

Maji Safi na Salama Tabia Njema Watu Wenye Afya Njema

Kielelezo na
Peter Grosshauser

Tabia Njema
za Afya

Usiiteneze

Kunawa Mikono
kwa ajili
ya Afya

Dhibiti
Kuenea kwa
Magonjwa

Jinsi ya Kuwa na
Maji Safi na Salama

Kupata Vyanzo
vya Maji Safi na
Salama

Hekima ya Maji

Project

wet
TM

Tabia Njema za Afya

Katika mazingira tunayoishi na ndani ya miilini yetu kuna vijidudu hatarishi na visio hatarishi kwa afya zetu. Vijidudu hivi, pia huitwa vidubini, na hatuwezi kuviona. Vinaweza tu kuonekana kupitia darubini tu.

Baadhi ya vijidudu husababisha magonjwa. Magonjwa haya huenezwa na vijidudu kwa kupenya kwenye mwili wetu mara tunywapo maji yasiyo salama au kula chakula kisicho safi na

salama. Tunaweza kuambukizwa maradhi kutoka kwa wanyama wengine, wadudu na minyoo.

Mfumo wa kinga za mwili na uwezo asili wa kujikinga na maradhi unaweza kuangamizwa na vijidudu hivi ambavyo ni hatari kwa afya zetu. Wakati vijidudu hivi vinapozaana ndani ya miili yetu, hutusababishia magonjwa. Kujifunza kuhusu magonjwa, kunaweza kutusaidia sisi kujikinga, pamoja na familia zetu na jumuiya nzima dhidi ya magonjwa.

Kuishi kwa kuzingatia kanuni za afya kunasaidia kuepukana na vijidudu hivyo vinavyosababisha magonjwa. Ukurasa ufuatao, linganisha picha na maneno zinazozingatia afya njema.

Ulimwengu 'Mdogo'

Vidubini haviwezi kuonekana kwa macho bila ya usaidizi wa kutumia darubini. Wanasayansi hutumia darubini kuchunguza vidubini. Darubini za kisasa zinaweza kukuza hadi mara 100,000!

Kidubini

Ndogo sana = Ndogo kabisa
Kiumbehai = viumbe hai

Huyu ni Fred. Akisisimama, ana urefu wa mita 1.5. Iwapo Fred atakuzwa mara 100,000, ataonekana na urefu wa kilomita 150!



Mbu jike *Anofelesi* ni aina ya mbu pekee anayebeba kimelea cha malaria. Huwa anauma nyakati za usiku.

Zoezi: Linganisha maelezo pamoja na picha yake.

Mmh, hapa kuna joto!

Maji yaliyochemshwa huuwa vijidudu. Hakikisha kuwa maji yako yanachemka angalau kwa dakika tatu kabla ya kuyatumia.

Umepatikana!

Mfumo wako wa kinga za mwili unasaidia kujikinga dhidi ya vijidudu. Unywaji wa maji ya kutosha, safi na salama, kula vyakula vya afya na kupata usingizi wa kutosha ni tabia njema za kukuwezesha kuwa thabiti.

Nawa!

Unawaji wa mikono yako kwa kutumia sabuni na maji safi ni njia moja bora na rahisi ya kujikinga na magonjwa. Sabuni ina molekuli ambazo zinaondoa uchafu na vijidudu vilivyokwama mikononi mwako, hivyo kutumia maji safi kuondoa vijidudu na uchafu.



Malaria na maji — Kuweka uhusiano uliopo

Uhusiano gani uliopo kati ya malaria na maji?

Malaria ni ugonjwa unaosababishwa na kimelea na huambukizwa kwa wanadamu kupitia aina ya mbu anayependa kuuma nyakati za usiku. **Kimelea** hiki ni kidogo sana na kinategemea kwa mwanadamu kuweza kukamilisha mfumo wake wa maisha. Ni mbu jike pekee anayeuma na aina pekee ya mbu anayeambukiza malaria ni *Anofelesi*.

Maji ni kipeo kikuu cha mfumo wa maisha yake (*Anofelesi*) kwani anaatamia mayai yake kwenye madimbwi ya maji **yaliyotuwama** (ambayo hayatembeji). Kwa sababu hii, ni muhimu kuondoa maji yaliyotuwama karibu na nyumbani na pia kufunika vyanzo vya maji vya nyumbani.

