Littafin bayanan Kula da Lafiyar Al'umma

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

UNITY AND FAITH, PEACE AND PROGRESS

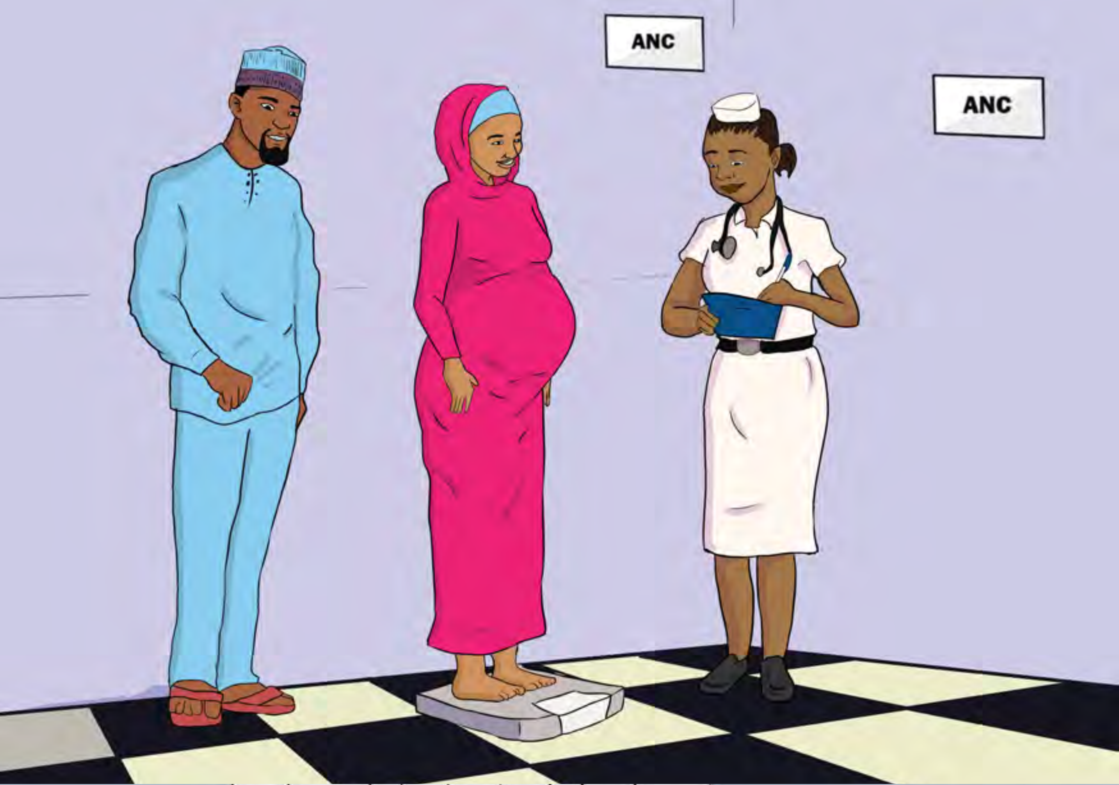
Breakthrough ACTION
FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

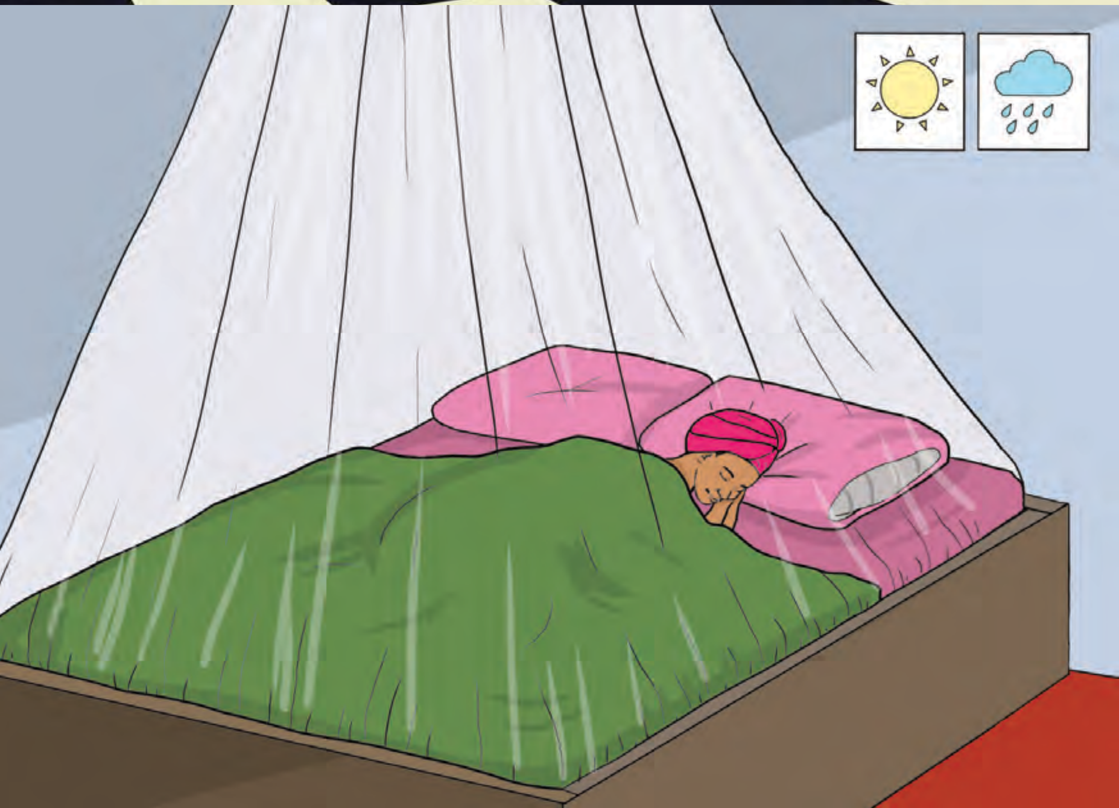
Littafin bayanan Kula da Lafiyar Al'umma

GABATARWA

Wannan littafi ya kunshi muhimman sakonni ne kan kula da lafiyar al'umma da kuma tsafta don inganta lafiya da karfafawa jama'a gwiwa, kan kyawawan dabi'un kiwon lafiya yadda za a ringa samun kyakkyawan sakamako a fannin lafiyar maza da mata da yara 'yan kasa da shekaru 5.

Littafin yana matsayin abin koyi ne da kuma matashiya kan kyawawan dabni'un tsafta da na kula da lafiyar mata da kananan yara (MNCH+N) ga 'yan aikin sa kai (CVs), kungiyar ci gaban gunduma (WDCs), kungiyoyin tallafawa mata (WEGs), da malaman addini (SBC-ACGs) da kuma sauran rukunai na al'umma a yayin da suke gudanar da aiyukan su.


ANC
ANC



Fara zuwa Awon ciki da wuri, da kuma maganin kariya daga zazzabin cizon sauro [IPTP]

- Yakamata mace ta je wajen awon ciki da zarar ta yi tunanin tana dauke da juna-biyu.
- Fara zuwa awon ciki da wuri na baiwa macce damar samun karin ilimi daga wajen ma'aikatan lafiya, a game da cikin da ta ke dauke da shi.
- Awon ciki yana ba wa jami'an lafiya damar lura da yanayin girman jariri a ciki, da kuma lafiyar uwa.
- Ya kamata kowace mace mai juna-biyu ta je awo akalla sau takwas kafin haihuwa.
- Shan maganin kariyar zazzabin cizon sauro (IPTp) zai hana mai juna biyu kamuwa da cutar zazzabin cizon- sauro, kuma lallai ne a sha maganin ko da akwai alamun zazzabin ko babu.
- IPTp ba shi da wata matsala kuma ya na amfani sosai ga uwa da jaririn da ke cikin ta. Ana shan shi a gaban ma'aikatan lafiya. Kuma ba matsala dan an sha shi kafin a ci abinci

Zazzabin cizon sauro lokacin juna biyu: kwana a cikin gidan sauro mai dauke da magani.

- Lallai macce mai ciki ta ringa bacci/kwana a cikin gidan sauro mai magani kullum dare domin samun kariya daga zazzabin cizon sauro. Dalilin hakan shi ne idan ta kamu da zazzabin cizon sauro, zai fi tsananta sosai a kan lokacin da ba ta da juna biyu. Haka kuma zai yiwa jaririn da ke cikin ta illa.
- Kwana a cikin gidan sauro mai magani kullum a duk tsawon shekara, zai taimaka wajen tabbatar da samun ingantacciyar lafiyar uwa da jariri.
- Zazzabin cizon sauro na iya sanyawa jinin macce mai ciki ya ragu, kuma jaririn zai iya mutuwa a ciki, [barin ciki ko haifar da ba rai] ko a haife kafin lokaci [bakwaini] ko a haifi dan mitsitsi [dan tsurut ba nauyi]
- Idan an sami rahoton mai ciki da ke fama da zazzabi, a yi kokari a tura ta asibiti da hanzari!

Milk

Cin ingantaccen abinci lokacin juna biyu

- Mace mai ciki da mai sabuwar haihuwa na bukatar isasshen abinci kuma nau'o'i dabam dabam na gida da za ta ringa hadawa don samun abinci mai gina jiki

Hanya mai sauki ta tunawa ita ce tsarin abinci mai daraja hudu, wanda ke dauke da wani kaso daga kowanne daya cikin wadannan rukunai guda hudu:

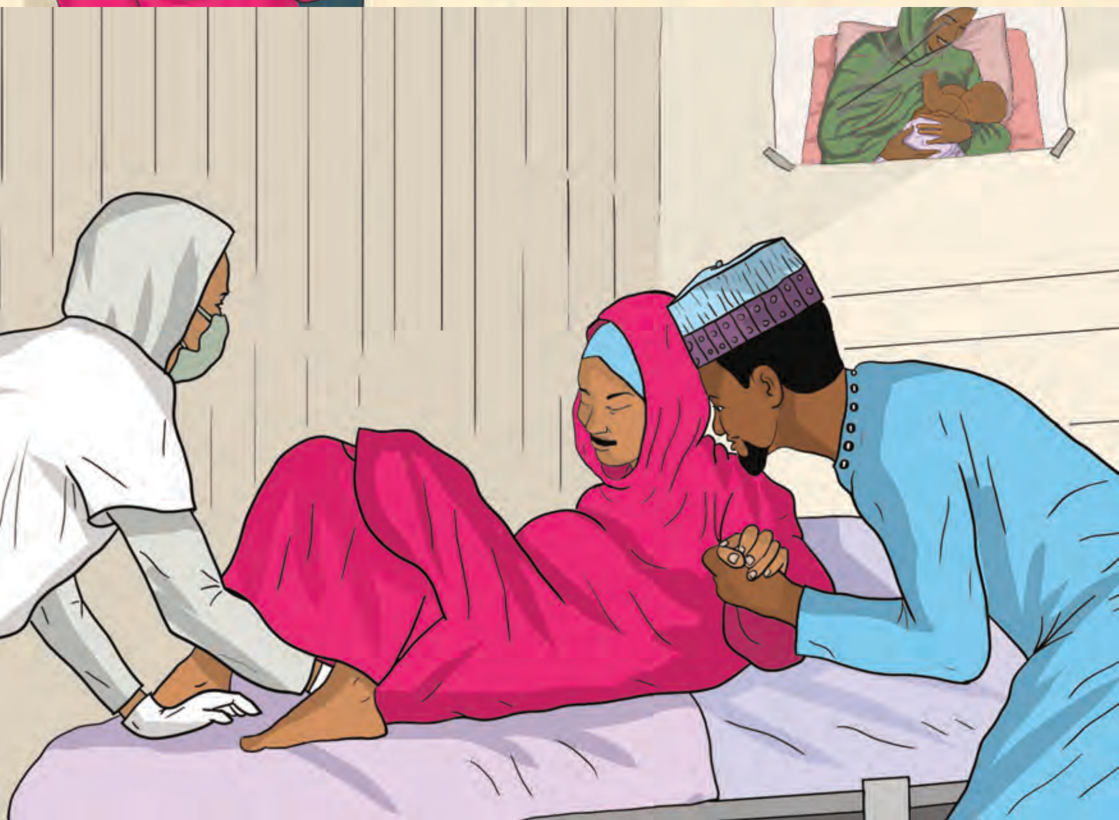
- Abincin da ake samu daga dabbobi domin gina jiki misali; kifi, nama, karafish, fara, kwai, madara da sauran su.
- Dangogin hatsi domin samun kuzari, misali:
  - Hatsi: kamar masara, dawa, shinkafa, gero, da sauran su.
  - Saiwoyi; kamar doya, rogo, makani dankali da sauran su.
- Kwayoyi da 'yan kwanso, su ma domin gina jiki da karsashi, misali; wake, gyada, ridi, kashu, gurjiya, waken soya, agushi da sauran su.
- "ya'yan Itatuwa da kayan lambu don gina garkuwar jiki. Misali; ganyen spinach, ganyen ugwu, karas, tumatir, gwanda, lemo, mangwaro da goba da sauran su.

