

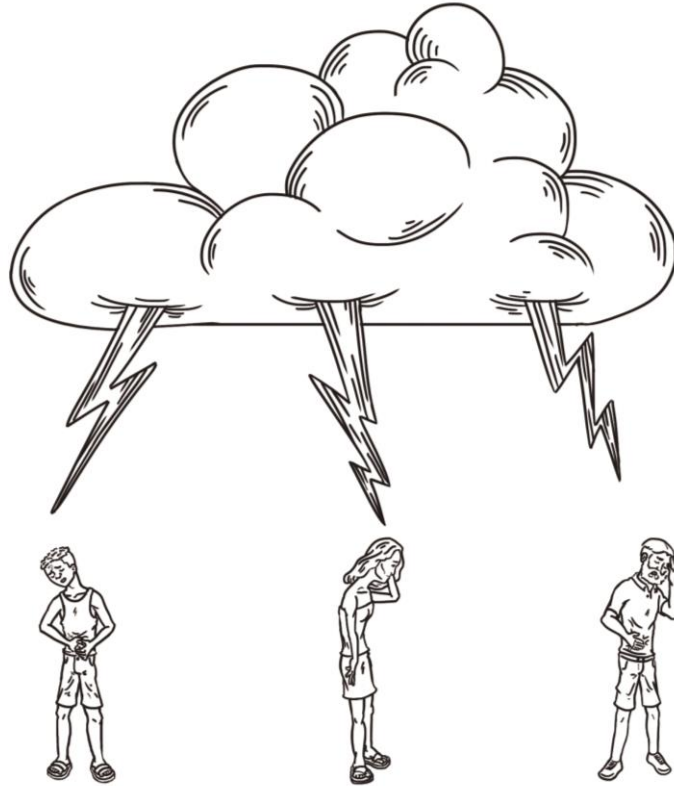
**TRUTH
CENTERED
TRANSFORMATION**

MODULE

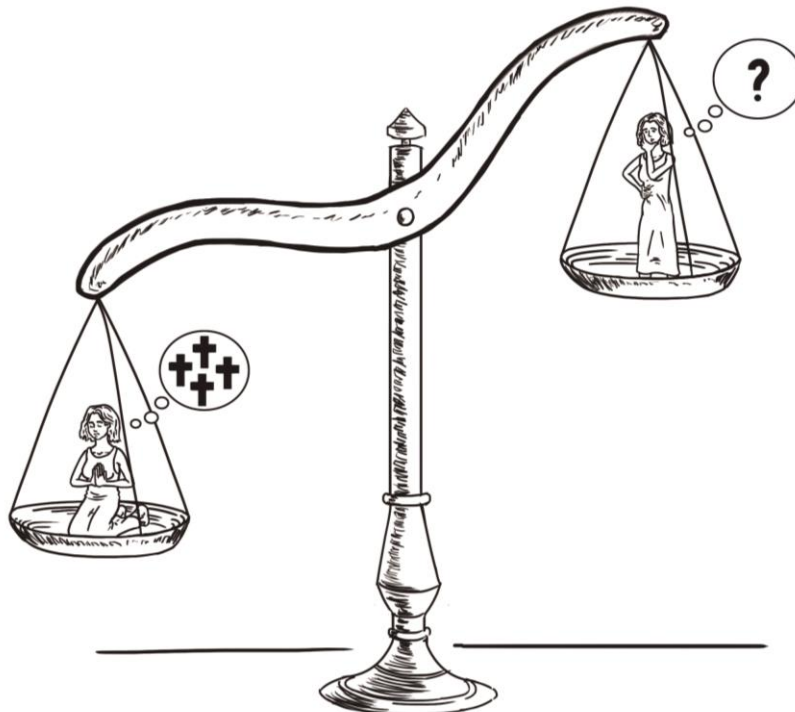


**UJUZI WA AFYA
VIONESHI**

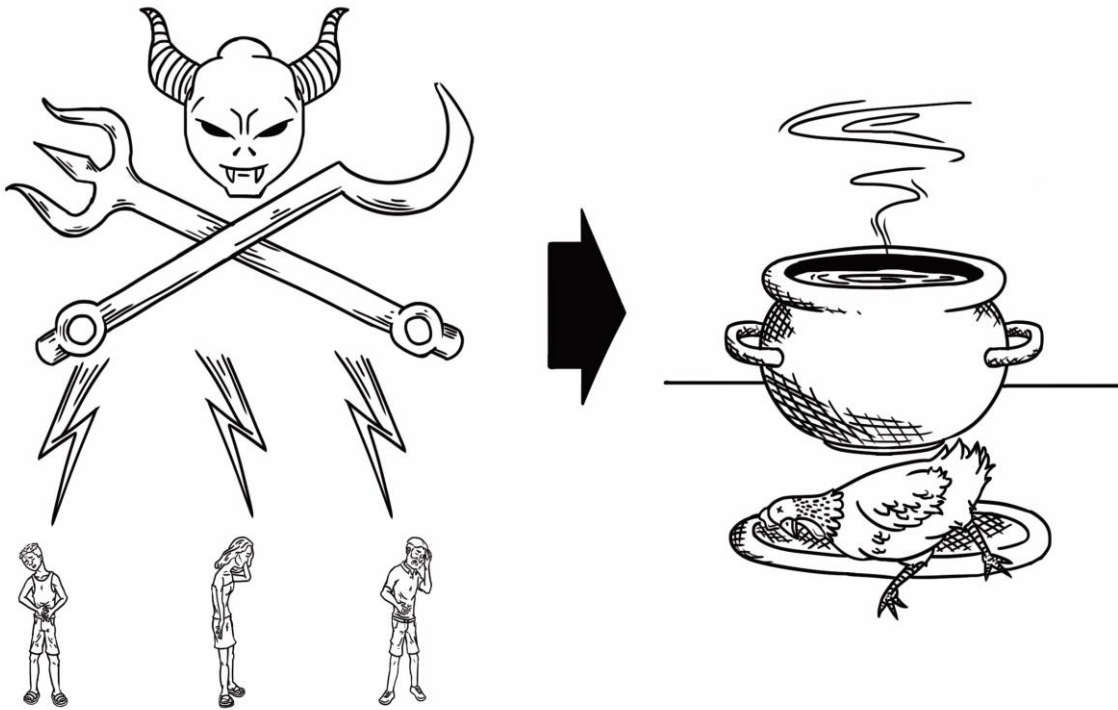
1. Magonjwa yote ni adhabu kutoka kwa Mungu(miungu)



2. Tungekuwa na Imani zaidi, Tusingekuwa wagonjwa



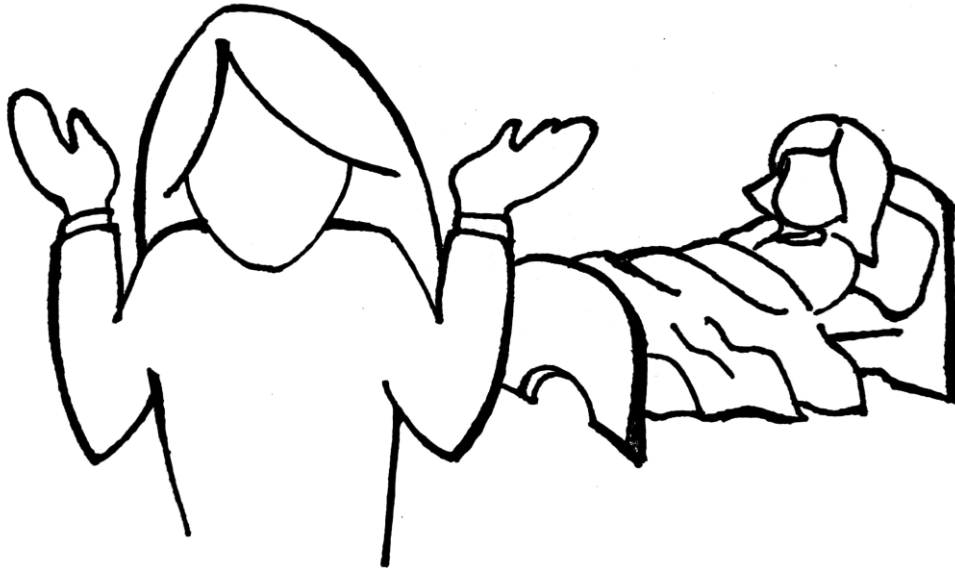
3. Ugonjwa unasababishwa na mapepo, hivyo lazima tutoe kafara