Fuatilia mbu kupitia kwenye kurasa za kitabu ili ujifunze zaidi kuhusu malaria na jinsi ya kuizuia.



Nyakati za usiku, mbu aina ya *Anofelesi* hukuuma na kukuambukiza vimelea vya malaria. Anakuuma ili apate damu ya kutengeneza chakula toka na mayai.

Usieneze

Vijidudu viko kila mahali. Kila tunapogusa kitu, tunaweza kusambaza vijidudu — au kuzoa vijidudu vipya.

Linda Mikono yako!

Epuka kushika vitu vyovyote kwa mkono. Tumia kiweo chako kwa kufunga na kuufungua mlango. Sukuma kitabu pembeni kwa kiwiko chako.

Kumbuka vile vitu usivyoweza kuvitumia bila kuvishika kwa mikono yako. Haya ni baadhi ya maeneo ambayo vijidudu hukusanyika. Kunawa mikono vizuri kwa maji safi na sabuni mara kwa mara kila siku kunaweza kusaidia kujikinga dhidi ya vijidudu hivi.

Kupiga chafya

Kucheua ni njia ya kujikinga ya kuondoa vijidudu, vumbi na vitu vingine vya kukera nje ya mpito wa pua. Je, unafahamu kuwa vijitone vinavyoondoshwa puani wakati wa kupiga chafya vinaweza kusafiri kwa zaidi ya mwendo kasi wa Km 160 kwa saa? Vijitone hivi maelfu husambaa kwa kasi zaidi ya mwendo wa gari. Ili kujikinga dhidi ya kueneza vijidudu, funika mdomo wako unapocheua au jaribu kutumia kunjio la kivi.

Iwapo utacheua mikononi mwako, hakikisha punde tu unawe mikono kwa sabuni na maji safi.



Mbu anapokuuma wewe, vimelea vya malaria husafiri ndani ya mwili wako hadi kwenye maini ambapo huzaliana.

Jinsi Vijidudu Huambukizwa



Mwanafunzi mgonjwa anacheua kisha anawasalimia marafiki zake wawili. Rafiki moja ananawa mikono yake, mwingine hanawi, na wanaenda nje kucheza na wanafunzi wenzake. Tazama majibu mwishoni jalada.

1. Je ni watoto wangapi walishikwa na ugonjwa?
2. Ni kwanini watoto walikuwa ugonjwa?
3. Je ni watoto wangapi walibaki na afya njema?
4. Kwa nini baadhi ya wanafunzi walibaki kuwa na afya njema?



Vimelea vipya hupata njaa na kuanza kusafiri ndani ya kiini cha damu ili kupata chakula.



Kunawa Mikono kwa Ajili ya Afya

Hatua Nne za kusafisha Mikono!

1) Jiandae! Chukua Sabuni!— Kunja vazi lako mikononi kisha lowesha mikono yako. Paka sabuni viganja vyako kote mpaka povu litolee.

2) Sugua Mikono Hiyo! — Fikicha viganja vyako pamoja kwa angalau sekunde 15. Imba Wimbo wa Kuosha mikono au hesabu sekunde 15 ili kuhakikisha unalipa povu la sabuni muda wa kutosha kufanya kazi! Hakikisha unasafisha sehemu zote za mikono yako — mbele, nyuma na viwiko vyako.

3) Suuza Vijidudu! — Mwagia mikono yako maji safi. Tumia jagi au Mfereji kama hauna mrija au maji ya mfereji. Kumbuka kutumia maji safi wakati wa kusuza!

4) Kung'ta Ikauke! — Kung'uta mikono yako ikauke au tumia taulo safi.

Kwa nini Utumie Sabuni?

- Sabuni huu vijidudu kuliko tu kusugua mikono yako kwa kutumia maji.
- Kunawa mikono yako kwa kutumia sabuni kupunguza kuambukizwa kwa maradhi ya kuhara kwa kiwango nusu!
- Hakuna njia rahisi ya kuuwa vijidudu vinavyosababisha magonjwa kutoka mikononi zaidi ya kunawa mikono yako kwa sabuni na maji safi.

Sabuni + Fikicha + Suuza = Mikono Safi

Kabla au Baada?

Ili kuwa na afya nzuri, unapaswa kunawa mikono yako kabla na baada ya shughuli zingine. Majukumu mengine yanahitaji kunawa mikono wakati wote, kabla na baada. Bainisha kama unapaswa

kunawa mikono yako KABLA, BAADA au zote KABLA NA BAADA ya shughuli zifuatazo. Tazama majibu mwishoni mwa jalada.

- Kuandaa chakula
- Kumsaidia mtoto kujisaidia chooni, au kumbadilishia mtoto nepi
- Kupata matibabu au kumpa mtu mwingine
- Kumuuguza mgonjwa

- Kulala
- Kutumia choo cha maji au cha shimo
- Kula
- Kuwachunga wanyama
- Kusafisha pua lako
- Kuuguza jeraha
- Kutunza nyama mbichi

Wimbo wakati wa Kusafisha Mikono

Unaweza kuimbwa kwa tuni ya Frere Jacques

Changanya na povu la sabuni

Fikicha viganja vyako pamoja

Sasa nyuma

Ya mikono yako

Inamanisha vidole vyako

Visafishe katikati yao

Sasa vidole vya gumba

Safisha kucha zako



Mara viingiapo katika mfumo wa damu, vimelea vya malaria vinaendelea kula na kuzaliana. Hatimaye kiini cha damu hupasuka.



Mara baada ya viini vya damu kupasuka, husababisha kutoa vimelea vya malaria vyenye njaa.

Dhibiti Kuenea kwa Magonjwa

Jinsi ya Kucheza

1. Tumia jiwe dogo, kifungo, au kauri ya baharini kama nyenzo ya mchezo ya kila mchezaji.
2. Kusanya maharagwe punje sita ambazo zilizopakwa rangi upande moja. Hizi zitatumiwa kubainisha jinsi kila mchezaji atakavyosongea.
3. Kila mchezaji atachukua maharagwe na polepole kuiangusha katika ubao wa mchezo. Idadi ya maharagwe ambayo yatakayoanguka kwa upande wa juu ulio na rangi italingana na nambari ya nafasi ambazo watasongesha.
4. Wachezaji wote wataanzia nyumbani na kusongea kufuatia njia ya upande wa kulia.
5. Fuata maelekezo kwa kila zamu unayofikia. Iwapo utafika sehemu iliyo bure, subiri mpaka zamu inayofuatia ije.
6. Chukua na urushe maharagwe mara moja kwa kila zamu. Punde tu kila mchezaji anapomaliza, mchezaji afuataye upande wa kushoto anachukua zamu.
7. Unapotumwa Hospitalini ni lazima urudi hadi mwanzo kwa zamu yako ifuatayo.
8. Mchezaji wa kwanza kufika kutoka Nyumbani hadi shuleni anashinda!

Cheza mchezo huu ili kujifunza kuhusu kanuni za afya!

Unawaelimisha watu watano katika jumuiya yako jinsi ya kutunza vyanzo vya maji vya jumuiya. Wachezaji wote waendeleo hadi sehemu nyingine ya nafasi kijani.

Unawachemshia familia yako maji ya kunywa. Enda hatua 2 mbele.

Familia yako inakuwa na wagonjwa kutokana na kula mboga za majani mbichi na zisizo oshwa. Ruka zamu moja.

Unawafungia ng'ombe wako mbali na mto. Chukua zamu nyingine.

Unasafisha mikono yako kabla ya kuandaa chakula cha jioni. Enda hatua 2 mbele.

Unasahau kunawa mikono yako kabla ya kula. Ruka zamu moja.

Unatumia chandarua yako kuvulia samaki. Nenda Hospitali ili upate matibabu ya malaria.

Darasa lako linasafisha chanzo cha maji cha shule yako. Wachezaji wote waendeleo na hatua ya nafasi ya kijani inayofuata.

Unajitengeneza Mfereji wako mwenyewe wa kunawia mikono nyumbani. Enda hatua 2 mbele.

Unaondoa maji yaliyotuma ili kuwafukuza mbu. Enda hatua 2 mbele.

Unasahau kunawa mikono yako baada ya kujisaidia na kuugua kuhara. Nenda Hospitalini.

Unatunza chanzo chako cha maji cha nyumbani kwenye makazi yako. Enda hatua 2 mbele.

Unaosha mikono yako mara baada ya kutumia choo. Endelea hadi hatua ya kijani inayofuata.

Hospitali
Anza nyumbani katika zamu yako inayofuata.

Nyumbani (ANZA)

Shule (MALIZA)
Mlongera! Kwa vile sasa uko shuleni, unaweza kuwafunza watoto wengine kuhusu kanuni za afya.

Wakati chembe vyekundu vya damu vinapasuka, unajisikia unaumwa. Unaweza kuwa na homa, maumivu ya kichwa, baridi, maumivu ya misuli na viungo vya mwili na dalili

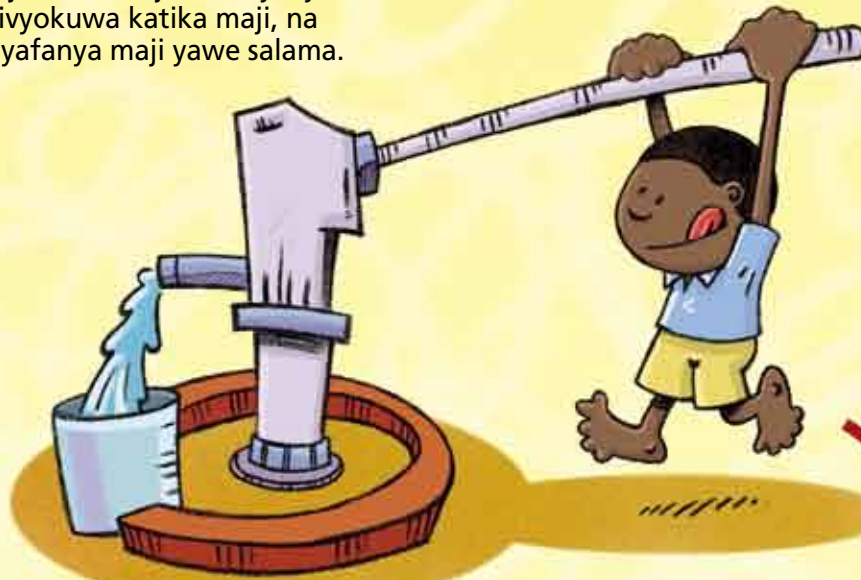
Unapokuwa na dalili hizo, na endapo mbu aina ya *Anofesi* anakuuma wewe, *Anofesi* ataweza kubeba vimelea vya malaria toka kwako na kupeleka kwa wengine mara anapowauma.

Jinsi ya Kuwa na Maji Safi na Salama

Unawezaje kujua kama maji yako ya kunywa ni salama? Je, unapaswa kuyanusa? Kuyaonja? Au kwa kuyatazama?

Kwa wakati mwingine ni vigumu kudhibitisha, lakini kuna njia moja unayoweza kufanya ili kuwa na maji salama. Chemsha maji ili kuua vijidudu vyovyote vilivyokuwa katika maji, na kuyafanya maji yawe salama.

Maji yaliyochemshwa yanaweza kutumika kwa kunywa, kupigia mswaki, kunawia mikono na uso, kusafishia matunda na mboga za majani zitakazoliwa zikiwa mbichi pamoja na matumizi mengine kama vile kusafishia vidonda.



Chota maji kwenye chanzo safi.

Jinsi ya Kupata Maji Safi na Salama ya Kunywa

Tumia kidole chako kuunganisha matukio na kuonyesha jinsi maji safi na salama ya kunywa kutoka kwa chanzo chake hadi kwa kinywa chako.



Moja ya njia bora ya kuzuia vimelea vya malaria kukudhuru ni kulala ndani ya chandarua. Vyandarua vyenye dawa, kinga ya kuzuia malaria ni vizuri zaidi.



Hifadhi maji ya kunywa na yasiyochujwa katika katika vyombo tofauti.



Furahia maji yako safi, na salama!

Hifadhi maji katika chombo safi chenye ufuniko.



Peleka maji nyumbani.



Chemsha maji vilivyo kwa angalau dakika tatu (au yatakase kwa njia nyingine).



Mimina maji wakati unapoyahitaji, au tumia kikombe kisafi chenye mkono mrefu ili kuepusha maji kuchanganyika na vijidudu kutoka kwa vidole na vikombe.

Acha maji yapoe kabla ya kuyahifadhi.



Familia iliyoambukizwa inatakiwa kulala ndani ya chandarua.

Kupata Vyanzo vya Maji Safi na Salama

Watu wanaoishi sehemu mbalimbali huenda sehemu tofauti zenye vyanzo vya maji ili kupata maji. Inawalazimu watu wengine kusafiri mbali ili kupata maji kwa matumizi majumbani; wengine wana maji majumbani mwao. Kufahamu mahali maji yanatoka ni muhimu kwani utahakikisha chanzo kinatunza na kuhifadhiwa vizuri. Kwa sababu watu wengi katika jumuiya yako wanategemea chanzo hicho cha maji, kutunza chanzo cha maji ni muhimu kwa kila mtu!