- Lallai mai ciki ta tabbatar cewa gishirin da ta ke ci a abinci mai dauke da sinadarin Iodine ne, kuma ta ringa shan ruwa da yawa.

- Bayan duk wadannan dangogin abinci, lallai mai ciki ta ringa shan maganin karin jini mai sinadaran (Iron da Folic acid) wanda za a ringa ba ta a asibiti lokacin da ta je Awo.

- Mai juna biyu tana bukatar cin cikakken abinci akalla sau uku a kullum tare da karin abincin marmari akalla sau daya a tsakani. Idan mai ciki ba ta iya cin abinci da yawa a lokaci guda to sai ta ringa cin ingantaccen abincin kadan yadda za ta iya amma akai-akai a duk tsawon rana.

- Cin wadannan nau'ikan abinci mai gina jiki da mu ka fada ba zai sa iyali su kashe wani kudi da yawa ba. Mafi yawan abincin da mu ka lissafa akwai su baja-baja a garuruwan mu, kuma za mu iya shuka su ma a cikin gidajen mu. Kaji da sauran dabbobin su ma duk za mu iya kiwon su a gida,



Alamomin hatsari lokacin juna-biyu

- Akwai wasu alamomi da yanayi da ke nuna cewa mai ciki ta hadu da matsala. Rayuwar ta ko ta abinda ke cikin ta na fuskantar hatsari, don haka lallai ta gaugata zuwa asibiti a duba ta.

Wasu daga cikin alamomin hatsari ga mai ciki sun hada da:

- Matsanancin ciwon kai
- Kumburin hannaye da kafafuwa
- Matsanancin ciwon ciki lokaci guda
- Zubar jini ta gaban mace
- Numfashi sama-sama
- Suma ko jijjiga

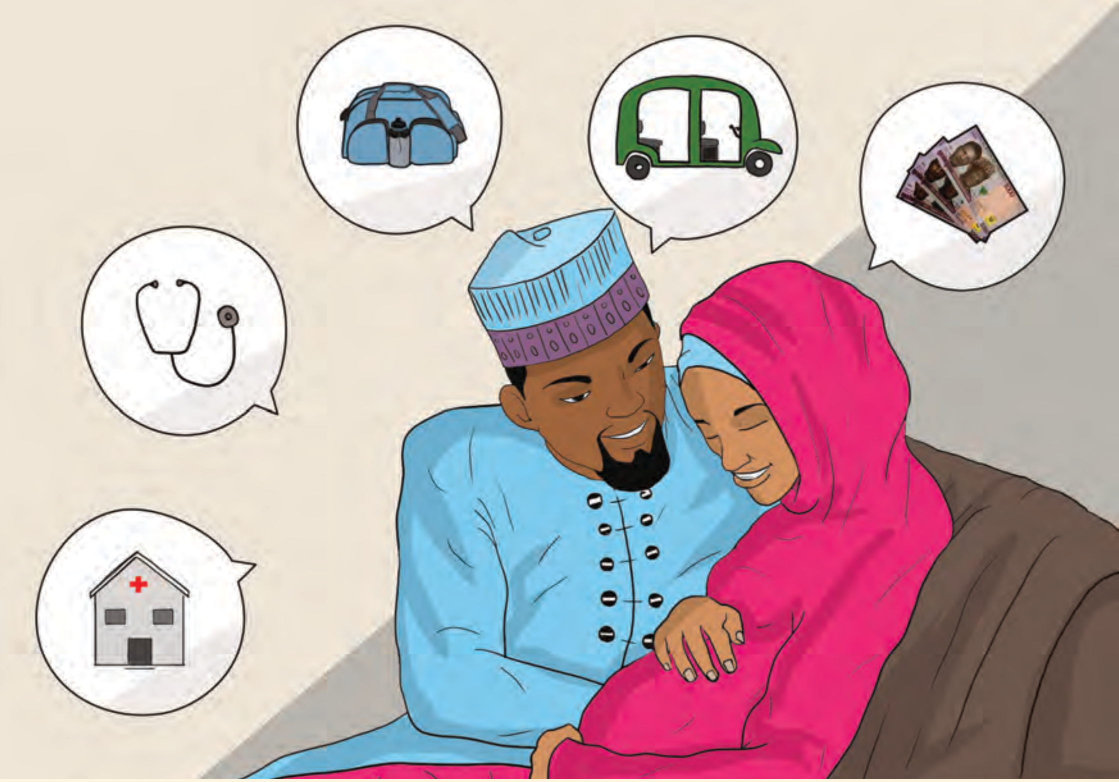
- Zuwa awo zai taimaka, jami'an kiwon lafiya su gano duk wata matsala tun kafin ta zama hatsari.
- Idan mai ciki ta fuskanci wani daga cikin alamomin hatsari, sai ta hanzarta tafiya asibiti don a bata kulawar gaggawa.
- Idan a ka ga daya da cikin wadannan alamomin ko kuma mai cikin ta fada cewar ta na fuskantar hatsarin, to gaggauta tura ta asibiti da katin RIFA.

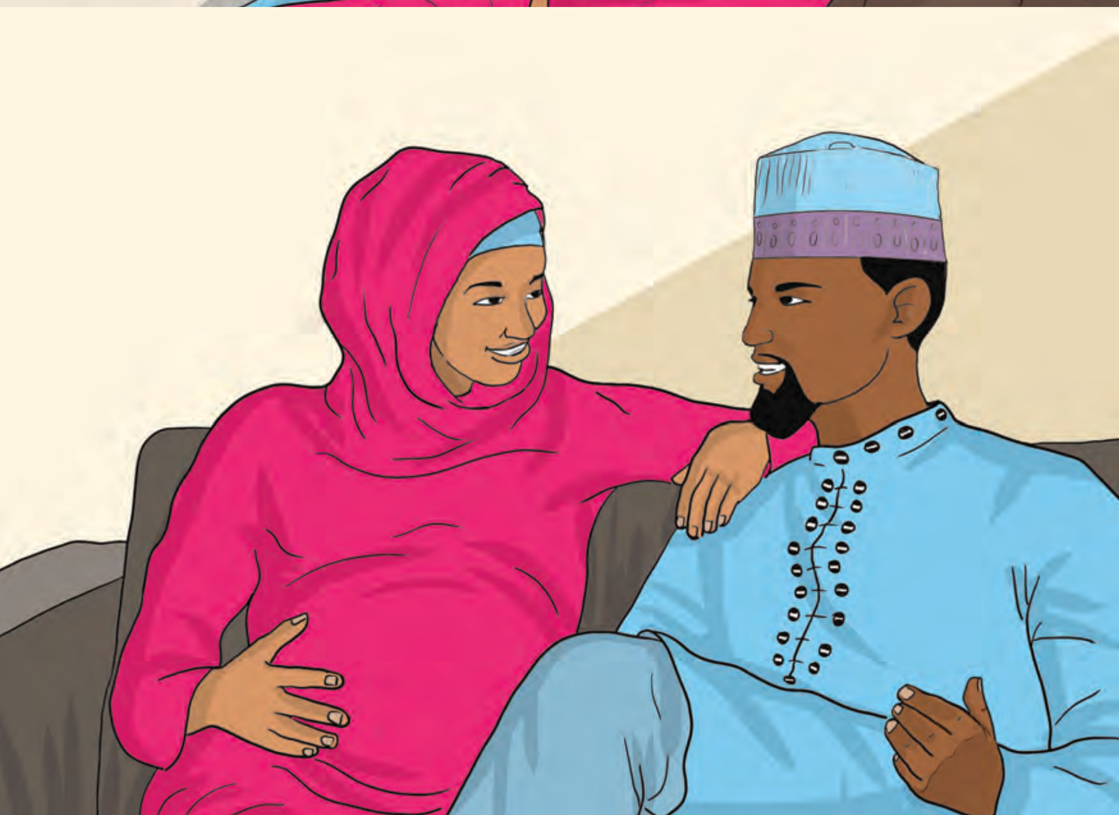
Haihuwa a hannun kwararriyar mai karbar haihuwa

Duk da cewa matawa da yawa sun fi son su haihu a gidajen su, amma ko wacce haihuwa na tattare da hatsari ko da kuwa ba a taba samun wata matsala a lokacin rainon cikin ba

Fa'idojin haihuwa a hannun kwararriyar mai karbar haihuwa sun hada da:

- Idan har an sami wata matsala lokacin haihuwa, kwararriyar mai karbar haihuwa na da horon da za ta shawo kan matsalar don kaucewa rasa ran uwa ko jariri.
- Kwararrun masu karbar haihuwa sun fi samun damar shawo kan matsaloli a asibiti inda su ke da su ke da kayan aiki na musamman.
- Akwai wasu alamomi da ke nuna cewa Jariri na daf da fitowa duniya, kamar murdawar mara akai-akai, zubar jini da ke hade da majina/ ko zubar ruwa ta gaban mace.
- Duk san da aka sami daya daga cikin wadannan alamomin to sai su gaggauta tafiya asbiti domin haihuwa.





Samar da tsari na musamman domin haihuwa

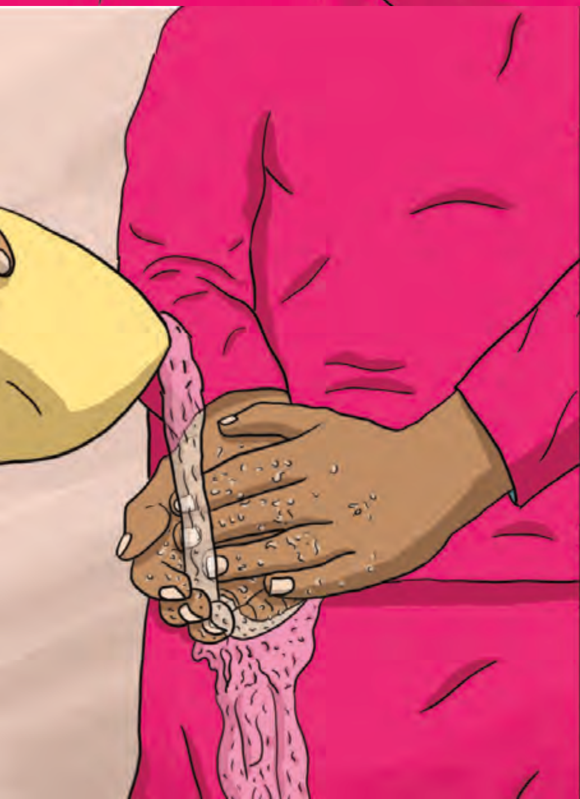
Samar da tsari na musamman domin haihuwa na taimakawa kokarin tabbatar da an haihu lafiya kuma an shiryawa magance duk wata matsala da ke iya tasowa.