4. Mungu hajali Afya



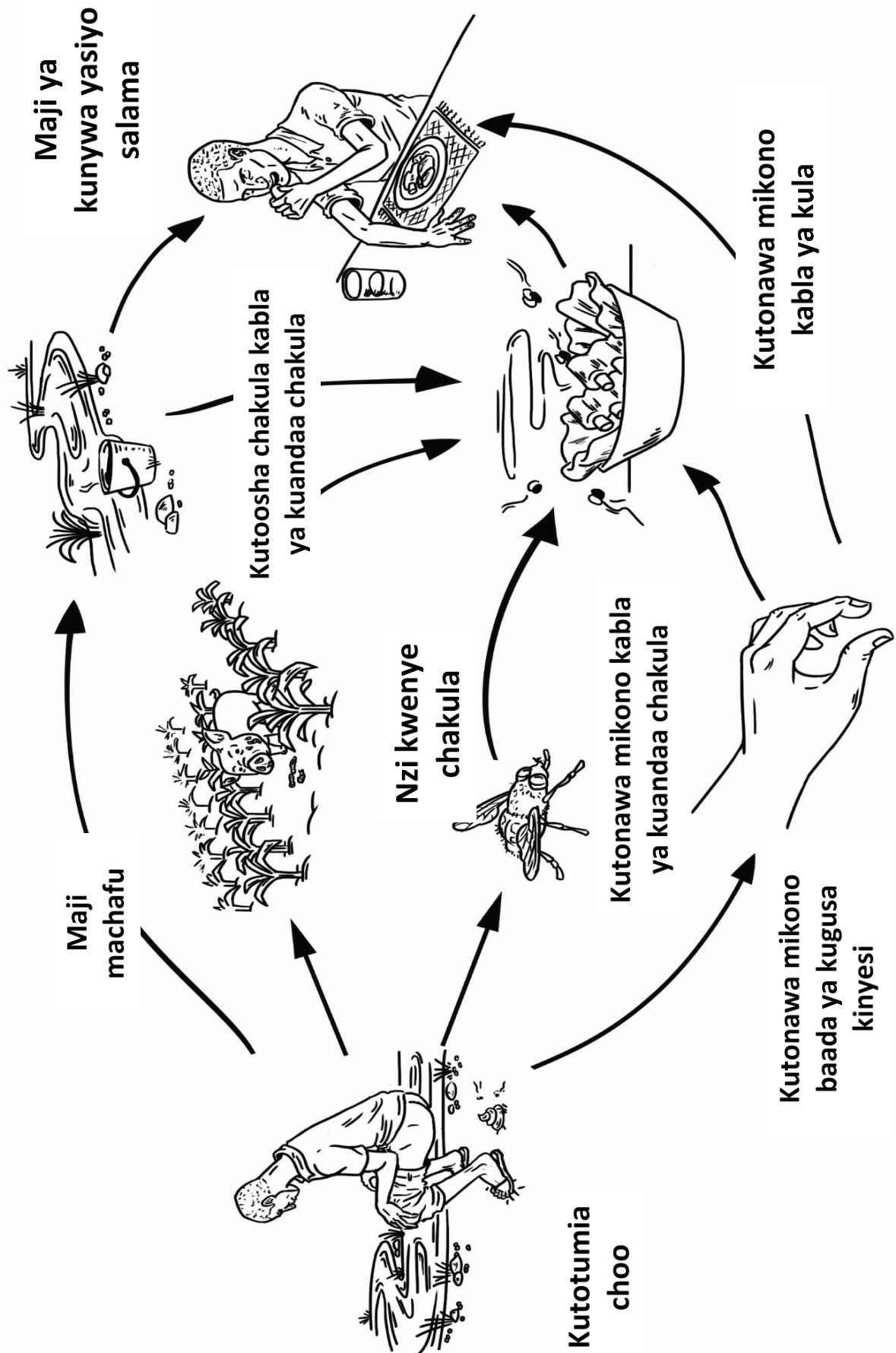
5. Hakuna tunachoweza kukifanya kuzuia ugonjwa



6. Tukiumwa, tunapaswa kuomba tu na sio kwenda kwa Daktari

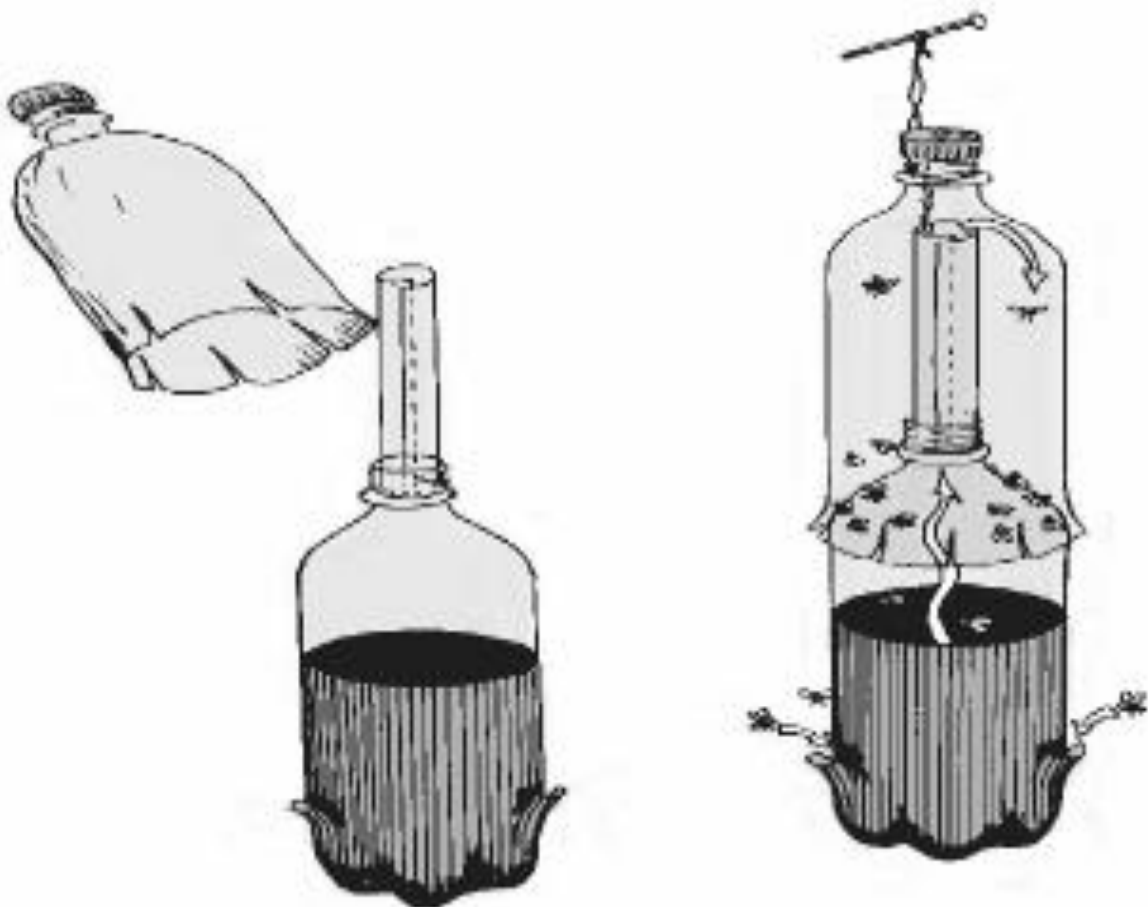


Jinsi ugonjwa unavyoenea



Jinsi ya kutengeneza mtego wa nzi

1. Chukua chupa ya plastiki ya zamani, paka rangi nyeusi nusu ya chini na utengeneze matundu matatu madogo ili nzi waingie.
2. Kata chupa nyingine nusu. Tengeneza bomba kwa kukata sehemu ya chini na uweke kwenye sehemu ya kufungulia katika chupa ya kwanza.
3. Weka nusu ya juu kwenye chupa ya kwanza.
4. Weka samadi kidogo ndani ya chupa na uining'inize nje.



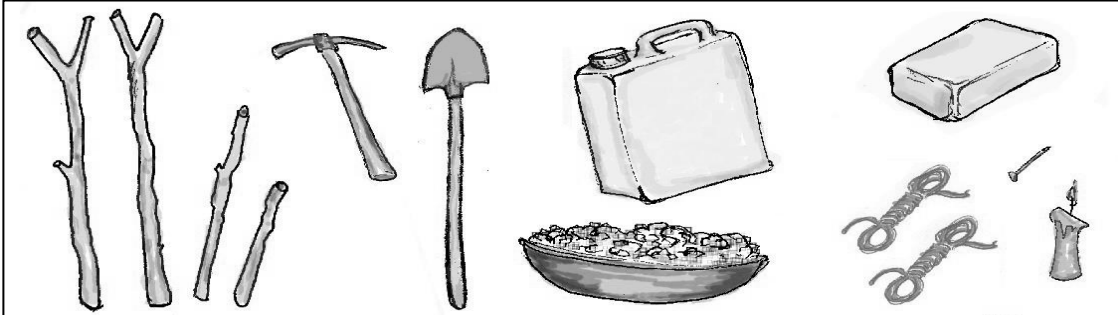
Bomba la Kidumu Chirizi



Tengeneza bomba lako la kidumu chirizi

Vifaa vinavyohitajika:

Miti yenye panda (2)2m; (2)1m; fimbo zilizonyooka (2)1m; vifaa vya kuchimbia;dumu la maji; kokoto; Sabuni; kamba; msumari & mshumaa



Hatua:



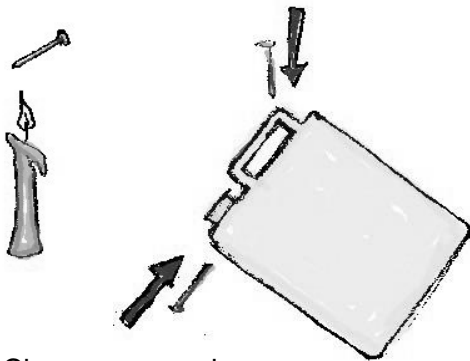
1. Chimba mashimo 2 urefu inchi 18 na umbali wa mashimo ni futi 2



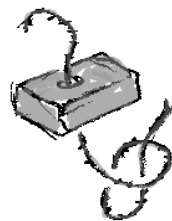
2. Weka miti yenye mapanda, na ziwe sawa



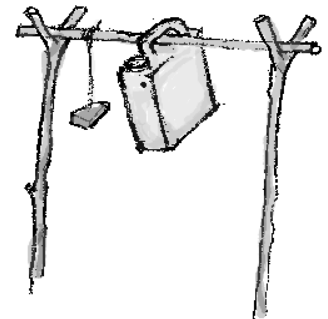
3. Fukia mashimo kwa udongo & mawe na ushindilie vizuri.



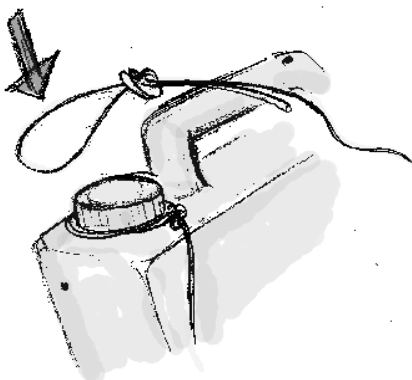
4. Choma msumari na uweke matundu kwenye dumu la maji



5. Tengeneza tundu kwenyea sabuni na ufunge kamba



6. Ning'iniza dumu na sabuni na ujaze maji



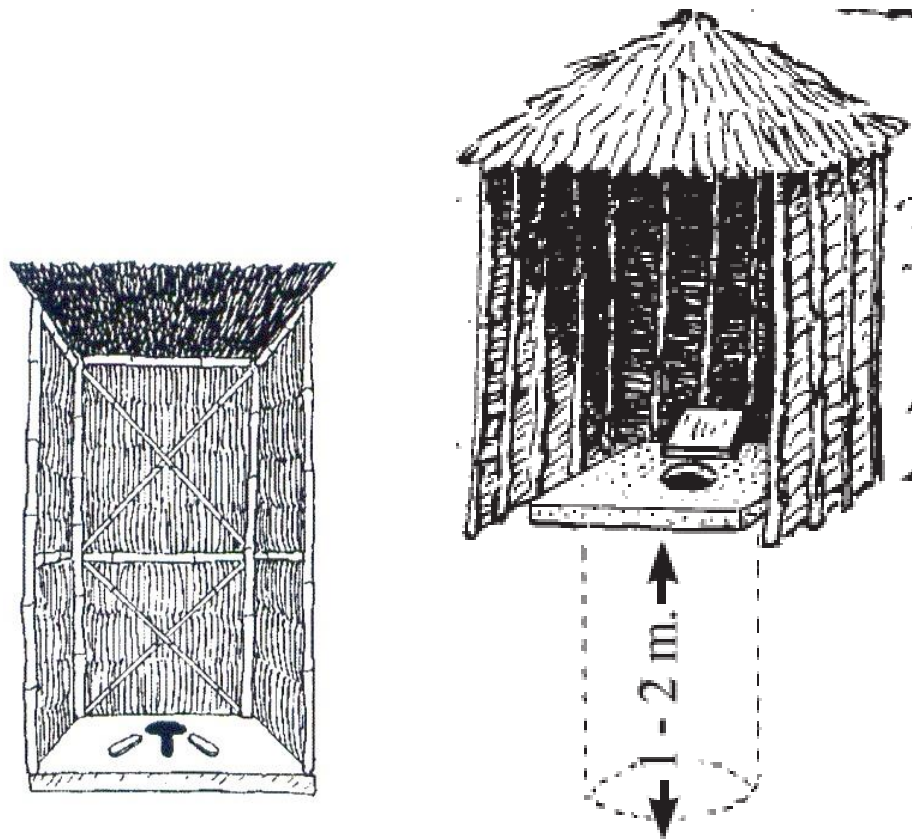
7. Weka kamba kwenye dumu la maji

8. Na katika fimbo ya kukanyagia

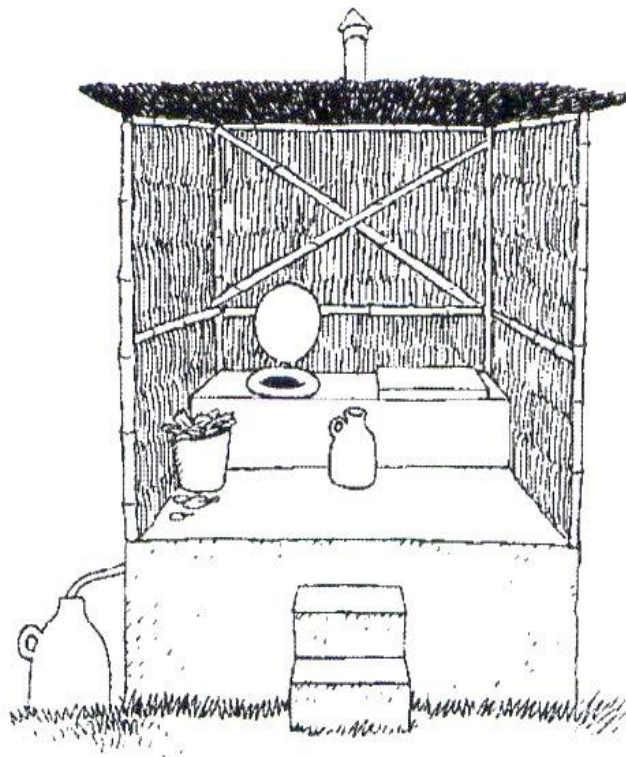


9. Tumia kokoto kama beseni kukusanya maji

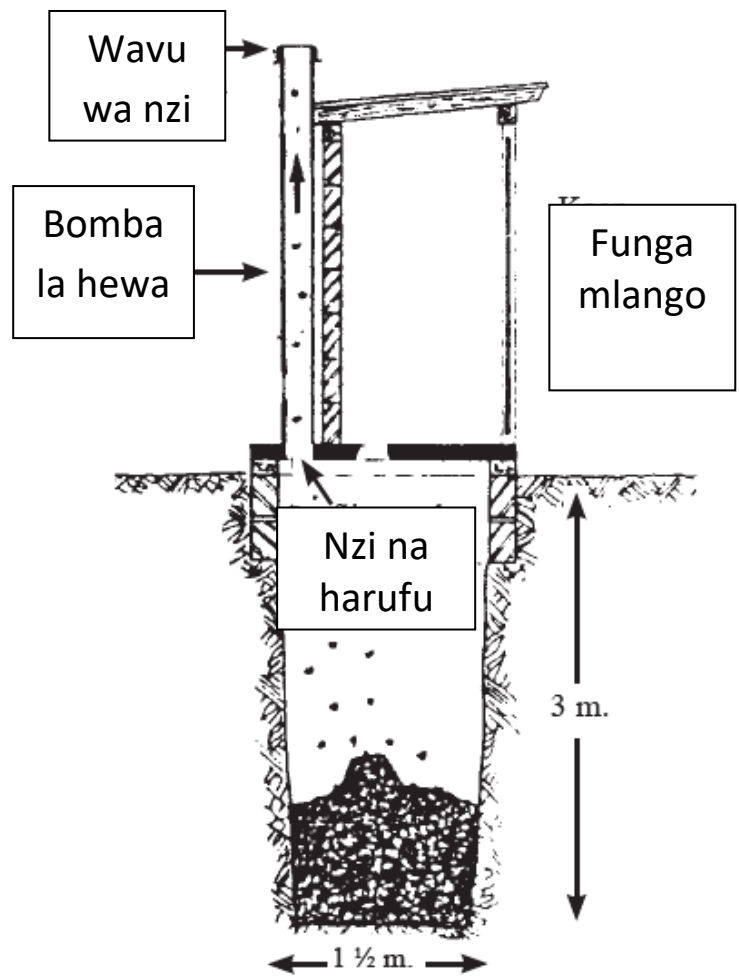
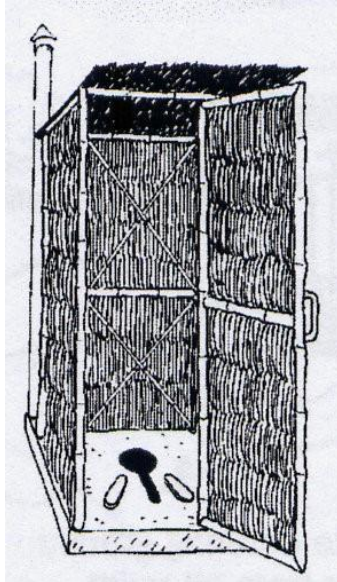
Choo cha shimo kilichofunikwa



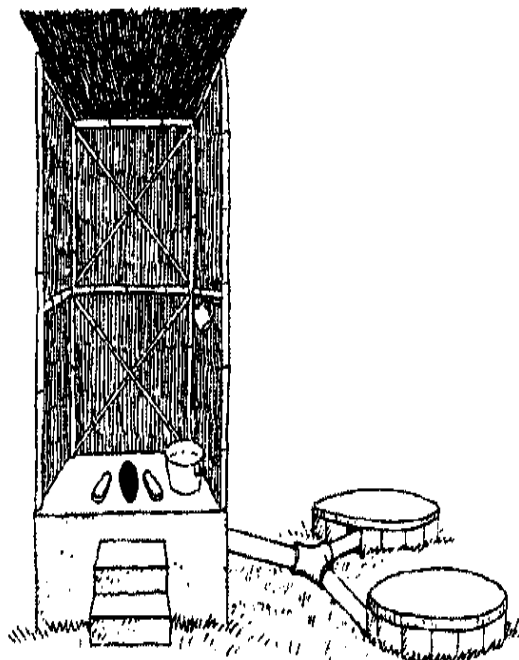
Choo cha kuchepusha mkojo



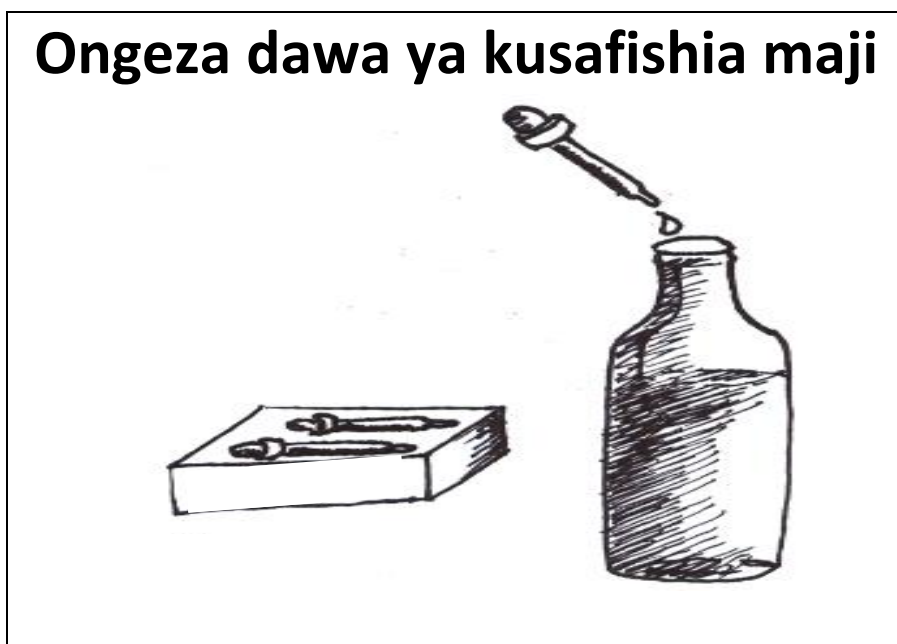
Choo cha kuingiza hewa Shimo lililoboreshwa



Choo cha kumwagia maji



Jinsi ya kusafisha maji

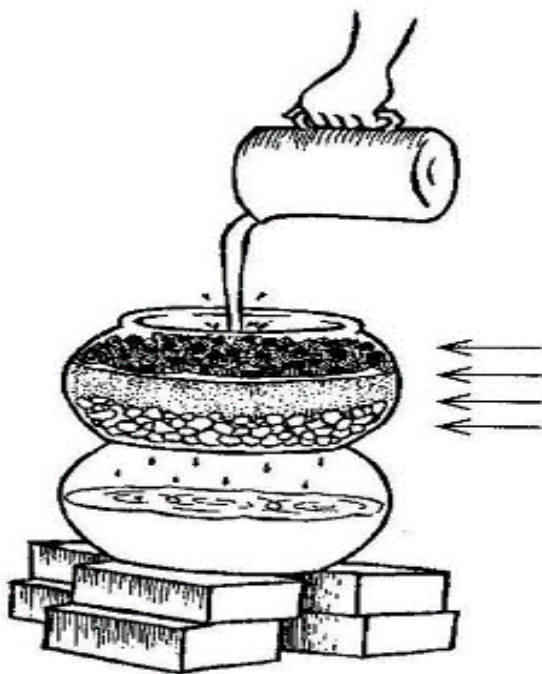


Jinsi ya kutumia dawa ya kusafishia maji (bleach)

