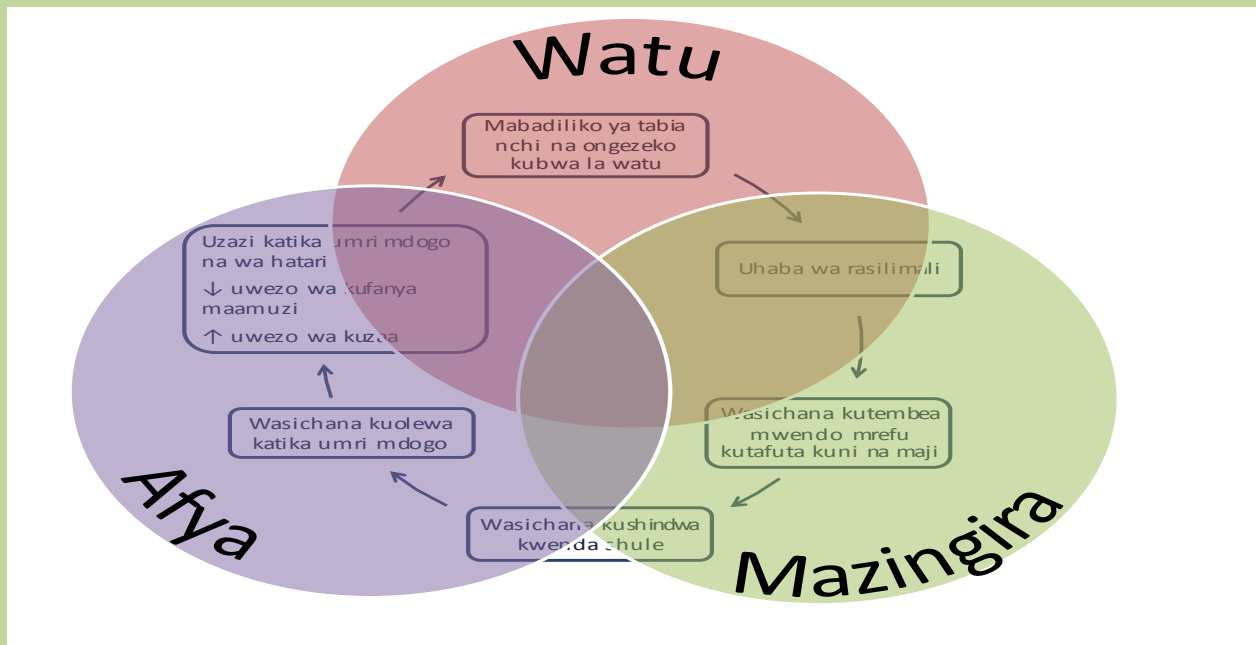


JUMUIYA YA AFRIKA MASHARIKI KAMISHENI YA BONDE LA ZIWA VICTORIA



MPANGO HUSISHI WA WATU, AFYA NA MAZINGIRA KATIKA BONDE LA ZIWA VICTORIA



MWONGOZO WA MAFUNZO KWA AJILI YA WAFANYAKAZI WA HIFADHI NA AFYA KATIKA JAMII, (CCHWs)

Kamisheni ya Bonde la ziwa Victoria
S.L.P. 1510-40100
Kisumu, KENYA
Barua pepe: lvbc@lvbcom.org
Tovuti: www.lvbc.org

|

Mawasiliano:

Kwa taarifa zaidi juu ya mwongozo huu tafadhali wasiliana na:

Katibu Mtendaji

Sekretarieti ya Kamisheni ya Bonde la Ziwa Victoria

S. L. P. 1510 - 40100

Kisumu, KENYA

Simu: +254 57 2023873/894

Nukushi: +254 57 2026324

Barua pepe: lvbc@lvbcom.org

Tovuti: www.lvbc.com.org

Nukuu inayoshauriwa: LVBC (2014): Kamisheni ya Bonde la Ziwa Victoria,
Mwongozo wa mafunzo ya WAM kwa wafanyakazi wa hifadhi na afya katika
jamii.

© Kamisheni ya Bonde la Ziwa Victoria, 2014

Hairuhusiwi kuzalisha mwongozo huu wa mafunzo kwa ajili ya shughuli yoyote ya kibiashara. Hata hivyo mwongozo unaweza kunukuliwa kwa lengo la kufundishia, utawala na upangaji wa mipango ili mradi kamisheni ya Bonde la ziwa Victoria (LVBC) itambuliwe rasmi.

