከመሬት እየተፈናጠረ ሊገባ ይችላል። ስለዚህ የዝናብ ውሃ በሚጠራቀምበት ጊዜ የሚከተሉትን ጥንቃቄዎች ማድረግ ይገባል።

የኩሬ ውሃ አጠባበቅ

በተፈጥሮ ረባዳ በሆነ ቦታ ወይም ሰው ሰራሽ በሆነ ጉድጓድ የሚጠራቀም የዝናብ ውሃ ነው። የኩሬ ውሃ በአቧራ፣ ዓይነ-ምድር፣ በሽብት፣ ከጎርፍ ውሃ ጋር ተቀላቅለው በሚመጡና በሌሎችም በአካባቢው በሚገኙ ቆሻሻዎች በቀላሉ ሊበክል ይችላሉ። የኩሬን ውሃ መጠቀም የጤና ጠንቅን ስለሆነ የተሻለ የውሃ መገኛ ለማግኘት ጥረት ማድረግ ያስፈልጋል። ኩሬውን ከመጠቀም ሌላ አማራጭ መንገድ ከሌለ በኩሬው ውሃ ከመጠቀም በፊት ከፍተኛ ጥንቃቄዎችን ማድረግ ያስፈልጋል። ይኸውም፡-

- ❖ ከኩሬ ውኃ መቅዳት እና በማጣራት ለመጠጥ መጠቀም፡ ከኩሬው በመራቅ ለእንስሳት መጠጥ እና ለልብስ ማጠቢያ መጠቀም ይቻላል።

- ❖ የኩራ ውሃ ከመጠራቀሙ በፊት ማጠራቀሚያውን ጉድጓድ ማፅዳትና ዙሪያውን ማጠር፤
- ❖ የአካባቢውን ጽዳት በሚገባ መቆጣጠር ኩራው እንዳይበክል ማድረግ፤
- ❖ ለመጠጥና ለምግብ ዝግጅት እንዲሁም ለዕቃ ማጠቢያ ከኩራ የሚቀዳውን ውሃ በደንብ እስኪፈለቅ /ለ20 ደቂቃ/ ማፍላት ወይም በአሸዋ በማጣራት መጠቀም።

የሐይቅ ውሃ እንዳይበክል

- ❖ በየሜዳው መፀዳዳትን ማስወገድ፤
- ❖ ልብስና ሌሎች ነገሮች በውስጡ እንዳይታጠቡ ማድረግ፤
- ❖ በሐይቁ ዙሪያ እንዳይፀዳዱ ማድረግ፤

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

የከርሰ ምድር ውኃ

ከከርሰ ምድር ውስጥ ከሚገኙ ዋና ዋናዎቹ የጉድጓድና የምንጭ ውሃ ናቸው።

የጉድጓድ ውኃ

የጉድጓድ ውሃ ከመሬት ውስጥ በተለያዩ ጥልቀት ተቆፍሮ የሚገኝ ነው። የጉድጓድ ውሃ ከተቆፈረ በኋላ በሚገባ ካላደራጁት /ካልተጠበቀ/ በሽታ ሊያስከትሉ በሚችሉ የጤና ጠንቅ /ተህዋሲያን/፣ በጎርፍ ውሃ፣ በመፀዳጃ ቤት ፍላጎት፣ ንጹህና በሌላቸው መቅጃ እቃዎችና በሌሎች ቆሻሻዎች ሊበክል ይችላል። ስለዚህ የጉድጓድ ውሃ በጥንቃቄ መያዝና ከበካይ ነገሮች መጠበቅ አለበት።

የምንጭ ውሃ

የዝናብ ውሃ ወደ ምድር ሰርጎ ከገባ በኋላ አመቺ የሆነ መውጫ ቀዳዳ ባገኘ ጊዜ በከፍተኛ ሀይል መሬትን እየሰረሰረ 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። ስለሆነም ከበካይ ነገሮች ሁሉ ምንጩን መከላከል አማራጭ የሌለው መፍትሄ ነው።

የምንጭ ውሃን በዘመናዊ መንገድ ማደራጀት የማይቻል ከሆነ የውሃውን ንጹህና ለመጠበቅ የሚከተሉትን መፈጸም ይገባል፡-

- ❖ እንሰሳትም ሆኑ አራዊት ውሃውን እንዳያበላሹት ዙሪያውን ማጠር
- ❖ የጎርፍ ውሃን ለመከላከል ከአናቱ በኩል ከአሥር ሜትር /10 እርምጃ/ ባላነሰ ርቀት ላይ የጎርፍ ማገጃ /ቦይ/ 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 ጥንቃቄና ክትትል/ቁጥጥር/ ማድረግ፤
- ❖ ውሃውን እንዳይሻማ የምንጩን ውሃ የሚቀንሱ ዛፎች በተለይም የባሕርዛፍ በአቅራቢያ እንዳይኖሩ ማድረግ፤
- ❖ የምንጩን አካባቢ ቢቻል አሸዋ ወይም ጠንካራ አፈር እስኪገኝ ድረስ መጥረግ፤
- ❖ በታችኛው ካብ የሚያልፍ የውሃ መውረጃ አሸንጻ የተሰረሰረ /የተጠረበ/ እንጨት፣ ቆርቆሮ፣ ፕላስቲክ/ፒቪሲ/ ወይም ቁራጭ ቧምቧ ማስገባት፤
- ❖ ካቡ ካለቀ በኋላ ቆሻሻና ቅጠላ ቅጠል ወደ ምንጩ እንዳይገባ በላዩ ላይ ግንድ መረብረብ ወይም በቆርቆሮ መክደን፤
- ❖ በዚህ ሁኔታ የተደራጀ ውሃ ሙሉ በሙሉ ከብክለት የፀዳ አይደለም ስለሆነም ውሃውን በቤት ውስጥ አክሞ/አጣርቶና አፍልቶ መጠጣት አስፈላጊ ነው።

የወንዝ ወይም ወራጅ ውኃ

ምንም አማራጭ ከሌለ ወንዝ ወይም ወራጅ ውኃ መጠቀም የግድ ከሆነ

- ❖ ወንዙን በጌ በመክፈል የላይኛውን ለመጠጥ
- ❖ መካከለኛው ለእንስሳት መጠጥ እና
- ❖ ታችኛው ክፍል ለልብ ማጠቢያ መጠቀም ይቻላል

የውኃ ጥራት ቁጥጥርና ክትትል

የውኃ ጥራትን ለመጨመርና ለመጠበቅ ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ዘዴዎች በጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያዎች ይተገበራሉ።

የውኃ መገኛ ሥፍራዎች ጉብኝት

- ❖ የውኃ መገኛ ስፍራዎችን መከታተያ ቅፅ በማዘጋጀት በየጊዜው በመጎብኘት እና ከበካይ ነገሮች ነፃ መሆናቸውን እንዲሁም ጥገና እንደሚያስፈልጋቸው ማረጋገጥ ያስፈልጋል ። ይህንንም ተግባር ለማከናወን ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ነጥቦች በጉብኝቱ ጊዜ ትኩረት ያሻቸዋል።
 - የጎርፍ መከላከያ/መቀልበሻ ቦይ መኖሩን
 - በአግባቡ የተከለለ አጥር መኖሩን
 - አካባቢው ከብክለት ምንጮች ነፃ መሆኑን (መፀዳጃ ቤት)
 - አገልግሎት በአግባቡ መስጠቱን
 - ጥገናና እድሳት ማስፈለጉን
 - የውኃ መቅጃው ቦታው እና ግቢው ንፁህ መሆኑን
 - የውሃ ሽታና ቀለም አለመቀየሩን

- ውሃው በክሎሪን መታከሙን
- ውኃው በክሎሪን ማከም የሚያስፈልገው መሆኑን ወይ አለመሆኑን
- የብክለት ምልክት ያሳዩ የውኃ መገኛዎች የውኃ ጥራት ምርመራ ከጤና ጣቢያ ባለሙያዎች ጋር በመተባበር ማድረግ
- የውኃ ጥራት ምርመራ ውጤት መከታተልና በምርመራው ውጤት መሰረት አስፈላጊውን እርምጃ መውሰድ

ከውኃ ናሙና ለመውሰድ እና ለማስመርመር የሚደረጉ ዝግጅቶች

ለመጠጥና ለልዩ ልዩ አገልግሎት የሚውል ውሃ ለጤና ተስማሚ መሆናቸውን፣ የጥራት ደረጃውን ለማረጋገጥ ከተለያዩ ስፍራዎች የውሃ ናሙናዎችን በየጊዜው/የውሃ ባህሪ ሲቀየር፣ በሽታ ሲከሰት/ከግንባታና ጥገና በኋላ/ በጥንቃቄ እየተወሰዱ ደረጃቸውን ማረጋገጥ እጅግ አስፈላጊ ነው። ስለዚህ ናሙና ከመወሰዱ በፊት የሚከተሉትን መሰረታዊ ነጥቦች ማሟላት ያስፈልጋል።

- ❖ በአካባቢው ላይ ቅድመ ጥናት ማካሄድ
- ❖ ናሙናዎች የሚሰበሰቡባቸው፣ የሚቀመጡባቸው፣ የሚላኩባቸው እቃዎች በሚገባ የተቀቀሉና ንፅህናቸው የተጠበቀ መሆኑን ማረጋገጥ
- ❖ የሚወሰደው ናሙና ለታሰበው ምርመራ አይነት በቂ መጠን ያለው መሆኑ ማረጋገጥ
- ❖ ናሙና የሚወሰድበትን ቦታ አመራረጥን በተመለከተ የሚወሰደውን ውሃ ሁሉ የሚወክል/የሚያቅፍ መሆኑን ማረጋገጥ
- ❖ ናሙናው በሚወሰድበት ወቅት ባካባቢው ከሚገኙት ማንኛውም ነገሮች ጋር ንክኪ እንዳይኖረው ጥንቃቄ ማድረግ
- ❖ ናሙናዎች በጥንቃቄ ከተወሰዱ በኋላ በቆይታ ምክንያት ሊፈጠር የሚችለውን ባክቴርያሎጂካልና ኬሚካል ብክለት ለመቀነስ ወዲያውኑ ለላቦራቶ ምርመራ እንዲደርስ ማድረግ
- ❖ በእያንዳንዱ ናሙና ጠርመራ ላይ መለየት የሚያስችል ምልክት /ኮድ/ መለጠፍና ለእያንዳንዱ ናሙና የሚገልፅ ዝርዝር ናሙና ተዘጋጅቶ እንዲላክ ማድረግ።