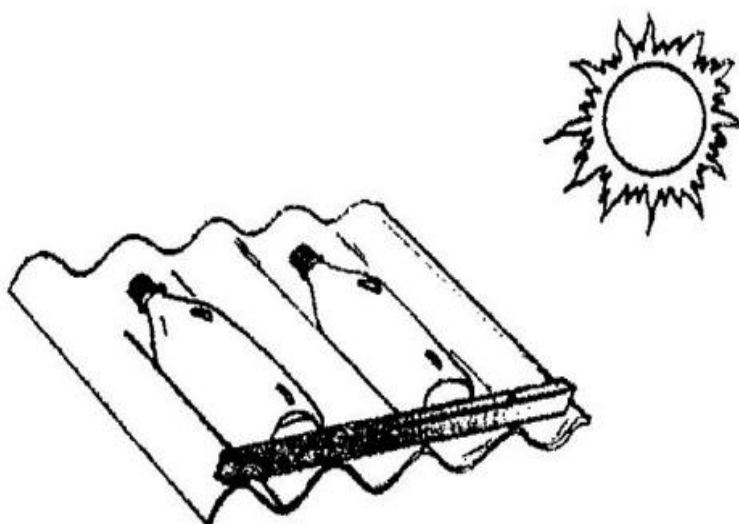
Njia hii inafanya kazi vizuri kwenye maji yaliyowekwa juani.

1. Ongeza matone 2 ya dawa ya kusafishia maji (bleach) kwa lita 1 ya maji.
2. Tingisha na subiri kwa angalau dakika 30 kabla ya kunywa (saa 1-2 ni bora zaidi).
3. Tena, weka mara mbili dawa ya kusafishia maji kwa maji yenye mawingu au kwa maji baridi.
4. Baada ya angalau dakika 30 maji yanapaswa kutoa harufu na ladha ya klorini kidogo tu. Hii inamaanisha ni salama kunywa. Ikiwa kuna klorini nyingi, basi harufu na ladha itakuwa kali na mbaya. Ongeza maji. Rekebisha kiwango cha dawa ya kusafisha kulingana na harufu na ladha.

Chuja maji



Njia ya SODIS



Jinsi ya kutumia njia ya SODIS kutakasa maji

Hatua ya 1: Chagua chupa sahihi! Tumia chupa ya lita 1-2. Osha chupa vizuri uapoitumia mara ya kwanza.



Hatua ya 2: Jaza chupa $\frac{3}{4}$ kwa maji



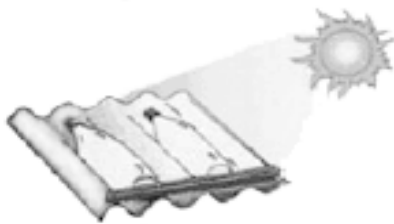
Hatua ya 3: Tingisha chupa kwa sekunde 20



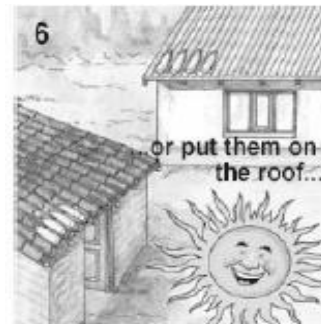
Hatua ya 4: Jaza chupa kikamilifu na funga kifuniko



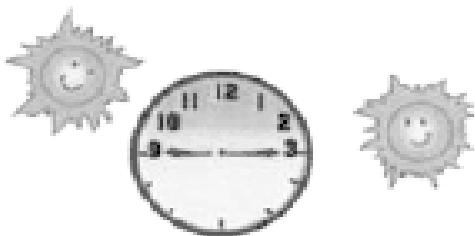
Hatua ya 5: Weka chupa kwenye vigea



Hatua ya 6: Au uziweke kwenye paa la bati



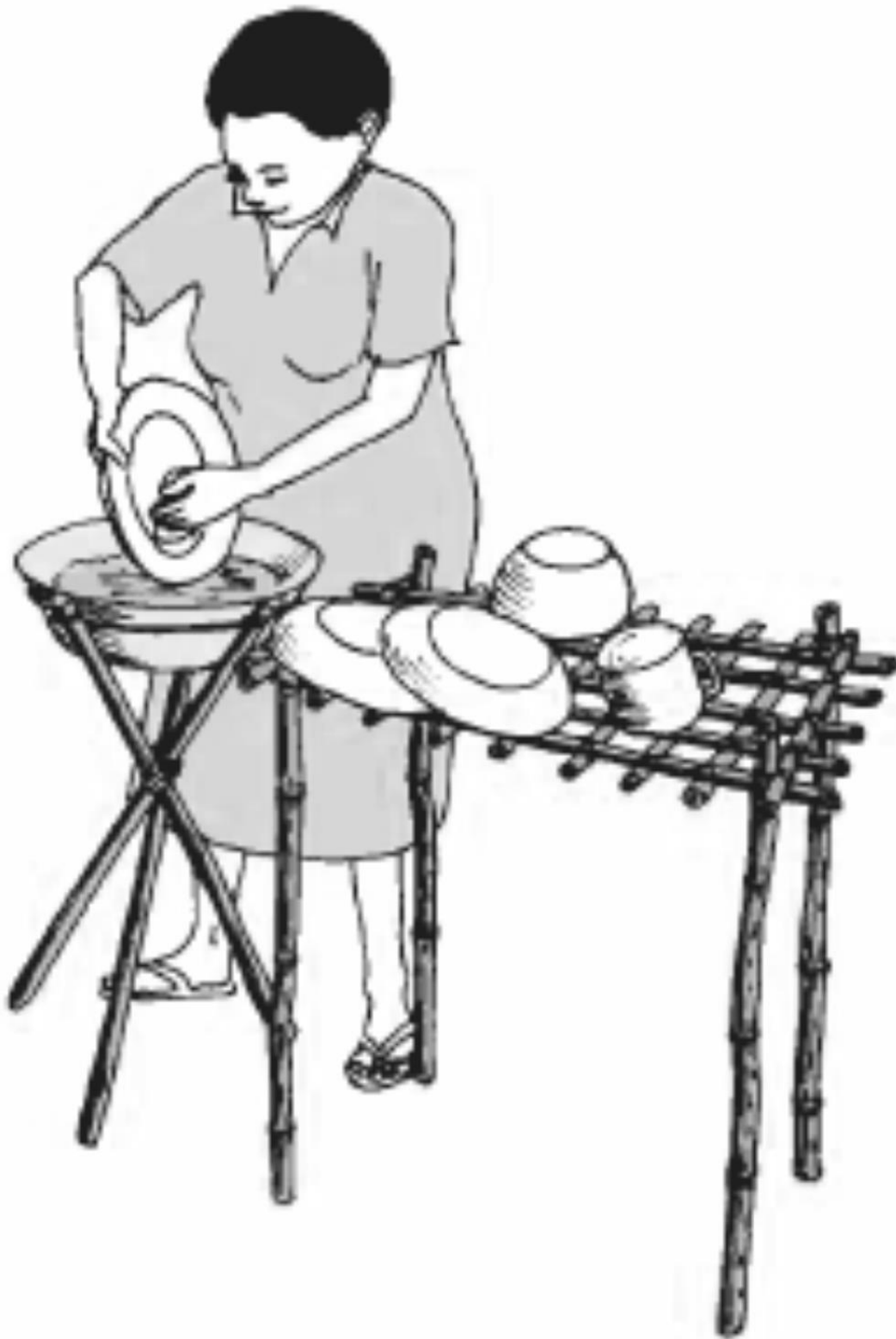
Hatua ya 7: Weka chupa juani toka asubuhi hadi jioni kwa angalau masaa sita



Hatua ya 8: Maji yako tayari na salama kwa kunywa kwa siku inayofuata au mbili.