Mwongozo huu wa kufundishia Wataalam wa afya katika jamii (CHWs), timu za afya za vijiji (VHTs), Ushirika wa misitu (CFAs), na wafanyakazi wa hifadhi ya wanyamapori unalenga kuwajengea uwezo ili waweze kushirikiana na kaya pamoja na jamii katika harakati zao za kuboresha afya zao na kuhifadhi mazingira katika njia zilizo shirikishi. Kwa kutambua kuwa kaya na jamii zinajihusisha kikamilifu katika kuyaelezea masuala yao ya afya, mafunzo yanalenga kuwawezesha wafanyakazi wa afya katika jamii, timu za afya za vijiji na wafanyakazi wa hifadhi ya mazingira kuweza kusaidia jamii kutathmini hali zao, kutambua mapungufu na kugundua chanzo cha mapungufu hayo ili kuchukua hatua.

Kupitia mafunzo haya vikundi vya kijamii vinategemewa kupata ujuzi na stadi zitakazowawezesha kujihusisha moja kwa moja na kaya pamoja na jamii ili kuboresha afya zao, jitihada zao za hifadhi ya mazingira kupitia mijadala yenye heshima na inayothibitika itakayopelekea kuchukua hatua kwa ajili ya kuboresha.

Wataalam wa afya katika jamii (CHWs), Timu za Afya na hifadhi za vijiji, (VHCTs), Wafanyakazi wa hifadhi ya misitu katika jamii (CFCWs) na wafanyakazi wa hifadhi ya wanyamapori (CWCWs) watakuwa tayari wamejiandaa kuzisaidia kaya na jamii katika shughuli zao za kila siku za afya na hifadhi ya mazingira ambazo tayari wanajihusisha kikamilifu. Hatua inayofuata ni kuwawezesha CHWs, VHCTs, CWCWs and CFCWs kugundua vipaumbele vya kaya na jamii ili kupanga shughuli zao za

kuwasaidia vizuri. Mafunzo yatawaandaa kuongeza ujuzi kwenye kaya na jamii ambazo tayari zimejijengea na kujiongezea hazina hii ya uzoefu.

Mwongozo unafafanua taarifa, ujuzi na stadi ambazo CHW/VHCT/CFW/CWCW wanatakiwa kuwa nazo ili kuwa na uwezo wa kushawishi kaya na jamii kuchukua hatua kwa ajili ya kuboresha hali zao. Mwongozo umeandaliwa ili kuwa na kiwango kizuri kinacholeta ubora wa mafunzo ya vikundi vya jamii katika mpango wao wa afya ya jamii, hifadhi na maendeleo endelevu kupitia utaratibu maalum. Unatoa taarifa za kina kutoka katika jamii na kuwasaidia wawezeshaji wenye taaluma kutoa taarifa na mada zitakazotumika kwa ajili ya kuandaa vitini kama kuna umuhimu wa kufanya hivyo.

Madhumuni ya mwongozo huu wa mafunzo

Madhumuni ya mwongozo huu ni kuwajengea uwezo wafanyakazi wa hifadhi na afya (CCHWs) ili kuwaongoza wenzao katika jamii katika jitihada zinazolenga kuboresha afya na mazingira katika nyanja za kinga ya magonjwa, uboreshaji wa afya za watu, matibabu ya kawaida ya magonjwa, hifadhi ya misitu na maeneo maalum, udhibiti wa uchafuzi wa hewa, jinsia na kuboresha afya kwa ujumla. Kwa kufanya hivi, wafanyakazi katika jamii watakuwa na uwezo wa kushawishi na kutetea uwepo wa utaratibu maalum wa hifadhi na afya katika maeneo yao ya kufanyia kazi.

Wafanyakazi wa hifadhi na afya (CCHWs) wanategemewa kushirikiana na jamii katika mchakato wa kubaini hali ya afya, mazingira, na maisha kwa ujumla na kujadiliana nao juu ya sababu na hatua zinazochukuliwa ili kutambua

mapungufu ambayo yatahitaji ujuzi na stadi za ziada ili kusaidia kuboresha hali ya afya na hali ya maisha.

Ifikapo mwishoni mwa mafunzo haya wafanyakazi wa hifadhi na afya wanatarajia kuwa na uwezo kwa kufanya yafuatayo:

1. Kufafanua jinsi changamoto za watu, afya na mazingira zinavyoathiri jamii
2. Kutaja magonjwa makuu yanayoathiri kinamama, watoto na watu kwa ujumla.
3. Kutambua na kufafanua kuhusu hali za magonjwa zinazojitokeza na kuchukua hatua zinazofaa (kushauri, kutibu na kutoa rufaa.)
4. Kuwezesha uboreshaji wa hali ya afya kupitia majadiliano ili kuboresha desturi za masuala ya afya katika kaya.
5. Kufafanua kuhusu aina ya huduma za mama na mtoto zinazopatikana katika jamii, watoa huduma na maeneo ambayo huduma hizo zinapatikana.
6. Kuifahamisha jamii juu ya huduma zinazohusu hifadhi ya mazingira, watoa huduma na vituo vya mazingira vinavyotoa huduma hizo.
7. Kutaja shughuli mbadala za kiuchumi na za kuongeza kipato
8. Kujadili masuala ya jinsia yanayoathiri wanawake, wanaume na vijana ndani ya jamii.
9. Kujibu maswali toka kwa wanajamii juu ya afya na uboreshaji wa hifadhi ya mazingira.
10. Kuhamasisha jamii na kuratibu zoezi la chanjo, uzazi wa mpango, huduma za mama na mtoto, huduma ya kwanza, matibabu ya malaria, na kuzuia maambukizi ya virusi vya UKIMWI (VVU).
11. Kuhamasisha jamii na kuratibu zoezi la upandaji miti, utunzaji wa vyanzo vya maji na hifadhi ya maeneo maalum katika jamii.