የውኃ ናሙና አወሳሰድ

ከቧምባ ወይም ከፓምፕ

- ❖ ጫፍና ዙሪያውን በንፁህ ጨርቅ ማጠብ
- ❖ እስከ መጨረሻ በመክፈት ለ2 ደቂቃ ያህል እንዲፈስ ማድረግ
- ❖ ውሃው ከተዘጋ በኋላ ጫፍና ዙሪያውን በአልኮል በተነከር ጥጥ ወይም በቡታጋዝ ነበልባል ማቃጠል
- ❖ በመጠኑ ከፍቶ ለ2 ደቂቃ ያህል ውኃው እንዲፈስ ማድረግ

❖ የተቀቀለ/አስተርላይዝድ/ ጠርሙስ በጥንቃቄ ከፍቶ ውኃውን መቅዳትና ሊሞላ ትንሽ ሲቀር ለአየር ባዶ ቦታ በማስቀረት መልሶ መክደን፤ ውኃው በሚቀዳበት ጊዜ የክዳኑ ውስጣዊ ክፍል እንዳይቆሽሽ ጥንቃቄ ማድረግ

ከውሃ ማጠራቀሚያ ጋኖች/ታንክሮች

❖ የክዳኑ አያያዝ እንደተጠበቀ ሆኖ ናሙና በሚወሰድበት ጊዜ የጠርሙሱን አንገት ወደታች በመዘቅዘቅ 20 ሳ.ሜ ያህል ውሃ ውስጥ ማጥለቅ እና ቀና በማድረግ መቅዳት

ከውሃ ጉድጓድ

❖ ቀጭን ረጅም ገመድ በማዘጋጀት አንደኛው ጫፍ ላይ ለክብደት ድንጋይ ሁለተኛው ጫፍ ላይ ለገመዱ የሚረዳ አጭር እንጨት ማሰርና በጫፍ በኩል በመጠቅለል ድንጋዩ በታሰረበት ጫፍ በኩል የናሙና መውሰጃ ጠርሙሱን አስሮ በጉድጓዱ መሀል ለመሀል ወደ ውሃው መስደድ

❖ የተዘጋጀውን ናሙና መቅጃ ወደ ጉድጓዱ ሲለቀቅ የጉድጓዱን ጎንና ጎን እንዳይነካ መጠንቀቅ

❖ ጠርሙሱ በውሀው ውስጥ 20 ሳ.ሜ ያህል ጠልቆ እንዲገባ ማድረግ።

❖ ናሙናው ከተቀዳ በኋላ የጉድጓዱን ጎንና ጎን እንዳይነካ በጥንቃቄ ማውጣት

ናሙና ሲወሰድና ሲቀመጥ መደረግ ያለባቸው ጥንቃቄዎች

1. ናሙና ለባዮሎጂካል ምርመራ ከተወሰደ በ6 ሰአታት ውስጥ ላቦራቶሪ ቢደርስ ይመረጣል
 - ❖ ሳይላክ እንዲቆይ የሚያስገድዱ ሁኔታዎች ሲያጋጥሙ የቅዝቃዜያቸው ሰንሰለት ለመጠበቅ ከ4 እስከ 10 ዲ.ሴ ሙቀት መጠን ባለው መያዣ ውስጥ መቀመጥ አለባቸው
2. የፀሀይ ብርሀን በሌለበት በጥላ ስር መሆን ይኖርባቸዋል
3. ስለአያንዳንዱ የሚገልፅ ዝርዝር የፅሁፍ መረጃ አብሮ መላክ የሚላከውም መረጃ

የውኃ ናሙና መላኪያ ቅፅ

1. ናሙናው የተወሰደበት ሰአት----- ቀን-----
2. ለናሙናው የተሰጠው መለያ ቁጥር-----
3. ናሙናው የተወሰደበት ቦታ አካባቢ ስም----- (ፎሴት/ማጠራቀሚያ ታንክር
4. ናሙናው የተወሰደበት ነጥብ (ፎሴት/ማጠራቀሚያ ታንክር-----
5. ናሙናው የተወሰደበት የውሃ አይነት (በዋምቡሃ፣ ምንጭ ማጠራቀሚያ ታንክር)-----
6. ውሀው ውስጥ ክሎሪን ስለመኖሩና አለመኖሩ-----
7. ምርመራ የሚደረግበት አይነት (ባክተሪየሎጂ/ኬሚካል/-----
8. የናሙናው ባለቤት -----
9. ናሙናውን የወሰደው ስምና -----ፊርማ-----