Je, watu katika jumuiya yako hupata maji wapi? Kutoka madimbwini? Ziwani au mito? Maji ya mvua yaliyokusanywa kutoka kwa paa za nyumba? Visimani? Hivi ni "vyanzo" tofauti vya maji. Katika jumuiya yako, vyanzo vya maji ni vipi? Katika jumuiya hii, ni vyanzo vingapi vya maji vinaweza kupatikana? Tia duara kwa kila chanzo cha maji. Je, unaweza kufikiria kuhusu mambo yanayopaswa kufanywa ili kutunza vyanzo vya maji?

Kutunza maji yako vizuri inamaanisha afya bora kwa kila mtu. Mtu mmoja havezi kufanikisha haya pekee. Ni jukumu la jumuiya yote kutunza maji safi. Je, ni mambo gani tunaweza kuyafanya sisi wote kwa pamoja?

Kutunza vizuri vyanzo vya maji.

Kutupa takataka na uchafu mbali na vyanzo vya maji ni rahisi kuliko kusafisha maji yaliyochafuliwa.

Kuweka jumuiya safi.

Kuweka takataka mahala pake husaidia kuwaepusha vijidudu — na inzi, vijidudu vingine vinavyoeneza maradhi — mbali na nyumba zetu na shule.

Mazoezi ya afya njema.

Safisha mikono yako kila mara kwa sabuni na maji safi na uchemshe maji ya kunywa.

Tazama picha katika kurasa hizi mbili. Orodhesha kila kitu uonacho ambacho kitasaidia jumuiya hii kuwa na afya njema. Angalia nyuma ya kurasa ili kuona orodha ya tabia njema za afya zilizoonyeshwa hapa.

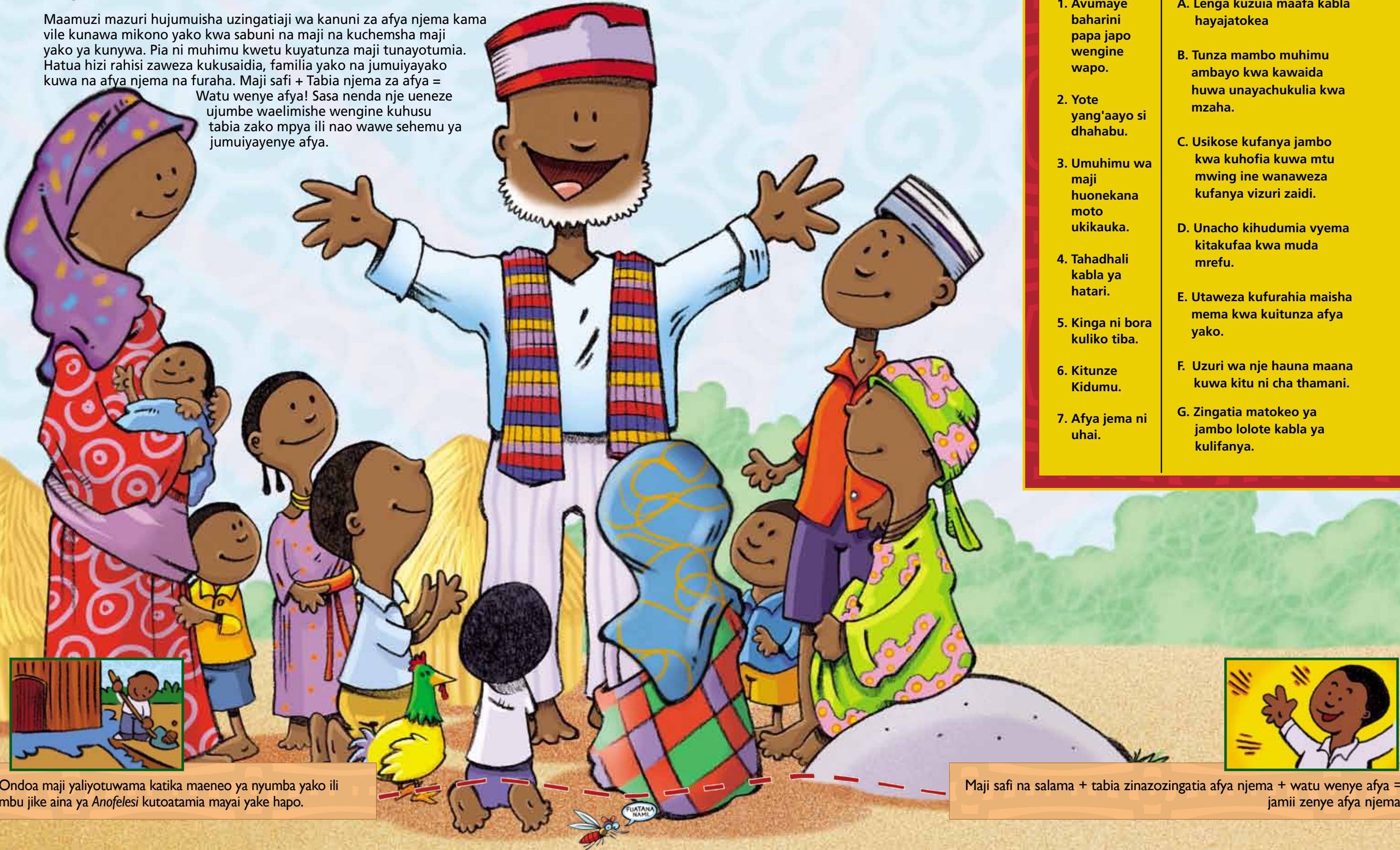
Kwa Kuua mbu aina ya Anoflesi anayeuma nyakati za usiku, jilinde mwenyewe kwa kuvaa nguo zinazofunika sehemu kubwa ya mwili wako.

Hakikisha watoto chini ya miaka mitano na wakina mama wajawazito wanalala ndani ya chandarua. Hawa huwa waathirika wakuu wa vimelea vya malaria.

Hekima ya Maji

Hekima ya vizazi vingi na tamaduni nyingi hurithishwa kwa maneno na hadithi. Methali ni njia moja ya kueneza ujumbe muhimu ili kuwasaidia wengine kutoa maamuzi mazuri katika maisha.

Maamuzi mazuri hujumuisha uzingatiaji wa kanuni za afya njema kama vile kunawa mikono yako kwa sabuni na maji na kuchemsha maji yako ya kunywa. Pia ni muhimu kwetu kuyatunza maji tunayotumia. Hatua hizi rahisi zaweza kukusaidia, familia yako na jumuiyayako kuwa na afya njema na furaha. Maji safi + Tabia njema za afya = Watu wenye afya! Sasa nenda nje ueneze ujumbe waelimisha wengine kuhusu tabia zako mpya ili nao wawe sehemu ya jumuiyayenye afya.



Mchanganyo wa Methali

Mechi ya methali na maana. Tazama majibu mwishoni mwa jalada.

- | | |
|---|---|
| 1. Avumaye baharini papa japo wengine wapo. | A. Lenga kuzuia maafa kabla hayajatokea |
| 2. Yote yang'aayo si dhahabu. | B. Tunza mambo muhimu ambayo kwa kawaida huwa unayachukulia kwa mzaha. |
| 3. Umuhimu wa maji huonekana moto ukikauka. | C. Usikose kufanya jambo kwa kuhofia kuwa mtu mwingine wanaweza kufanya vizuri zaidi. |
| 4. Tahadhali kabla ya hatari. | D. Unacho kihudumia vyema kitakufaa kwa muda mrefu. |
| 5. Kinga ni bora kuliko tiba. | E. Utaweza kufurahia maisha mema kwa kuitunza afya yako. |
| 6. Kitunze Kidumu. | F. Uzuri wa nje hauna maana kuwa kitu ni cha thamani. |
| 7. Afya jema ni uhai. | G. Zingatia matokeo ya jambo lolote kabla ya kulifanya. |

Ondoa maji yaliyotuwama katika maeneo ya nyumba yako ili mbu jike aina ya Anofelesi kutoatamia mayai yake hapo.

Maji safi na salama + tabia zinazozingatia afya njema + watu wenye afya = jamii zenye afya njema.

Kitufe cha majibu

Maji Safi, Watu Wenye Afya Zoezi

Angalia majibu yako nyuma ya jalada.

- Je, ni kama muda gani unapaswa kuchemsha maji ili kuua vijidudu?
 - Mpaka nusu ya maji yapevuke
 - Dakika tatu
 - Mpaka yapate joto
- Je, unapaswa kunawa mikono yako baada ya shughuli gani kati ya hizi zifuatazo?
 - Kutumia choo
 - Kucheua
 - Kufunga wanyama wako
 - Majibu yote hayo
- Je ni njia ipi ifuatayo ni ya kawaida kwa kusanya vijidudu au kuwaeneza kwa mikono yako?
 - Chooni
 - Kitasa cha mlango
 - Kusalimiana
 - Majibu yote hayo
- Baada ya kuwa umepaka sabuni kwa mikono yako, je ni sekunde ngapi unapaswa kuendelea kuosha mikono vilivyo?
 - Angalau 15
 - Si zaidi ya 30
 - 60
- Ni shughuli gani zinahitaji maji yaliyochemshwa?
 - Kunywa na kusafisha meno
 - Kunawa mikono na uso
 - Kuosha matunda na mboga za majani zitakazoliwa zikiwa mbichi
 - Majibu yote hayo

Maji Safi Zoezi: 1. b, 2. d, 3. d, 4. a, 5. d

Jinsi Vijidudu Huambukizwa, Uk. 5

- Watoto tisa waliambukizwa kutoka kwa wanafunzi aliye chemua kwanza.
- Watoto tisa waliambukizwa vijidudu vilivyopitishwa wakati waliposalimiana na wanafunzi wenzao ambao hawakuosha mikono yao.
- Watoto kumi na mbili walibaki kuwa na afya njema.
- Kwa sababu mtoto ambaye hapo awali alisalimiana na mtoto yule aliyechemua na kunawa mikono yake, vijidudu havikupitishwa kwa wanafunzi wengine.

Kabla au Baada, Uk. 6-7

Kabla

- Kula
- Kutumia matibabu au kumpaa mtu mwingine
- Kuuguza jeraha

Baada

- Kutumia choo cha maji au cha shimo
- Kuwatunza wanyama
- Kumsaidia mtoto kujisaidia chooni au kumbadilisha nepi

Kabla na Baada

- Kusafisha pua yako
- Kumuuguza mtu mgonjwa
- Kuuguza kidonda
- Kugusa nyama mbichi
- Kuandaa chakula

Vyanzo vya Maji, Uk. 12-13

- Kisima
- Madimbwi
- Mto
- Chemchem
- Tenki la Kuhifadhi maji ya mvua

Tabia Njema za Afya, Uk. 12-13

- Jenga choo mbali na nyumba na chanzo chochote cha maji.
- Nawa mikono yako kwa sabuni na maji safi.
- Weka mazingira ya nyumba safi dhidi ya taka na uchafu.
- Lala chini ya chandarua.
- Funika chakula ili kuepukana na inzi.
- Chemsha maji yako ya kunywa.
- Wafunge wanyama mbali na vyanzo vya maji.
- Funika maji yako yaliyohifadhiwa.
- Tunza na hifadhi chanzo cha maji.

Hekima ya Maji, Uk. 15

- C
- F
- B
- G
- A
- D
- E

Maji Safi na Salama, Tabia Njema, Watu wenye Afya njema inaletwa kwako na:



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Wakala wa Marekani wa Maendeleo ya Kimataifa
www.usaid.gov



Mradi wa WET – Elimu ya Maji kwa Walimu
Lengo: Elimu ya maji kuwafikia watoto, wazazi, waelimishaji na jumuiya ulimwenguni. Mradi wa WET kwa Watoto umelenga kuwasaidia Watoto katika Uvumbuziwa Kisayansi, Kiasili, Kitamaduni na matukio maridhawa ya dunia yao.
www.projectwet.org

Timu Anzilishi ya Mradi:
John Etgen, Msimamizi wa Mradi
Kristen Read, Meneja wa Mradi
Meg Long, Usimamizi wa Fedha
Molly Ward, Meneja wa Mradi
Morgan Perlson, Msaidizi wa Mradi

Wakaguzi asili:
Sandra DeYonge
Stephanie Kaleva
Audrey Powell
Linda Hveem

Shukrani kwa wote waliochangia katika kufanikisha chapisho hili.

©2010 Msingi wa Mradi wa WET. Haki zote zimehifadhiwa.
Dennis L Nelson, Mkurugenzi Mkuu na Rais

Ilipigwa chapa Tanzania kwa karatasi iliyo na asilimia 60 ya ufumwele ya muwa ili kuchangia kuendeleza upandaji miti.

