



የኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ
የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር

ሁለተኛው ትውልድ የጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም
የግል ንጽህና አጠባበቅ ፓኬጅ

ሐምሌ 2007 ዓ.ም
አዲስ አበባ

ማውጫ

ማውጫ.....	i
1. መግቢያ.....	1
2. አጠቃላይ ዓላማ.....	1
3. ዝርዝር ዓላማዎች.....	1
4. ቁልፍ መልዕክቶች.....	2
5. የሚከናወኑ ተግባራት.....	11
5.1. ህብረተሰቡን ስለ ግል ንፅህናና አጠባበቅ ፓኬጅ ማስተዋወቅና ማነቃቃት፤	11
5.2. የማኅበረሰብ ንቅናቄ ማካሄድ.....	11
5.3. መረጃዎች ከተበሰበ በኋላ ለባለድርሻ አካላት ማስተዋወቅ፤	11
5.4. ለፓኬጅ ስራ ደጋፊ ሊሆኑ ከሚችሉ የህብረተሰብ ክፍሎች፣ ተቋማት፣ ማኅበራዊ ተቋማት፣ መንግስታዊና መንግስታዊ ያልሆኑ ድርጅቶች ጋር በቅንጅት መስራት፤	12
5.5. ሕብረተሰቡን በመቀስቀስ ፣ በማስተማር፣ ተሳትፎውን በማሳደግ ቀጣይ የባህርይ ለውጥ ትምህርት ተግባራት በማከናወንና ተከታታይነት ያለው ክትትልና ድጋፍ ማድረግ	12
5.6 ሰርቶ ማሳያ ዘዴ መጠቀም፤	13
5.7 ምርጥ ተሞክሮ መለየት፣ መቀመርና ማስፋት.....	13
5.8 የማነቃቂያ ዘዴዎችን በመጠቀም ማበረታታት.....	13
5.9 ከጤና ጣቢያ ጋር አብሮ መስራት.....	14
6 የሚጠበቁ ውጤቶች.....	14
7 ክትትልና ግምገማ.....	14
7.1 ክትትል.....	14
7.6 ግምገማ.....	15
7.15 የፕሮግራም (የፓኬጅ) ጠቋሚዎች.....	15

1. መግቢያ

የግል ንጽህናን መጠበቅ ልዩ ልዩ ተላላፊ በሽታዎችን ለመከላከልና የራስን፣ የቤተሰብንና አጠቃላይ የሕብረተሰቡን ጤንነት ለመጠበቅ ጠቃሚ ነው። በአብዛኛው የህብረተሰባችን የጤና ችግሮች በመከላከል ተግባር ልናስወግዳቸው የምንችላቸው ናቸው።

በሀገራችን በግል ንጽህና ጉድለት የተነሣ በተለይም በገጠሩ አካባቢ ተላላፊ በሽታዎች ጎልተው ይታያሉ። ለዚህም በምክንያትነት ሊጠቀሱ ከሚችሉት መካከል፡ የህብረተሰቡ ስለ ግል ንፅህና ግንዛቤ ማነስ፣ የንጽህና በቂ ውሃ አቅርቦት እጥረት፣ የህብረተሰቡ የኢኮኖሚ አቅም አናሳ መሆን፣ የአኗኗርና የባህል እንደሆነም የስራ ባህርይ ከፍተኛ አስተዋፅኦ ያደርጋሉ። ከዚህ ቀደም በተተገበሩ የጤና ኤክስቴንሽን መርሐ ግብር ተግባራት በዚህ ረገድ ጥሩ ሊባል የሚችል ለውጥ የተመዘገበ ሲሆን ይህንኑ አጠናክሮ ለመቀጠልና የተሻሻሉ ተግባራትን በማከናወን ከላይ የተዘረዘሩትን የጤና ችግሮች ለማስወገድ ይረዳ ዘንድ ይህ ፓኬጅ ተሻሻሎ ቀርቧል።

2. አጠቃላይ ዓላማ

በግል ንፅህና አጠባበቅ ጉድለት አማካኝነት የሚተላለፉ በሽታዎችን በመከላከል ጤናማና አምራች ህብረተሰብ ለማፍራት፤

3. ዝርዝር ዓላማዎች

- ❖ ህብረተሰቡ በግል ንጽህና አጠባበቅ ላይ ያለውን ግንዛቤ፣ እውቀትና ክህሎት ከፍ በማድረግ፣ የባህሪ ለውጥ አንዲያመጣ ለማድረግ፤
- ❖ ህብረተሰቡ የግል ንጽህናን ለመጠበቅ የሚያስችሉ ሁኔታዎችን አደራጅቶ እንዲጠቀም ለማድረግ፤
- ❖ ህብረተሰቡ በግል ንፅህና አጠባበቅ ጉድለት ከሚመጡ ተላላፊ በሽታዎች ራሱንና ቤተሰቡን እንዲከላከል ለማድረግ፤

4. ቁልፍ መልዕክቶች

የግል ንፅሕና ለሕብረተሰብ ጤና መጠበቅ ያለው ጥቅም

- ❖ ተላላፊ በሽታዎችን ለመከላከል ትልቅ ጥቅም አለው።
- ❖ የግል፣ የቤተሰብና የማሕበረሰብ የኩራት፣ የምቾት፣ የክብርና በራስ የመተማመን፣ ምንጭ ነው።
- ❖ ማሕበራዊ መግባባትን በመፍጠር ከንጽሕና ጋር በተያያዘ የሚፈጠር ተቀባይነት ማጣትን ያስቀራል።
- ❖ የአንድ ማሕበረሰብ የዕድገትና የሥልጣኔ መገለጫ ነው።

ለግል ንጽሕና አለመጠበቅ ዋና ዋና ምክንያቶች

- ❖ የግል ንፅሕና ጥቅም ግንዛቤ ማነስ፣
- ❖ የንፁህና በቂ ውሃ አቅርቦት እጥረት፣
- ❖ ኢኮኖሚ አቅም ማነስ
- ❖ የአኗኗር ባህልና የሥራ ባህሪ ተፅዕኖ ናቸው።