ውኃን ማከም

የጤና ኤክስፔንሽን ፕራክቲሽነሯ በአካባቢው የሚገኝ ውኃ ታክሞ ለጤና ተስማሚ እንዲሆን ለሚመለከተው አካል ጥያቄ የማቅረብ፣ አብሮ የመስራት፣ መፈፀሙን መከታተል፣ ሪፖርት የመላክ ሀላፊነት ይኖርባታል።

በቤት ውስጥ የውኃ አያያዝና አጠቃቀም

ለመጠጥና ለልዩ ልዩ አገልግሎት የሚውለው ውሃ ንፁህ ከሆነና በሚገባ ከተደራጀ የውሃ መገኛዎች ወይም ንፅህናቸው አስተማማኝ ካልሆነ ከማንኛውም የውሃ መገኛ ሊቀዳ ይችላል።። ከዚህም በተጨማሪ ተቀድቶ የመጣው ውኃ ከአያያዝ ጉድለት የተነሳ በቤት ውስጥ ሊበክል ይችላል። ስለዚህ የተቀዳው ውሃ ከመጣጣቱ በፊት በንፅህና መያዝ እና የታከመ መሆን አለበት።

በቤት ውስጥ ውኃን በጥንቃቄ ለመያዝና ለማከም የምንጠቀምባቸው ዘዴዎች የሚከተሉት ናቸው

በቤት ውስጥ ውኃን በንፅህና መያዝ

- ❖ ውሃ መቅጃ፣ ማጓጓዣ እና ማስቀመጫ እቃዎችን በንፅህና መያዝ
- ❖ ውሃ ማስቀመጫ ዕቃዎችን የቤት እንስሳት በማይደርሱበት ቦታ ማስቀመጥ
- ❖ ውሃን በእጅ አለመነካካት
- ❖ አፈ ጠባብ የውሃ ማጠራቀሚያ መጠቀም
- ❖ አፈ ጠባብ የውሃ ማጠራቀሚያ በማይኖርበት ጊዜ የውሃ የተለየ መጥለቂያ ውሃው ውስጥ ብቻ በማስቀመጥ መጠቀም
- ❖ በንፁህ የውሃ መጠጫ እቃዎች መጠቀም

በቤት ውስጥ ውኃን ማከምና ማጣራት

ማፍላት

- ❖ ውሃው እስኪፍለቀለቅ ድረስ በሚገባ መፍላት አለበት።
- ❖ ከፈላ በኋላ ውሃውን በንጹህ ዕቃ ማቀዝቀዝ ያስፈልጋል።
- ❖ ውሃው የተፈጥሮ ጣዕሙን እንዲመልስ በሁለት የታጠቡ ዕቃዎች በካዮች እንዳይገቡ ተጠንቅቆ ከአንዱ ውስጥ ወደ ሌላው ደጋግሞ ማባረድና
- ❖ በታጠቡ ዕቃዎች ውሃውን እየከደኑ በማስቀመጥና በታጠቡ መጠጫዎች እየቀዱ በመጠጣት በሽታዎችን መከላከል ይቻላል።

ውኃን በክሎሪን ማከም

በዚህ ዘዴ በምንጠቀምበት ወቅት የምንጠቀመው ኬሚካል አምራቹ ባስቀመጠው መጠንና ቅደም ተከተል በመረዳት ማዘጋጀት የምንችል ሲሆን በማንኛውም ኬሚካል ብንጠቀመም ግን ውሃውን ካከምን በኋላ ለአገልግሎት ከመጠቀማችን በፊት ለ30 ደቂቃ ያህል መጠበቅ እጅግ

አስፈላጊ መሆኑ ሊዘነጋ አይገባም። ከዚህም በተጨማሪ ውሃው ከታከመ ኋላ ተመልሶ እንዳይበከል በጥንቃቄ በመያዝ መጠቀም ያስፈልጋል።

የሶስት ማጠራቀሚያ/ገንቦን ማጠራቀሚያ ዘዴ

ይህ ዘዴ ለመጠቀም 3 ገንቦዎችን ወይም ተመሳሳይ ማጣሪያ ማዘጋጀት ያስፈልጋል። በመጀመሪያ ማጠራቀሚያ ውሃን ለ8 ሰአታት ያህል በማቆየት በዚህ ጊዜ ውስጥ ውሃው ያሉ የተለያዩ በካይ ነገሮች ይዘቅጣሉ።

ከ 8 ሰአታት በኋላ የጠለለውን ውሃ በጥንቃቄ ወደ ሚቀጥለው ማጠራቀሚያ መገልበጥና ለ8 ሰአታት አቆይቶ የጠለለውን ውሃ ብቻ ወደ 3 ተኛው እቃ በማገልበጥ ለ 8 ሰአታት እንዲጠል በማድረግ ውሃውን ለመጠጥነት መጠቀም ይቻላል።