12. Kuzitembelea kaya ili kubaini hali ya afya, mazingira na hali ya maisha na kujadiliana nao ili kuboresha.

13. Kuwa mfano katika kukuza mahusiano ya kisékta, kushiriki katika usimamizi na tathmini ya shughuli za watu, afya na mazingira (WAM) katika jamii.

Yaliyomo ndani ya mwongozo

Mwongozo umegawanyika katika mada kuu nne ambazo zimepangwa kwa mtiririko mzuri kuanzia masomo kwa kila kipindi, madhumuni, yaliyomo, mbinu za kufundishia, vifaa vya kufundishia na jinsi ya kufanya tathmini ya mafunzo. Yaliyomo kwenye mwongozo yamepangwa kulingana na mada kama inavyoonekana hapo chini.

Mada 1: Watu, Afya na Mazingira, (WAM)

Somo 1.1: Nini maana ya WAM?

Somo 1.2: Kwa nini kuwa na mpango wa WAM?

Somo 1.3: Nini faida za mpango wa WAM?

Mada 2: Afya ya Mama na Mtoto

Somo 2.1: Ujauzito, Uzazi na Mtoto mchanga

Somo 2.2: Uzazi wa Mpango

Somo 2.3: Malezi ya watoto wazima na wagonjwa

Somo 2.4: Lishe ya jamii

Somo 2.5: Wajibu wa wafanyakazi wa hifadhi na afya katika jamii.

Mada 3: Udhibiti wa Malaria, VVU/UKIMWI, Kifua kikuu na magonjwa ya zinaa.

Somo 3.1: Changamoto za VVU, Kifua Kikuu, Malaria, na magonjwa ya zinaa katika jamii.

Somo 3.2: Kuzuia na kudhibiti ugonjwa wa Malaria

Somo 3.4: Kuzuia na kudhibiti VVU na UKIMWI

Mada 4: Hifadhi ya wanyamapori, mazingira na matumizi bora ya ardhi.

Somo 4.1: Maliasili ya wanyamapori

Somo 4.2: Sheria na taratibu zinazolinda maliasili ya wanyamapori

Somo 4.3: Matumizi bora ya ardhi

Somo 4.4: Hifadhi na changamoto za mazingira

Somo 4.5: Wajibu wa wafanyakazi wa hifadhi na afya katika kuboresha maliasili, mazingira na matumizi bora ya ardhi.

Mada 5: Uendelezaji wa masuala ya jinsia na hali ya maisha.

Somo 5.1: Masuala ya jinsia katika jamii

Somo 5.2: Unyanyasaji wa kijinsia

Somo 5.3: Upatikanaji wa mikopo na taratibu za kifedha.

Somo 5.4: Shughuli za kuongeza kipato (mbadala wa kimaisha)

**MBINU ZA KUFUNDISHIA
ZILIZOCHAGULIWA**

- Kutoa mada
- Kujadili na kubungua bongo
- Kazi za vikundi na uwasilishaji katika kikundi
- Maigizo mafupi
- Mafunzo kwa vitendo
- Kutembelea kaya katika jamii
- Kutembelea vituo vinavyotoa huduma za afya
- Ngoma na nyimbo
- Maigizo

Mada 1: Dhana ya watu, Afya Mazingira

Somo hili linamsaidia mshiriki kueleza maana, umuhimu na faida za dhana ya watu, afya na mazingira (WAM). Falsafa iliyopo hapo ni ushirikiano na mahusiano ya kisékta. Hii inamaanisha kwamba ili kupata matokeo chanya juu ya maisha ya watu inahitajika matumizi ya dhana husishi.

Madhumuni ya somo

Madhumuni ya somo hili ni kuwawezesha washiriki kuelewa dhana ya WAM na kuona umuhimu wa kuhusisha sekta mbalimbali katika shughuli husika.

Malengo ya somo

Mwisho wa somo hili, CCHWs wataweza kufanya yafuatayo:

- Kueleza maana ya WAM
- Kutaja vipengele vya WAM
- Kueleza umuhimu wa WAM

Yaliyomo kwenye somo

- Somo 1.1: Nini maana ya WAM?
- Somo 1.2: Umuhimu wa WAM
- Somo 1.3: Nini faida za WAM?

Muda

Masaa 2

Somo 1.1: Nini Maana ya WAM?

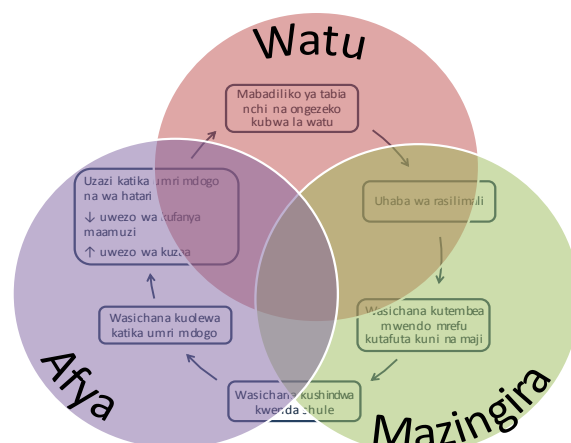
Maelezo ya Mwezeshaji

Maana

Watu, Afya na Mazingira (WAM) ni mpango wa maendeleo unaohusisha masuala ya afya na hifadhi ya mazingira ili kupata mafanikio ya pamoja kwa ajili ya kuboresha uhifadhi na ustawi wa watu kwa kuhusisha sekta zote husika.

WAM inafanya kazi kwa kuamini kuwa watu, afya zao, na mazingira vina mahusiano na vinategemeana. Mabadiliko katika idadi, hali, na mgawanyo wa kimoja kati ya vitu hivyo yataathiri kingine kwa sababu mahitaji ya watu, maisha yao na mazingira yenye afya vinaungana katika mnyororo wa chanzo na matokeo

Mpango wa WAM unatumia juhudi mbalimbali ili kufanya kazi kwa mtindo wa mahusiano na kwa ujumla wake katika jamii. Ni muunganiko wa shughuli ambazo jamii inazifanya baada ya kukosa mahitaji muhimu, kwa lengo la kuboresha huduma za afya, maisha na utunzaji wa mali asili. Miradi ya WAM inalenga kuboredha upatikanaji wa huduma za afya na kusaidia jamii kutunza rasilimali zao kwa kiwango ambacho jamii itaboresha maisha na kuhifadhi mifumo ya asili ambayo jamii hiyo inaitegemea. Falsafa hii inahusu uhusishi na ushirikishwaji wa sekta mbalimbali zinazohusika.



Nini maana ya WATU, AFYA NA MAZINGIRA (WAM)?

W inawakilisha neno WATU: huduma zinazolenga watu ni pamoja na: Mpango wa hiari wa uzazi (Kumpumzisha mama au kupunguza idadi ya watoto), Afya ya uzazi, n.k.

A inawakilisha neno AFYA: Hii ni pamoja na huduma mbalimbali kama: huduma za mama mjamzito, huduma kwa watoto wachanga, udhibiti wa malaria, matumizi ya maji safi, usafi, udhibiti wa magonjwa yanayoambukizwa, lishe, VVU/UKIMWI n.k.

M inawakilisha neno MAZINGIRA: Hifadhi ya mazingira, hifadhi ya wanyama walio hatarini kutoweka, usimamizi wa rasilimali za uvuvi, na misitu, utawala bora, n.k.

Somo 1.2: Umuhimu wa WAM

Tathmini iliyofanywa sehemu mbalimbali za ulimwengu inaonyesha kuwa shughuli za WAM ni za gharama nafuu, zinaleta ongezeko la thamani na zinajenga uhusiano ambao haujawahi kutokea kwenye miradi mingi mingine. Kwa ujumla programu ya WAM inafanya yafuatayo:

- Kuimarisha juhudi katika uzazi wa mpango hasa kwa maeneo yasiyofikika kwa urahisi (ya pembezoni).
- Kuwawezesha wanaume kupata taarifa za uzazi wa mpango na kuwahusisha katika maaumuzi ya kupanga uzazi.
- Kuwawezesha vijana hasa vijana wa kiume ambao kimila hawafikiwi na elimu ya uzazi wa mpango, kupata elimu hiyo.
- Kuongeza upatikanaji wa mikopo kwa wanawake na ushiriki wao katika shughuli za maendeleo zinazoathiri mifumo ya kijinsia na uwezo wa kufanya maamuzi.

- Kuleta faida katika miradi ya hifadhi ya mazingira kutokana na jamii kuunga mkono kwa sababu ya kutimiza mahitaji yao muhimu.
- Kushiriki katika usimamizi mzuri wa maliasili, matumizi bora ya ardhi, na kupunguza uchafuzi wa hewa kwa viumbe hai.
- Kupunguza uchafuzi wa hewa ndani ya nyumba kwa kuhamasisha matumizi ya majiko yanayotumia kuni kidogo.
- Kuboresha, kunyumbulisha na kujenga fursa kwa ajili ya uendeleu wa maisha ya watu na kupunguza vifo, kuhama, na kutegemea utegemezi kwenye maliasili.
- Kuboresha huduma za usafi na upatikanaji wa maji.
- Kuhamasisha kilimo endelevu kwa ajili ya kuboresha lishe ya watoto na uhakika wa chakula.
- Kuwezesha udhibiti wa malaria kwa kupitia usafi wa mazingira na kuhamasisha matumizi ya vyandarua vyenye dawa.
- Kuhamasisha juu ya ujenzi wa vyoo na tabia nyingine za usafi.
- Kuboresha usimamizi wa maeneo maalum.

Mada 2: Afya ya Mama na Mtoto

Kwa kutilia mkazo afya ya mama na mtoto, Mada hii inaelimisha CCHWs kuhusu mahitaji ya huduma ambayo mama na mtoto wanahitaji. Afya nzuri kwa mama wajawazito na watoto ni suala ambalo limeainishwa kwenye malengo ya millenia na ndio msingi wa malengo ya afya katika mpango mkakati wa nchi.

Madhumuni ya somo

Lengo kuu la mada hii ni kuelimisha kuhusu vipengele muhimu vya huduma ya afya kwa makundi haya mawili (mama na mtoto) kwa lengo la kutambua na kuainisha mahitaji yao ili kuchukua hatua.

Malengo ya somo

Mwisho wa somo hili CCHWs wanatarajia kufanya yafuatayo:

- Majadiliano na familia kuhusu uzazi wa mpango
- Kumhudumia mama mjamzito
- Kutoa ushauri wa kina kwa mama juu ya umuhimu wa uzazi salama.
- Kutoa vifaa vya uzazi wa mpango
- Kuboresha ukuaji na maendeleo ya mtoto
- Kutibu baadhi ya magonjwa
- Kutoa rufaa kwa wagonjwa kwa wakati.

Yaliyomo

Somo 2.1: Ujauzito, uzazi na mtoto

Somo 2.2: Uzazi wa mpango

Somo 2.3: Surua na magonjwa mengine yenye chanjo

Somo 2.4 kumhudumia mtoto mgonjwa na mzima

Somo 2.5: Lishe ya jamii

Muda

Masaa 3

Somo 2.1 Huduma za Ujauzito, Kujifungua, watoto wachanga, na huduma ya mama baada ya kujifungua.

Maelezo ya Mwezesaji

1. Ujumbe muhimu wakati wa ujauzito, kujifungua, na baada ya kujifungua.

- Hakikisha kuwa mama mjamzito anapata huduma bora kabla ya kujifungua na anafuatilia huduma wakati wa kujifungua na baada ya kujifungua.
- Wafundishe kinamama wajawazito kutambua dalili za hatari wakati wa ujauzito, kujifungua na wanakuwa na mpango na uwezo wa kupata huduma za kitaalam zaidi mara wanapozihitaji.
- Washawishi kinamama wajawazito wote kulala kwenye vyandarua vyenye dawa ili kuzuia malaria.
- Wasaidie kinamama wajawazito kupanga mpango wa kujifungua, yaani nini cha kufanya wakati ukiwadia.
KMTMM

2. Nini maana ya KMTMM

Kuzuia maambukizi ya UKIMWI toka kwa mama kwenda kwa mtoto (KMUMM) ni mpango unaolenga kuhamasisha kinamama kupima virusi vya UKIMWI kabla au wakati wa ujauzito. Mpango huu unalenga pia kuhamasisha kinamama kujifungulia kwenye huduma za afya badala ya nyumbani ili wapate huduma ya KMUMM. Kujifungulia palipo na huduma za afya kunasaidia kupunguza idadi ya watoto wenye hatari ya kuambukizwa virusi vya ukimwi (VVU) kama mama zao watakuwa na

virusi hivyo. Mchakato wa upimaji ni wa siri.

Kwa nini kuwe na KMUMM?

Mtoto anayezaliwa na mama mwenye maambukizi ya VVU anaweza kuambukizwa virusi pia. Hatari kubwa ya kuambukizwa mtoto inatokea wakati wa uchungu na wakati wa kujifungua. Hata hivyo UKIMWI unaweza ukaambukizwa kwa mtoto wakati wa ujauzito au kunyonyesha. Kuzuia maambukizi ya virusi kinamama wajawazito wapewe ushauri nasaha na kupima virusi, na watakapogundulika wameathirika wapate matibabu husika.

Jamii zinahitaji kueleweshwa juu ya mapendekezo yao ili wafanye maamuzi sahihi juu ya kutumia huduma za **KMUMM**. Hasahasa huduma hii inalenga kuwaelimisha kinamama wenye VVU juu ya unyonyeshaji salama na lishe bora. Huduma hii pia inasaidia kuwatambua watoto wenye utapiamlo kwa lengo la kuwapatia vyakula vyenye virutubisho na vya nyongeza kwa miezi sita ya mwanzo.

Umuhimu wa KMUMM

- Inatufahamisha kuhusu njia mbalimbali za uzazi wa mpango
- Inaboresha huduma kabla ya kujifungua kupitia kliniki (mara nne au zaidi)
- Inahamasisha maandalizi na matumizi ya huduma binafsi za uzazi wa mpango.
- Inawezesha kutambua njia mbalimbali za ulishaji wa watoto wachanga.
- Inawezesha upatikanaji wa huduma za afya mapema kama vile huduma za kliniki kabla ya kujifungua, matibabu ya magonjwa ya ngono, matibabu ya watu wenye VVU, malaria na kifua kikuu, n.k.
- Inatoa muda wa kupanga kwa ajili ya baadae mfano kutafuta msaada

mapema wa ulishaji wa mtoto atakaezaliwa.

- Inapunguza idadi ya watoto wanaoambukizwa VVU.
- Inaboresha afya na uhai wa mtoto.
- Inahamasisha mabadiliko ya tabia

Somo 2.2: Mpango wa uzazi

Uzazi wa mpango kwa hali yoyote ile ni lazima uwe ni wa hiari. Maamuzi ya kutumia uzazi wa mpango ni ya mteja mwenyewe baada ya kupata taarifa na kuelewa kuhusu suala hilo.

Mteja anapewa nafasi ya kuchagua njia ya uzazi wa mpango aitaikayo. Mteja asishawishiwe au kulazimishwa kutumia njia ya uzazi wa mpango kwa kupewa motisha ya aina yoyote. Katika ngazi ya jamii kipaumbele cha matumizi ya mipira kinatolewa kwa watu wenye uwezo wa kuzaa kwa ajili ya kusaidia wasipate magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono (STIs) na VVU.

Kuna njia nyingi za uzazi wa mpango lakini kati ya hizo hakuna hata moja inayozuia kuenea kwa VVU.

Njia kuu za uzazi wa mpango ni:

- Dawa ya sindano, vidonge, vipandikizi
- Dawa za povu, Diaphragm
- Kufunga mirija
- Kufunga kizazi kwa wanaume (Vasectomy)
- Kitanzi
- Njia ya asili ya kupanga uzazi

Watoa huduma ya uzazi wa mpango

- Vituo vya serikali vinavyotoa huduma za afya
- Vituo binafsi vinavyotoa huduma za afya
- Wafanyakazi wa afya katika jamii (mipira, vidonge, njia ya

asili ya uzazi wa mpango, sindano)

- Vituo vya afya ya mashirika yasiyo ya kiserikali

Majukumu ya wafanyakazi wa afya.

- Wafanyakazi wa afya katika jamii wanahitaji mafunzo ya kitaalam juu ya njia mbalimbali za uzazi wa mpango, faida zake, matatizo yake, na kutoa ushauri nasaha.
- Pia wanahitaji usaidizi na usimamizi toka kwa mtaalam wa afya toka kwenye vituo vya kutoa huduma za afya.
- Wana umuhimu wa pekee katika kuwapa rufaa wagonjwa kwenda kwenye vituo vya kutolea huduma za afya.
- Pia wana jukumu muhimu la kuhamasisha wanaume juu ya umuhimu wa kushiriki katika kufanya maamuzi juu ya uzazi wa mpango na afya ya uzazi.

Somo 2.3: surua na magonjwa mengine yenye chanjo

Malengo

Mwisho wa somo hili washiriki watakuwa na uwezo wa:

- Kuorodhesha magonjwa yote yenye chanjo
- Kueleza maana ya surua
- Kutambua dalili za surua na hatari zinazojitokeza.
- Kutambua njia za maambukizi na sababu zinazoweza kusababisha maambukizi.
- Kuelezea jinsi ya kuzuia na kudhibiti surua na magonjwa mengine yenye chanjo.

Maelezo ya mwezeshaji

1. Nini maana ya Surua?

Surua ni ugonjwa unaoambukizwa kwa njia za virusi ambao unaambatana na homa kali na vipele mwilini. Ugonjwa huu unaambukiza haraka sana na ni wa hatari sana.

2. Jinsi ya kuambukiza

Ni ugonjwa unaoambukizwa kwa njia ya hewa. Ni ugonjwa wa mlipuko unaotokea kwa watoto.

3. Dalili

- Mafua makali na homa kali
- Kukohoa
- Macho mekundu yenye machozi
- Kutoka makamasi
- Upele kwenye ngozi
- Utando mweupe mdomoni

4. Sababu za kuenea kwa maambukizi

- Utapiamlo
- Mkusanyiko wa watu
- Kukosa chanjo ya surua
- Kuzuka kwa surua

5. Matatizo

Surua ina matatizo makubwa yafuatayo:

- Kuharisha majimaji
- Vidonda mdomoni
- Maambukizi masikioni
- Uharibifu wa macho

6. Magonjwa mengine yenye chanjo

i) Kifua kikuu (TB)

Maambukizi ya muda mrefu yanayosababishwa na bacteria anaeitwa **tubercle bacilli**. Maambukizi haya yanaambatana na kukohoa, kupungua uzito, homa, n.k. ili kuzuia, mkazo uwekwe kwenye ujenzi wa nyumba bora zenye hewa ya kutosha, usafi, lishe bora na chanjo dhidi ya TB.

ii) Polio

Haya ni maambukizi ya virusi ambayo yanatokea kwenye njia ya chakula. Ugonjwa huu unaambukizwa kwa njia ya uchafu toka kwenye haja kubwa, na matokeo yake ni kupooza hasa kwenye mikono na miguu. Ugonjwa unazuiwa kupitia chanjo na matumizi ya choo ili kuzuia maambukizi.

iii) Kifadulo (*Pertussis/whooping cough*)

ni uvimbe wa sehemu laini ya ndani ya pua na koo. Unaambatana na kukohoa sana. Ugonjwa huu unaweza kuzuiwa kwa chanjo.

iv) Donda koo (*Diphtheria*)

Ugonjwa huu unasababishwa na bacteria na unasababisha michubuko kwenye sehemu laini ya ndani ya koo. Ugonjwa unazuilikwa kwa njia ya chanjo.

v) Pepopunda (*Neonatal Tetanus*)

haya ni maambukizi ya mtoto mchanga kupitia bacteria. Maambukizi yanatokea wakati au baada ya kujifungua. Bacteria wanaingia kwenye mwili wa mtoto kupitia kitovu ambacho kimekatwa kwa kutumia vifaa visivyoo safi au kutokutunza kitovu vizuri. Ugonjwa unanza polepole kwa mtoto kushindwa kunyonya, kupumua kwa shida na mwisho kukakamaa.

Zuia pepopunda kwa:

- Kutumia vifaa safi vilivyochemshwa wakati wa kujifungua.
- Kumchanja mama mjamzito na mtoto kama inavyoonyeshwa kwenye ratiba ya chanjo.

Somo 2.4 Huduma kwa mtoto mgonjwa na mzima.

Malengo

Kufikia mwisho wa somo hili washiriki watakuwa na uwezo wa:

- Kuelezea ratiba kamili ya chanjo.
- Kuelezea jinsi ya kutambua magonjwa ya kawaida ya watoto.
- Kueleza mpangilio wa hatua zinazotakiwa kuchukuliwa kwa mtoto mgonjwa.
- Kueleza dalili za hatari na utaratibu wa kutoa rufaa.
- Kutambua majukumu ya mfanyakazi wa afya katika jamii katika kumhudumia mtoto mgonjwa.

Maelezo ya mwezeshaji

1. Chanjo zilizo kwenye ratiba

Magonjwa ya mara kwa mara kwa watoto katika jamii.

- Malaria
- Kuhara
- Homa ya mapafu
- Surua

2. Sababu zinazosababisha watoto kuugua.

- Malaria
- Kutumia chakula au maji machafu.
- Kushindwa kumpatia mtoto chanjo
- Uchafuzi wa hewa

3. Dalili za hatari kwa mtoto mgonjwa

- Kushindwa kunyonya au kula.
- Kutapika kila kitu alichokula
- Degedege
- Mtoto kuzubaa na kutokuwa na hamu ya kufanya kitu chochote.

Kama dalili yoyote ya hatari inajitokeza - haraka toa rufaa mtoto

apelelekwé kwenye kituo chochote cha karibu kinachotoa huduma za afya. Kama hakuna dalili yoyote ya hatari, mshauri mama au mlezi jinsi ya kumhudumia mtoto nyumbani na mweleze taratibu ya kumpa rufaa kwenye kituo chochote cha kutoa huduma za afya endapo itabidi.

- Kuwatambua na kuwahudumia watoto wenye lishe duni

4. Dalili nyingine za mtoto mgonjwa

- Kuhara na macho yaliyotumbukia ndani
- Ngozi kuchelewa kurudi inapovutwa
- Kifua kubonyea ndani
- Joto la mwili kufikia nyuzi joto 37.5°C au zaidi
- Maumivu au uvimbe nyuma ya sikio
- Majimaji kutoka ndani ya sikio
- Miguu kuvimba
- Kulegea kwa misuli
- Damu kwenye kinyesi
- Ngozi kupauka

Utapiamlo ni hatari kwa sababu unaudhoofisha mwili na kuufanya ushindwe kuhimili magonjwa. Sababu za utapiamlo kwa watoto ni lishe duni, magonjwa ya mara kwa mara na malezi duni ya watoto. Utapiamlo katika umri mdogo unasababisha ukuaji duni kimwili na kiakili. Hali hii haiwezi kurekebisha hata mtoto atakapokua na anakua ameathirika maisha yake yote. Watoto wana haki ya kuhudumiwa, mazingira salama, lishe bora na huduma muhimu za afya ili kuwalinda na magonjwa na kuwafanya wakue vizuri. Somo hili linatilia mkazo lishe ya watoto katika jamii, na linaelezea aina za utapiamlo na jinsi ya kudhibiti.

Somo 2.5: Lishe ya jamii

Madhumuni ya somo

Kufikia mwisho wa somo hili washiriki watakua na uwezo wa kufanya yafuatayo:

- Kuendesha majadiliano na jamii kuhusu lishe

Maelezo ya mwezesaji

1. Maana

Lishe maana yake ni jinsi chakula tunachokula kinavyoifanya miili yetu

ikue. Lishe bora ni muunganiko wa makundi mbalimbali ya chakula. Chakula si tu kinatufanya tusingie njaa bali kinatupa virutubisho mbalimbali. Mwili unahitaji makundi mbalimbali ya chakula ili kuwa na uwezo wa kufanya yafuatayo:

- Kufanya kazi
- Kujenga upya seli zilizoharibika
- kukua
- kujilinda

2. Makundi ya chakula

Vyakula vyote vina thamani (virutubisho). Kuna makundi makubwa matatu ya chakula. Makundi haya ni vyakula vya kutia nguvu mwilini (wanga), vyakula vya kujenga mwili (protini) na vyakula vya kulinda mwili (vitamin).

Vyakula vya kutia nguvu mwilini

Vyakula hivi vinaupa mwili nguvu na joto. Mfano wa vyakula hivi ni sukari, asali, mihogo, viazi, mahindi, mtama, mchele, mkate, mafuta ya kupikia na jibini.

Vyakula vya kujenga mwili

Hivi ni vyakula ambavyo ni muhimu kwa ukuaji na kurudishia seli zilizoharibika. Mfano ni nyama, kuku, samaki, maziwa, wadudu wanaoliwa, mayai, karanga na maharage.

Vyakula vya kulinda mwili

Hivi ni vyakula vinavyolinda mwili dhidi ya magonjwa. Pia vinasaidia kulainisha tumbo (kuyeyusha chakula). Vyakula hivyo ni pamoja na mboga na matunda.

Maji

Mbali na chakula, maji ni muhimu sana kwa ajili ya damu na majimaji mengine ndani ya mwili.

3. Mpango bora wa ulishaji wa watoto chini ya miaka mitano.

- Kunyonyesha maziwa ya mama tu kwa muda wa miezi sita (mtoto asipewe chakula kingine ikiwemo maji). Watoto wanaozidi miezi sita wanahitaji chakula cha ziada. Kwa watoto wenye umri wa miezi 6 – 12 wanyonyeshwe kwanza kabla ya kupewa chakula kingine ili kuhakikisha kuwa wanapata maziwa ya kutosha kila siku.
- Kumwachisha mtoto kunyonya kunatakiwa kufanyike kwa hatua. Mtoto apewe vyakula laini kwanza mfano uji, na apewe kidogo kidogo na kuongeza kiasi jinsi mtoto anavyokuwa.
- Andaa uji wa mahindi na mtama na uongeze vyakula vya protini kama maziwa, mayai yaliyopikwa vizuri na kupondwa, maharage au kunde, na mafuta kidogo. Endelea kumnyonyesha mtoto kwa muda wa miaka miwili.
- Mfundishe mtoto kula vyakula vingine na hakikisha kuwa mtoto analishwa mara kwa mara. Kufikia umri wa mwaka mmoja, mtoto aanze kupewa mbogamboga na mikunde. Pia apewe vyakula vyenye mafuta, samaki iliyopondwa, mayai, kuku au nyama na bidhaa za maziwa kwa ajili ya vitamin na madini.
- Katika mwaka wa pili, mnyonyeshe mtoto baada ya kula na muda mwingine. Hakikisha mtoto anapata makundi yote matatu ya chakula na endelea kumnyonyesha mpaka atimize miaka miwili. Maziwa ya mama ni chanzo muhimu cha protini na virutubisho vingine kama vitamin A na madini ya chuma. Pia vinasaidia kulinda mwili dhidi ya

magonjwa kwa kipindi chote ambacho mtoto atakuwa ananyonya.

4. Sababu zinazosababisha kupatikana kwa virutubisho ndani ya mwili.

- Muda ambao chakula kinakaa ndani ya mwili
- Kiasi na ubora wa chakula
- Hali ya afya ya mwili
- Hali nyingine ya chakula, mfano chakula kilichotoka shambani kwa muda huo, jinsi kilivyoandaliwa, n.k.

5. Sababu zinazoathiri lishe ya mtoto.

- Lishe bora ya mtoto inianza wakati wa ujauzito. Baada ya kujifungua zinakuwepo sababu nyingine za ziada.
- Mtoto hawezi kupata chakula cha kutosha au chakula chenye lishe bora.
- Wakati mwingine familia hazitambui kuwa watoto wanahitaji chakula kingi kwa ajili ya ukuaji, au chakula cha aina tofauti tofauti.
- