

**TRUTH
CENTERED
TRANSFORMATION**

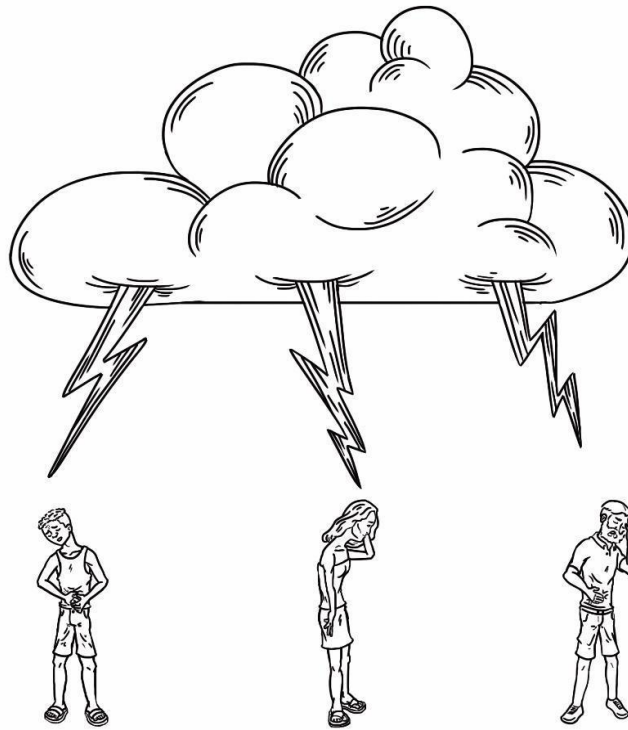
MODULE



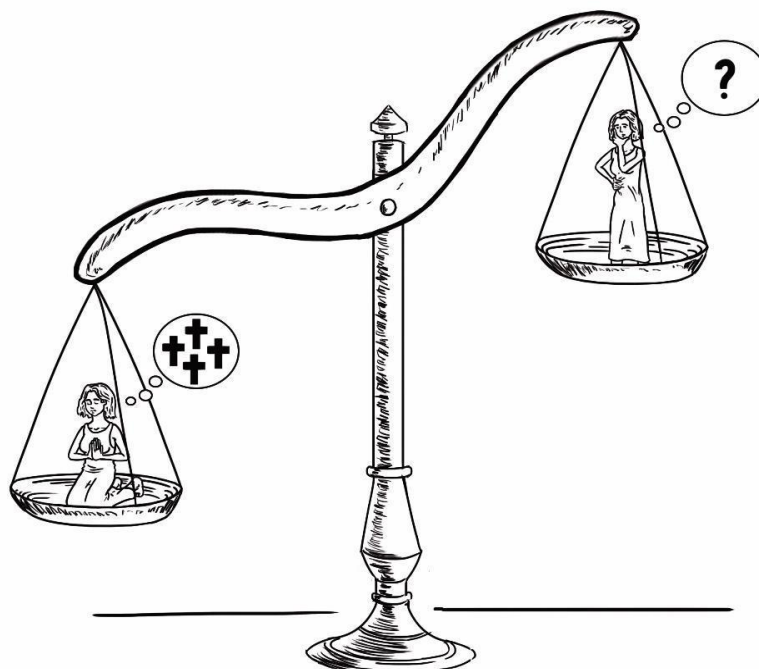
HABILIDADES DE SAÚDE

AJUDA VISUAL

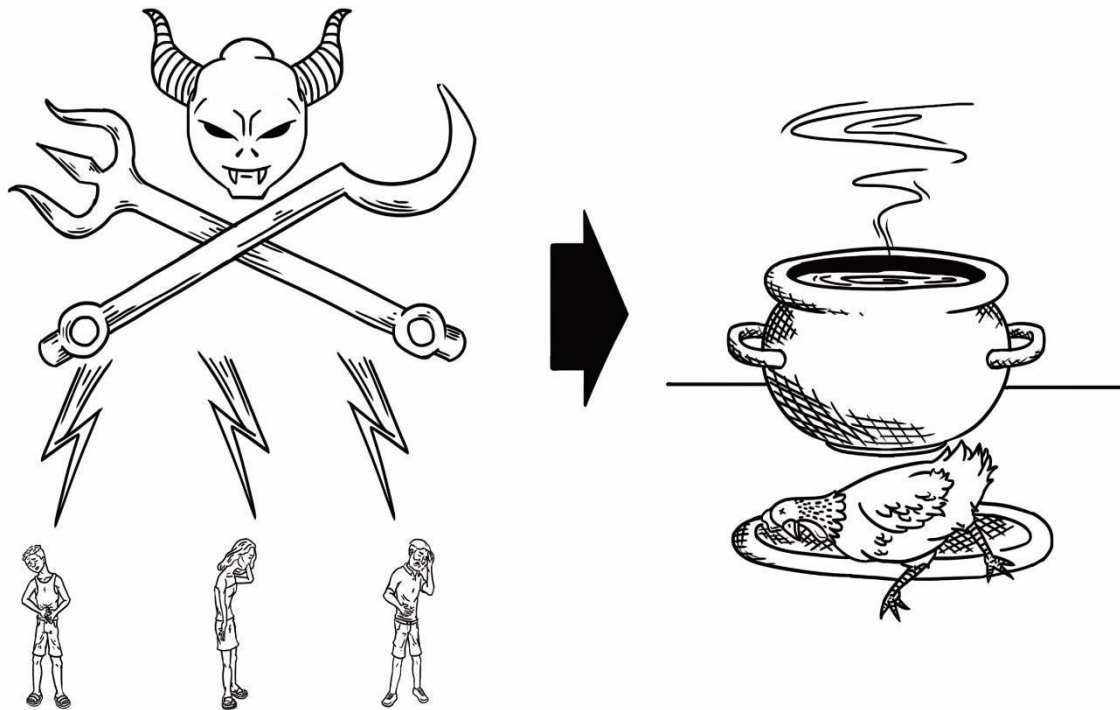
1. Todas as Doenças são uma Punição de Deus



2. Se Tivéssemos Mais Fé não Estaríamos Doentes



3. As Doenças são Causadas por maus Espíritos, Portanto Devemos fazer Sacrifícios



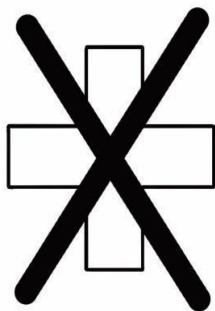
4. Deus Não Está Preocupado com a Saúde



5. Nada Podemos Fazer para Prevenir as Doenças

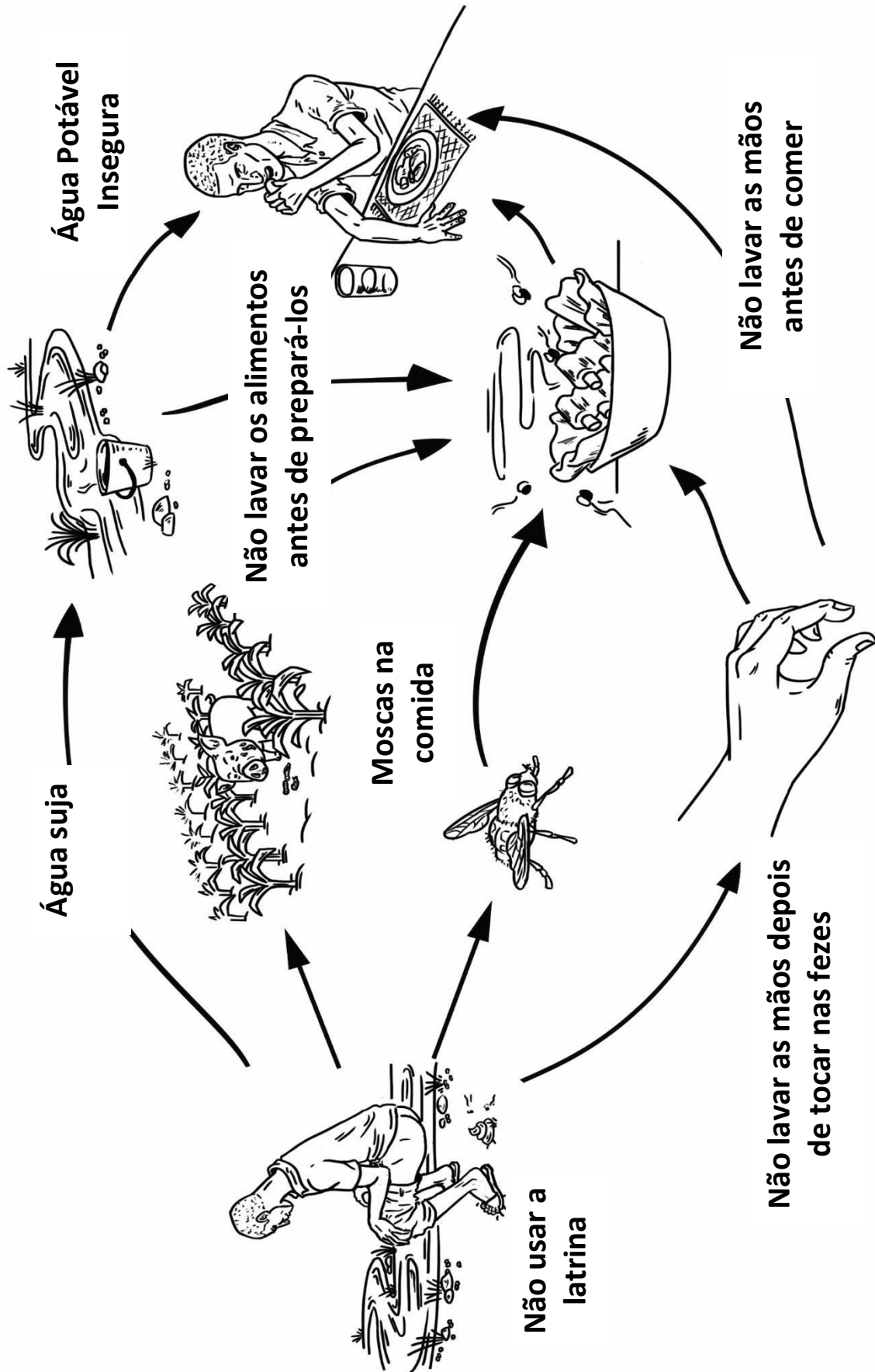


6. Se Estamos Doentes, Devemos somente Orar sem precisar de ir ao Médico



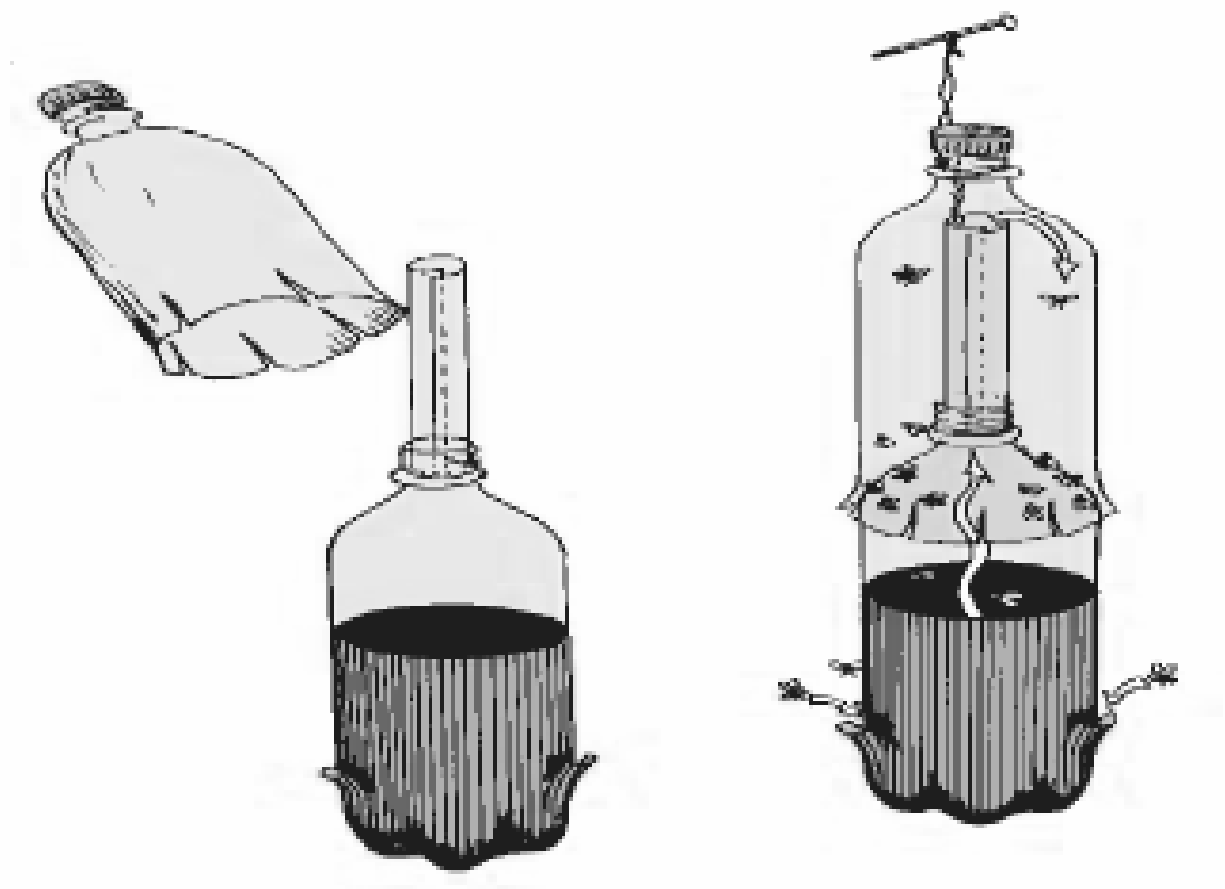
How to Make A Fly Trap

Como as Doenças se Espalham



Como fazer uma armadilha para moscas

1. Pegue uma garrafa velha de plástico, pinte a metade inferior de preto e faça três pequenos furos para as moscas entrarem.
2. Corte outra garrafa ao meio. Faça um tubo cortando um pouco da base e coloque-o na abertura da primeira garrafa.
3. Encaixe a metade superior na primeira garrafa.
4. Coloque um pouco de esterco na base e pendure a garrafa do lado de fora.



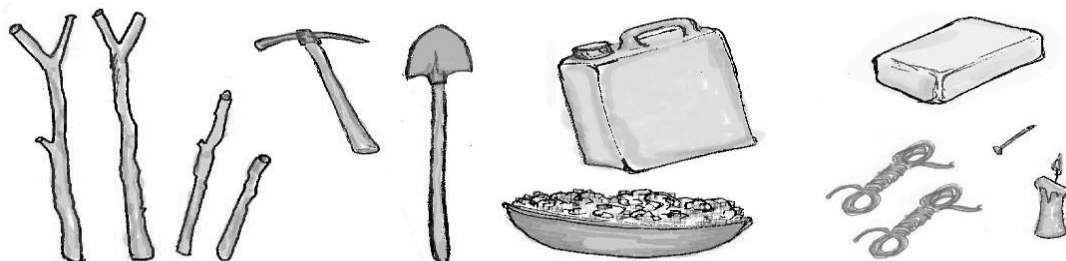
Torneira



Construa a sua própria torneira

Materiais necessários:

(2)2m de paus bifurcados; (2)1m de paus direitos; Ferramentas para cavar; Recipiente de água; Cascalho; Sabão; Cordel; Prego e vela



Passos:



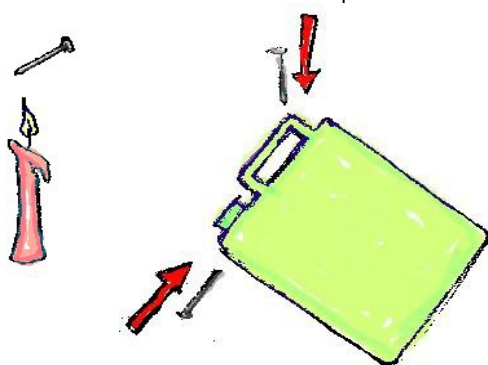
1. Cavar dois buracos com 18 cm de profundidade e cerca de 2 pés de distância



2. Colocar os paus bifurcados, certificando-se de que estejam nivelados



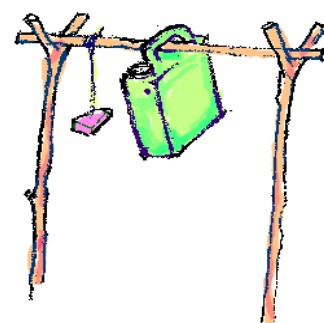
3. Encha os buracos com terra e pedras e compacte bem



4. Aqueça o prego e faça furos no recipiente de água



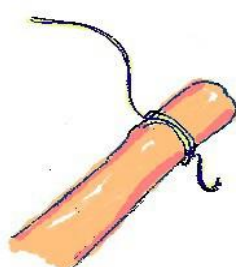
5. Faça um furo no sabonete e passe o barbante



6. Pendure o recipiente e o sabão e encha com água



7. Prenda o barbante ao recipiente de água

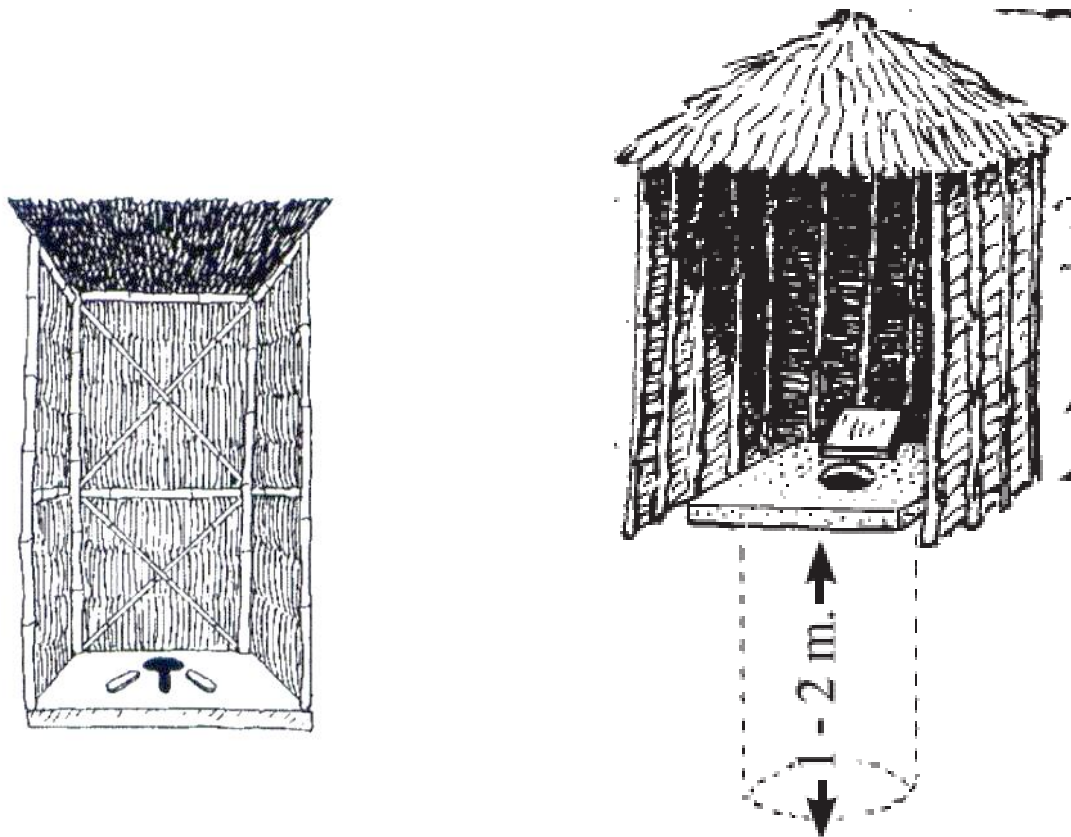


8. E para a alavanca do pé

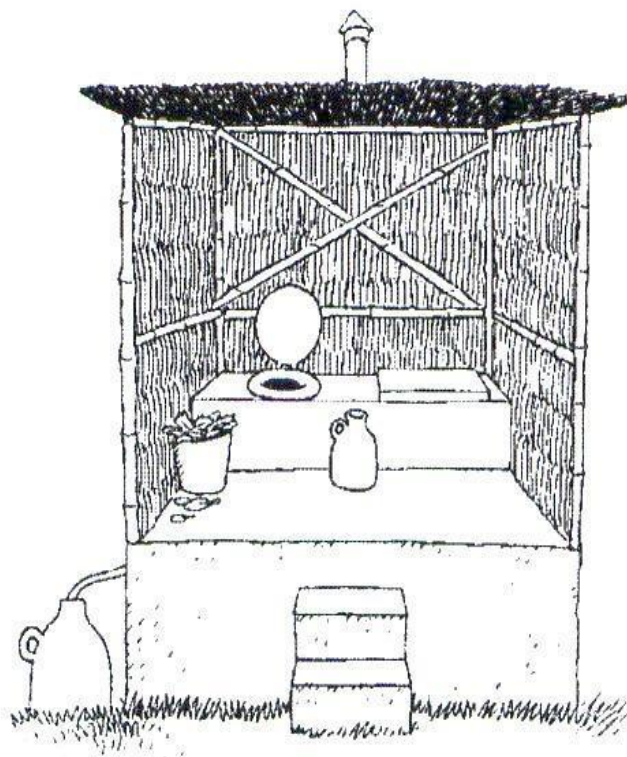


9. Use cascalho como bacia para captar água

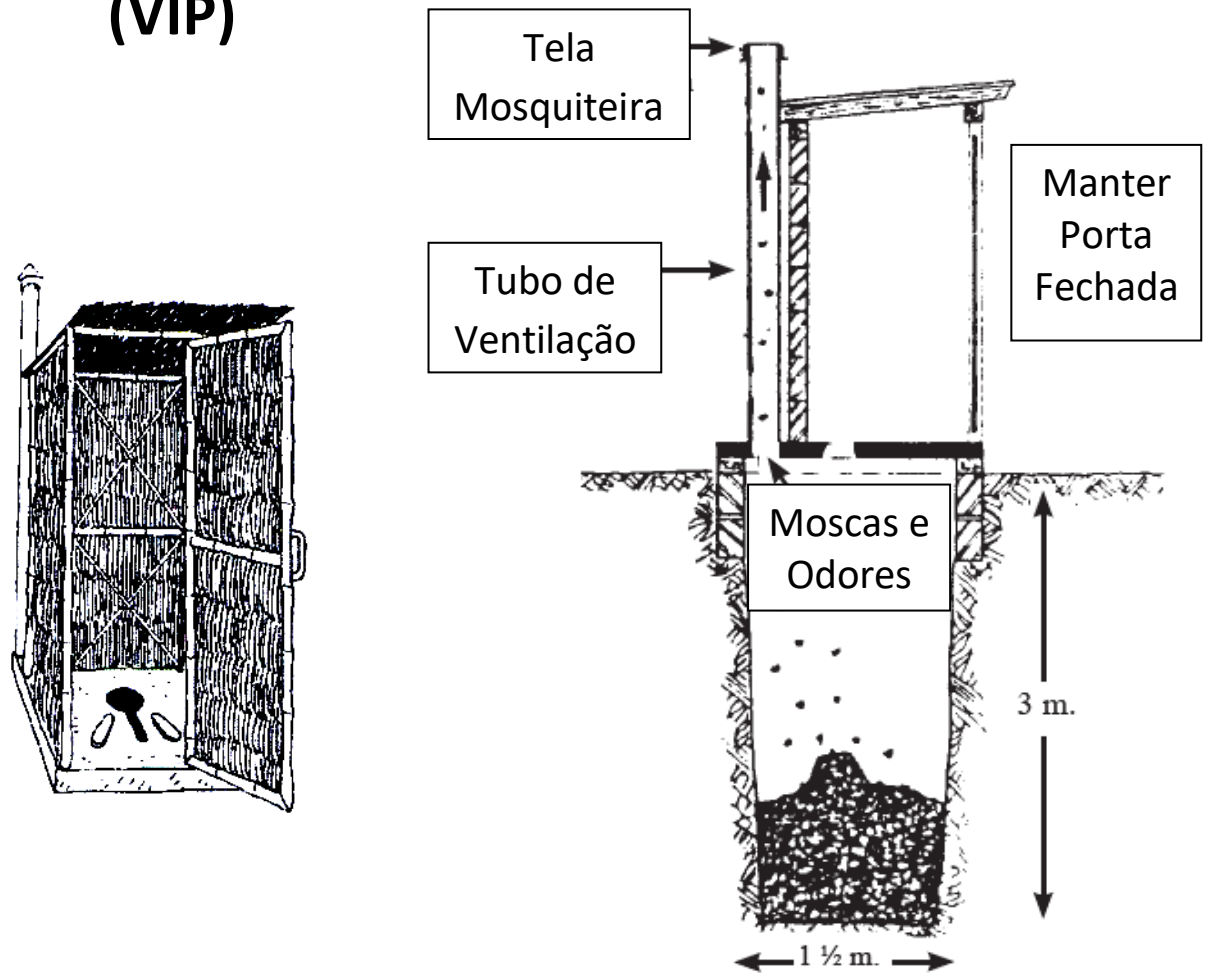
Latrina Fechada



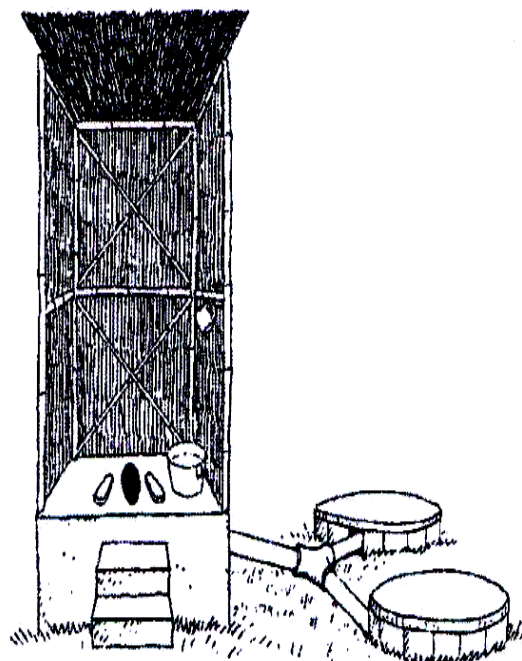
Latrina seca para desvio da Urina



Latrina de Fossa com Ventilação Melhorada (VIP)



Despeje Latrina com Descarga

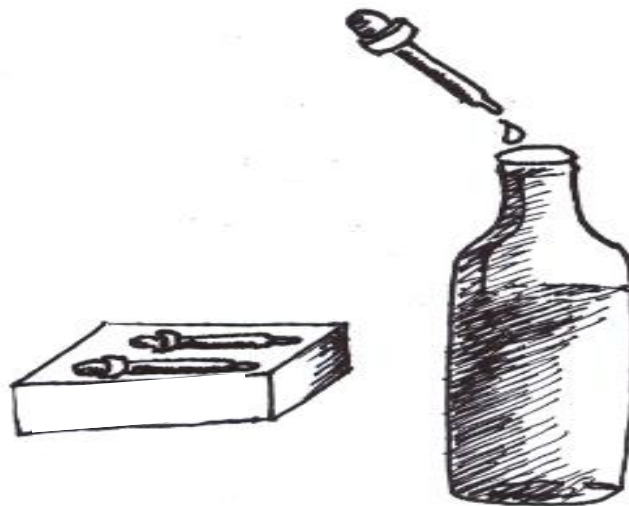


Como Limpar a Água

Ferva a água



Adicionar Branqueador



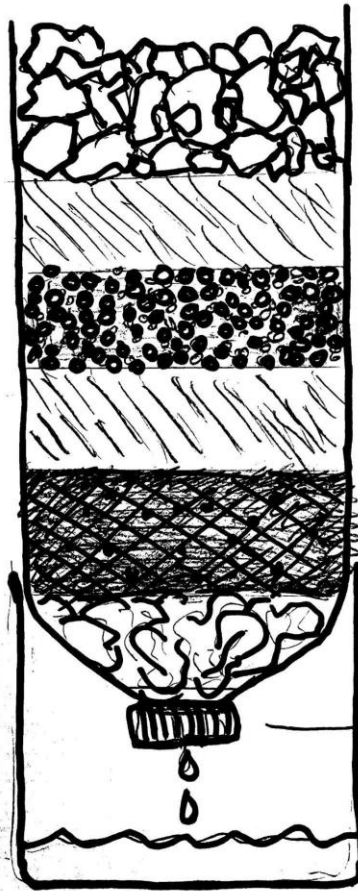
Como usar lixívia purificar água

Este método funciona melhor com água aquecida ao sol.

1. Adicione 2 gotas de água sanitária em 1 litro de água
2. Agite e deixe repousar durante pelo menos 30 minutos (1-2 horas é o melhor).
3. Dobre a quantidade de água sanitária para água turva ou mais fria.
4. Após pelo menos 30 minutos, a água deverá cheirar levemente a cloro. Se houver muita água sanitária, o cheiro ficará forte e você deverá adicionar mais água.

Filtre a água

Corte o fundo da garrafa



Pedras pequenas de cascalho

Areia fina

Areia grossa ou pedrinhas

Areia fina

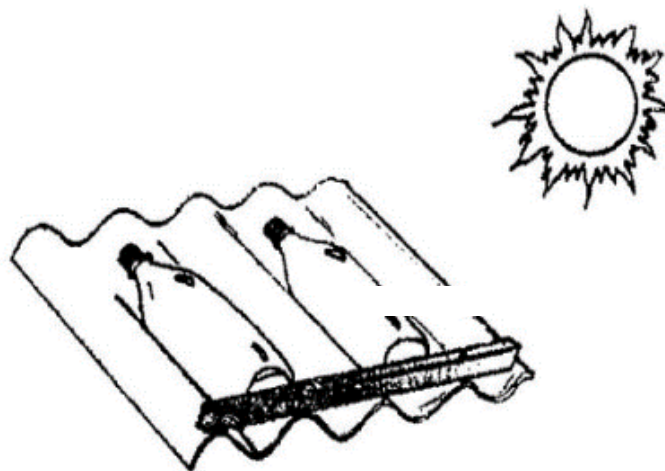
Pó de carvão

Pano ou filtro de café

Fazer um buraco numa tampa

Depois de filtrada, ferver a água poquenas de cascalhodo da garrafa

Método o Purificador solar



Como usar o Método do Purificador Solar para Purificar a água

Passo 1: Use uma garrafa de 1-2 litros. Lave bem a garrafa na primeira vez que usá-la



Passo 2: Encha a garrafa até $\frac{3}{4}$ com água



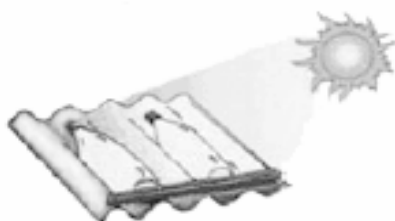
Passo 3: Mecha a garrafa por 20 segundos



Passo 4: Agora encha a garrafa completamente e feche com a tampa



Passo 5: Coloque as garrafas em uma chapa de ferro ondulada



Passo 6: Ou ponha na chapa do teto



Passo 7: Exponha as garrafas ao sol desde manha até à tarde por pelo menos seis horas.



Passo 8: Agora a água está pronta e segura para beber nos próximos dois dias.



Estante para Secar



Junte:

- 4 Paus grandes com 'Y' numa das extremidades; estes devem ser pelo menos tão longos quanto o seu braço e mais grossos que o seu polegar.
- 4 Paus médios, todos do mesmo tamanho.
- 10 a 20 paus mais finos, todos com aproximadamente o mesmo comprimento.
- Sisal, folha de bananeira, folha de palmeira ou qualquer tipo de barbante que você tenha em mãos.

Construa:

1. Plante os paus com a extremidade em Y firmemente no solo, com o Y virado para o céu. (Não te esqueças de escolher um local que seja tipicamente solarengo). Os paus devem formar os 4 cantos de um quadrado ou retângulo. Estas serão as pernas do estendal.
2. Coloque os 4 paus médios nos Ys para fazer a moldura de um retângulo ou quadrado. Amarre os cantos.
3. Faça um padrão cruzado com os paus finos e amarre as juntas

