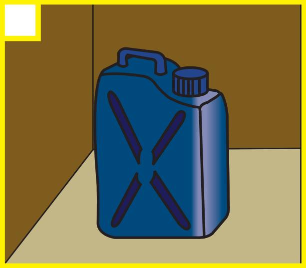
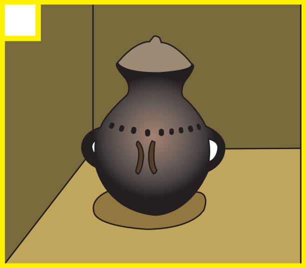
በቀላሉ ተግባር ላይ ሊውሉ የሚችሉ የውሃ የሐይጅንና የንፅኅና አጠባበቅ ዋና ዋና ተግባራት ማስታወሻ

ለመጠጥ የሚውልን ውሃ በንፅህና የሚያስቀምጡትና የሚቀዱት እንዴት ነው?

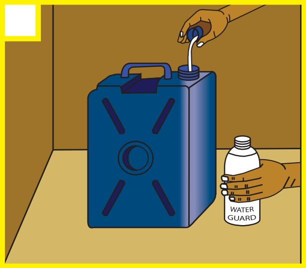
1. ውሃን በንፅህና መያዝና ማከም



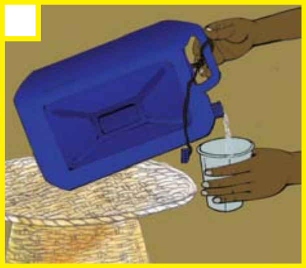
አፉ ጠባብ የሆነ ክዳን ያለው ጀሪካን በመጠቀም ነው::



የውሃ ማስቀመጫ ዕቃን በመክደን ነው::



በውሃ አጋር በማከም ነው::



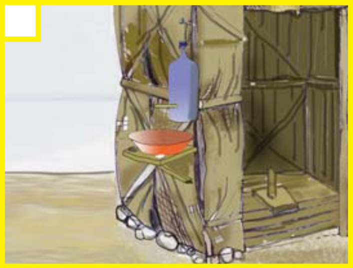
ውሃ ከጀሪካን በኩባያ ወይም ብርጭቆ ጀሪካኑን በማዝቅዘቅ በመቅዳት ነው::

የውሃ መቅጃ ኩባያና ጆግ በማጠብና በንፅህና በማስቀመጥ ነው::

የውሃ ማስቀመጫ ጀሪካን ልጆችና ከብቶች በማይደርሱበት ቦታ በማስቀመጥ ነው::

እጅዎን መቼና እንዴት ነው መታጠብ ያለብዎት?

፪. ትክክለኛ የእጅ አስተጣጠብ ዘዴ



በአንድ ቦታ ላይ የተሰቀለ የእጅ ማስታጠቢያ በማዘጋጀት ነው::

በአመድ፣ በአሸዋ ወይም በሳሙና በመታጠብ ነው::

ወሳ„ በሆኑ ጊዜያት እጅዎን ስለመታጠብዎ እርግጠኛ ነዎት

ዓይነምድርን በአግባቡ እንዴት ማስወገድ ይቻላል?

፫. መንቀሳቀስ ለሚችሉ የዓይነምድርን ለማስወገድ

መጸዳጃ ቤት በማዘጋጀትና ሁልጊዜ በመጠቀም ነው::

በመጸዳጃ ቤት ለመጠቀም የማይቻል ከሆነ በፖፖ በመጠቀም ነው::

በፖፖ ከተጠቀሙ በኋላ ዓይነምድርዎን ወደ መጸዳጃ ቤት በመጨመር ነው::

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE | HIP HYGIENE IMPROVEMENT PROJECT

ዓይነምድርን እንዴት ማስወገድ ይቻላል?

4. ለመንቀሳቀስ ዓቅም ላነሳቸው የሚረዳ የዓይነምድር አወጋገድ ዘዴ

ወደ መጸዳጃ ቤት የሚወስደውን
መንገድ ከቁጥቋጦ ወይም ከሚያደናቅፍ
ነገር ነፃ እንዲሆን በማድረግ ነው፡፡

ወደ መፀዳጃ ቤት ለመሄድ ድጋፍ
የሚስጥ ከዘራ ወይንም ምርኩዝ
በመጠቀም ነው፡፡

በመጸዳጃ ቤት ሲፀዳዱ ድጋፍ የሚሆን
ቋሚ ግንድ በመፀዳጃ ቤቱ
በማዘጋጀት ነው፡፡

ወንበር በመብሳትና ከወንበር ስር ፖፖ
በማስቀመጥ ነው፡፡

በወንበር ስር ፖፖከተጠቀሙ በኃላ
ዓይነምድሩን ወደ መጸዳጃ ቤት
በመድፋት ነው፡፡

5. በአልጋ ላይ ለተኙ የሚረዳ የአይነምድር አወጋገድ ዘዴ

ፍራሽ ላይ ፕላስቲክ በማንጠፍ ነው፡፡

እርዳታ ከመስጠተዎ በፊት ሁልጊዜ እጅዎን
በፌስታል ወይም ጓንት በማጥለቅ ነው፡፡

ለታማሚ ሰው እርዳታ ከመስጠትዎ በፊትና
እርዳታ ከሰጡ በኋላ እጅዎን በሳሙና መታጠብ

የሽንት መቀበያ ፖፖ እንዲጠቀሙ
በማድረግ ነው፡፡

በደምዎ ውስጥ ኤች.አይ.ቪ. ያለባት ሴት በወርአበባዋ ጊዜ ዕርዳታ ሰጪዋ በደም እንዳትነካካ እንዴት እራስዎን መጠበቅ ትችላለች?

፮. በወር አበባ የተነካካ ጨርቅን በሚገባ ለመያዝና ለማስወገድ

ለወርአበባ መጠቀሚያ የሚሆን ጨርቅ ወይንም
ሞዴስ በማዘጋጀት ነው፡፡

ለወር አበባ የተጠቀሙበትን ሞዴል ጨርቅ ወደ
ቆሻሻ ማጠራቀሚያ በሚገባ በማወገድ

ለወርአበባ የተጠቀሙበትን ጨርቅ በሳሙናና
ውሃ በማጠብ መሸትሸት ሲል ማስጣት

የታማሚዋን የወርአበባ ካፀዳዱ በኃላ እጅዎን
በሳሙናና በውሃ በሚገባ መታጠብ