ስለዚህ በግል ንፅሕና ጉድለት የሚመጡትን ተላላፊ በሽታዎች ለመከላከልና ለማስወገድ የግልና ቤተሰብ ንፅሕና መጠበቅ አስፈላጊ ነው።

ሀ. የገላ ንጽሕና

በየዕለቱ በምናደረገው ልዩ ልዩ እንቅስቃሴ ከሰውነታችን በላብ መልክ ቆሻሻ ይወገዳል። ሰውነታችን በተለያዩ መንገድ በአቧራና በልዩ ልዩ ምክንያት ይቆሻሻል። ከሰውነታችን የሚወጣ ላብና ቆሻሻን በመታጠብ ማስወገድ አለብን። የገላን ንፅሕና ባለመጠበቅ የሚያመጣው የጤና ችግሮች የሚከተሉት ናቸው።

- ❖ እክክ ፣ ተስቦ ፣ የግርሻ ትኩሳት ፣ ጭርት እና መጥፎ ጠረን ወዘተ. ናቸው።

መከላከያ ዘዴዎች

- ❖ ገላን ቢያንስ በሳምንት አንድ ጊዜ በንፁህ ውሃና ሳሙና መታጠብ፣
- ❖ ገላን ሊያቆሽሽ የሚችል ሥራ እንደ ቁፋሮ፣ ሽክም፣ ሙቀት ወዘተ. በኋላ ከሥራ መልስ መላ ሰውነትን መታጠብ፣
- ❖ በተለይ መገጣጠሚያዎች፣ ብብት፣ ብሽሽት፣ መቀመጫ ወዘተ. የመሳሰሉ የሰውነት ክፍሎች የበለጠ ንጽሕና ስለሚያሻቸው ተገቢውን ትኩረት ሰጥቶ መታጠብ፣

- ❖ ህፃናትን በየቀኑ በንፁህ ውሃና ሳሙና ማጠብ፤
- ❖ ገላን ከታጠቡ በኋላ የታጠበ ወይም ንጹህ ልብስ መልበስ፤

ለ. የጥርስና ድድ /የአፍ/ ንጽሕና

የአፍ ንፅህናን አለመጠበቅ ጥርስና ድድን ለበሽታ ያጋልጣል። ድድን በመርፌ (በሹል ነገር) መነቀስ፣ መጠቅጠቅ ወይም መውጋት የተለያዩ በሽታዎችን ያመጣል። ይህ ድርጊት ጎጂ ልማድ ስለሆነ መወገድ አለበት። ጣፋጭ ምግቦች እንደ ከረሜላ፣ ብስኩት ወዘተ. ሁሌ መመገብ ለጥርስ ጤንነት አደገኛ ነው። ጣፋጭ ነገሮችን ከተመገብን በኋላ አፋችንና ጥርሳችንን ማፅዳት አለብን ።

የአፍን ንፅህና ባለመጠበቅ የሚመጡ የጤና ችግሮች:

- ❖ መጥፎ የአፍ ጠረን ፣ የጥርስ መበስበስ ፣ የጥርስ ህመም ፣ የድድ መቁሰል ፣ በጥርስ መስተዋት ሽፋን ላይ ጉዳት መድረስ፣ ወዘተ. ናቸው።

መከላከያ መንገዶች

- ❖ ጧት ከመኝታ እንደተነሱ አፍን በንፁህ ውሃ መታጠብ፤
- ❖ ምግብ ከተመገቡ በኋላ አፍን በንፁህ ውሃ መጉመጥመጥ፤
- ❖ ጥርስን ዘወትር በንፁህ መፋቂያ ወይም ብሩሽ መፋቅ ወይም መቦረሽ፤
- ❖ የጥርስ መፋቂያ የሚጠቀም ሰው ቢቻል አንድ መፋቂያ ለአንድ ጊዜ ብቻ ተጠቅሞ ሌላ ሰው እንዳይጠቀምበት በጥንቃቄ ማስወገድ ወይም ድጋሚ የሚጠቀም ከሆነ ከመፋቂያ በፊት በደንብ ማጠብ ከፋቂም በኋላ አጥቦ በንፁህና ልጆች በማይደርሱበት ቦታ ማስቀመጥ፤
- ❖ ማታ ከመኝታ በፊት አፍን በንፁህ ውሃ መጉመጥመጥ፤
 - አፋችንን ለማፅዳት የምንጠቀምበት ውሃ ንፁህ መሆን አለበት። ንፁህ ካልሆነና ከተጠራጠርን እስኪፍለቀለቅ አፍልተን አቀዝቀዘን መጠቀም፤
- ❖ የጥርስ ቡርሽ በፈላ ውሃ ሁልጊዜ ማፅዳት፣ ሌላ ሰው እንዳይጠቀምበት ማድረግ ልጆች በማይደርሱበት ቦታ ማስቀመጥ፤
- ❖ ንፅህናቸው ያልተጠበቀ ጉዳት የሚያደርሱ እንደ ስንጥር፣ ስንደዶ፣ መርፌ፣ ስፒልና ብረት ነክ በሆኑ ነገሮች ጥርሳችንን አለመጎርጎር ፤
- ❖ ድድን መነቀስ ለመንጋጋ ቆልፍ፣ ለኤድስ፣ ለጉበት በሽ፣ ወዘተ ስለሚያጋልጥ አለመነቀስ፤
- ❖ መጥፎ የአፍ ጠረን ለማጥፋት ጨውና ውሃ በጥብብ በቀን አራት ጊዜ መጉመጥመጥ፣ ካልሆነ በአቅራቢያ በሚገኝ ጤና ድርጅት በመሄድ የጤና ባለሙያ ማማከር
- ❖ የህፃናትን አፍና ጥርስ ንጽህና መጠበቅ ይገባል
- ❖ ህፃናትንም የማጽዳት ልምድ እንዲያዳብሩ መርዳት ተገቢ ነው።