Abubuwan da ake bukatar yin tanadi a kan su sun hada da:

- Abin hawa [ta yaya za a iya tafiya asibiti, ko da kuwa bukatar hakan ta taso cikin dare ne].
- Kudi [Nawa za a bukata domin biyan kudin abin hawa da kuma duk wani kudi da za a bukaci kashewa domin haihuwar]
- Dan-rakiya [wa zai raka matar zuwa asibiti]
- Kayyayakin karbar haihuwa.
- Man-shafawa a cibiya (chlorhexidine) da kwayoyin Misoprostol guda 3
- A sanar da surukai, dan "yan uwa maza da mata, da mai rakiya da sauran wadanda ke zaune a gidan game da wannan tsarin kuma a nemi goyon bayan su.

Tattaunawa tsakanin ma'aurata a lokacin juna biyu

- Yana da muhimmanci ga ma'aurata su yanke hukunci tare a game da lafiyar mace, juna biyunta, da kuma lafiyar Jinjirin da ke cikin ta. Ta hanyar tattauna wadannan abubuwan ne, zasu zo da ra'ayi daya tare kuma su fahimci juna.
- Akwai bukatar miji ya taimakawa matar sa ta je Awo, ta sami ingantaccen abinci, kuma ta haihu a hannun kwararrun ma su karbar haihuwa, a tabbatar yara na kwana a cikin gidan sauro mai magani kullum, kuma a samar da sahihin magani na cututtukan kananan yara.
- Ma'aurata su sami damar tsara lokaci da yadda suke so su tattauna da juna, bisa duba abubuwan da zamu zayyana:
  - Wane lokaci ya dace a tattauna?
  - Wadanne abubuwa ne suka zama suna da bukatar su tattauna aka nasu?
  - Wace matsaya suke bukatar su yanke shawara tare akai?



Hada jikin jariri da na uwa

- Cikin mahaifa inda jariri ya saba da shi yafi dumi sosai akan yanayin waje.

- Domin taimakawa jariri ya fara sabawa da yanayin duniya a hankali, ya kamata a gaggauta sanya jariri kan fatar kirjin mahaifiyar sa kuma a lullube shi don ya samu dumin jikin ta har na tsawon awa daya da zarar an haihu.

- Jariran da aka dora su a akan fatar jikin mahaifiyar su lokacin haihuwa kuma aka cigaba da yi mu su hakan akai-akai su na jin nutsuwa, kuma galibi ba sa yin rigima wanda ke baiwa uwar dama ta ringa samun isashshen hutu.

- Lallai ne a bar jariri ya zauna cikin yanayi mai dumi kuma ka da a yi mu su wanka sai bayan awa 24 da haifar su.

- Hakan na saukaka fara shayar da jariri da wuri.

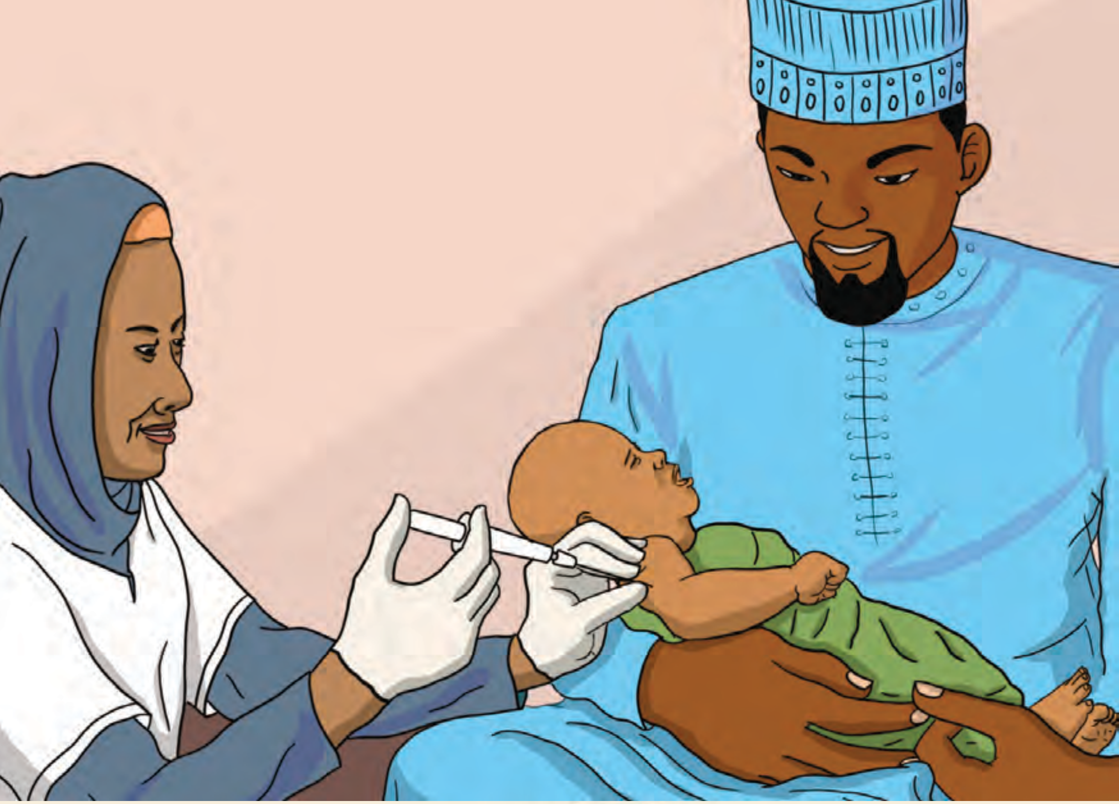
Kulawa da chibi

- Kwayoyin cuta na iya shiga jikin jariri ta cibiyar sa, don haka baiwa cibiya kulawar da ta dace abu ne mai muhimmanci.

- Za a ringa shafa man Chlorhexidine a cibiyar jariri don kare daukan cutuka da kuma taimaka ma ta ta warke sarai. Ma su kula da jariri su ringa wanke hannun su da sabulu da ruwa mai tsafta kafin su shafawa jariri Chlorhexidine a cibiya.

    - Maganin Chlorhexidine mai-mai ne , kada a shafa shi a ko'ina in ba a cibiya ba, sannan kar a hada shi da wani abu don kulawa da cibiya.

Za ku iya samun Man Chlorhexidine a asibiti ko kyamis a farashi mai rangwame



Rigakafi a lokacin haihuwa

- Rigakafi na taimakawa jikin yaran mu ya yi yaki cutuka ma su barazana ga rayuwa kuma ya kare su daga yawan rashin lafiya. Rigakafi na ceton rayuwa kuma yana baiwa yaran mu dama fara eayuwa cikin koshin lafiya.
- Za a yiwa Jariri rigakafin sa na farko da zarar an haife shi.
- Lallai iyaye su gaggauta kai yaro asibiti da zarar an haife shi don ya fara karbar rigakafin sa.

Fara shayarwa da wuri da kuma shayar da nonon uwa zalla

- Ruwan nono na farko da ya ke fitowa ya na da bambanci. Shi mai kauri ne kuma ruwan dorawa ana kiran sa Dakashi. Yana dauke da duk sinadaran abinci da jariri ke bukata kuma ya na ba shi kariya daga cutuka
- Uwaye da yawa su kan tatse wannan Dakashin su zubar da shi, saboda sun yarda cewa gurbatacce ne ko kuma ba shi da kyau. Dakashi ba shi da wata matsala kuma ya na kunshe da dukkan sinadaran abinci da jariri ke bukata fiye da ruwan nono da aka fi yarda da shi, kuma ya na baiwa jarirai kariya daga wasu kananan ciwuka da ke iya faruwa a makonnin farko na rayuwa
- Fara shayarwa cikin awa daya ta farko bayan haihuwa na taimakawa wajen ragewa uwa jin radadi/ciwo da zubar jini, kuma yana taimakawa wajen faduwar mahaifa/mabiyya.
- A cikin watanni 6 na farkon rayuwa, nonon uwa shi ne kadai abinda Jariri ke bukata. Duk wani abu daban bai kai ingancin nonon ba kuma zai iya sanya jariri rashin lafiya saboda jikin sa ba zai iya narka wasu nau'ikan abinci ba. Haka kuma wasu nau'ika na abinci ko ruwa na iya gurbata a lokacin da ake sarrafa su, karshe kuma su sa jariri gudawa/zawo
- Nonon uwa na dauke da iya duk ruwan da jariri ke bukata. Ko da akwai zafin yanayi, jariri bai bukatar a ba shi ruwa ko wani abu mai ruwa ko abinci har sai ya kai wata 6
- Duk lokaci da za a shayar da jariri nonon da ya ke fara zuwa ruwa ne, kashi na biyu da ke zuwa shi ne mai dauke da sinadaran abinci (fat da protein) don haka a bar jariri ya tsotse nonon da ya fara sha kafin a canja shi zuwa daya barin.
- Fara shayarwa da wuri da kuma shayar da nonon uwa zalla na taimakawa mahaifar macce ta koma daidai yadda ta ke. Kuma ya na kara shakuwa tsakani uwa da jariri.
- Nonon uwa ko yaushe akwai shi a wadace. Ba shi da wata matsala kuma kyauta ne. Ya na taimakawa ya hana iyaye kashe wasu kudade ma su yawa don shayar da jariri ko zirga-zirgar asibiti

Kare ballewar jini bayan haihuwa: {kwayoyin Misoprostol)

- Zubar jini kadan bayan haihuwa ba bakon abu ba ne, amma a wasu lokuta a kan samu ballewar jini ya zuba da yawa, hakan zai iya jefa rayuwar sabuwar mai jegon a hatsari.
- Idan zubar jinin ba ta yi sauki ba (misali macce ta jika audugar mata har fiye da uku cikin awa 24) to akwai matsala. Hakan zai iya jawowa jinin ta yayi kasa, ta fara jiri/juwa, har ta iya suma ko ta rasa ran ta.
- Bayan da macce ta haihu, mabiyya ta fadi, kuma aka tabbatar ba sauran wani dan a cikin ta, to a take sai aba ta maganin da ake kira Misoprostol ta sha domin kare zubar jini da yawa.
- Za a baki kwayoyin misoprostol a asibiti bayan kin haihu kuma za ki iya sayen sa ma a kyamis a farashi mai sauki.

Idan mace tace ta na cigaba da zubar da jini, duk da cewa ta sha misoprostol, A HANZARTA TURA TA ASIBITI

Kariya daga zazzabin cizon-sauro ga uwaye da jarirai sabon-haihuwa

- Masu-jego da jarirai sabuwar-haihuwa suna cikin matukar hatsarin samun ciwo mai tsanani idan sun kamu da zazzabin cizon-sauro, shi ya sa suke bukatar kula sosai domin kaucewa zazzabin cizon-sauro.
- Lallai ne mai sabon jego da jaririn ta su ringa kwana a cikin gidan sauro mai magani kullum, daga faduwar rana zuwa wayer gari duk tsawon shekara don samun kariya daga cizon sauro. Hakan zai taimaka wajen inganta lafiyar uwa da jariri
- Kuma a tabbatar da an cusa gidan-sauron karkashin shimfida da kyau, domin uwa da yaro su kubuta daga cizon sauro
- Kuma mu tabbatar cewa duk inda gidan sauron ya yage an dinke shi da zare da allura.

A tura duk wanda aka samu da zazzabi, zuwa asibiti

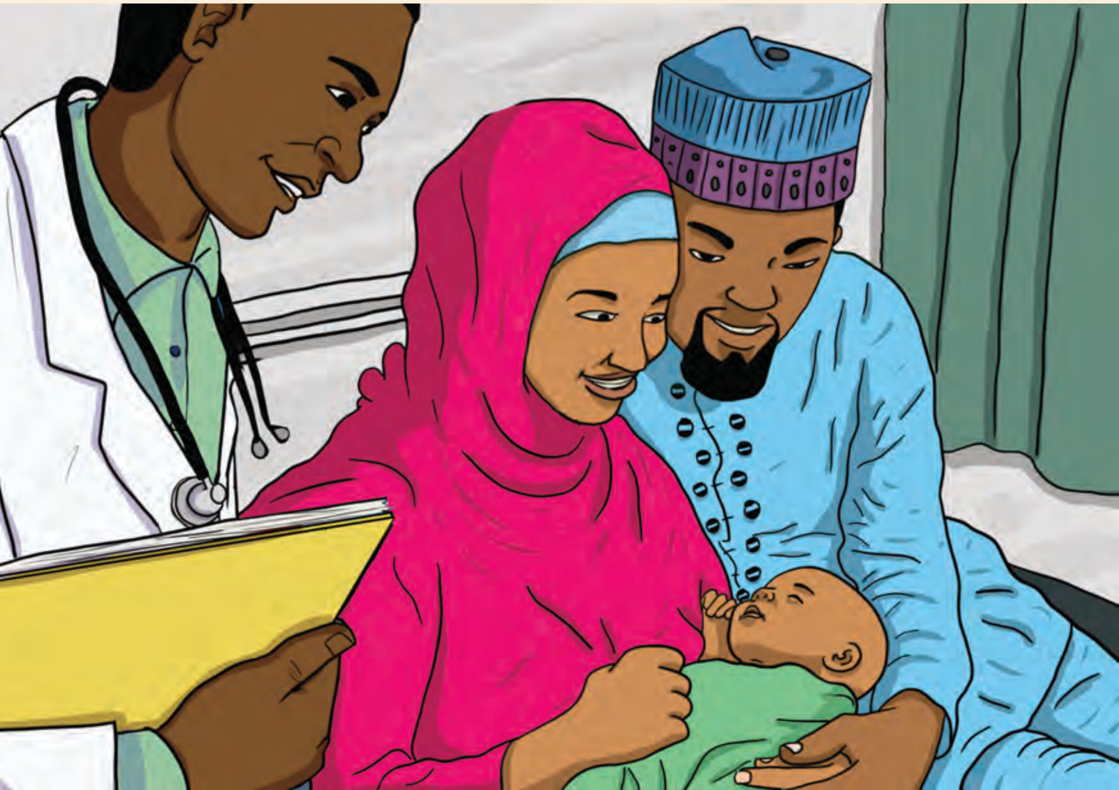
Milk

Cin ingantaccen abinci ga mace mai sabuwar haihuwa

- Mace mai sabuwar haihuwa na bukatar isasshen abinci kuma nau'o'i dabam dabam na gida da za ta ringa hadawa don samun abinci mai gina jiki. Hanya mai sauki ta tunawa ita ce tsarin abinci mai daraja hudu, wanda ke dauke da wani kaso daga kowanne daya cikin wadannan rukunai guda hudu:
  - Abincin da ake samu daga dabbobi domin gina jiki misali; kifi, nama, karafish, fara, kwai, madara da sauran su.
  - Dangogin hatsi domin samun kuzari, misali:
    - Hatsi: kamar masara, dawa, shinkafa, gero, da sauran su.
    - Saiwoyi; kamar doya, rogo, makani dankali da sauran su.
  - Kwayoyi da 'yan kwanso, su ma domin gina jiki da karsashi, misali; wake, gyada, ridi, kashu, gurjiya, waken soya, agushi da sauran su.
  - "ya'yan Itatuwa da kayan lambu don gina garkuwar jiki. Misali; ganyen spinach, ganyen ugwu, karas, tumatir, gwanda, lemo, mangwaro da goba da sauran su.

- Lallai ma su sabuwar haihuwa su cigaba da shan maganin karin jini (Iron da folic acid) akalla har wata 3 bayan haihuwa domin sake ginuwar jinin jikin su ya koma yadda ya ke.

- Cin wadannan nau'ikan abinci mai gina jiki da mu ka fada ba zai sa iyali su kashe wani kudi da yawa ba. Mafi yawan abincin da mu ka lissafa akwai su baja-baja a garuruwan mu, kuma za mu iya shuka su ma a cikin gidajen mu. Kaji da sauran dabbobin su ma duk za mu iya kiwon su a gida

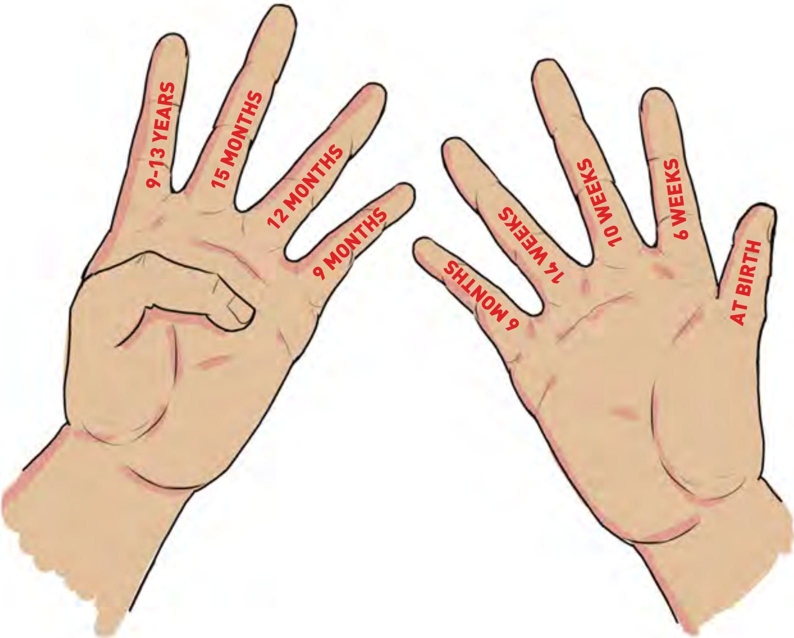


Alamomi masu hatsari ga uwa da jariri bayan an haihu

- Alamomin nan da a ka sani na hatsari ga mai ciki, su ne dai alamomin hatsari ga mai sabuwar haihuwa, kamar su matsanancin ciwon ciki lokaci guda, matsanancin ciwon kai, rashin ganin sosai, zazzabi, kumburin hannaye da kafafu
- Akwai kuma alamomin hatsari ga Jariri kamar su kin shan nono, wahalar numfashi, matsanancin kuka, jijjiga, canjawar launin tafukan hannu da na kafa zuwa ruwan dorawa.
- Lallai a gaggauta kai uwa da jariri asibiti da zarar an sami daya daga cikin wadannan alamomin.

Zuwa ganin likita bayan haihuwa

- Wasu lokuta macce na iya samun matsala bayan ta haihu, ko da alokacin haihuwar ba ta zo da matsalar ba. Ya na iya yiwuwa ta ji ta kalau amma ma'aikatan lafiya ne kawai za su tabbatar da hakan in su ka duba ta.
- Haka kuma lallai a duba lafiyar jaririn kuma a fara yi wa jaririn rigakafi
- Domin gane ko an gamu da wata matsala bayan haihuwa da kuma yiwa jariri rigakafi, da uwar da jariri na bukatar komawa asibiti a sake duba su awa 24 bayan haihuwa, kwana uku bayan haihuwa, sati 1 bayan haihuwa da kuma sati 6 bayan haihuwa
- Yayin zuwa ganin likita bayan haihuwa jami'an lafiya suna lura da lafiyar uwa da jariri, a tabbatar ba wata matsala kuma su na cigaba da samun koshin lafiya.
- Lallai a gaggauta kai uwa da jariri asibiti da zarar an sami daya daga cikin wadannan alamomin.


9-13 YEARS
15 MONTHS
12 MONTHS
9 MONTHS
6 MONTHS
14 WEEKS
10 WEEKS
6 WEEKS
AT BIRTH

Albishirin Ku!

Fara tsarin iyali bayan haihuwa don samun tazara

- Akwai abubuwa da yawa da ya kamata ma'aurata su yi don baiwa dan su kyakkyawar dama a farkon rayuwa. Amman daya daga cikin mafiya muhimmanci shi ne samar da tazara tsakanin haihuwa
- Ya fi kyau ga lafiyar macce ta kar ta sake daukan wani cikin sai bayan da jikin ta ya gama warkewa daga dawainiyar cikin da ya gabata. Abu mafi kyau ga uwa da jariri shi ne akalla ta sami hutun shekara biyu kafin ta sake daukan wani cikin.
- Idan iyalai su ka bayar da tazarar haihuwa kowa na amfana da hakan, da Uban, da uwar da yaran har ma da al'umma gaba daya
- Macce mai sabuwar haihuwa na iya sake daukan wani cikin da wuri alhalin ba su shiryawa wata haihuwar ba. Akwai yiwuwar ta gamu da matsaloli saboda jikin ta bai gama warwarewa ba
- Haka kuma ba za ta iya shayar da jaririn ta yadda ya kamata da kuma dukkan kulawar da ta dace ba, in har ta sake daukan wani cikin a kasa da shekara 2
- Ya kamata mai sabon jegon da mijin ta su tattauna da jami'an kiwon lafiya a game da tsarin tazarar haihuwa da zai dace da su.
- Idan ma'auratan ba su shirya fara amfani da tsarin tazara ba, a tura su asbiti don samun karin bayani

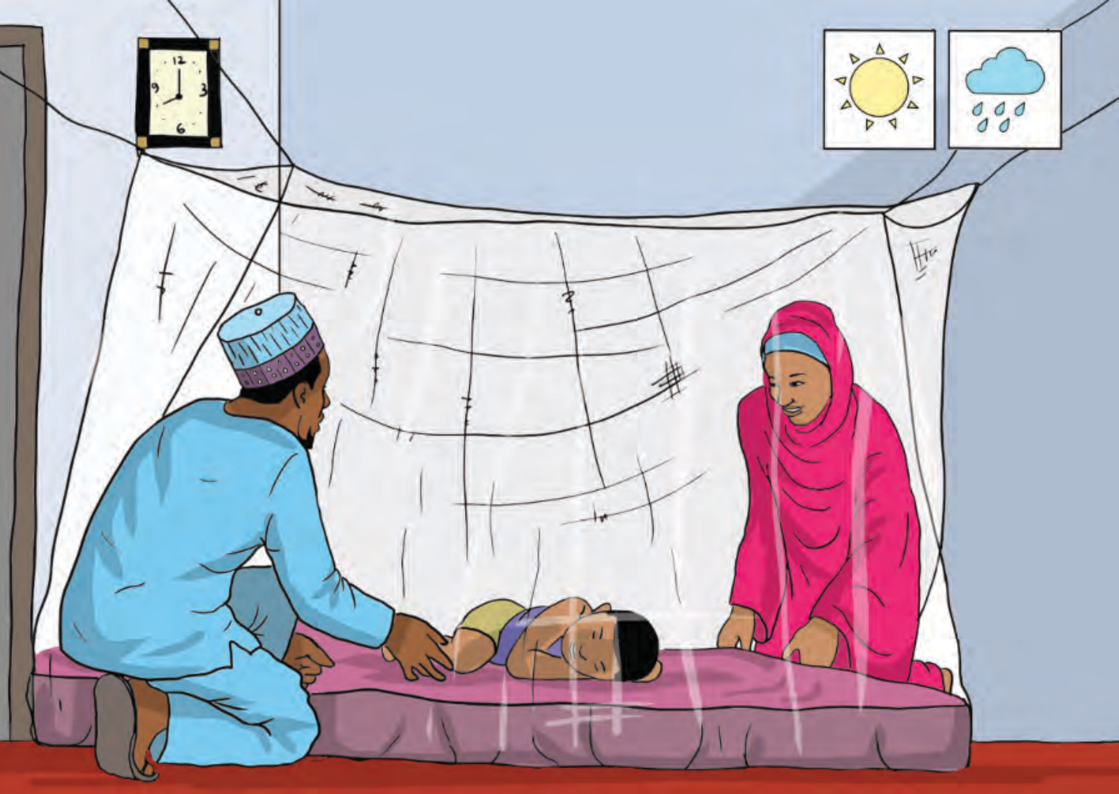
Rigakafi na yara da na manya

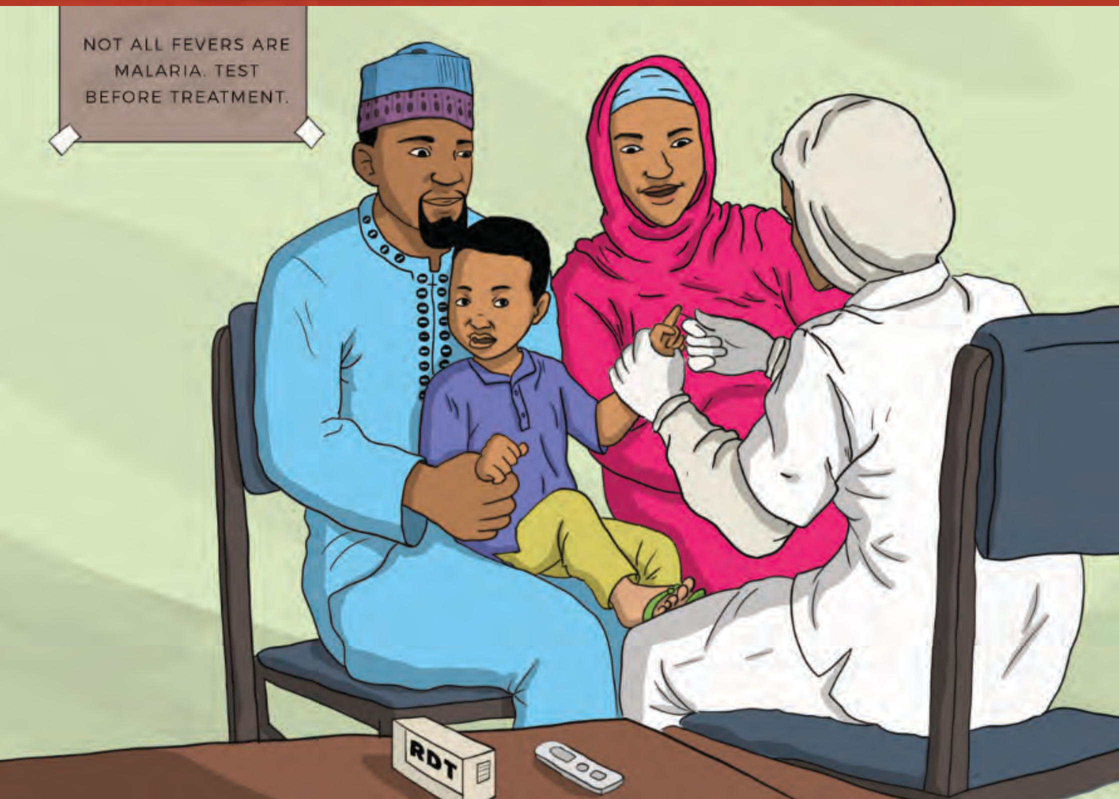
- Rigakafi na manya da na yara su na bayar da kariya ne daga cutuka masu barazana ga rayuwa, hanya ce ta ceton rai da samun lafiya ga kowa. Rigakafi na baiwa jarirai damar samun kyakkyawar rayuwa da koshin lafiya tare da kare su daga kamuwa da cutukan da rigakafi ke hana daukan su.
- Idan yara da manya su ka sami rigakafi a gari, to sun sami kariya daga nau'ikan cutuka ma su barazana ga rayuwa, kuma su taimaka wajen kare yaduwar cutukan ga wasu mutanen a garin.
- A na bukatar a kai yaro asibiti sau 9 domin karbar rigakafi, wato: lokacin haihuwa, sati 6, sati 10, sati 14, wata 6, wata 9, wata 12, wata 15, da kuma shekaru 9-13
- Katin rigakafi na yaro na ainihin ranar da ya kamata a mayar da shi asibiti da kuma irin rigakfin da za a yi ma sa a kowacce gaba. Iyaye su ringa tafiya da katin duk lokacin da za su kai jaririn asibiti
- Manya na bukatar wasu rigakafi domin kare kan su da iyalan su da al'ummar gari daga cutukan da ake iya dauka kamar shawara da kuma cutar korona
- Iyaye da kuma ma su bayar da kulawa na iya karbar rigakafin su a duk lokacin da su ka kai yaran su wajen rigakafin da a ke mu su.
- Rigakafi ba shi da wata matsala, ko da wanda a ka yi wa ya yi zazzabi da ga baya. Wannan ya na nuna cewar rigakafi na aiki ne.

Milk

Ingantaccen abincin yara: Fara cin wani abinci, kari akan ruwan nono

- Bayan wata 6, nonon uwa zalla ba zai wadatar da bukatar jariri ba. Sai a fara hada musu da wani ingantaccen abinci kari a kan ruwan nonon.
- Koko ko kunu mai kauri ko porridge wanda ya kunshi Karin sinadarai 2-3 yana sa ingantaccen abinci ne mai gina jiki. Ana iya zabar kayan abinci daga abincin mu na gida kamar gasashshen kifi,nikakken nama mai laushi, kwai, har ma da 'ya'yan itatuwa kamar (ayaba,mangwaro,gwanda), saiwoyo kamar (dankalin turawa da na Hausa) da kuma kayan lambu (kamar garin zogale,kabewa,da karas da sauran su), ridi, malkadaddiyar gyada, dakakken kuli-kuli man ja da sauran su.
- Hanya mai sauki ta tunawa ita ce tsarin abinci mai daraja hudu, wanda ke dauke da wani kaso daga kowanne daya cikin wadannan rukunai guda hudu:
- Abincin da ake samu daga dabbobi domin gina jiki misali; kifi, nama, karafish, fara, kwai, madara da sauran su.
  - Dangogin hatsi domin samun kuzari, misali:
    - Hatsi: kamar masara, dawa, shinkafa, gero, da sauran su.
    - Saiwoyi; kamar doya, rogo, makani dankali da sauran su.
  - Kwayoyi da 'yan kwanso, su ma domin gina jiki da karsashi, misali; wake, gyada, ridi, kashu, gurjiya, waken soya, agushi da sauran su.
  - "ya'yan Itatuwa da kayan lambu don gina garkuwar jiki. Misali; ganyen spinach, ganyen ugwu, karas, tumatir, gwanda, lemo, mangwaro da goba da sauran su.
- Duk da haka nonon uwa na cigaba da zamma wani babban bangare na abincin yaro har ya kai shekara 2
- Ma su bayar da kulawa su hada abincin da yanayi mai tsafta, ta hanyar wanke hannu da sabulu da ruwakafin hada abincin, amfani da kofuna/ kwanuka da cokula ma su tsafta kuma a guji baiwa yaro abinci da bulunboti don kar ya kamu da rashin lafiya.
- Daga wata 6-12 rabin abincin da jariri ke bukata zai zo ne daga nonon uwa don haka nonon uwa za a ringa fara shayarwa kafin wani abincin.
- Tsarin cin abincin zai ringa canjawa a hankali, lokacin da jariri ya kai wata 12 zai iya fara cin abincin mutan gida. Yawan abincin zai ringa canjawa a hankali tare da girman yaro, da farko dai baya wuce kimanin cokali biyu
- A fara da nikakken abinci sai kuma a ringa sai a ringa sauya nau'ika da dandano a hankali don su saba da nau'o'in abinci da yawa.




NOT ALL FEVERS ARE MALARIA. TEST BEFORE TREATMENT.
RDT

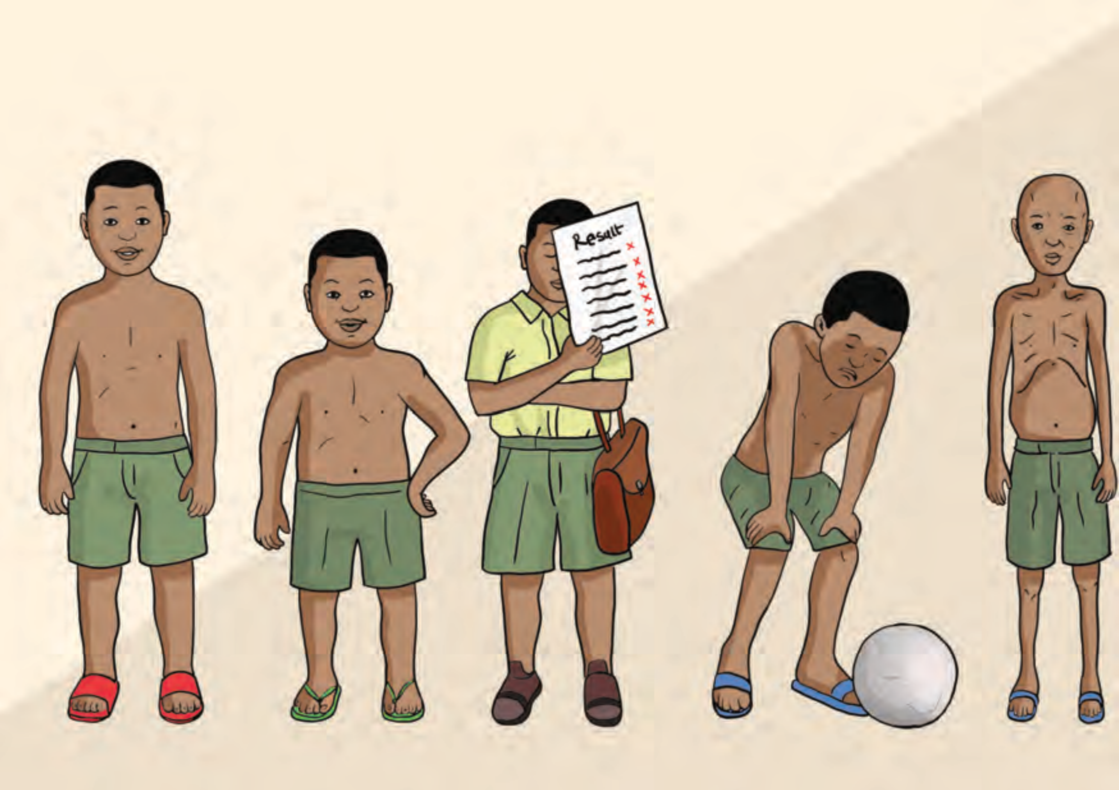
Kariya daga zazzabin cizon sauro: yara su ringa kwana a cikin gidan sauro mai magani

- Gidan sauro mai magani yana kare yara daga cizon sauro. Cizon sauro shi ya ke haddasa zazzabin cizon sauro , wadda cuta ce sananniya a cikin al'umma.
- Ita cutar tafi tasiri akan kananan yara fiye da manya.idan ba a gano kuma an cutar zazzabin cizon sauro a jikin yara da wuri an magance ta ba, tana sa matsanancin ciwo har ma ta hallaka yaro.
- Hakkin uwa da uba ne da sauran masu bayar da kulawa na cikin gida su tabbabtar da cewa yaro yana bacci a cikin gidan sauro mai magani a ko wane dare.
- Ana bukatar a cusa gidan sauron karkarshin shimfida don kare yaro daga cizon sauro.

Magance zazzabin cizon sauro: neman kulawar asibiti kan lokaci da kuma gano cutar

- Mai bayar da kulawa ya nemawa yaron da ke zazzabi kulawar asibiti tun kafin zazzabin ya tsananta a jikin yaro.
- Ba ko wane zazzabi ne cizon sauro ba. rashin lafiya da yawa na iya zuwa da zazzabi,kamar cutar typhoid,ciwon kunne,da kuma murar sanyi.
- Ta hanyar da za'a tabbatar da cewar yaro yana da zazzabin cizon sauro shine yin gwajin cutar da [RDT] ko gwajin jini ta hanyar madubin duba rudu.
- Saboda cutar zazzabin cizon sauro tafi tasiri akan yaran da suke kasa da shekara 5, a gaggauta yi musu magani idan aka zargin sun kamu da zazzabin cizon Sauron, ko da kuwa ba za a sami yin gwajin RDT a lokacin ba a asibiti ko kyamis ba, ko idan ya zama babu asibitin ma sam,
- Ko wace cuta tana da maganin ta.maganin wata cutar baze yiwa wata cutar aiki ba. idan yaro ya sha maganin zazzabin cizon sauro saboda zazzabin wata cutar daban ,yaron bazai samu lafiya ba sannan zai iya kara wa cutar tsanani.zai zama bata lokaci da asarar kudi.

Duk yaron da a ka samu ya na zazzabi a tura shi asibiti.


Result

ACT

ACT

Abincin yara

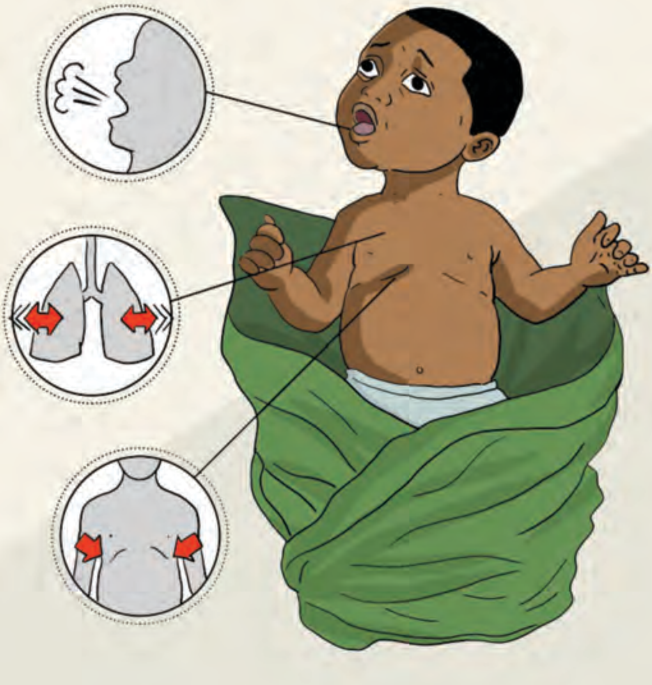
- Idan yaro baya samun ingantaccen abinci a wadace, galibi ya kan rame fiye da kima, wasu lokutan har ana ganin kashin hakarkarin su, dantse da kafafun su tsilance, yara kan tsumbure, ga yawan gajiya da rashin kuzari, yawan kuka, yawan rashin lafiya, bushewar fashewar fata, rashin nutsuwa da kasa mai da hankali wajen koyo. Karancin abinci abu ne da zai iya kaiwa ga mutuwa idan ba a magance shi ba.
- Idan kuna zargin yaron ku yana fama da rashin ingantaccen abinci, a garzaya asibiti domin a gwada yaron sannan ya samu kulawawar da ta dace
- Idan yaron ku bai jima da yin rashin lafiya ba ko kuma baya cin abinci a satin daya gabata, a kara masa wasu nau'ikan abincin masu gina jiki. Idan yaro yana kasa da shekara 2, a tabbatar an cigaba da bashi nono.
- Tsutsar ciki tana iya cutar da lafiyar yaro, abincin sa, da karatun sa. Tana iya haifar da rashin abinci mai gina jiki, karancin jini, rashin girma, gudawa da tashin zuciya wanda su ke hana yaro girma yadda ya kamata.
- Domin gujewa tsutsar ciki, a tabbatar yara su na wanke hannayen su da ruwa da sabulu ko yaushe.
- Shan maganin tsutsar ciki a kai a kai yana taimakawa tasirin abinci mai gina jiki lafiya da walwalar yara.
- A baiwa ko wanne yaro da ya kai shekara 1 zuwa gaba kwayar maganin tsutsar ciki sau daya a duk wata shida (sau biyu kenan a shekara)
- Maganin tsutsar ciki yana taimaka wa wajen fitar da tsutsar daga cikin yaro da kuma hanjin sa. kwayar Albendazole/Mebendazole shi ne maganin da ake amfani da shi ne wajen cire tsutsar.
- Domin kare jikin yaro daga cututtuka, rage hatsarin gudawa da sauran cututtukan yara, ciki har da karancin abinci mai gina jiki, ga yaran da suke tsakanin watanni 6-59, a basu sinadarin Vitamin A a duk wata shida.

Za ku iya samun maganin Albendazole/Mebendazole da kuma sinadarin Vitamin A a asibitocin da ke kusa da ku ko kyamis (PPMV) ko kuma wajen da aka ware na musamman a lokacin MNCHW.

Magance Zazzabin Cizon Sauro: Cika ka'ida shan maganin ACT

- Hadin maganin Artemisinin (ACT) shine maganin zazzabin cizon sauron da ma'aikatar lafiya ta kasa (FMOH) ta amince da shi domin samun cikakken tasiri.
- Magungunan Kashe kwayoyin cuta na (Antibiotics da su chloroquine, ko Fansidar, da magungunan gargajiya duk ba a aminta da su wajen magance zazzazbin cizon sauro ba.
- Idan yaro bai sha maganin ACT a kan ka'idar da ya dace ya sha a rana da kuma adadin kwanakin da aka ka'ide ba, zazzabin zai iya dawo wa fiye da farko, kuma da manyan matsaloli, wanda watakila dole sai a kwantar da yaron a asibiti.
- Wasu lokutan masu kula da yaro basu cika bayar da maganin a kan ka'ida ba saboda sun ga yaron ya samu sauki, da kuma ganin maganin na da tsada sai a ajiye shi don amfanin gaba.
- Dole ne a cika ka'idar shan maganin zazzabin cizon sauro na ACT don tabbatar da cewa an warke daga zazzabin gaba daya, ko da kuwa yaron ko mutumin ya samu sauki kafin maganin ya kare.

1 Litre
ORS
ZINC



Gudawa: Ka'idar Magani

- Ana gane gudawar yaro idan yana /tana kashi mara tauri ko ruwa ruwa sau uku ko fiye da haka a rana (ko kuma fiye da abinda ya saba).
- Yaro yana rasa ruwan jikin sa idan yana gudawa, saboda yawan kashi mai ruwa ruwa da yake yi. Gudawa babban hatsari ce ga yara 'yan kasa da shekaru 5.
- Karancin ruwa a jikin yaro yana sanya shi rashin lafiya da rashin kuzari. Idan gudawar tayi tsanani kuma ba a mangance ta da wuri ba, tana iya janyo rasa rai.
- Da zarar yaro ya fara gudawa, sai a hada sinadarin ruwan gishiri (ORS/ zinc) kuma a cigaba da ba shi nono (idan ba a yaye shi ba) a cigaba da bai wa yaro domin maye gurbin ruwan da ya rasa a jikin sa. Masu kula da yaro su wanke hannayen su da ruwa da sabulu karkashin ruwa mai gudana kafin hada ruwan sinadarin ORS/zinc.
- A bai wa yaro Zinc na tsawon kwanaki 10-14 don rage yiwuwar sake kamuwa da gudawa ga yaron na tsawon watanni uku. A mafi yawan matsalar gudawa, magungunan kashe kwayoyin cuta [antibiotics] basa aiki kuma kar a bai wa yaro su.
- Idan gudawar yaro ta zarce kwana uku sai a kaishi asibiti, ko kuma da zarar an ga jini a gudawar.
- Zaku iya samun ORS/zinc a asibiti mafi kusa da ku ko PPMV a farashi daidai da hankali

Magance Cutar hanyoyin Numfashi (ARI)

- Abubuwa da dama zasu iya janyo tari, sannan kuma gane tarin mai tsanani ne ko mara tsanani ko kuma maganin da ya dace a bayar yana da wahala. Zaku iya kashe kudi akan maganin da bai dace ba wajen kokarin samun maganin.
- Idan yaron yana tari da saurin numfashi ko wani irin numfashi tare da zazzabi - zai iya zama wani babban ciwon da ake kira da nimoniya, wanda dole sai kwararren ma'aikacin lafiya ne zai iya magance shi.
- A kai yaron da yake fama da tari da wani irin numfashi asibiti ko kuma kuma wajen mai kyamis (PPMV) wanda ya sami horo domin a duba yaro a yi masa magani.

Duk yaron da yake tari da wani irin numfashi a kai shi asibiti.

Milk

Isashshen Abinci mai gina jiki: Abinci masu gina jiki da suka dace ga Iyali

- Da mace mai juna biyu, da mai sabuwar haihuwa, yara, da mahaifi dukkan su na bukatar cin abinci iri iri masu gina jiki kamar haka:
- Hanya mai sauki ta tunawa ita ce tsarin abinci mai daraja hudu, wanda ke dauke da wani kaso daga kowanne daya cikin wadannan rukunai guda hudu:
  - Abincin da ake samu daga dabbobi domin gina jiki misali; kifi, nama, karafish, fara, kwai, madara da sauran su.
  - Dangogin hatsi domin samun kuzari, misali:
    - Hatsi: kamar masara, dawa, shinkafa, gero, da sauran su.
    - Saiwoyi; kamar doya, rogo, makani dankali da sauran su.
  - Kwayoyi da ʻyan kwanso, su ma domin gina jiki da karsashi, misali; wake, gyada, ridi, kashu, gurjiya, waken soya, agushi da sauran su.
  - "ya'yan Itatuwa da kayan lambu don gina garkuwar jiki. Misali; ganyen spinach, ganyen ugwu, karas, tumatir, gwanda, lemo, mangwaro da goba da sauran su.
- A dafa dukkan abinci a cikin yanayi mai tsafta ta hanyar wanke hannaye da sabulu da ruwa mai gudana kafin a soma girki.
- Mafi yawancin abinci masu gina jiki da muka lissafa a sama ba su da wahalar samu a garuruwan mu kuma zamu iya shuka su a cikin gidajen mu. zamu iya kiwata kaji da sauran dabbobi a tsakar gidajen mu.