Manter a limpeza e a higiene dos nossos corpos, casas e comunidade



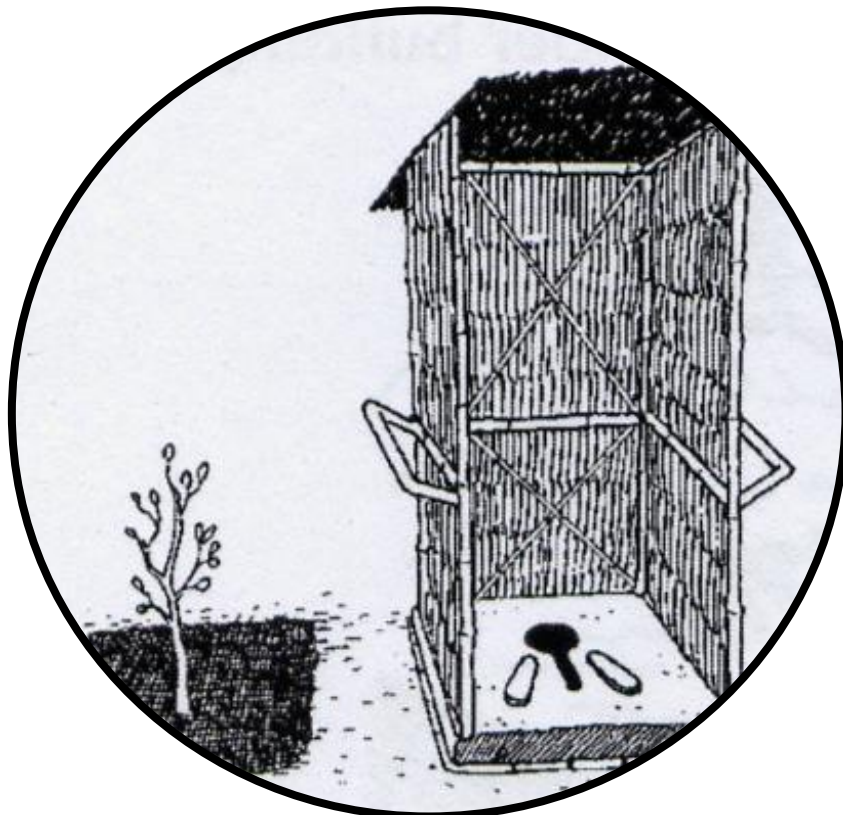
**Lavar as mãos com sabão antes de preparar e comer
alimentos e depois de actividades com “germes”**



Manter a comunidade limpa



Use a latrina



Utilizar água pura para beber, lavar e preparar os alimentos



Preparação segura de alimentos



O Primeiro Ano de Desenvolvimento

Antes do Nascimento



Ao Nascer



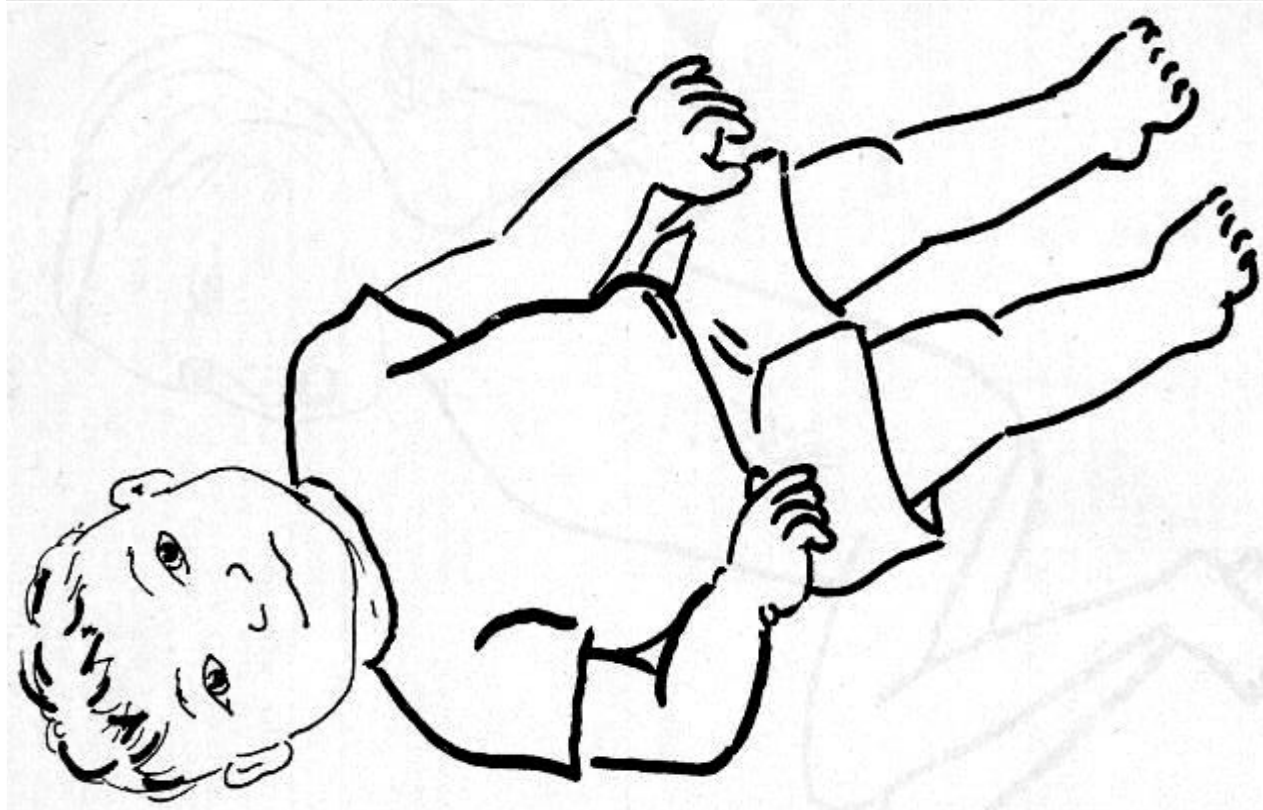
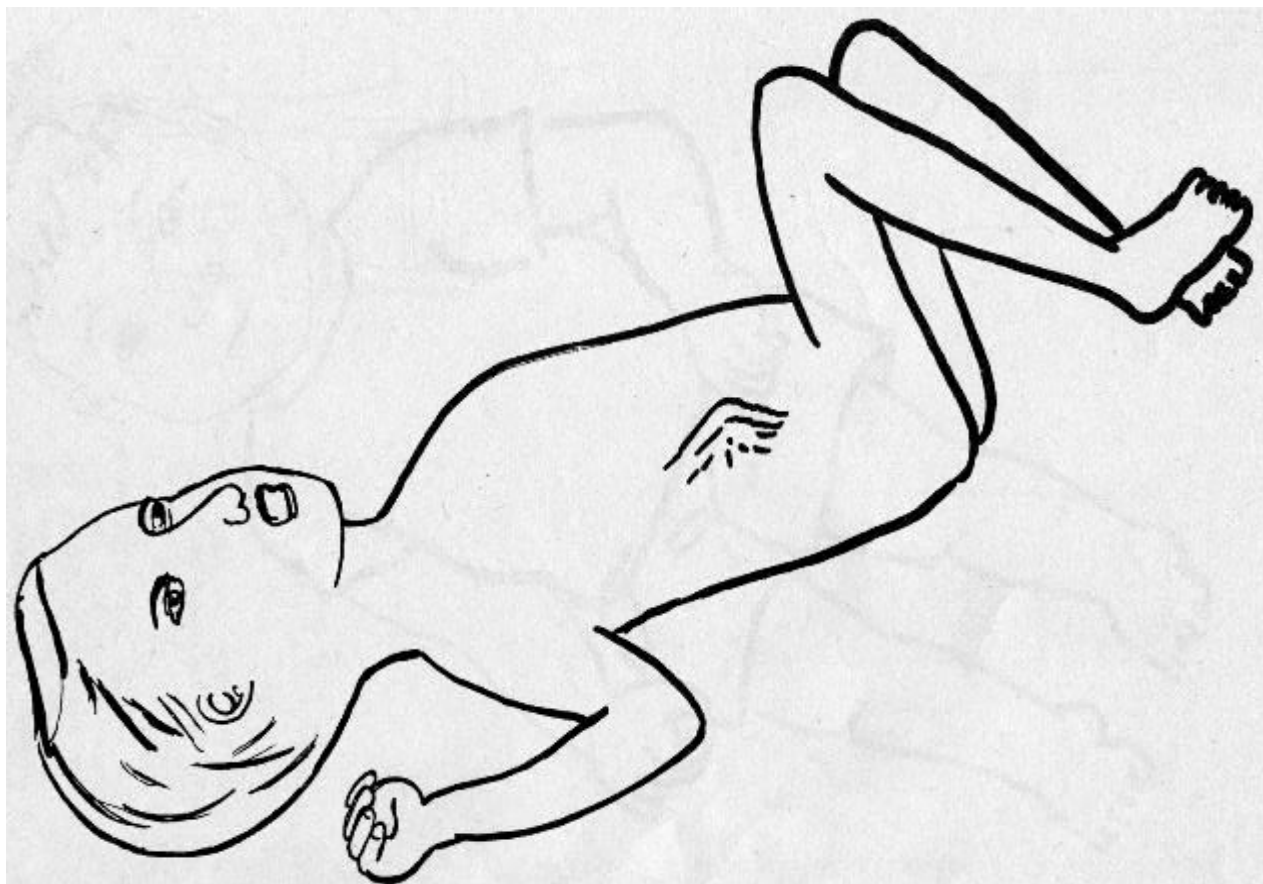
Um Ano



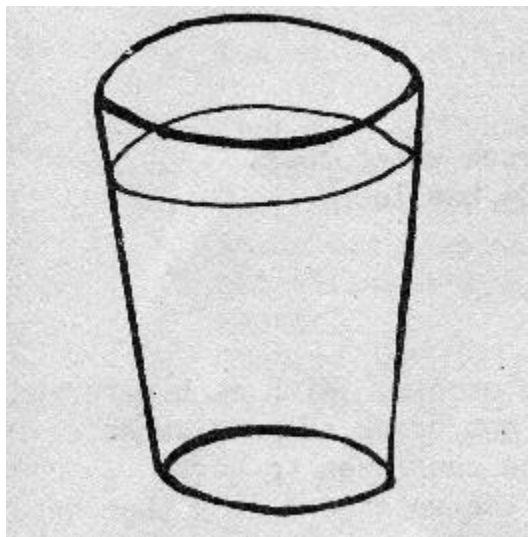
Seis Meses



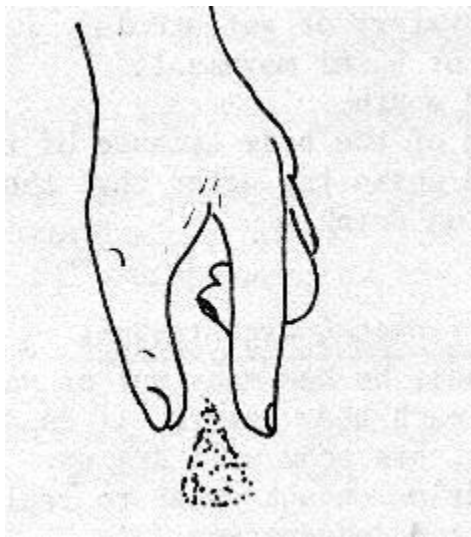
Duas Crianças



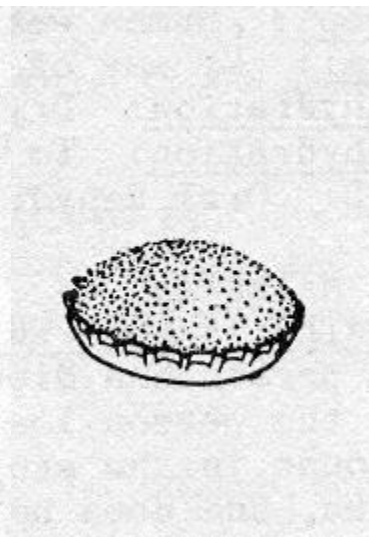
Como fazer uma Bebida para Reidratação (SORO)



Tome um copo de
água potável

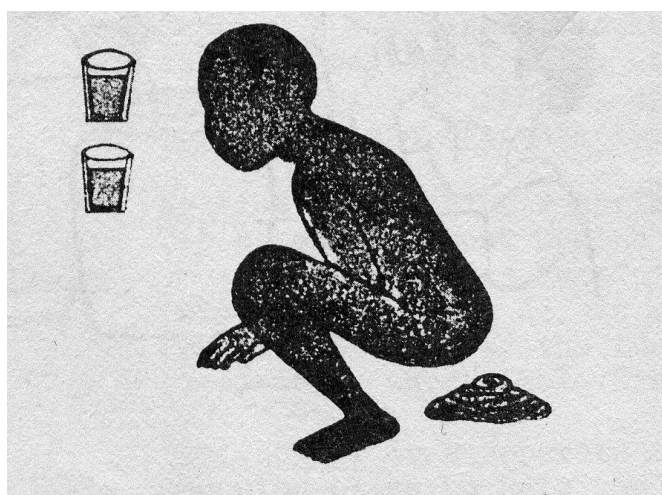


Ponha 1-2 porções de
sal



Adicione cerca
tampa de coca-cola
de açúcar

Que quantidade de bebida reidratante é necessária?



Adulto: beber um ou dois
copos de bebida reidratante
depois de fazer fezes líquidas.



Crianças: beber um copo de
bebida reidratante depois de
fazer fezes líquidas.

LEMBRE-SE: PRECISA DA MESMA QUANTIDADE DE ENTRADAS E SAÍDAS

Cartaz de Dosagens Médicas

Por vezes, as instruções são escritas com partes de um comprimido ou cápsula inteira.

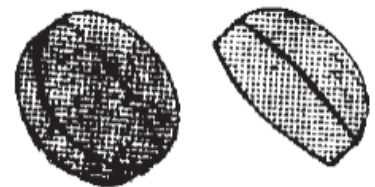
- 1 comprimido = um comprimido inteiro



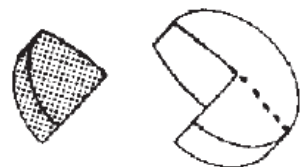
- 1/2 comprimido = meio comprimido



1 1/2 comprimido = um comprimido e meio

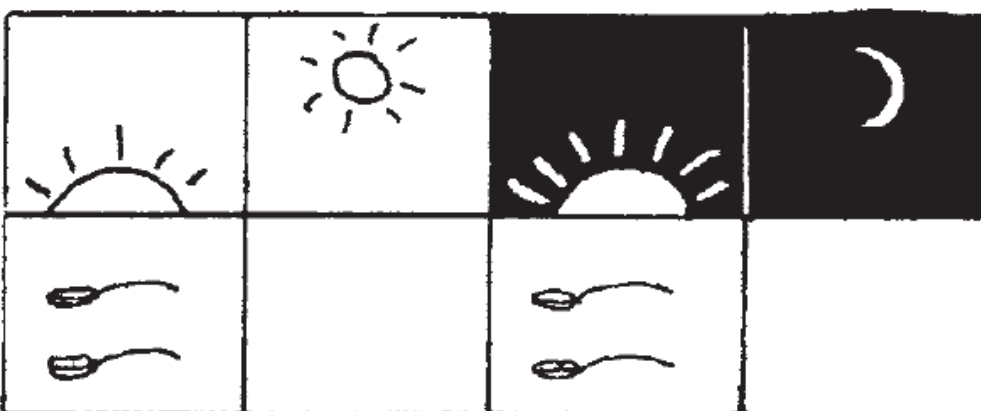
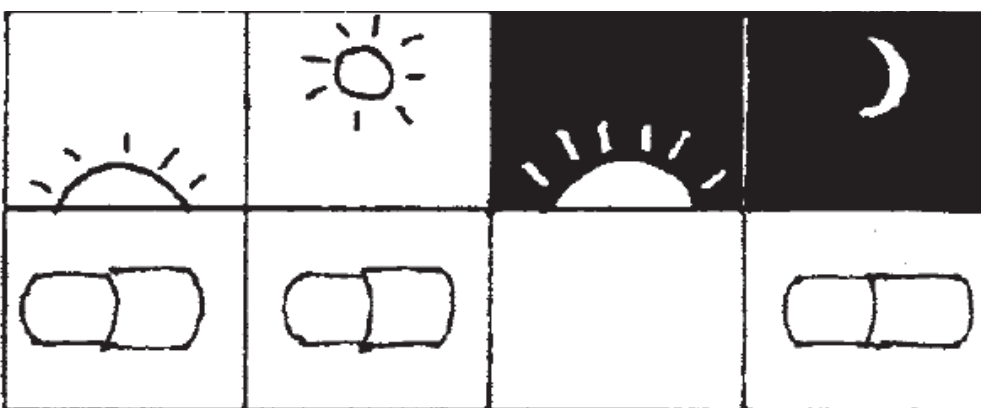
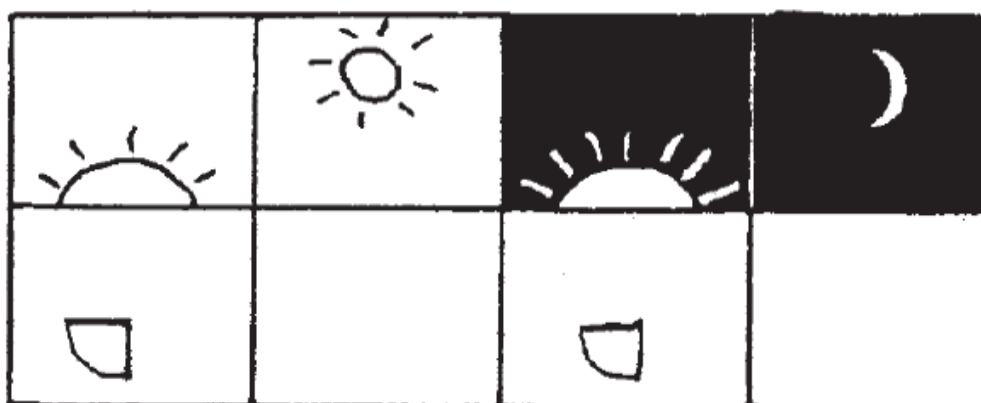
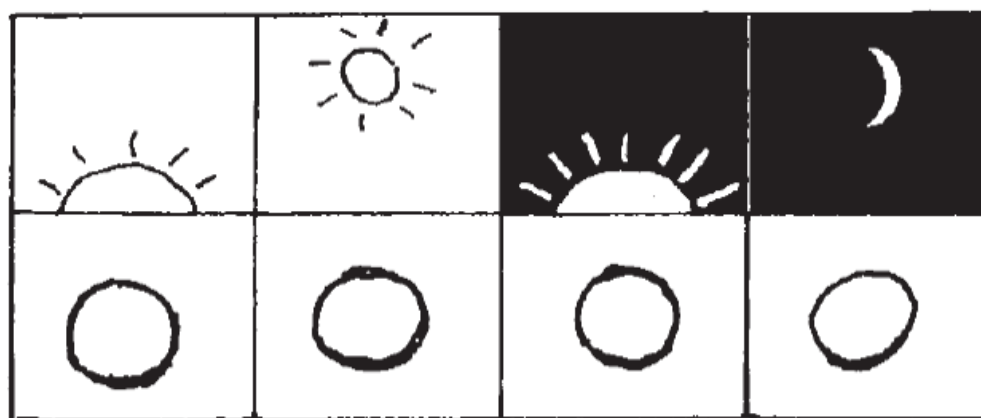


1/4 comprimido = um quarto, ou um quarto de comprimido

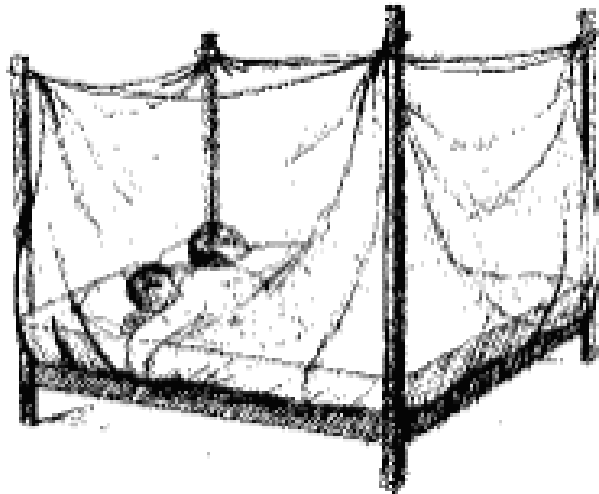
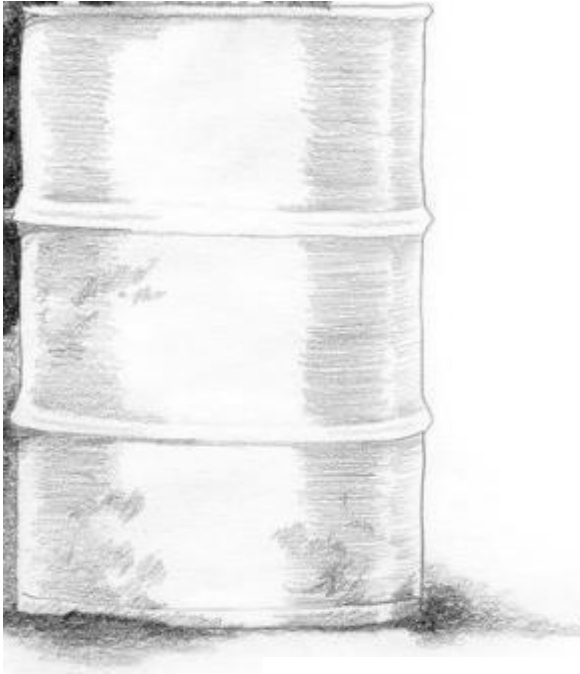


Tenha o cuidado de dar apenas os medicamentos nas quantidades recomendadas.

Cartões de Dosagem de Medicamentos



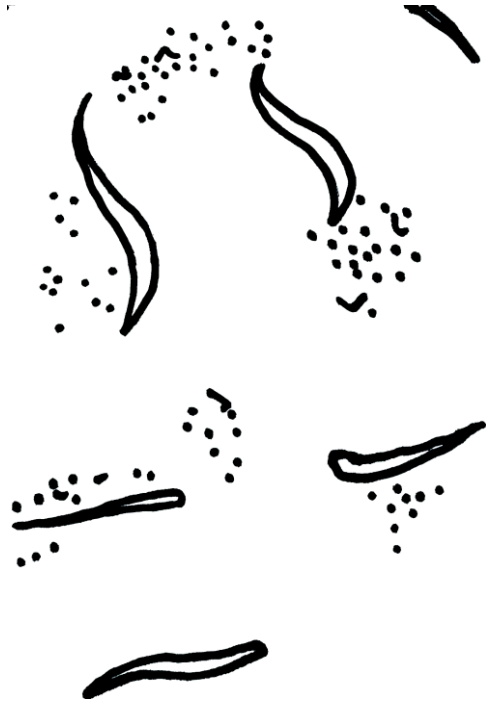
Malária



Vermes Comuns

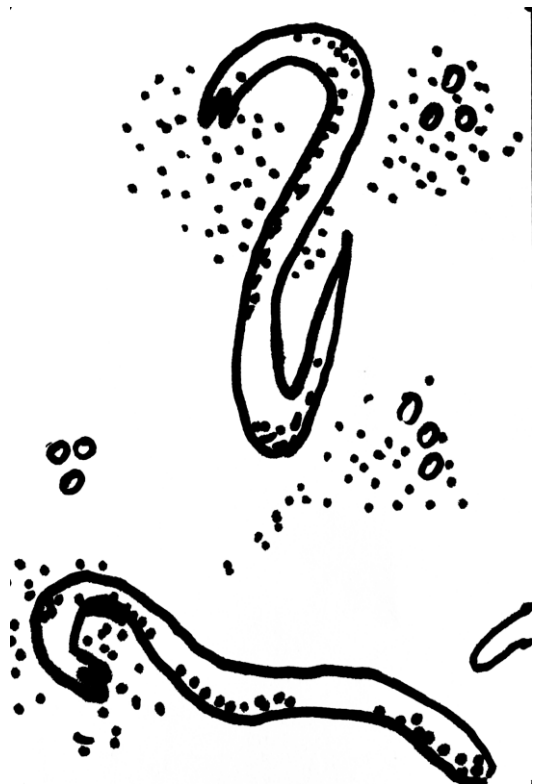
1. Pinworm (oxiúro)

- Têm o aspeto de um alfinete branco ou de um fio e podem ser vistos nas fezes.
- Provocam comichão intensa na abertura anal.



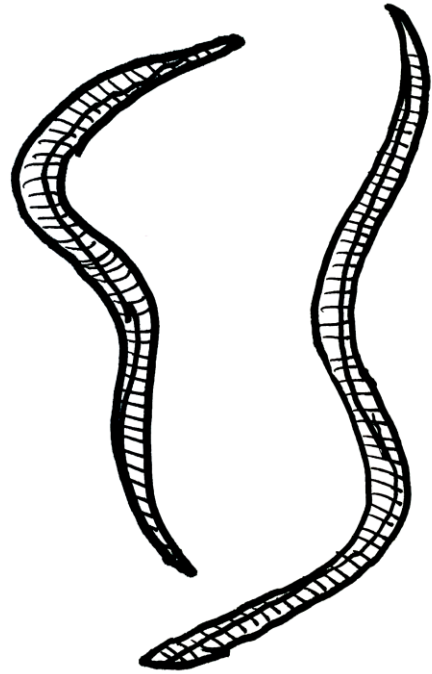
2. Ancilostomíase

- São demasiado pequenos para serem vistos nas fezes.
- Fazem com que a pessoa se sinta demasiado cansada e fraca. Provocam dores de estômago e diarreia. Uma pessoa com ancilostomíase tem as gengivas, as unhas e as palmas das mãos pálidas.



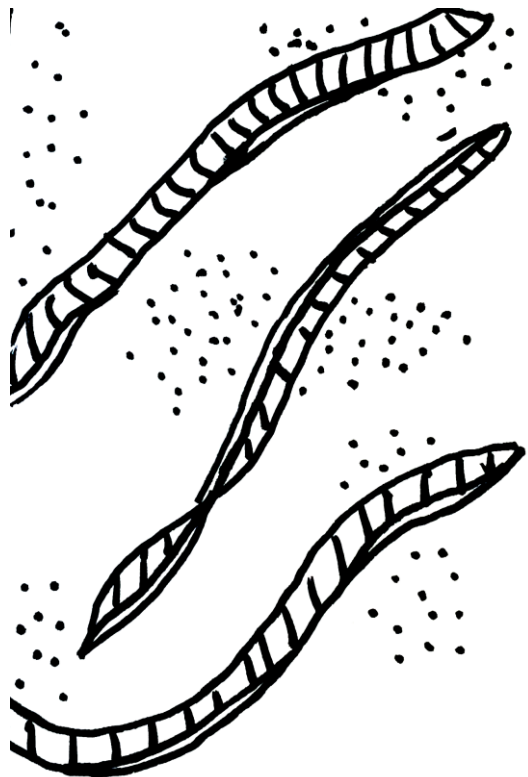
3. Lombrigas

- São vermes grandes, redondos, cor-de-rosa ou brancos, do tamanho de um pé humano, que podem ser vistos facilmente nas fezes.
- A Uma pessoa com lombrigas pode sentir-se fraca e/ou com comichão e ter dores de estômago e tosse seca.



4. Tênia

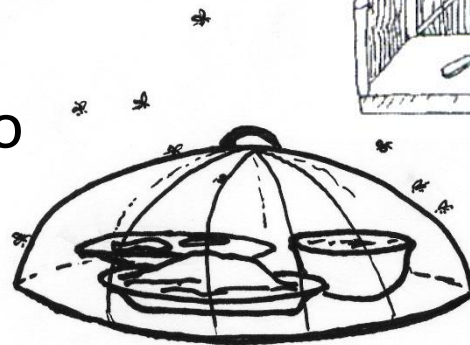
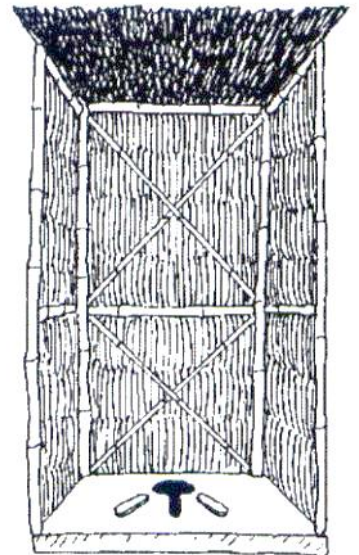
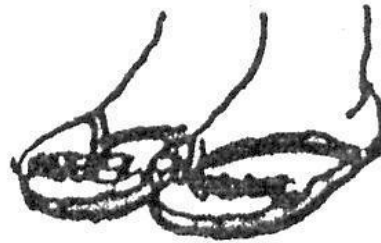
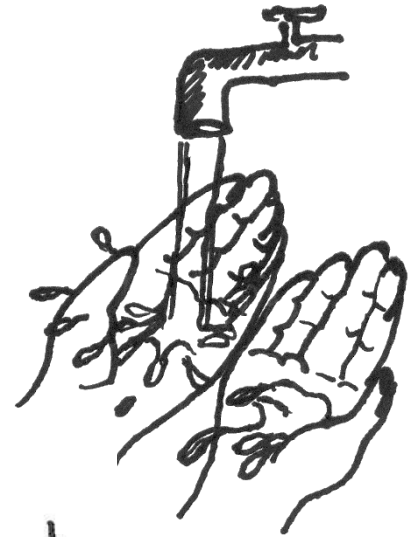
- Nos intestinos, as tênia crescem vários metros de comprimento, mas nas fezes parecerão pedaços planos e brancos do tamanho da unha de uma criança .
- A Uma pessoa com tênia terá dores de estômago e perderá peso.



Prevenção contra Vermes

O que podemos fazer para prevenir vermes?

- lavar as mãos
- calçar sapatos
- usar uma latrina e mantê-la limpa
- praticar a preparação segura de alimentos
- Beber água pura (usar Purificador solar, ferver, ou filtrar)



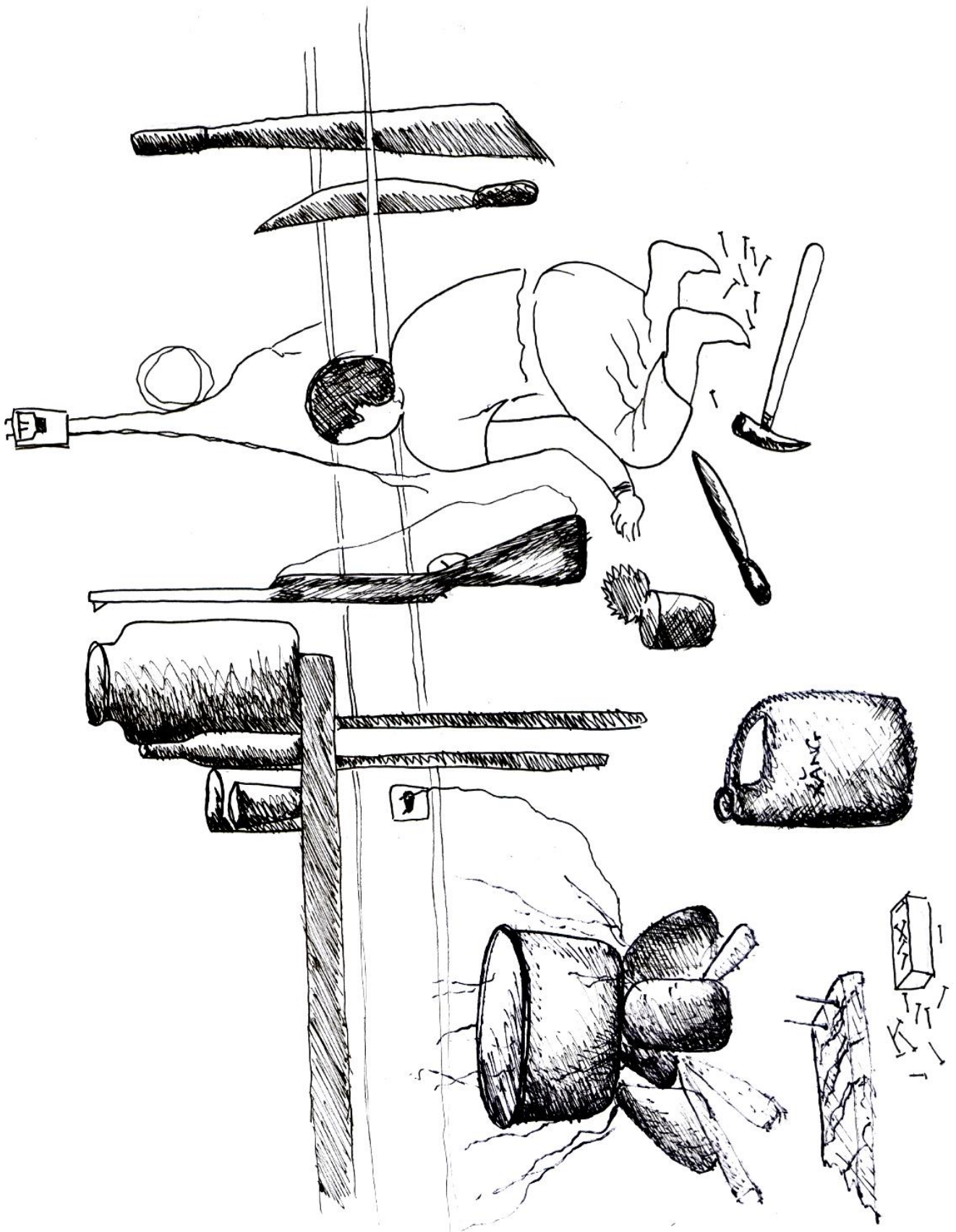
Sintomas da Tuberculose

- Tosse que dura mais de um mês, especialmente depois de acordar
- Febre leve à tarde e à noite
- Suando à noite
- Dor no peito ou na parte superior das costas
- Falta de apetite e perda de peso
- Fraqueza (a pessoa se cansa facilmente)
- Pele pálida
- Tosse com sangue (geralmente nas fases posteriores)
- Voz rouca (muito grave)

Sintomas de resfriado (gripe)

- Nariz escorrendo
- Tosse
- Dor de garganta
- Febre baixa
- Sentindo-se cansado
- Dor nas articulações

Acidentes Potenciais



Picadas de Cobra