የአፍ ንጽሕናን ለመጠበቅ መደረግ የሚገቡ ተግባራት፡

- ❖ ጥርስን ስንፍቅ ከላይ ወደታች ወይም ከታች ወደላይ እንጂ ወደ ጎን አለመፋቅ
 - ይህን የማድረግ ጥቅም ወደ ጎን መፋቅ ድድ ላይ ጉዳት ስለሚያደርስ ነው።
- ❖ የጥርስን የውስጥ ክፍል፣ የማኸኪያ ክፍልና ምላስን በሚገባ ማጽዳት ይገባል።
- ❖ የላይና የፊት ጥርሳችንን ገጥሞ ከማጽዳት በተራ ማጽዳት ይመከራል።
- ❖ ፍቀን ከጨረስን በኋላ አፍን በንጹህ ውኃ መጉመጥመጥ

ማሳሰቢያ፡

- ❖ ዕድሜያቸው ከ8 ዓመት በታች ለሆናቸው ፍሎራይድ የሌለው የጥርስ ሳሙና /Tooth paste/ ይጠቀሙ።
- ❖ በጠንካራና ድድን ሊጎዱ በሚችሉ ቁሳቁሶች መፋቅን ያስወግዱ።

ሐ. የእጅና ጥፍር ንፅህና አጠባበቅ

በእጆቻችን ብዙ ሥራ ስለምንሠራ በቀላሉ በዓይን በማይታዩ በበሽታ አምጪ ጥቃቅን ተህዋሲያን ይበክላል። ጥፍራችን አድጎ ከረዘመ ተህዋሲያን በመጠራቀም ለበሽታ ያጋልጠናል። ጥፍራችንን ስንቆርጥ ቆዳችን እንዳይቆረጥ መጠንቀቅ ጥሩ ነው። ጥፍርን በጥርሳችን መቁረጥ ተህዋሲያን ወደ አፋችን እንዲገቡ ያደርጋል። ስለዚህ ጥፍራችንን በግላችን ጥፍር መቁረጫ ብቻ በአጭሩ በመቁረጥ ማሳጠር አለብን። የእጃችንንም ንፅህና አዘውትረን መጠበቅ ተገቢ ነው።

የእጅና የጥፍር ንፅህና ባለመጠበቅ የሚመጡ የበሽታ አይነቶች የሚከተሉት ናቸው።

የደም ተቅማጥ፣ ወስፋት፣ whip worm፣ የመንጠቆ ትል፣ አጣዳፊ ተቅማጥና ትውከት ፣ አይንማዝ ፣ አሜባ፣ የአንጀት ተስቦ፣ ተቅማጥ ወዘተ. ናቸው።

መከላከያ ዘዴዎች

- ❖ ጧት ከመኝታችን ስንነሳ በንፁህ ውሃና ሳሙና እጅን መታጠብ፣
- ❖ ከተለያዩ ስራዎች በኋላ እጃችንን በንፁህ ውሃና ሳሙና መታጠብ፣
- ❖ ጥፍራችንን በግላችን የጥፍር መቁረጫ ማሳጠር፣
 - የጥፍር መቁረጫ መጋራት በደም አማካኝነት ለሚተላለፉ በሽታዎች ያጋልጣል።
 - ጥፍራችንን በጥርሳችን አለመቁረጥ፣
 - ንፅህናቸው ባልተጠበቀና አሮጌ የጥፍር መቁረጫ አለመጠቀም፣

- ❖ የልጆችን /ሕፃናቶችን/ ጥፍር ተከታትሎ ማሳጠር።
- ❖ መሬት ላይ የወደቁና አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ከመካካትና ከመያዝ መቆጠብ
- ❖ እጃችንን ዘወትር መታጠብ እንደተጠበቀ ሆኖ በዋናነት ከሚከተሉት ቁልፍ ጊዜያት በኋላ እጅን በሳሙና ወይም አመድ መታጠብ እጅግ በጣም አስፈላጊ መሆኑ ዘወትር ሊታወስና ሊተገበር ይገባል።
 - ከተፀዳዳን በኋላ (ከመጸዳጃ ቤት መልስ)፤
 - ምግብን፣ የምግብ ማብሰያና መመገቢያ ዕቃዎችን በእጃችን ከመካካታችን በፊት፤
 - ምግብ ከመመገባችን በፊትና በኋላ፤
 - ህፃናትን ካፀዳዳንና የሽንት ጨርቅ ከቀየርን፤
 - ህፃናትን ጡት ከመስጠታችንና ተጨማሪ ምግብ ከመመገባችን በፊት፤

የእጅ መታጠብ ቅደም ተከተሎች:

1. በቅድሚያ በእጅ ላይ የሚገኘውን የሚታይ ቆሻሻ ማንሳት (ማስወገድ)
2. በመቀጠል በውሃ እጅን መታጠብ (ማራስ)
3. ቀጥሎ ሳሙና፣ ኦሞ፣ አጃክስ፣ አመድ ወዘተ. በመጠቀም ከ15 - 30 ሰከንድ የእጃችንን ውስጣዊ ክፍል፣ የጣቶቻችንን መሐከል፣ ጥፍሮቻችንን፣ አይበሉባችንን በደንብ ማሸት
4. ቀጥሎ በውሃ በሚገባ መለቃለቅ
5. በመጨረሻም እጅን በአየር (በንፋስ) ማድረቅ
 - U. እጅን ከተለቃለቁ በኋላ በሌላ ጨርቅ ወይም በልብስ ላይ ማድረቅ መልሶ እጃችን እንዲበከል ሊያደርግ ይችላል።