ማሳሰቢያ፡- ይህ የማጣሪያ ዘዴ መቶ በመቶ አስተማማኝ ላይሆን ስለሚችል በቀላሉ የማከሚያ ዘዴዎችን በተጨማሪነት መጠቀም ይመከራል።

የአሽዋ ማጣሪያ መጠቀም

- ❖ የአንድ ሜትርና ከዚያ በላይ ቁመት ያለው የውኃ ማጠራቀሚያ ማዘጋጀት
- ❖ ከማጠራቀሚያ ወለል 20 ሳንቲ ሜትር ቁመት በታጠበ ጠጠር መሙላት።
- ❖ ከጠጠሩ በላይ 40 ሳንቲ ሜትር ቁመት በታጠበ ተለቅ ተለቅ ባለ አሽዋ መሙላት
- ❖ ተለቅ ተለቅ ካለው አሽዋ በላይ 20 ሳንቲ ሜትር ቁመት በታጠበ ልም አሽዋ መሙላት
- ❖ ውኃው ሽታ ካለው ከጠጠሩ ስር ከሰል መጨመር ይቻላል
- ❖ የሚጣራው ውኃ ከላይ ተጨምሮ እየተጣራ ወደ ታች ይወርዳል
- ❖ የተጣራ ውኃ መውጫ ከማጠራቀሚያው ግርጌ ማዘጋጀት ያስፈልጋል
- ❖ የአሽዋ ማጣሪያው ፍጥነት ሲቀንስ ከላይ ያለውን አሽዋ አውጥቶ ማጠብ፣ ማድረቅና መልሶ ማስገባት

4. የሚከናወኑ ዝርዝር ተግባራትና አተገባበር

4.1. ከሚመለከታቸው ባለድርሻ አካላት ጋር በመተባበር አስፈላጊ መረጃዎችን ማሰባሰብ

- ❖ መረጃ ለመሰብሰብ የሚያገለግሉ ቁሳቁሶችን ማደራጀት
- ❖ ከቀበሌ አመራር ጋር ውይይት ማካሄድና ቅድመ ዝግጅት ማድረግ
- ❖ መረጃ መሰብሰብና ያለውን ወቅታዊ አድርጎ መጠቀም
- ❖ መረጃ ማጠናቀርና በሚከተለው መልክ መተንተን
 - ንዕህናው የተጠበቀ የምግብ ማዘጋጃ፣ ማስቀማጫና ማቅረቢያ ቁሳቁሶች ያሟላ ማዕድ ቤት ያላቸው ቤተሰቦች ብዛት
 - ምግብ ሳይበላሽ እንዲቆይ እና እንዳይበክል ለማድረግ በባህላዊ/ዘመናዊ ዘዴዎች የሚጠቀሙ ቤተሰቦች ብዛት
 - ንጽህናቸው ከተጠበቁ የውኃ መገኛ ስፍራዎች የሚጠቀሙ ቤተሰቦች ብዛት
 - በአፈ ጠባብ ውኃ ማጠራቀሚያ ወይም በተለየ ማጠራቀሚያው ውስጥ በሚቀመጥ መቅጃ ወይም ፎሴት የተገጠመለት ማጠራቀሚያ የሚገለገሉ ቤተሰቦች ብዛት
 - በቤት ውስጥ የውኃ ንዕህናን ለመጠበቅ አነስተኛ የውሀ ማከሚያ ዘዴዎችን የሚጠቀሙ ቤተሰቦች ብዛት
 - የምግብና የመጠጥ ቤቶች ባሉባቸው ቀበሌዎች የአዘጋጆችንና አስተናጋጆችን የጤና ምርመራ የሚያደርጉ ተቋማት ብዛት

ውጤቱን ለሕብረተሰቡ መግለጥ፣ በጋራ የሥራ ዕቅድ ማውጣት እና በመተግበር ተግባራዊነቱን መምራትና መከታተል

- ❖ ውጤቱን ለሕብረተሰቡና መንግሥታዊ (እንደ ትምህርት ቤቶች፣ የግብርና ልማት ጣቢያዎች ወዘተ) እና መንግሥታዊ ያልሆኑ ድርጅቶች መግለጥና በውጤቱ ዙሪያ መወያየት
- ❖ መረጃውን መሠረት ያደረገና ጎብረተሰቡን ያሳተፈ የሥራ ዕቅድ ማውጣት
- ❖ እንደ አስፈላጊነቱ የሳምንት፣ የወር፣ የሩብ ዓመት፣ የግማሽ ዓመትና የዓመት የሥራ ዕቅድ ማውጣት እና የዕቅድ አፈፃፀም ሪፖርት ማዘጋጀትና ለሚመለከተው አካል መላክ

4.2. ከ1 ለ5 ትስስር እና የሴቶች ልማት ቡድን ጋራ መስራት

- ❖ የምግብና የውሀ ንዕህና አጠባበቅ ክፍተት ያለባቸው ቤተሰቦች በመለየት ከ1 ለ5 ትስስር መሪዎች ጋር በመወያየት ችግሮችን ለመፍታት በጋራ ማቀድ፣
 - ❖ የ1 ለ 5 እና የልማት ቡድን መሪዎችን በምግብና ውሀ ንዕህና አጠባበቅ ዙሪያ ማሰልጠን ለምሳሌ ንዕህናው ካልተጠበቀ ምንጭ የሚቀዳ ውሀ ሕብረተሰቡ በቤት ውስጥ የማጣራትና የማጥለል ስራ፣ የማፍላት፣ እንዲሁም በተለያዩ ውሀ ማጣሪያ ኬሚካሎች እንዲጠቀም

ማስተማርና ማስተዋወቅ፣ ከንፁህ ምንጭ የተቀዳውን ውሀ ንፅህናው ጠብቆ እንዲቆይ በንፁህ፣ ጠባብ አፍና ክዳን ያለው ዕቃ እንዲያስቀምጡ ማስተማር፤

- ❖ የ1ለ 5 እና የልማት ቡድን መሪዎች በስራቸው የሚገኙትን ሴቶችና ቤተሰቦቻቸው ስለምግብና ውሀ ንፅህና እንዲያስተምሩ ማድረግ፤
- ❖ የ1ለ 5 እና የልማት ቡድን መሪዎች በስራቸው የሚገኙትን ቤተሰቦች ስለምግብና ውሀ ንፅህና አጠባበቅ እንዲያስተምሩ፣ ተሞክሮአቸው እንዲያጋሩና እንዲከታተሉ ማስቻል፤
- ❖ የ1ለ 5 እና የልማት ቡድን መሪዎችን እንደአስፈላጊነቱ በየቤታቸው በመጎብኘት ስራቸውን ማየት፣ ችግሮቻቸውን መፍታትና ማበረታታት፤
- ❖ በምግብና ውሀ ንፅህና ዙሪያ የተሰሩ ስራዎችን ከልማት ቡድኖች ጋር በየጊዜው መገምገም የልምድ ልውውጥ ማድረግና የጋራ የመፍትሄ አቅጣጫዎችን ማስቀመጥ

4.3. በማህበረሰብ ደረጃ የውሀና የምግብ ንፅህና አጠባበቅ ላይ የሚሰሩ ስራዎችን መስራት

- ❖ ከውሀ ንፅህና ኮሚቴ /WASH committee/ ጋር በመሆን በቀበሌው የሚገኙ የንፁህ ውሀ መገኛዎችን እንዲታጠሩ እና እንዳይበክሉ በየወሩ ክትትልና ቁጥጥረ ማድረግ ፤
- ❖ በቀበሌው የሚገኙትን የውሀ ምንጮች ጥራታቸው ለማረጋገጥ ናሙናዎችን በመውሰድ የምርመራ ስራ መስራትና የጥራት ጉድለት ባላቸው ላይ አስፈላጊ የማስተካከያ እርምጃ እንዲወሰድ ለሚመለከተው አካል ማሳወቅ፤
- ❖ ህገወጥ ምግብ አቀነባባሪዎች ማለትም በቅቤ ላይ ሙዝ፣ በበርበሬ ላይ ቀይ ሸክላ፣ በማር ላይ ስኳር ወዘተ የሚጨምሩ እና የመጠቀሚያ ጊዜያቸው ያለፈባቸው የታሸጉ ምግቦች በሚታዩበት ጊዜ ለሚመለከተው አካል ሪፖርት ማቅረብ፤
- ❖ ማነኛውም ቤተሰብ የሚያደርገው የእንስሳት እርድ ክንውን ጊዜ ጤንነታቸው ያልተረጋገጠ እንስሳትን የሚያስከትሉትን የጤና ጉዳት በተመለከተ ከግብርና ልማት ሰራተኛ ጋር በመቀናጀት ሕብረተሰቡ ማስተማር
- ❖ ህብረተሰቡና ሌሎች አካላት በቀላሉ አይቶ ስለ ምግብና ውሃ ንፅህና አጠባበቅ ሊረዱ በሚችሉበት አማካይ ቦታ ሰርቶ ማሳያ በመሥራት ቤተሰቦች በራሳቸው እንዲሠሩ ማስቻል፤
- ❖ በቤተሰብ ደረጃ የምግብና ውሃ ንፅህና አጠባበቅ በጋራ ሰርቶ በማሳየት አገራቸው ቤተሰቦች የራሳቸውን ሰርተው እንዲጠቀሙ ማስቻል፤
- ❖ የአካባቢው ነዋሪ በጋራ የሚጠቀሙበትን የውሀ መገኛዎች ንፅህና ለመጠበቅ የሚረዳ መተዳደሪያ ደንብ እንዲያወጡ ማስተባበር፤