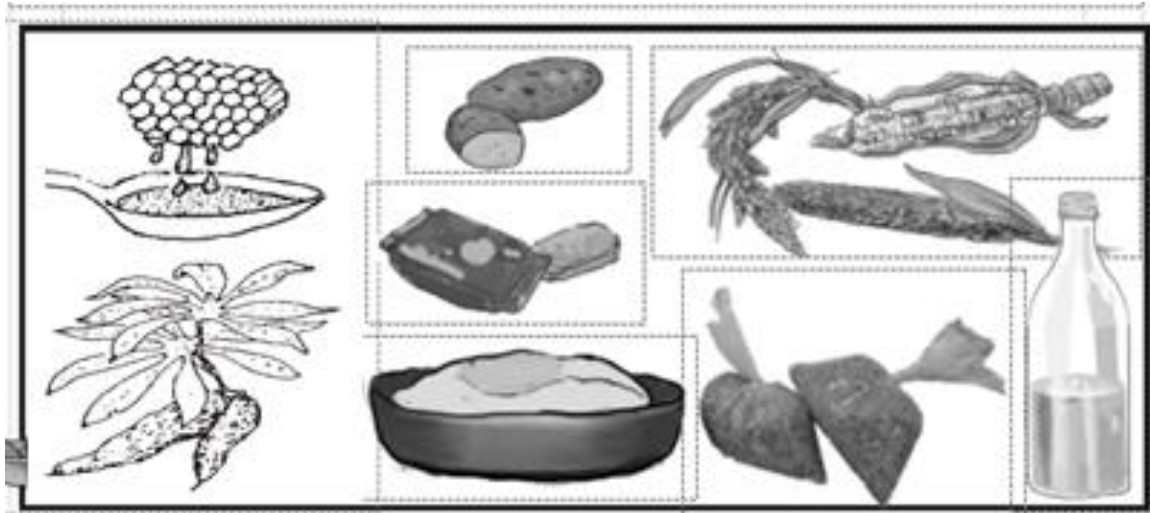


Uchanja



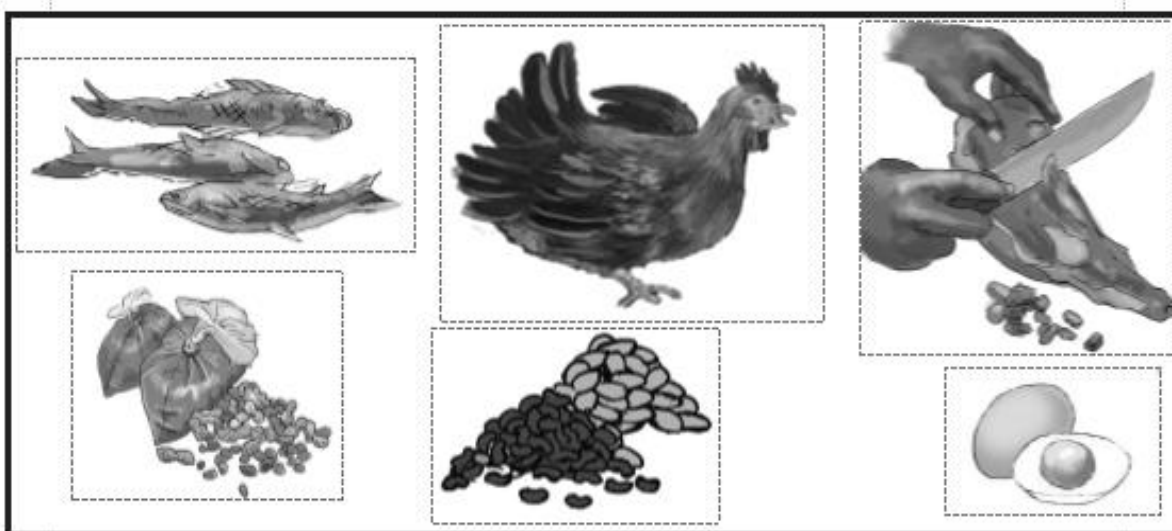
Vyakula vinavyoleta nguvu

(Mahindi, mafuta, sukari, asali, viazi, nazi, karanga, mbegu, siagi)



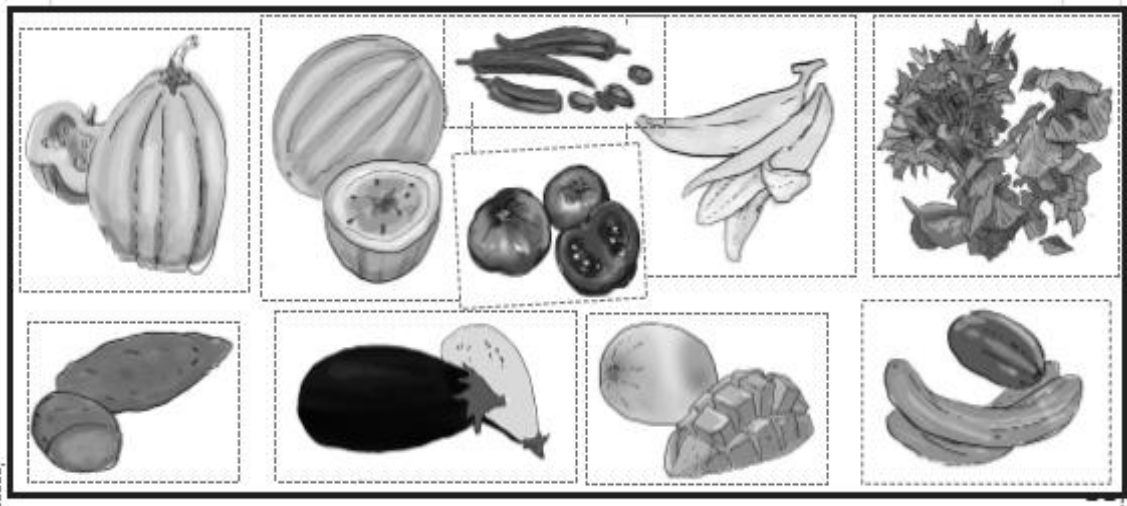
Vyakula vinavyojenga Mwili

(Samaki, kuku, njugu, dengu, maharage, karanga, mbegu, mayai)



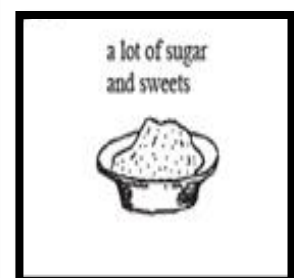
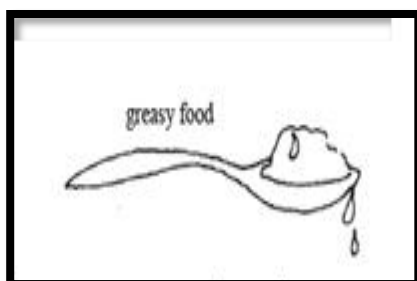
Vyakula vinavyokinga/linda mwili

(Matunda na mboga kama majani, nyanya, maparachichi, karoti)



Vyakula visivyo na Afya

(Vyakula vya mafuta mengi, vyakula vya kupika haraka, sukari nyingi)



Kudumisha usafi na usafi wa miili yetu, nyumba na jamii.



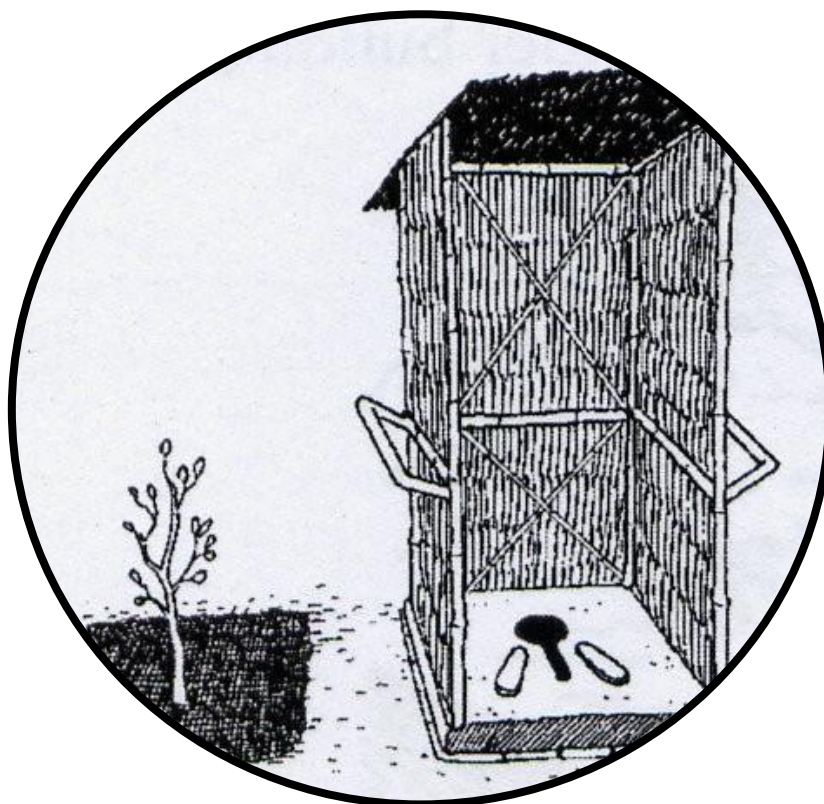
Nawa mikono kwa sabuni kabla ya kuandaa na kula chakula na baada ya shughuli za “vijidudu”



Weka jamii safi



Tumia choo



Tumia maji safi kwa kunywa, kunawa na kuandaa chakula

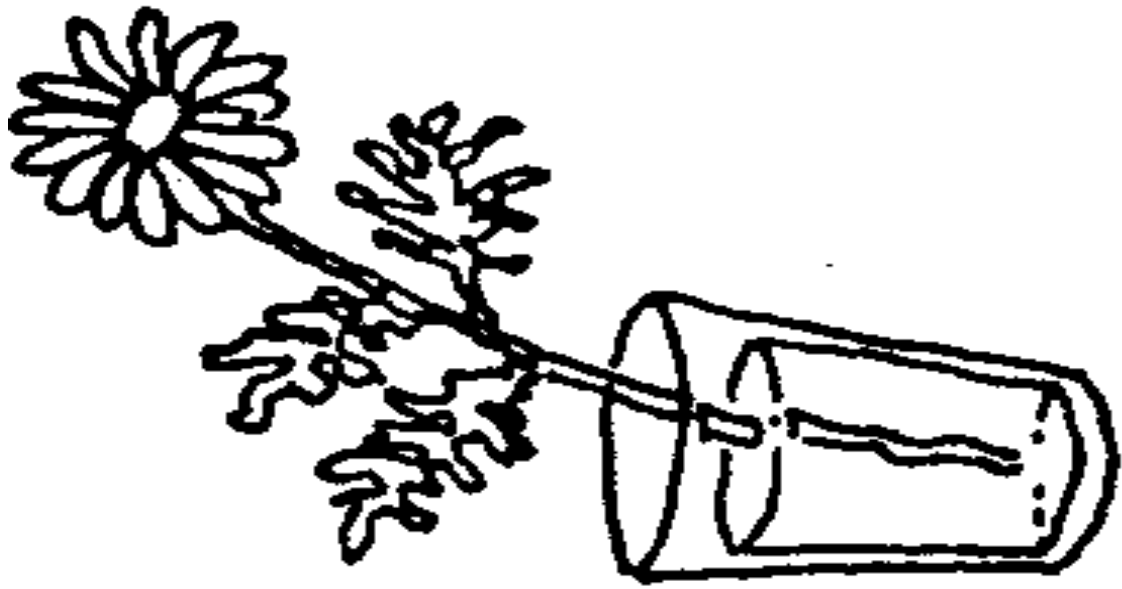


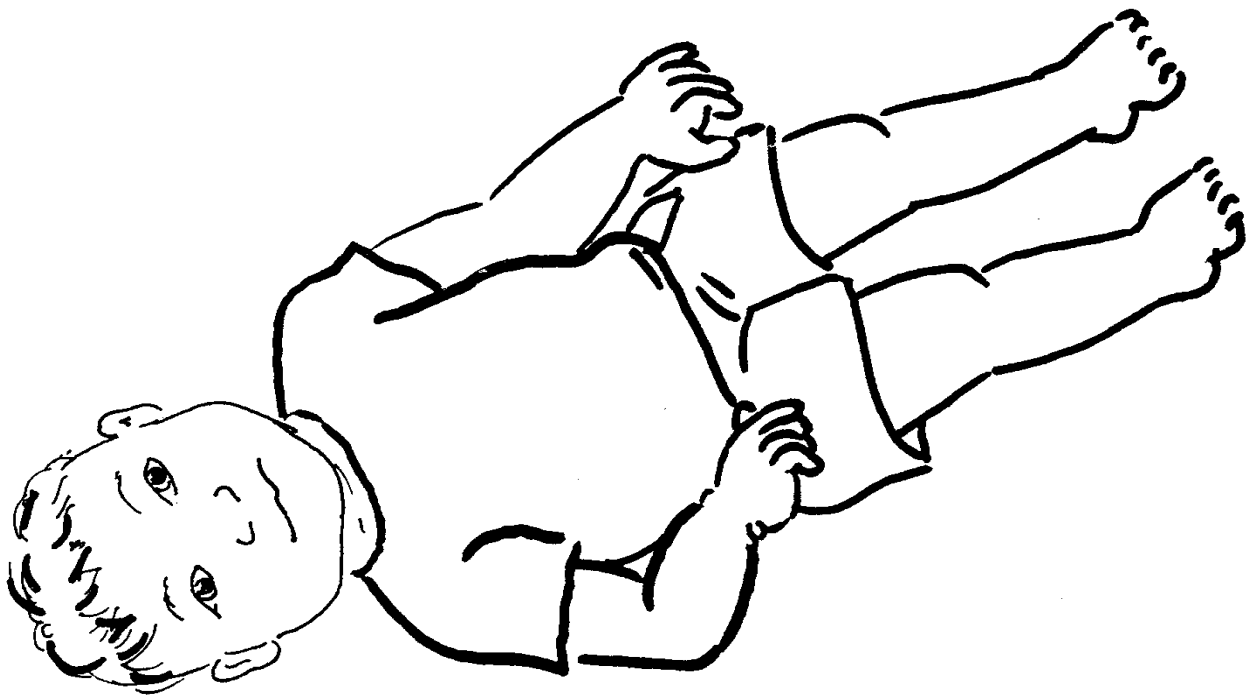
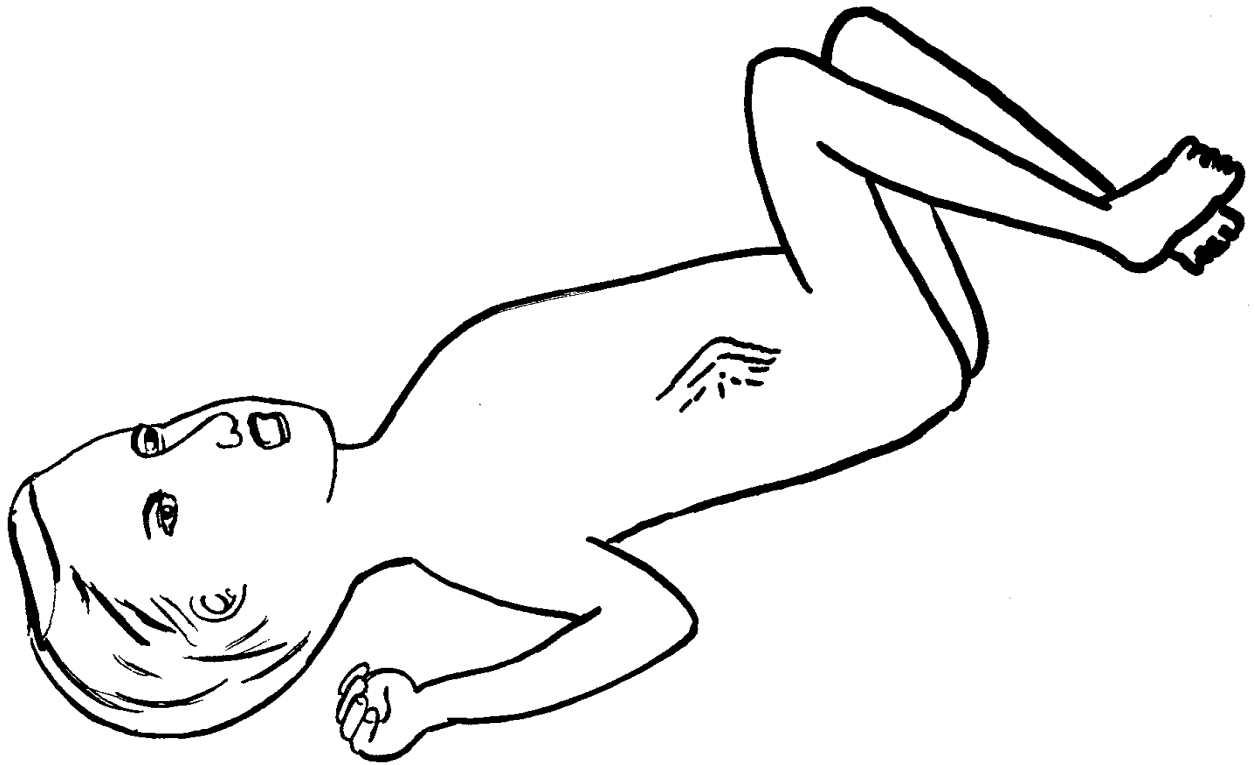
Uandaaji wa chakula salama



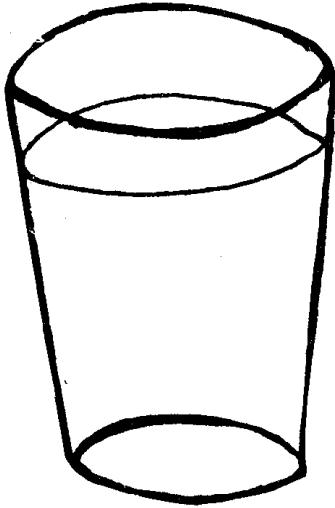
Toa chakula chenye lishe kwa familia nzima







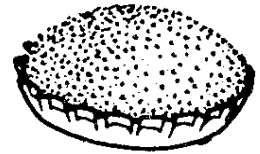
Jinsi ya kutengeneza kinywaji cha kuongeza maji mwilini (ORS)



Chukua glasi 1 ya maji ya kunywa



Kipimo cha chumvi 1-2



Ongeza sukari kizibo 1 cha soda

Je, tunahitaji kunywa maji kiasi gani?



Wakubwa: kunywa glasi 1 au 2 za maji baada ya kila kinyesi chenye maji.



Mtoto: kunywa glasi 1 ya kinywaji cha maji baada ya kila kinyesi chenye maji.

KUMBUKA: KIASI UNACHOKUNYWA NI KIASI HICHO HICHO KINACHOTOKA

Kutiririsha kamasi, Koo kuuma na Kukohoa

Picha 1: Pua kuziba au kutiririsha kamasi

Ondoa kamasi kwa kifaa kidogo cha kuvutia kamasi kutoka puani mwa mtoto.

Ikiwa mtoto ana shida ya kupumua na huna kifaa hicho, unaweza kutumia mdomo wako kunyonya kamasi.



Picha 2

Changanya chumvi uliyochota kwa vidole mara 2 kwa glasi ya maji au weka kidogo mkononi mwako na uvute. Hii hulegeza kamasi na kuruhusu kutoka nje.



Picha 3: Kukohoa

Sukutua kwa maji ya chumvi ya uvugu vugu – chumvi kijiko 1 cha chai iliyowekwa kwenye glasi ya maji ya vugu vugu (waweza pia kuongeza bizari). Sukutua mdomoni, kisha uteme. **USIMEZE maji ya chumvi lakini uteme baada ya kusukutua.** Sukutua mara moja kila saa.

Chai ya mimea, maji ya moto yenye limao na asali, au mchuzi wa moto wa mifupa kwa koo.

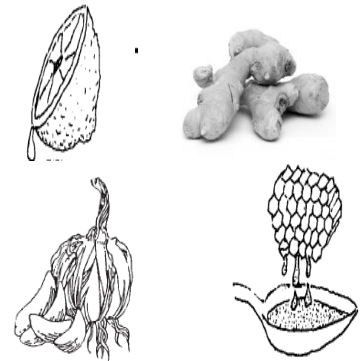


Kutengeneza Kinywaji cha Dawa ya Limao-Tangawizi

Haya ni maelekezo ya kutengeneza kwa mtu mmoja. Kwa watu wengi tumia vipimo vinavyoendana.

Viungo

1. Limao kubwa 1 au ndimu ndogo 2
2. Kijiko cha chakula 1-2 cha tangawizi iliyosagwa au kukatwa
3. Kijiko cha chakula 1 cha k/swaumu iliyokatwa vizuri (hiari)
4. Maji yaliyochemshwa (ya moto sana)
5. Kijiko cha chakula 1-3 cha asali ladha unayotaka



Hatua

1. Osha viungo vyote.
2. Kamua limao (toa mbegu) na weka pembeni
3. Kata maganda ya limao katika robo
4. Kwangua au menya tangawizi halafu isage au ikate kate vizuri.
5. Menya kitunguu swaumu na ukate kitunguu swaumu vizuri (hiari)
6. Chemsha maji.
7. Ongeza tangawizi na maganda ya limao yaliyokatwa (na kitunguu swaumu ukipenda).
8. Acha vichemke kwa dakika chache kwenye moto mdogo ukiwa umefunikia.
9. Ipua na ongeza maji ya limao
10. Miminia kwenye glasi kwa kuchuja.
11. Ongeza asali kwa ladha unayotaka, changanya na unywe ikiwa ya moto.
12. Kunywa asubuhi na jioni, utapata nafuu katika siku 2-3.



Picha ya Kipimo cha Dawa

Maelekezo wakati mwingine huandikwa kwenye kidonge

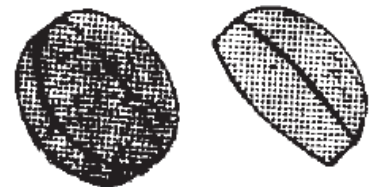
- 1 tablet = Kidonge kimoja kizima



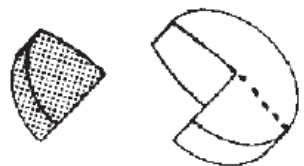
- $\frac{1}{2}$ tablet = Nusu ya kidonge.



- $1 \frac{1}{2}$ tablet = Kidonge kimoja na nusu

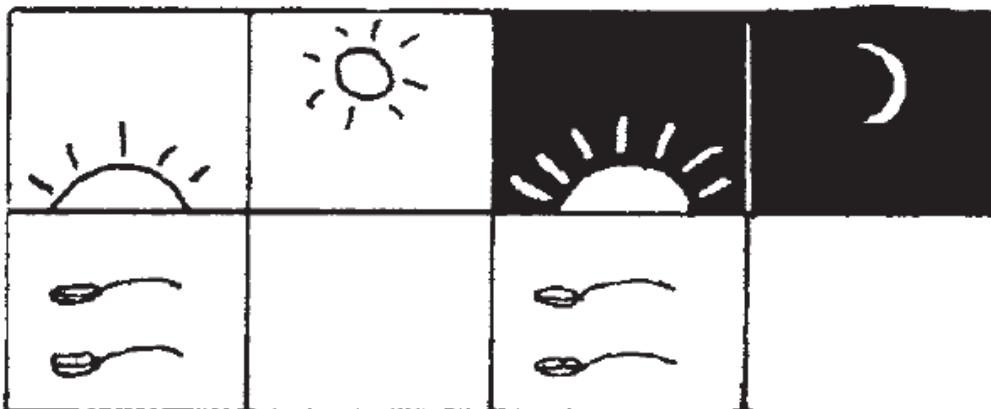
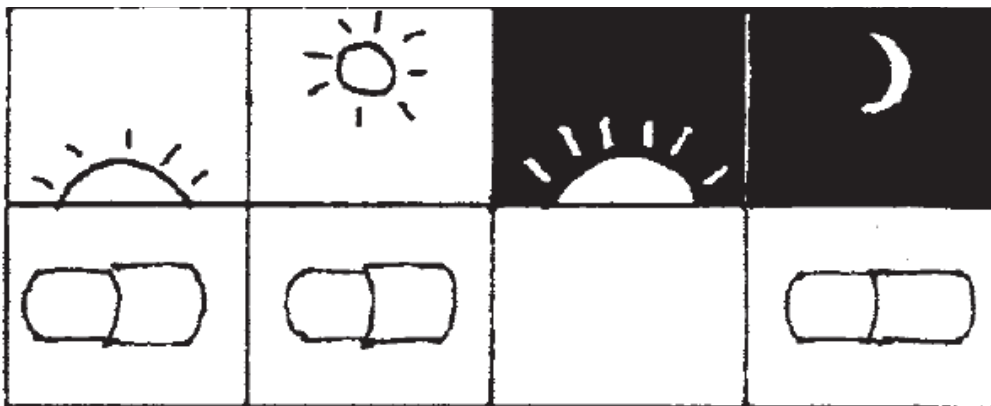
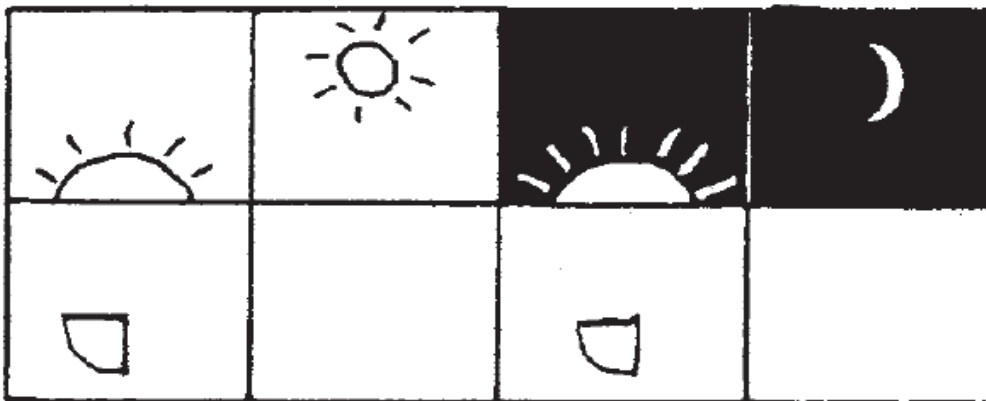
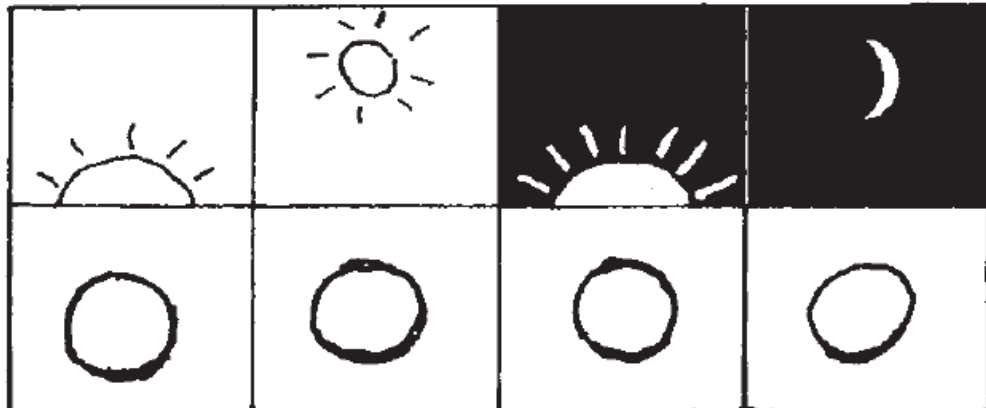


- $\frac{1}{4}$ tablet = robo moja, au robo moja ya kidonge

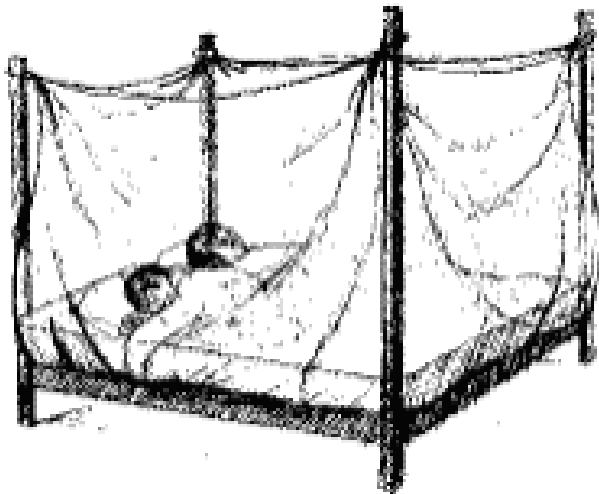
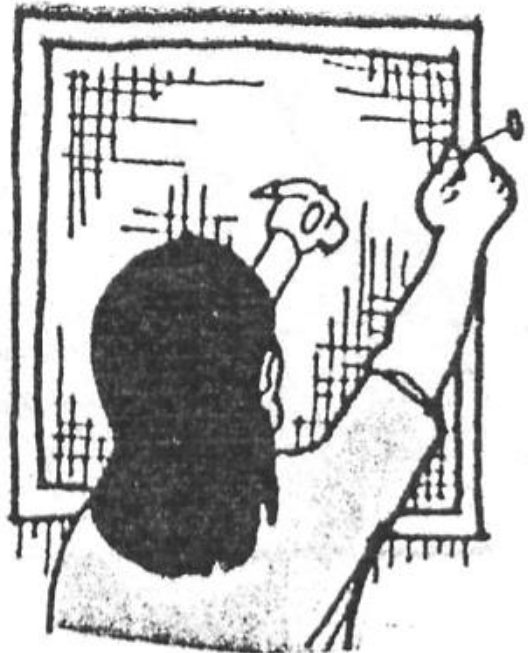
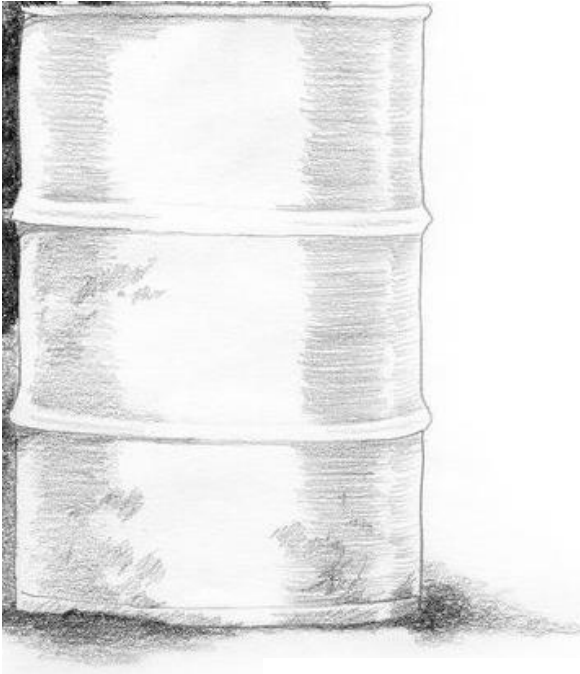


Uwe mwangalifu utoe dawa kwa kiwango kilichopendekezwa tu.

Kadi ya Kipimo/Dozi ya Dawa



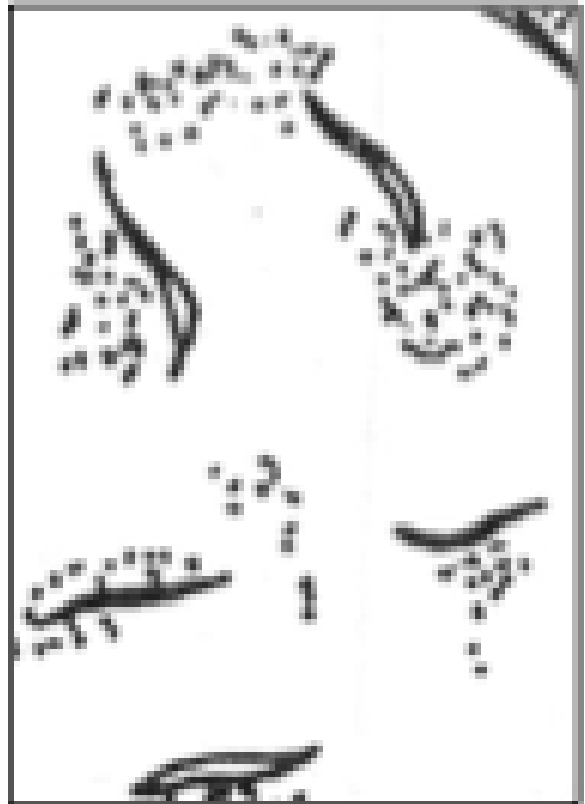
Malaria



Minyoo ya kawaida

1. Mchangouzi (Pinworm)

- Wanaonekana kama pini nyeupe au uzi na wanaweza kuonekana kwenye kinyesi.
- Husababisha muwasho mkali kwenye haja kubwa.



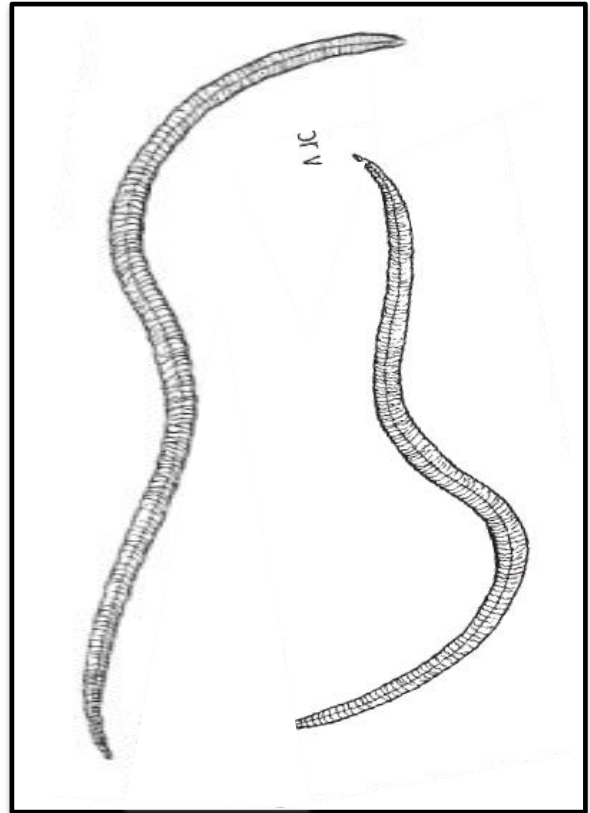
2. Safura (Hookworm)

- Ni midogo mno kuweza kuonekana kwenye kinyesi.
- Humchosha mtu na kuwa dhaifu. Husababisha maumivu ya tumbo na kuhara. Mtu mwenye safura atakuwa na weupe kwenye ufizi, kucha na viganja.



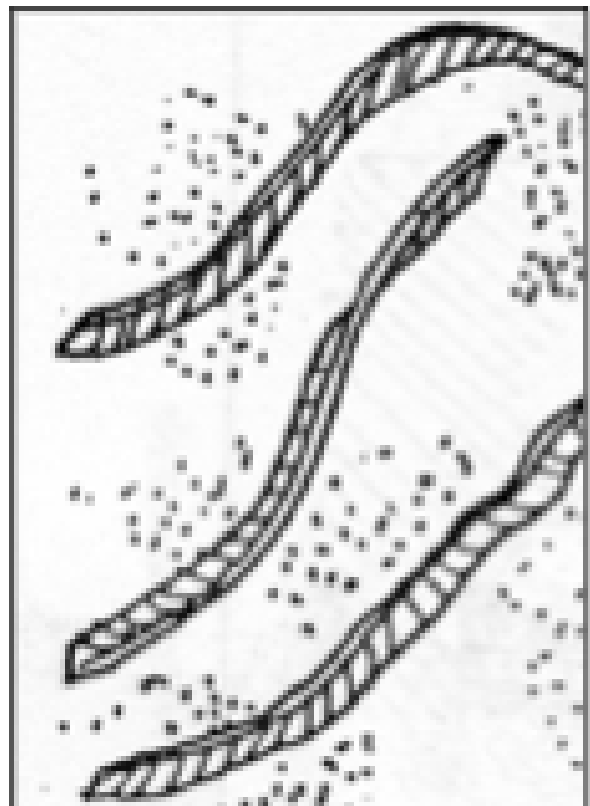
3. Askarisi (Roundworms)

- Minyoo ni mikubwa, mviringo, pinki au mieupe yenye urefu kama mguu wa mwanaume, kwa urahisi yaweza kuonekana kwenye kinyesi.
- Mtu mwenye minyoo ya askarisi (roundworms) huwa dhaifu na/au kuwashwa na huwa na maumivu ya tumbo kikohozi kikavu.



4. Tegukamba (Tapeworms)

- Utumboni, tegukamba hukua mitaa kadhaa, lakini kwenye kinyesi, huonekana bapa, vipande vyeupe ukubwa wa ukucha wa kidole cha mtoto.
- Mtu mwenye minyoo ya tegukamba (tapeworms) atakuwa na maumivu ya tumbo na kupungua uzito.



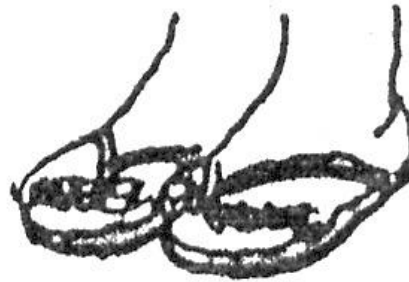
Kuzuia Minyoo

Tunawezaje kuizuia minyoo?

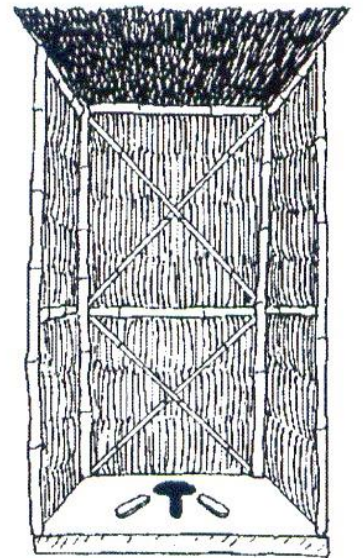
- Nawa mikono



- Vaa viatu



- Tumia choo na kiwe safi



- Fanya mazoezi
ya kuandaa
chakula salama



- Kunywa maji safi (tumia SODIS,
chemsha, blichu, au chuja)



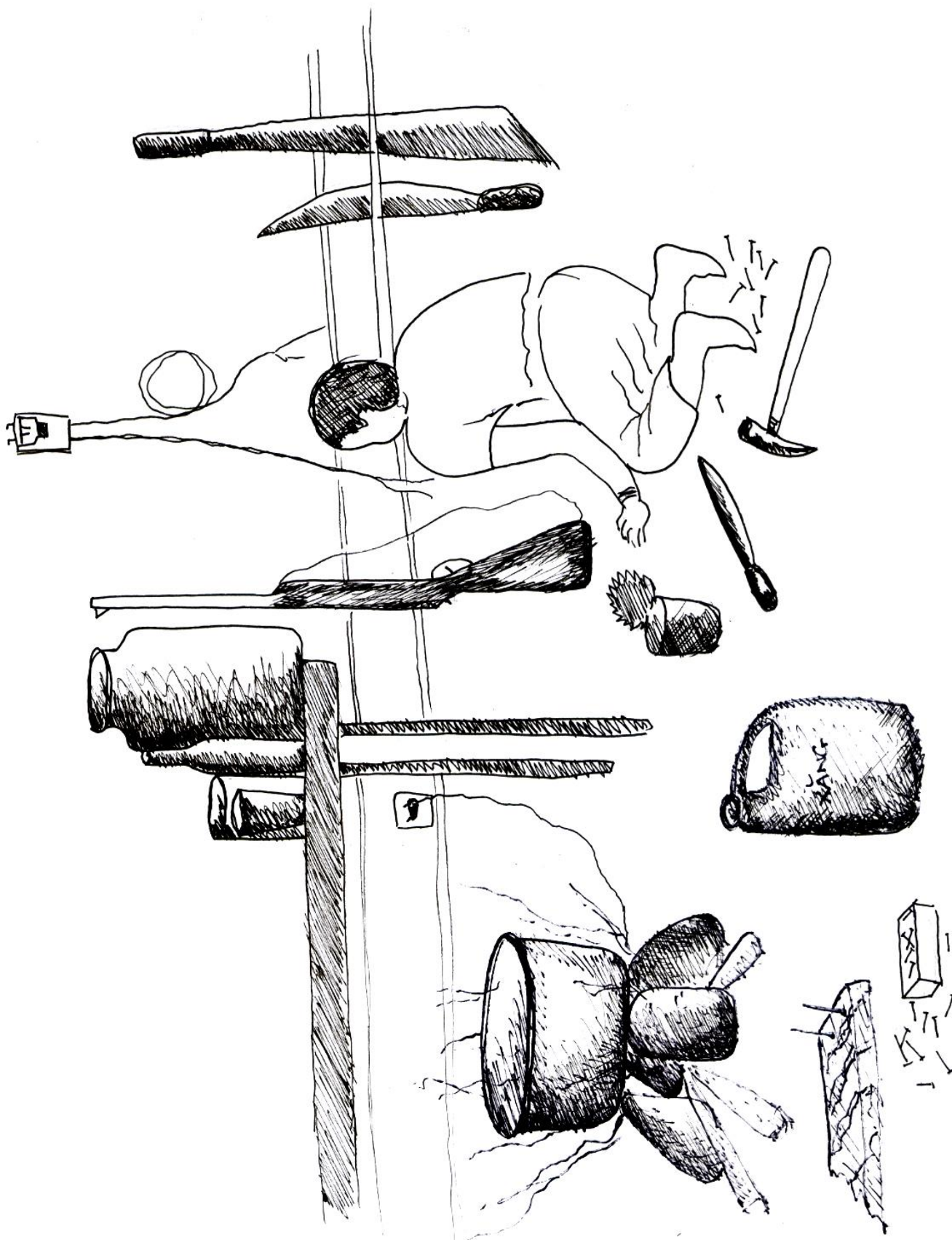
Dalili za Kifua Kikuu

- Kikohozi kinachodumu zaidi ya mwezi 1, haswa baada ya kuamka tu
- Homa kali mchana na jioni
- Kutokwa jasho usiku
- Maumivu ya kifua au mgongo kwa juu
- Kukosa hamu ya kula na kupungua uzito
- Udhaifu (mtu anachoka kwa urahisi)
- Ngozi kuwa dhaifu
- Kukohoa damu (kwa kawaida katika hatua za baadaye/mwisho)
- Sauti ya kukoroma

Dalili za Mafua

- Kutiririsha kamasi
- Kikohozi
- Koo kuuma
- Homa ya chini
- Kuchoka
- Maumivu ya viungo

Ajali ziwezekanazo kutokea



Kuumwa na Nyoka