መ. የፊትና የዓይን ንጽሕና

የፊት ንፅሕና ስንል የግንባር፣ የቅንድብ፣ የጉንጭ፣ የአገጭ እና የዓይን ንጽሕናን መጠበቅ ማለታችን ነው። በተለይም ዓይን ከፍተኛ ጥንቃቄ ሊደረግለት የሚገባ የሰውነታችን ክፍል ነው። ዓይን ለአቧራና ዝንብ ከተጋለጠ ሊታመም ይችላል። በዝንቦች አመካይነትም የአይን በሽታዎች ዓይኑ ከታመመ ሰው ወደ ጤነኛው ሰው በቀላሉ ይተላለፋሉ።

ዓይንን በንፅህና ባለመጠበቅ የሚመጡ የጤና ችግሮች

❖ የዓይን ማዘ /ትራኮማ/፣ የዓይን ቅላት፣ ለዓይነስውርነት መዳረግ ናቸው።

መከላከያ መንገድ

- ❖ ጧት ከመኝታ ስንነሳ ፊትንና ዓይንን በንፁህ ውሃና ሳሙና መታጠብ፤
 - ፊታችንን ከታጠብን በኋላ በንፁህ ፎጣ ወይም ጨርቅ ማድረቅ።
 - ሌላ ሰው በተጠቀመበት የፊት ፎጣ ወይም ጨርቅ ፊታችንና ዓይናችንን አለማስነካት፤
- ❖ ዓይናችንን በእጃችን አለመነካት፤
- ❖ ህፃናት በቀን ሁለት ጊዜ ፊታቸውን በንፁህ ውሃና ሳሙና ማጠብ፤
- ❖ ዘወትር ከስራ መልስ ፊታችንን በንፁህ ውሃና ሳሙና መታጠብ
- ❖ የዓይን ሕመም ሲሰማ ወድያውኑ ወደ አቅራቢያችን ጤና ድርጅት ሄዶ መታከም

ሠ. የእግር ንፅህና አጠባበቅ

እግራችንን በንፅህና በመያዝና ጫማ በማድረግ ከተለያዩ በሽታዎችና አደጋዎች ለመከላከል ይቻላል። የእግር ጣት መካከልና ጥፍር ስር ቆሻሻ ሊጠራቀም ይችላል። ይህ ደግሞ የእግር በሽታ ያመጣል። ከዚህም በተጨማሪ እግራችን ስለሚያልበው በየቀኑ መታጠብ ያሻል። የእግር ጥፍር ማሳጠርና ጣቶች መካከል በሚገባ አፅድቶ ማድረቅ ሊፈጠር የሚችለውን መጥፎ ሽታ ያስወግዳል። እግር ያላበና ሽታ የሚያስከትል ከሆነ ንፅህናውን ይበልጥ ማጠናከርና ለውጥ ከሌለው ወደ አቅራቢያ ጤና ድርጅት መሄድ ይገባል።

በባዶ እእግር መሄድ የሚያመጣቸው የጤና ችግሮች የሚከተሉት ናቸው

የመንጠቆ ትል (በባዶ ግር ቆዳ በስቶ በመግባት) ፣ መንጋጋ ቆልፍ፣ ሙጃሌ፣ በሹልና በስለት ነገር በመወጋት መቁሰልና መቆረጥ፣ በተለያዩ ነፍሳትና እንስሳት መነደፍ፣ ከማንአንሼ/ተላላፊ ያልሆነ ዝሆኔ፣ ለረጅም ጊዜ በባዶ እእግር በቀይ ሽክላ አፈር መጋለጥ

የእግርን ንጽህና አለመጠበቅ የሚያመጣቸው የጤና ችግሮች የሚከተሉት ናቸው።

- ❖ መጥፎ ሽታ፣ ፈንገስ (ጮቅ) ወዘተ. ናቸው።
- ❖ የዝሆኔ በሽታ ያለበት ሰው የእግር ቁስለት፣ መጥፎ ሽታ፣ ምች አደር (acute attack)

መከላከያ መንገዶች

- ❖ ዘወትር እግርን በንጹህ ውሃና ሣሙና መታጠብ
- ❖ ጫማ ማድረግ
- ❖ ካልሲን በየጊዜው ማጠብ፤
- ❖ ጫማችንን ማጠብና መወልወል፤
- ❖ የእግር ጥፍር በአጭር መቁረጥ።
- ❖ ጠባብ ጫማና ካልሲ ያለመጠቀም ይመረጣል።

ረ. የፀጉር ንፅህና አጠባበቅ

ፀጉራችን ለአባራ የተጋለጠ ስለሆነ በቀላሉ ይቆሽሻል። ፀጉር ከቆሽሽ የተባይ መራቢያ ይሆናል (የቅጫምና ቅማል)። ከዚህም የተነሳ ለበሽታ ያጋልጠናል። በአጭሩ ተቆርጦ የተያዘ ፀጉር ለማፅዳት አመቺ ነው። ረጅም ፀጉር አስቸጋሪ ቢሆንም ከታጠብን በኋላ በማድረቅና በማበጠር ንፅህናውን ለመጠበቅ ይቻላል።

የፀጉር ንፅህና ባለመጠበቅ የሚመጡ የጤና ችግሮች የሚከተሉት ናቸው፤

- ❖ ቆረቆር ፣ ፎረፎር ፣ የደም ተስቦ ፣ የግርሻ ትኩሣት ናቸው።

መከላከያ ዘዴዎች

- ❖ ቢያንስ በሶስት ቀን አንድ ጊዜ በንጹህ ውሃና ሣሙና ፀጉርን መታጠብ፤
- ❖ እንደ አስፈላጊነቱ ፀጉርን በአጭር መቁረጥ ወይም መላጩት ንፅህናውን መጠበቅ፤
- ❖ ረጅም ፀጉርን ዘወትር ማበጠርና መታጠብ፤
- ❖ ንፅህናው በተጠበቀ የግል ማበጠሪያ ብቻ ፀጉርን ማበጠር፤
- ❖ ሌላ ሰው ባልተጠቀመበት አዲስ ምላጭ ብቻ ፀጉርን መላጩት፤
- ❖ ፀጉር ቅጫምና ቅማል ሲይዝ በማበጠሪያ ጥርስ ውስጥ ክር በማስገባት በማበጠር ማስወገድ፤
- ❖ ሴቶች ሹሩባ ከተሰሩ ከሃምንት በላይ አለማቆየት፤ ፈትቶ ማበጠርና መታጠብ፤
- ❖ ቅቤና የመሳሰሉ ቅባቶችን ተቀብቶ ፀጉርን አለመሸፈንና ማናፈስ፤
- ❖ ፀጉርን የሚያቆሽሹ ሥራዎች እንደ ቁፋሮ እና ምግብ በሚዘጋጅበት ጊዜ ፀጉርን መሸፈን፤
- ❖ የግርሻ ትኩሣት የያዘው ሰው የተላጩውን ፀጉር ማቃጠል።

ሰ. የልብስ ንፅህና አጠባበቅ

ልብስ ከብርድ፣ ከፀሐይ ቃጠሎና ሌሎች ነገሮች ጉዳት ይከላከልልናል። ልብስ ሙቀትና ሰብአዊ ክብርን ለመጠበቅ ይረዳል። ንፅህናው ያልተጠበቀ ልብስ የተባይ መራቢያ ይሆናል። ይህ ደግሞ ለተላላፊ በሽታዎች ያጋልጠናል። ቀንም ሆነ ሌሊት ንፅህናው የተጠበቀ ልብስ መልበስና ንፁህ መኝታ ላይ መተኛት ለጤንነት አስፈላጊ ነው። የጉልበትም ሆነ ሌሎች ስራዎች በምንሰራበት ጊዜ ሲያልበን በላቡ የተነሳ ልብሳችን መጥፎ ጠረን ያመጣል። ስለዚህ የገላችንን ንፅህና እንደምንጠብቅ ሁሉ የልብሳችንንም ንፅህና መጠበቅ አስፈላጊ ነው።

የልብስ ንፅህና ባለመጠበቅ የሚመጡ የጤና ችግሮች የሚከተሉት ናቸው

❖ ተስቦ ፣ የግርሻ ትኩሳት ፣ መጥፎ ጠረን ፣ ማሳከክና የሰውነት መቁሰል ወዘተ.

መከላከያ ዘዴዎች

- ❖ የህፃናት ልብስ ቶሎ ቶሎ ስለሚቆሽሽ ተከታትሎ ማጠብ፤
- ❖ ከውስጥ የሚለበሱ እንደ ውስጥ ሱሪና ካናቴራ፣ የሌሊት ልብሶችን እንደ አንሶላ ቶሎ ቶሎ ማጠብ፤ ቢቻል ተኩሶ ንፁህ ቦታ ማስቀመጥ፤
- ❖ የሌሊትና የቀን ልብሶችን መለየት።
- ❖ ብርድ ልብስና የመሳሰሉትን በየጊዜው ፀሐይ ላይ ማውጣትና ማናፈስ፤ እንደአስፈላጊነቱ ማጠብ፤
- ❖ ቅማል ያፈሩ ልብሶችን በፈላ ውሃ ውስጥ ቢያንስ ለ10 ደቂቃ እያገላበጡ መቀቀልና ፀሐይ ላይ ማስጣት፤
- ❖ በውሃ እንፋሎት ለ20 ደቂቃ የሌሊትና ቀን ልብሶችን ከውሃ ጋር ሳይገናኙ መቀቀልና ፀሐይ ላይ ማስጣት፤
- ❖ ወረርሽኝ በሽታ ሲከሰት በ10% ዲዲቲ ወይም 1% ማላታይን በቀንና በሌሊት ልብሶች ላይ በመነስነስና በማሸት ቢያንስ ለአንድ ቀን በማቆየት ተባዮችን መግደል፤
- ❖ የግርሻ ትኩሳትና ተስቦ ወረርሽኝ ሲነሣ ወዲያውኑ በአቅራቢያ ለሚገኝ ጤና ድርጅት ሪፖርት ማድረግ።

ቀ. በወር አበባ ጊዜ የሚደረግ ንጽህና

ሴቶች ለአቅመ ሔዋን ሲደርሱ በየወሩ ከሰውነታቸው የሚወገድ የወር አበባ ይኖራቸዋል። በወር አበባ ጊዜ የግል ንዕህናን መጠበቅ አስፈላጊ ነው። የወር አበባ መቀበያ የተዘጋጀ ሞዴስ ወይም ከጨርቅ ሰርቶ መጠቀም ይቻላል። የወር አበባ መቀበያ እንደ ፎጣና ጨርቆች ቶሎ ቶሎ ካልተቀየረ ሽታ ያመጣል በሽታንም ያስይዛል። ሞዴስ ማግኘት የማይቻል ከሆነ ንጹሕ ጨርቅ መጠቀምና ቶሎ ቶሎ መለወጥ ያስፈልጋል። አገልግሎት ላይ የዋለ የወር አበባ መቀበያ በቆሻሻ ማጠራቀሚያ ጉድጓድ መቅበር ወይም ማቃጠል ተገቢ ያወጋገድ ዘዴ ነው። በመሆኑም ጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያዎች ከትምህርት ቤትና ከወጣት ማእከላት ጋር ትስስር በመፍጠር ትምህርት መስጠት ይኖርባቸዋል፤ ወላጆቻቸው ስለ ወር አበባ ንጽህና አጠባበቅ ሊያስተምሩና ሊረዱላቸው ይገባል።

በወር አበባ ጊዜ ሊታዩ የሚችሉ ስሜትና ምልክቶች

- ❖ ድካም፣ የመጫጫን ስሜት
- ❖ ማቅለሽለሽ ፣ እራስ ማዞር፣ መቆረጣጠምና የሆድ ቁርጠት
- ❖ ራስ ምታት ፣ የጡት ሕመምና መተለቅ እንዲሁም ትኩሳት
- ❖ የጀርባ ሕመም መነጨነጭ ፣ ጭንቀትና አቅም ማጣት

በወር አበባ ወቅት የሚደረግ ንጽህና፣ አስፈላጊነት እና ጥቅማቸው

- ❖ ተላላፊ በሽታን ለመከላከል
- ❖ መጥፎ የሰውነት ጠረን ለማስወገድ
- ❖ በወር አበባ ጊዜ በምቹትና በጤና ለመቆየት

በወር አበባ ጊዜ የንጽህና ጉድለትን ለማስወገድ መወሰድ ያለበት፡

- ❖ ሴቶች የሥና ንጽህና የሥነ ልቦና ትምህርትና ምክር መስጠት፡
- ❖ ሴት ልጆች ከእናቶቻቸው/ ከአሳዳጊዎቻቸው ጋር በግልጽ እንዲወያዩ፡
- ❖ በትምህርት ቤቶች ለሴት ልጆች የተለዩ መጻዳጃ ቤቶችና ሞደስ መቀየሪያ ክፍሎች ከቆሻሻ ማጠራቀሚያ እቃ ጋር እንዲኖሩ ጥረት ማድረግ፡
- ❖ የትምህርት ቤት የሴቶች ተማሪዎች ክለብ ጋር በጥምረት መስራት እና የአቻ-ለአቻ ምክክር መድረክ እንዲፈጠር ማበረታታትና በት/ቤት የወር አበባ ንጽህና መጠበቂያ ሞደስ አቅርቦት የሚሻሻልበትን መንገድ ማወጣት።

ሸ. የህፃናት ንፅህና አጠባበቅ

ህፃናት ሽንትና ዓይነ ምድራቸውን በልብሳቸው፣ በሰውነታቸውና በመኝታቸው ላይ ስለሚፀዳዱ፣ በአብዛኛው መሬት ላይ ስለሚጫወቱ፣ ቆሻሻ ነገሮችን በእጅና በእግራቸው ስለሚነካኩ፣ ስለሚንከባለሉ ወዘተ. በግል ንፅህና ጉድለት ለሚከሰቱ ተላላፊ በሽታዎች ክሌላው ህብረተሰብ ክፍል በይበልጥ ተጠቂ ናቸው።

የህፃናት ንፅህናን ባለመጠበቅ የሚመጡ የጤና ችግሮች የሚከተሉት ናቸው፣

- ❖ ተቅማጥ ፣ የአንጀት ትላትል ፣ የአይን ማዘ /ትራኮማ/ ፣ የአይን መቅላት ፣ እከክ ፣ ቆረቆር ፣ ጉንፋን ወዘተ. ናቸው።

መተላለፊያ መንገዶች

- ❖ ህፃናት ማንኛውንም ቆሻሻ በመነካካት፣ በመያዝና ወደ አፋቸው በማስገባት፣
- ❖ ህፃናት እጃቸውን በሚገባ ሳይታጠቡ ከተመገቡ፣
- ❖ ህፃናት ሁልጊዜ የፊታቸውንና የአይናቸው ንፅህና በሚገባ ካልጠበቁና ዝንቦች ካረፉባቸው፣
- ❖ በሽንት፣ በዓይነምድርና በተለያዩ ቆሻሻዎች ሰውነታቸው ከቆሸሸ፣
- ❖ ንፅህናው ባልተጠበቀ አካባቢ ከተጫወቱ ለአቧራና ለንፋስ ከተጋለጡ ወዘተ።

መከላከያ መንገዶች

- ❖ ገላቸውን በየቀኑ ጠዋትና ማታ በንፁህ ውሃና ሳሙና ማጠብ፣
- ❖ ከመመገባቸው በፊት እጃቸውን በንፁህ ውሃና ሳሙና ማጠብ፣
- ❖ እጃቸውን፣ ፊታቸውንና አይናቸውን በየጊዜው ማጠብ፣
- ❖ ህፃናት ከተፀዳዱ በኋላ ማጠብ፣
- ❖ ህፃናት የሚውሉበትና የሚጫወቱበት አካባቢን ንፅህና መጠበቅ፣
- ❖ መፀዳጃ ቤት አካባቢ እንዳይጫወቱ ማድረግ፣
- ❖ ጡት ከማጥባታቸው በፊት የእናቲቱን ጡትና የህፃኑንና የእናቱን እጆች ማጠብ፣
- ❖ ጡጦ በቀላሉ ሊበክል ስለሚችል ህፃናትን በጡጦ ያለመመገብ ፣ ምግባቸውን በማንክያና በኩባያ መስጠት።

5. የሚከናወኑ ተግባራት

5.1. ህብረተሰቡን ስለ ግል ንፅህና አጠባበቅ ፓኬጅ ማስተዋወቅና ማነቃቃት፤

- ❖ የአድቮኬሲ ሥራ ለቀበሌው ፖስቲካዊ አመራሮች ፣ መንግሥታዊና መንግሥታዊ ላልሆኑ ተቋማት መሥራት
- ❖ ከልማት ሰራዊት አደራጃጀት(ልማት ቡድን እና የ1ለ5) አመራሮችና ከህብረተሰቡ ጋር ውይይት በማድረግ መግባባት ላይ መድረስ

5.2. የማኅበረሰብ ንቅናቄ ማካሄድ

ከሚመለከታቸው አካላት ጋር በመተባበር መረጃ ማሰባሰብ

- ❖ የንፁህ ውሃ አቅርቦት ያላቸው አባ/አማወራች ብዛት
- ❖ የተለየ የገላ መታጠቢያ ያላቸው እና የሌላቸው አባ/አማወራች ብዛት
- ❖ በመፀዳጃ ቤት ውሃ፣ ሳሙና ወይም አመድ ያላቸው አባ/አማወራች ብዛት
- ❖ የግል ንፅህና በተገቢው ሁኔታ ለመጠበቅ ተፅእኖ ሊያደርጉ የሚችሉ ሁኔታዎች፤
- ❖ ለግል ንፅህና ለመጠበቅ በአካባቢው የሚገኝ ቁሳቁስ፤
- ❖ የግል ንፅህና አጠባበቅ በተመለከተ የህብረተሰቡን እውቀት፣ ባህሪና ልምድ ወዘተ
- ❖ በሚከተለው መልክ መረጃዎችን ማሰባሰብ ፣ መተንተንና ማጠናቀር

5.3. መረጃዎች ከተበሰበ በኋላ ለባለድርሻ አካላት ማስተዋወቅ፤

- ❖ ለቀበሌ ኮማንድ ፖስት/ስትሪንግ ኮሚቴ አመራሮች
- ❖ ለልማት ሰራዊት አመራሮች (ለ1ለ5 ትስስርና ለልማት ቡድኖች)
- ❖ ለታዋቂና ተሰማኝነት ላላቸው የአካባቢ ነዋሪዎች፤
- ❖ በአካባቢው ለሚገኙ መንግሥታዊና መንግሥታዊ ያልሆኑ ድርጅቶች፣ ወዘተ
- ❖ የተሰበሰበውን መረጃ ውጤት ለህብረተሰቡ መግለፅና በጋራ የሥራ እቅድ ማውጣት፤
- ❖ ውጤቱን ለህብረተሰቡ መግለፅና በውጤቱ ዙሪያ ከህብረተሰቡ ጋር መወያየት
- ❖ የጋራ ውይይቱ መሠረት ያደረገና ህብረተሰቡን ያሳተፈ የሥራ እቅድ ማውጣት
- ❖ እንደ አስፈላጊነቱ የሳምንት፣ የወር፣ የሩብ ዓመት፣ የግማሽ ዓመትና የዓመት የሥራ እቅድ ማውጣት፤

5.4. ለፓኬጃ ስራ ደጋፊ ሊሆኑ ከሚችሉ የህብረተሰብ ክፍሎች፣ ተቋማት፣ ማኅበራዊ ተቋማት፣ መንግስታዊና መንግስታዊ ያልሆኑ ድርጅቶች ጋር በቅንጅት መስራት፣

- በቀበሌው የሚገኙትን አጋገሮችን (ደጋፊዎችን) መለየት
- የ1ለ5 ትስስርና የልማት ቡድን መሪዎች
- መስተዳድር - አስተዳደራዊ ድጋፍ እንዲሰጥ፣
- ግብርና - የግብርና ልማት ስራተኞች ትምህርትና ድጋፍ እንዲሰጡ
- ትምህርት -ለመምህራንና ተማሪዎች ትምህርት በመስጠት የአካባቢውን ህብረተሰብ እንዲያስተምሩ፣ ሞዴል በመሆን ወዘተ.. ፣
- ማህበራት (የሴቶች፣ የወጣቶች ወዘተ) -በማመቻቸት፣ አባላቶቻቸውን በማንቀሳቀስና በማሳተፍ ...’
- የሀይማኖት ተቋማት - በማመቻቸት፣ ተከታዮቻቸውን በማንቀሳቀስና በማሳተፍ፣
- መንግስታዊ ያልሆኑ ድርጅቶች - በቴክኒክና በቁሳቁስ ወዘተ. በመደገፍ
- የጋራ ውይይት ማካሄድና የጋራ ስምምነት ላይ መድረስ
- ዕቅድና ፍላጎትን ማጣጣም እና በትብብር መሥራት

5.5. ሕብረተሰቡን በመቀስቀስ ፣በማስተማር፣ተሳትፎውን በማሳደግ ቀጣይ የባህርይ ለውጥ ትምህርት ተግባራት በማከናወንና ተከታታይነት ያለው ክትትልና ድጋፍ ማድረግ

- ❖ የጤና ትምህርት ዕቅድ ማዘጋጀት
- ❖ አጋገሮችን መለየት
- ❖ የትምህርት ርእሶች መለየት
- ❖ ትምህርቱ የሚሰጣቸውን አካላት መለየት
- ❖ የትምህርት መስጫ ቦታዎችን መለየት
- ❖ የትምህርት ማስተላለፊያ መንገድ/ዘዴን መለየት
- ❖ የትምህርት መርጃ መሣሪያዎችን ማዘጋጀት
- ❖ ትምህርቱን መሥጠት

5.6 ስርቶ ማሳያ ዘዴ መጠቀም፤

- ❖ ህብረተሰቡ በቀላሉ አይቶ ስለ ግል ንጽሕና አጠባበቅ ሊረዳ በሚችልበት አማካይ ቦታ በጤና ተቋማት፣ በአርሶ አደር ማሰልጠኛ ማእከላት፣ በገበያ ቦታ እና በተመረጡ ትምህርት ቤቶች ሠርቶ ማሳያ በመሥራት ቤተሰቦች በራሳቸው እንዲሠሩ ማስቻል
- ❖ በቤተሰብ ደረጃ ስለ ግል ንጽሕና አጠባበቅ በጋራ ስርቶ በማሳየት አገራዊ ቤተሰቦች የራሳቸውን መፀዳጃ ቤት ስርተው እንዲጠቀሙ ማስቻል፤

5.7 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 ቡድኖቻቸው እንዴት ማስፋት እንዳለባቸው የሚገልፅ የድርጊት መርሀ-ግብር እንዲያዘጋጁ ማገዝና ትግበራውን መከታተል፤

5.8 የማካቃቂያ 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 ክታች የተዘረዘሩትን በመጠቀም እውቅና መስጠት፡-
 - የምስክር ወረቀት መስጠት
 - የመሥሪያ ቁሳቁስ - በአካባቢው በቀላሉ የሚገኝ
 - በስብሰባ ላይ እንደ ምሳሌ መጥቀስ ወዘተ

5.9 ከጤና ጣቢያ ጋር አብሮ መስራት

በአካባቢው በሚገኙ በቀዳሚነትም ትስስር ከአደረጉባቸው የጤና ተቋማት ውስጥ የሚሠሩ የጤና ባለሙያዎችን ማሳተፍ፤

- የጤና ጣቢያ ባለሙያዎች በተለይም የአካባቢ ጤና አጠባበቅ ባለሙያ መረጃ አሰባሰብ፣ በቀበሌ ደረጃ ሊወጡ የሚገቡ ህጎችን በማርቀቅና ተሞክሮዎችን በመለየት በመቀመርና በማስፋት አብረው ያቅዳሉ ይሰራሉ። የልማት ቡድን አመራር ስልጠና ጊዜ ሙያዊ እገዛ ያደርጋሉ።

ከግል ንፅህና አጠባበቅ ጉድለት የሚከሰቱ በሽታዎችን መከላከል መለየት እንክብካቤ መስጠትና አቅም በላይ የሆኑ ችግሮችን በአቅራቢያው በሚገኙ ጤና ተቋማት እንዲልኩ ማድረግ

6 የሚጠበቁ ውጤቶች

6.1 ህብረተሰቡ በግል ንፅህና አጠባበቅ ላይ ያለው ግንዛቤ፣ እውቀትና ክህሎት ፣ የባለቤትነት ስሜት ይዳብራል፣

- 6.1 ህብረተሰቡ የግል ንፅህናን ለመጠበቅ የሚያስችሉ ቁሳቁሶችን በራሱ አነሳሽነት አደራጅቶ ይጠቀማል፣
- 6.2 ህብረተሰቡ የግል ንፅህናውን በአግባቡ በመጠበቅ ከግል ንፅህና ጉድለት የሚመጡ በሽታዎችን ይከላከላል፣
- 6.3 የፓኬጁ አስፈጻሚ አካላት ስለቀበሌው የግል ንፅህና አጠባበቅ ሁኔታ በተመለከተ በቂ መረጃ ይኖራቸዋል፣
- 6.4 በግል ንጽህና አጠባበቅ ላይ ከአቅድ ማውጣት እስከማስፈፀም ድረስ የሕብረተሰቡ ተሳትፎና ልምድ ይዳብራል፣
- 6.5 ለፓኬጁ ሰራተኛ ድጋፍ የሚሰጡ ተጨማሪ የህብረተሰብ ክፍሎች ይፈጠራሉ፣
- 6.6 የቅንጅታዊ አሰራር ባህል ይዳብራል፣
- 6.7 ሰዎች ከሰዎች እውቀትና ልምድ በመቅሰም በራሳቸው አነሳሽነት የሚፈለግባቸውን ስራ ያከናውናሉ።

7 ክትትልና ግምገማ

7.1 ክትትል

- 7.2 በግል ንጽህና አጠባበቅ ላይ ትምህርት መሰጠቱን (ሴት፣ ወንድ)፣
- 7.3 የሕፃናት የግል ንጽህና መጠበቁን (ፊታቸው ላይ ዝንብ፣ ጥርሳቸው ላይ የምግብ ቅሪት፣ ፀጉራቸው ላይ ቅጫምና ቅማል፣ ጥፍራቸው ሥር ቆሻሻ አለመታየቱን)፣
- 7.4 እንዳንዱ ሰው የግል ንጽህና መጠበቁን /ፊት፣ ጥርስ፣ ፀጉር፣ ጥፍር፣ እእግር፣ ልብስ፣ ባርኔጣ ወዘተ./፣

7.5 የሌሊት መገልገያ /የሌሊት አልባሳት፣ አልጋ፣ ፍራሽ፣ ብርድ ልብስ ወዘተ./ ንፁህ መሆኑን፤

7.6 ግምገማ

7.7 የኘሮግራሙ አጠቃላይና ዝርዝር ዓላማዎች መሳካታቸውን ማረጋገጥ

7.8 ዓላማዎቹን ለማሳካት የተዘጋጁ ዝርዝር ዕቅዶች መፈጸማቸውን መከታተል

7.9 ዕቅዶቹን ለማስፈፀሚያ የዋሉ ግብአቶችን መለየት

7.10 የሰው ሐይል /ብዛትና የሙያ አይነት/

7.11 የማቴሪያል /በአካባቢ የሚገኙ ቁሳቁሶችና ድጎማዎች/

7.12 የገንዘብ መጠን /ከህዝብና ከአጋር አካላት/ የተገኘ

7.13 የምዘና ማስፈፀሚያ ስልቶች

- በመስክ በመዘዋወር
- ሪፖርቶችን በማሰባሰብና በመተንተን
- ተገልጋዮችን በማነጋገር

7.14 የተከናወኑ ተግባራት

- የሽፋን መለኪያዎች በመጠቀም /በመቶኛ፣ በቁጥር፣ በንጽጽር/
- የተገኙ ጠንካራ ጎኖች መልካም ተሞክሮዎች
- የተገኙ ደካማ ጎኖች
- የተከናወኑ ተግባራት በህብረተሰቡ ጤና ላይ ያስከተለው ለውጥ
- ያጋጠሙ ችግሮች
- ችግሮቹን ለመፍታት የተወሰዱ እርምጃዎች

7.15 የፕሮግራም (የፓኬጅ) ጠቋሚዎች

7.16 በግል ንጽህና አጠባበቅ ላይ ትምህርት የተሰጣቸው ሰዎች ብዛት (ሴት፣ ወንድ)፤

7.17 የግል ንጽህና የተጠበቀ ሕፃናት ብዛት፤

7.18 የግል ንጽህናቸውን የጠበቁ ሰዎች ብዛት፤

7.19 ንጽሕናቸው የተጠበቀ የቀንና የሌሊት አልባሳትና መገልገያዎች የሚጠቀሙ ቤተሰቦች ብዛት፤

7.20 በዓመቱ ውስጥ የእክክ በሽታ የታየባቸው ሕጻናት ብዛት፤

7.21 በዓመቱ ውስጥ የትራኮማ (ዓይን ማዘ) በሽታ የታየባቸው ሕጻናት ብዛት፤

7.22 በዓመቱ ውስጥ የተቀማጥ በሽታ የታየባቸው አጻናት ብዛት፤