4.4. በአካባቢው የሚገኙ የምግብና የመጠጥ ቤቶች ንፅህና ቁጥጥር ማካሄድ

- ❖ በቀበሌው የሚገኙ የምግብና የመጠጥ ቤቶችን የንፅህና ሁኔታ በቁጥጥር ችክሊስቱ መሠረት በየጊዜው ፍተሻ ማካሄድ፤
- ❖ ባለፉት ሦስት ወራት ተገቢውን ምርመራ ያደረጉና ያላደረጉ የምግብ ቤት አዘጋጆችና አስተናጋጆች በመለየት እንዲመረመሩ መምከር፤

- ❖ ከላይ የተጠቀሱ ሁለቱን ተግባራት ሊያሟሉ ያልቻሉ ተቋማትን በመለየት ለጤና ጣቢያ ማሳወቅ፤
- ❖ የጤና ምርመራ ማድረጋቸውን መከታተልና ማረጋገጥ፤ በምርመራ ውጤት መሰረት በምግብ ወለድ በሽታ የተያዙት አስፈላጊው ህክምና ማድረጋቸው መከታተል፤ ከህመሙ ነፃ መሆናቸው እስኪረጋገጥ ድረስ ከምግብ ማዘጋጀትና ማስተናገድ እንዲገለጹ ማድረግ፤

4.5. ምርጥ ተሞክሮ መለየት፣ መቀመርና ማስፋት

በቀበሌ ደረጃ

- ❖ በቀበሌዎ ያለውን የጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም ትግበራ ለማሻሻል እንዲረዳት ከጤና ጣቢያ የትስስር አስተባባሪዎች በመመካከር የተሻለ ተሞክሮ ካለው ቀበሌ ልምድ መቅሰም፡-

 - ምርጥ ተሞክሮ ያላቸውን ቀበሌ መለየት
 - በተሞክሮው/በልምድ ልውውጡ የሚሳተፉ አባላትን መምረጥ
 - የልምድ ልውውጡን ማካሄድና በቀበሌያቸው እንዴት ማስፋት እንዳለባቸው የሚገልፅ የድርጊት መርሀ-ግብር ማዘጋጀት፣ መተግበር፤

በልማት ቡድን ደረጃ

- ምርጥ ተሞክሮ ያላቸውን ልማት ቡድኖች መለየት
- ሌሎች ልማት ቡድኖች ተሞክሮውን እንዲጎበኙ መርሀ-ግብር መንደፍ
- የልምድ ልውውጡን ማካሄድና በልማት ቡድናቸው እንዴት ማስፋት እንዳለባቸው የሚገልፅ የድርጊት መርሀ-ግብር እንዲያዘጋጁ ማገዝና ትግበራውን መከታተል፤

4.6. የማነቃቂያ ዘዴዎችን በመጠቀም ማበረታታት

- ❖ በቀበሌው ካለው ኮማንድ ፖስት/ስትሪንግ ኮሚቴ ጋር በመሆን ለሽልማት ሊበቁ የሚገቡ ልማት ቡድኖችና ቤተሰቦች የመለያ መስፈርት በመጠቀም መለየት፤
- ❖ ጥሩ አፈፃፀም ላስመዘገቡት ከቀበሌው አስተዳደርና ከጤና ጣቢያ ጋር በመተባበር በየ6 ወሩ በሚኖረው መድረክ ከታች የተዘረዘሩትን በመጠቀም እውቅና መስጠት፡-

 - የምስክር ወረቀት መስጠት
 - የመሥሪያ ቁሳቁስ - በአካባቢው በቀላሉ የሚገኝ
 - በስብሰባ ላይ እንደ ምሳሌ መጥቀስ ወዘተ

5. ለፓኬጃ አተገባበር የሚያስፈልጉ ግብዓቶች

- ❖ የትምህርት መርጃ መሣሪያዎች (ፖስተር፣ በራሪ ወረቀቶች ወዘተ)
- ❖ በቤት ውስጥ ውኃን ለማከም የሚያገለግሉ ኬሚካሎች (ውሀ አጋር፣ ቢሻን ጋሪ ወዘተ)

- ❖ የውሀ ጥራት መመርመሪያ ኪት (test kit)
- ❖ የውሃ ናሙና ለመውሰድ የሚያገለግሉ ቁሳቁሶች
 - የተቀቀለ /ስትራላይዝድ/ጠርሙስ
 - አልኮል
 - ጥጥ
 - ሳሙና/አሞ/አመድ ወዘተ.
- ❖ ማጣቀሻ መጻሕፍት
 - የምግብና ውኃ ንጽህና አጠባበቅ መጻሕፍት
 - የፓኬጆች የአተገባበር መመሪያ
 - የተቀናጀ የጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያዎች የተሰደሱ ስልጠና ሞዳዩሎች

6. ከጤና ጣቢያ ጋር አብሮ መስራት

- ❖ ከጤና ጣቢያ እና ሌሎች የሚመለከታቸው አካላት ጋር በምግብና መጠጥ ድርጅቶች የቁጥጥር ሥራዎች ላይ ተባብሮ መሥራት፤
 - እገዛ የሚያስፈልገውን ክፍተት መለየት
 - የጤና ባለሙያዎችን ቴክኒካዊ እገዛ መጠየቅ በተለይም
 - በአካባቢው በሚገኙ የምግብና መጠጥ ድርጅቶች ውስጥ የጽዳት ቁጥጥር (Food and drink establishments inspection)
 - በጋራ ተባብሮ መሥራት
- ❖ በምግብና መጠጥ ቤቶች የሚሰሩና የጤና ምርመራ የሚያስፈልጋቸው አዘጋጆችና አስተናጋጆች ለምርመራና ህክምና ወደ ጤና ጣቢያ በምትልክበት ጊዜ ጤና ጣቢያው አስፈላጊውን ክትትል በማድረግ የምርመራ ውጤቱን ማሳወቅና ክትትል ማድረግ፤
- ❖ መሻሻል ለማያሳዩ የምግብና የመጠጥ ቤቶች በመለየትና ለጤና ጣቢያ በማሳወቅ አስፈላጊ እርምጃ እንዲወሰድ ማድረግ፤
- ❖ በምርመራ ውጤት መሰረት ህክምና የሚያስፈልጋቸውን የውሀ መገኛዎች በሚኖሩበት ጊዜ ከጤና ጣቢያው ጋር በመነጋገር እንዲታከሙ ማድረግ፤

7. የሚጠበቁ ውጤቶች

የምግብና ውኃ ንጽህና አጠባበቅን በአግባቡ በመተግበር

- ❖ ህብረተሰቡ በምግብና ውኃ ንጽህና አጠባበቅ ፤ምግብ ሳይበላሽ ማቆየት እና ውኃ በቤት ውስጥ የማጣራትና የማከም ዘዴዎች ላይ ያለው ግንዛቤ፤ እውቀትና ክህሎት ይዳብራል

- ❖ ህብረተሰቡ የምግብና ውሃ ንፅህናን ለመጠበቅ እና ብክለትን ለማስወገድ የሚያስችሉ ዘዴዎችንና ቁሳቁሶችን በራሱ አነሳሽነት አደራጅቶ ይጠቀማል፤
- ❖ ህብረተሰቡ የምግብና ውሃ ንፅህና አጠባበቅ እንዲሁም ስለውኃ መገኛ ቦታዎች ንፅህና አጠባበቅ ላይ በቂ መረጃ ይኖረዋል፤
- ❖ በምግብና በውኃ ንፅህና አጠባበቅ ላይ ከአቅድ ማውጣት እስከማስፈፀም ድረስ የሕብረተሰቡ ተሳትፎ ይዳብራል፤
- ❖ ለጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎ ድጋፍ የሚሰጡ ተጨማሪ የህብረተሰብ ክፍሎች ይፈጠራሉ፤
- ❖ የቅንጅታዊ አሰራር ባህል ይዳብራል፤

8. ክትትልና ግምገማ

8.1. ክትትል

የምግብና ውኃ አያያዝና ንጽህና አጠባበቅ

- ❖ የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያ የልማት ቡድን መሪዎች በሚያደርጉት የስራ አፈፃፀም ግምገማ ላይ በመገኘት ክትትል ማድረግ፤
- ❖ በቤት ለቤት በመሄድ የምግብና ውሃ ንፅህና አጠባበቅ ስራዎችን ትግበራ መከታተልና አስፈላጊውን ድጋፍ ማድረግ፤
- ❖ ከውሀ ንፅህና ኮሚቴ ጋር በመሆን ሕብረተሰቡ የሚጠቀምባቸው የውሀ መገኛ ቦታዎች ላይ ክትትልና ቁጥጥር ማድረግ፤

8.2. የፓኬጁ ጠቋሚዎች /indicators/

ለምግብ የውኃ ንፅህና አጠባበቅ

- ❖ በምግብና ውሀ ንፅህና አጠባበቅ ዙሪያ ስልጠና የወሰዱ የ1ለ5 ትስስር መሪዎች ብዛት
- ❖ በምግብና ውሀ ንፅህና አጠባበቅ ትምህርት የተሰጣቸው ቤተሰቦች ብዛት
- ❖ በቤት ውስጥ በአነስተኛ የውሀ ማጣሪያ ዘዴዎች (ቢሻን ጋሪ፣ ውሀ አጋር ወዘተ፣ አፍልቶ መጠቀም እና ውሀን በማጥለል መጠቀም) የሚጠቀሙ ቤተሰቦች፤
- ❖ ከንፁህ ውሀ መገኛ የሚጠቀሙ ቤተሰቦች ብዛት
- ❖ ንፅህናው የተጠበቀ የምግብ ማዘጋጃ /ማዕድ ቤት/፣ ማስቀመጫና የመመገቢያ እቃዎች ያላቸው ቤተሰቦች ብዛት
- ❖ የምግብ አዘጋጆችና አስተናጋጆች የህክምና ምርመራ እንዲያገኙ ያደረጉ የምግብና የመጠጥ ቤቶች ብዛት
- ❖ የናሙና ምርመራ የተደርጎላቸው ለመጠጥ አገልግሎት የሚውሉ የውሀ መገኛዎች ብዛት