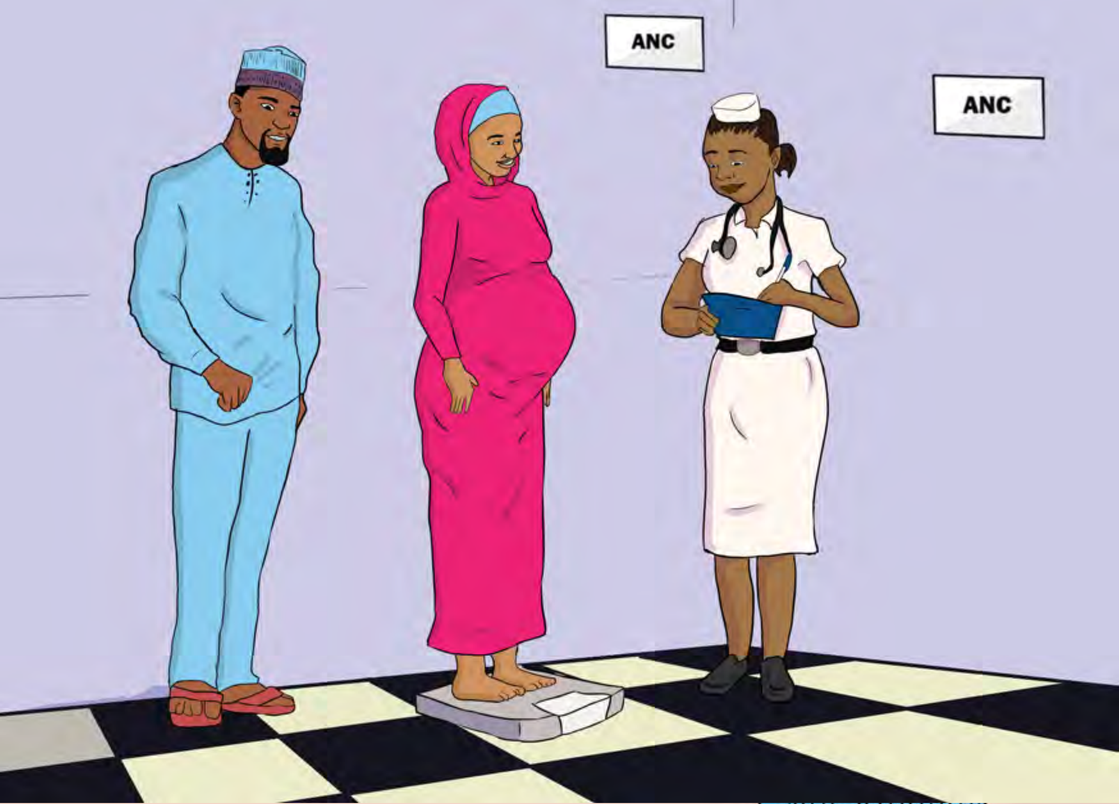
Milk

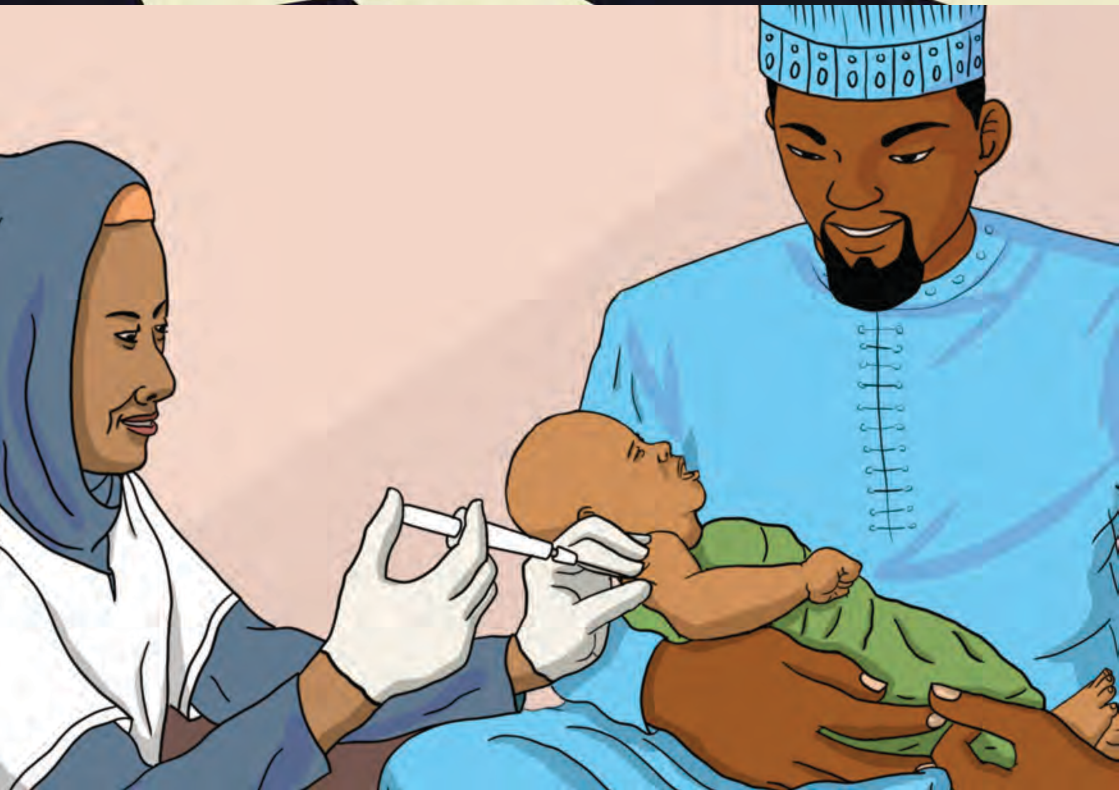
Isashshen Abinci mai gina jiki: Abinci masu gina jiki da suka dace ga Iyali, kashi na 2

- Akwai bukatu na musamman a matakai daban-daban na rayuwa.
- Macce mai juna biyu za ta fara zuwa Awo ne da zara ta gano cewa ta na da ciki. Ta ringa cin nama sosai da kifi da ganyayyaki (kamar zogale) madara wake (har da waken soya) da irin su gyada zuwa dankali.
- Lallai ne ta tabbatar cewa gishirin da ta ke amfani da shi, mai dauke da sinadarin Iodine ne kuma ta ringa shan ruwa da yawa
- Domin mai sabuwar haihhuwa ta samu ta murmure sosai daga haihuwar da tayi, kuma ta sami isasshen ruwan nono. Lallai ne mai shayarwar na bukatar cin nau'o'in abinci iri-iri da karin shan ruwa sosai da kuma cin abinci sau uku a kullum kuma ta hada da karin abin makulashe sau biyu a rana.
- Ta ringa cin nama sosai da kifi da ganyayyaki (kamar zogale) madara wake (har da waken soya) da irin su gyada zuwa dankali.
- Bayan wata 6, nonon uwa zalla ba zai wadatar da bukatar jariri ba. Sai a fara hada musu da wani ingantaccen abinci kari a kan ruwan nonon
- Koko ko kunu mai kauri ko porridge wanda ya kunshi Karin sinadarai 2-3 kamar Kifi, kwai, kayan marmari gyada da man ja da sauran su yana samar da ingantaccen abinci ne mai gina jiki.
- A hankali yaro na kara gorma adadin da yawan lokutan ba shi abinci zai ringa canjawa.
- Iyaye maza na bukatar abinci mai gina jiki (kamar kwai, wake gyada da sauran su) da kuma na kara kuzari (kamar shinkafa doya, da Dankali) sai kuma abincin da ke bayar da kariya kariya ga jiki (kamar kayan marmari da kuma ganyayyaki).
- Abinci mai gina jiki na dukkannin iyali abu ne da za'a iya yin sa a tukunya daya.
- Iyalai ba sa bukatar kasha kudi masu yawa wajen samar da abinci masu gina jiki

Tazarar Haihuwa

- Yin tazarar haihuwa ba zai hana ma'aurata damar haifar adadin 'ya'yan da suke bukata ba, da samun su a lokacin da suke son su haihu, sannan uwa da jaririn nata dukkanninsu zasu zama cikin koshin lafiya.
- Abinda ake nufi da tazarar haihuwa shi ne macce ta sami akalla shekarar biyu bayan haihuwa, kafin ta sake samun wani cikin.
- Abu mafi dacewa ga lafiyar mace shi ne ta dauki juna biyu lokacin da jikin ta zai iya daukar dawainiyar cikin. Jikin mace na kan ganiyar sa ta jurewa dawainiyar ciki yayin da ta ke tsakanin shekaru 18 zuwa 35.
- Matan da suka samu juna biyu a shekarun yarinta ko kuma bayan shekaru 35 suna iya samun matsalar cututtuka a lokacin da suke dauke da juna biyun ko kuma a lokacin haihuwa, haka nan sun fi yiwuwar su haife jariran su kafin lokacin da ya dace ko kuma su zama 'yan kanana ko kuma su kamu da wata rashin lafiyar.
- Akwai abubuwa da dama da ma'aurata suke bukatar su rinka yi, don su baiwa jaririnsu kyakykyawan matakin fara rayuwa. Daya daga cikin muhimman abubuwan shine, tazarar haihuwa.
- Idan mace ta haihu, abu ma fi kyau ga lafiyar ta shi ne ka da sake daukan wani cikin har sai jikin ta ya warke sarai daga haihuwar da tayi. Zai fi kyau sosai ga Uwa da jaririnta idan za ta sami damar warkewa sarai ta huta akalla shekara 2 kafin sake samun wani cikin.
- A duk lokacin da iyalai suka samar da tazara tsakanin yaran su, to da mahaifi da mahaifiya da yaran da al'umma gaba daya kowa na amfana.
- Akwai tsarin tazarar iyali daban-dabam tun daga mai gajeren zango har ya zuwa mai dogon zango wanda za'a iya zabar duk wanda aka ga ya dace.
- Ku zaiyarci asibiti mafi kusa da ku, don zabar tsarin da zai fi dacewa da ku.
- Idan aka samu wasu mutane da ke bukatar yin tazarar haihuwa, a tura su zuwa Asibiti don samun jagoranci


ANC
ANC



Gudummawar maza a bangaren kula da lafiyar iyali

- Yana da muhimmanci maza a matsayinsu na jagoran iyali su tabbatar da adalci da a kowane mataki na rayuwar iyali. Akan matsalar lafiya kuwa, akwai abubuwa da dama da namiji ko magidanci da zai yi don ya taimakawa matsarsa da kuma iyalinsa. Ga kadan daga cikinsu:

  - Kafin mace ta dauki ciki, su sami matsaya guda na adadin yawan yaran da suke da bukata, lokacin da suke son su haife su, sannan kuma su ziyarci cibiyar lafiya don tsarin tazarar haihuwar da yafi dacewa da su.

  - Lokacin da mace ke da juna biyu, maigida ya zama suna zuwa wajen awon ciki tare da matar, dan sanin abubuwan da take bukata da zai rinka samarwa, sannan su samar da tsarin lokacin haihuwarta tare.

  - Kafin nakuda da kuma lokacin haihuwa, ya na da kyau ya san ranar haihuwar ta, ya samar da dukkanin abubuwan da ake bukata wanda matar za ta haihu a hannun kwararriyar mai karbar haihuwa, kuma ya zama ya fahimci alamomin nakuda, saboda ya zama yayi gaggawar taimaka ma ta kafin ta fara nakudar.

  - Zuwa asibiti bayan haihuwa. Miji ya rinka karfafawa matarsa guiwa wajen shayar da jariri ruwan nono da zarar an haife shi, da kuma taimaka ma ta wajen ci gaba da shayar da jariri ruwan nono zalla har na tsawon wata shida.

  - A matakin shayarwa da yarinta, maigida ya tabbatar cewa Uwa tare da abin da take shayarwa suna samun abinci mai lafiya don su zama cikin koshin lafiya, sannan da zuwa asibiti tare da matar sa a lokacin da yaro ko kuma yaransu su ke fama da rashin lafiya da kuma taimaka ma ta wajen kula da yaran.

  - Magidanci ya tabbatar sauran dangi sun gane tare da taimakawa

Wanke hannu

Tsaftar kafofin numfashi

Tsaftace ruwa

Tsaftar muhalli

Tsaftace abinci

Bawa juna tazara

Tsaftar kafofin numfashi

Tsaftar kafofin numfashi

Tsaftar jiki da ta muhalli

Kula da tsaftar jiki da ta muhalli na kare mutane da daukacin iyalai daga kamuwa da cututtuka masu yaduwa. Wannan dabi'ar ta hada da:

- Wanke hannu; a koda yaushe a rinka hannu da sabulu da ruwa, musamman kafin da kuma bayan yin girki ko cin abinci ko bayan shiga bandaki, ko taba dabbobi ko daukar kowane irin marar lafiya.
- Tsaftataccen ruwa; a samu a kuma yin amfani da tsaftataccen ruwa ko kuma wanda aka tafasa. A koda yaushe tsaftataccen ruwa ya zama an ajiye shi a rufaffen abu.
- Tsaftar abinci: A wanke dukkannin kayan abinci da ruwa mai gudana tun kafin akai ga dafawa kuma a dafa abinci da kyau kafin a ci. A ajiye kayan abinci a mazuban da iska ba ta ratsawa don kar su gurbace
- Tsaftar numfashi: lokacin da aka kamu da rashin lafiya, ko kuma ake tare da marasa lafiya, to a saka takunkumin fuska, ayi atishawa ko tari a cikin guiwar hannu ko kuma a cikin tolifefa sannan kuma a wanke hannaye. Ka tabbatar da samun wadatacciyar iska ta hanyar bude tagogi domin samun iska mai kaiwa da kawowa.
- Samar da tazara: A lokacin da kake tari ko kuma samun wasu kuraje a jikin fatarka ci gaba da samar da tazara tsakaninka da mutane domin kaucewa yadawa wanda yake kusa da kai. Ku guji taba dabbobin da suka mutu ko masu rashin lafiya. A killace ko kuma a yanka dabbobin a wajen da aka tanada musamman a wajen gidan.
- Tsaftace muhalli: A daina yin bayan gida a waje. A rinka tsaftacewa tare da feshin magani a kai a kai (wanda ya hada da bayan gida da kuma inda ake ajiye dabbobi) domin takaita hadarin yaduwar cututtuka.
- Rigakafi: Mutane da ma dabbobi su zama sun sami rigakafi don bin shawarar gwamnati don samun kariya daga kamuwa da cututtuka masu yaduwa. Wannan zai kare ku da ma kuma ahalinku daga barzanar kowace irin cuta.
- Zubar da Shara: Kyakkyawar dabi'ar zubar da shara wanda ya hada da binnewa a wasu lokutan, zai taimaka wajen kare al'umma da kuma lafiyarsu.

Kuraje masu ruwa
ko diwa

Kaluluwa a wuya

Ciwon jiki

Ciwon kai

Zazzabi mai
tsanani

Rashin karfin jiki

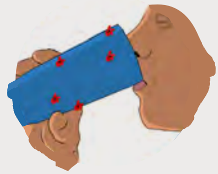
A tabbatar nama
ko abinci ya dafu
sosai kafin a ci

A yawaita wanke hanu
sosai da ruwa mai gudana
da sabulu

Aguji taba jikin mai cutar
kyandar biri (mpox) domin
ana iya kamuwa da ita

A kula sosai wajen yanka
da sarrafa nama, domin
kada a samu rauni

Ba ason aron tufafi, ko
amfani da zanin gado ko
kayan wanda ke dauke
da cutar kyandar biri



Aguji amfani da kwanukan cin
abinci ko wajen bahaya da me
dauke da cutar kyandar biri
yayi amfani da su (mpox)

Kyandar Birai

Kyandar Birai, zata iya yaduwa daga dabbobi zuwa mutane ko kuma daga mutum zuwa mutum. Kamar kowace cuta ne, zata iya yin tsanani ne idan ba'a yi maganinta akan lokaci ba. Ta kan iya haddasa mutuwa, musamman ga yara, ko mai juna biyu, da kuma wadanda suke da wasu cututtukan.

Alamomi da yanayin cutar

Alamomin kamuwa da Kyandar Birai, sun hada da zazzabi, ciwon kai, ciwon jiki, kasala, kumburin sassan jiki, da kurajen fata ko kumburin fata. Kuraje ko kumburin su na farawa ne daga fuska kafin su yadu zuwa sauran sassan jiki kamar tafukan hannu da na kafa baki, da kuma al'aura a tsakanin kwana 1 zuwa kwana 3 bayan fara zazzabin. Kurajen ko kuma kumburin su kan kunshi ruwa ko mugunya a cikin su na kimanin sati biyu zuwa sati hudu kafin su bushe su kuma fara bacewa.

Yadda take yaduwa

Mutane na kamuwa da cutar:

- Yayin da dabbar dake dauke da ita ta yakusheka ko ta cije ka.
- Ta hanyar cin naman da bai dahu sosai ba ko wani sashe na dabbar da ta kamu
- Yayin cudanya da jinin ko wani ruwa ko rauni na jikin mutumin da yake dauke da cutar ko ta hanyar wani abu da ya gurbata da cutar

Wadanda su ka fi hatsarin kamuwa da cutar

Mutanen da suka fi kowa hatsarin kamuwa da ita, sune mutanen da suke mu'amala da dabbobin da suke dauke da cutar. Wadanda suka hada da mafarauta, masu sayar da naman dabbobin jeji, masu aikin kula da dabbobin daji, masu aikin gidan kallon dabbobi da kuma ma'aikatan kula da lafiyar dabbobi, sauran sun hada da masu aiki a dakin gwaje-gwaje, Iyalai, abokanan saduwa da kuma wadanda ke kula da marar sa lafiyar da ke dauke da cutar ba tare da yin amfani da kayayykin kariya na musamman ba.

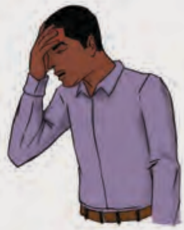
Kariya daga cutar

Domin samun kariya daga kamuwa da cutar sai a bi wadannan matakan:

- A kaucewa yin mu'amalar kai tsaye da dabbobin daji, musamman wadanda aka tarar da su ba lafiya ko a mace. A yi amfani da safar hannu ko leda don kare kai in ya zama dole a taba su.
- A kaucewa cudanya da kuma hadakar kayan amfani da mutanen da aka tabbatar sun kamu da cutar ko wadanda alamomi da yanayin cutar ya bayyana a jikin su.
- A tabbatar cewa dukkan abincin da ake samu daga jikin dabbobi, an dafa shi da kyau kafin a ci
- A wanke hannu da sabulu da ruwa mai kwarara duk bayan da aka taba ko yi muamala da jikin wata dabba.

Abin da za'a yi idan aka ga alamomin cutar

Mutane zasu iya kare kansu idan su ka dauki matakan kariya, su ka kuma ziyarci asibiti da gaggawa idan suka ga alamomin cutar musamman zazzabi. Duk wanda ke dauke da cutar Kyandar Birai, to ya sanar da ma'aikatan lafiya daukacin mutanen da yayi mu'amala da su, domin su ma su sami kulawa.



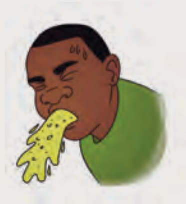
Ciwon kai

Makakin makogwaro

Ciwon kirji

Tari

Ciwon jiki



Amai

Akawar da bera ta hanyar anfani da tarko

Kar a taba bera mai rai ko matacce da hanu

A toshe dukkan ramukan da ke cikin gida

A yawaita wanke hannaye da sabulu da ruwa mai tsabta

A adana dukkan kayan abinci a cikin mazubi mai murfi

A zuba shara a cikin kwandon shara mai murfi

Zazzabin Lassa

Zazzabin Lassa cuta ce mai tsanani wadda ake dauka daga Berayen da su ka kamu, da kuma duk weani mutum da ya riga ya kamu da zazzabin na lassa. Berayn da ke dauke da cutar ba sa nuna wasu alamomi da za'a iya gane su, amma duk da haka su na iya yada cutar ga sauran Beraye da kuma mutane

Alamomi da yanayin cutar

Alamomin sun hada da zazzabi, jin kasalar jiki, ciwon kai, ciwon ciki, amai/ haraswa, kumburin fuska, ciwon kirji, da kuma ciwon jiki. Zubar jini ta baki, da idanu, da hanci alama ce da ke nuna tsananin cutar. rashin ji (kurumta) shima abu ne mai sauki ya afku. Zazzabin Lassa kan iya kaiwa ga mutuwa a cikin makonni biyu bayan baiyanar alamomin cutar idan har ba'a dauki mataki cikin sauri ba.

Yadda take yaduwa

Zazzabin Lassa na yaduwa ne yayin da mutane suka hadu da fitsari ko bayan gida tare da sauran abubuwan da jiki yake fitarwa na Beran da ke dauke da cutar. Idan Beran da dauke da cutar ya shiga abincin mu, ko ma cikin gidajen mu, to za mu iya kamuwa da cutar a sanadin cin abincin da Beran ya taba. Haka nan Zazzabin na iya yaduwa sakamakon cizon daga Beran da ke dauke da cutar ko shakar kura daga busasshen fitsari ko kuma bayan gida. Zazzabin Lassa zai iya yaduwa ta hanyar yankewa ko kuma raunin da yake a bude

Haka nan zai iya yaduwa ta hanyar taba tufafi ko wani abu da yake nmallakin wanda yak amu da cutar ko amfani da allurer da yayi amfani da ita, wani lokacin ma har ta hanyar jima'i.

Matakan kariya

Zazzabin Lassa cuta ce da za a iya karewa ta hanyar bin wadannan matakan:

- Ku tsaftace gidajenku da kewayen su. Ku toshe duk wani rami wanda zai baiwa bera damar shigowa cikin gida.
- Ku ringa rufe mazubin shara tare da zubar da ita akai-akai.
- Koda yaushe ku ringa rufe abinci da abin sha don hana Beraye tabawa ko ci
- Ku hannayenku sosai da sabulu da ruwa, sannan ku wanke kwanukan abinci kafin ku zuba kowane irin abinci a cikinsu.

Abin da za'a yi idan aka ga alamomin cutar

Gano alamomin kamuwa da zazzabin Lassa da wuri tare da kai rahoto, zai kara damar kubutar da rayuwa. Don haka yana da muhimmanci aje asibitida zarar an ga wasu alamomin cutar musamman zazzabi sun fara bayyana. Duk wanda ke dauke da zazzabin lassa, to ya sanar da ma'aikatan lafiya daukacin mutanen da yayi mu'amala da su, domin su ma su sami kulawa.

Korona – har yanzu cutar ta na cigaba da yaduwa a tsakanin mu.

Mecece KORONA?

- KORONA cuta ce da ake dauka da take afkuwa dalilin wata kwayar cuta, kuma take kama duk wasu hanyoyi na fitar da numfashi ko shakar iska (kamar Hanci, Baki, Makogwaro da kuma Huhu).

Ta yaya Korona take yaduwa?

- Tana yaduwa ne galibi ta hanyar feshin kwayoyin cutar (yayin yin tari, ko atishawa ko Magana ko waka da sauran su) daga wani mutum zuwa wani. cutar na zama mai sauki, matsakaiciya ko mai tsanani.

Wadanne ne manyan alamomin cutar da KORONA?

- Zazzabi, kasala, ciwon jiki, ciwon kai, tari, kamuwa da mura, da kuma bushewar makogwaro. Rashin jin kamshi ko wari, ko dandanon abinci a mafi yawancin lokuta da kuma wahalar yin numfashi.

A lura; Wani zai iya zama dauke da cutar ba tare da ganin alalomin ta ba, amma duk da haka ya na cigaba da yada ta ga wasu. Ku yi gwaji dan ku tabbatar da matsayinku. Gwajin ba ya bata lokaci kuma kyauta ne. Ku kira 6232 don ku san inda ake yin gwajin.

Menene rigakafi?

- Rigakafi hanya ce ta kare jikinmu daga kowace irin cuta kafin mu kai ga kamuwa da ita. "rigakafin bashi da hatsari, kuma yana da sauki da kuma tasiri"

Menene fa'idojin rigakafin?

- Yana baiwa garkuwar jikin mu kariya daga kamuwa da cututtuka kamar su kyanda, farankama shan inna har ma da Korona
- Yana takaitawa iyali da ma kowa da kowa a cikin al'umma tsadar kudin magani da kuma zama da nakasa kamar shanyewar jiki, makanta da sauransu.

Waye ya cancanci yin rigakafin?

- Manya da Yara kowa na iya amfani da rigakafin. rigakafin KORONA ba shi da wata illa kuma yana da tasiri sosai ga duk wanda shekarunsa su kai 18 zuwa sama, ya hada da Mace mai juna biyu, ko wadda take shayarwa, da kuma tsofaffi.

Wadanne cututtuka ne ake da rigakafin su?

Rigakafi na kare Yara da Manya daga matsananciyar rashin lafiya, doguwar nakasa, da ma rasa rai.

- yara – shan inna, ciwon hanta (Hepatitis), Tarin fuka nimoniya tarin shika, kyanda sankarau Gudawa, sarke hakora da sauran su
- Manya – Sarke hakora, shawara, ciwon hanta, Korona da sauran su.

Menene magani/ allurar bunkasa rigakafi?

- Kariya bayan yin rigakafi, kariyar na raguwa ne a hankali, wani lokaci saboda sabon salon cutar. akwai cututtuka da dama da suke bukatar maganin/alluran bunkasa rigakafi, kamar sarke hakora, shan inna, KORONA da sauransu. Allurar bunkasa rigakafi na inganta kariya da ku da jama'ar garin ku ku ke da ita daga cutar.

Domin Karin bayani game da alluran rigakafin da shi kan sa rigakafin, ku ziyarci asibiti ma fi kusa ko kuma ku kira hukumar NPHCDA kyauta a lamba 7722

Domin karin bayani

- A kira lambar 421 domin buga wasan WaZoBiya.
- A kira 7722 domin karin bayani akan Rigakafi
- A kira 6232 domin karin bayani akan cututtuka masu yaduwa.
- Akai rahoto akan cututtuka masu yaduwa da ake tsammanin bayyanar su, kamar zazzabin Lassa da cutar mPox zuwa ga jami'in karamar hukuma mai kula da cututtuka masu yaduwa da sanar dasu.

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Breakthrough ACTION FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE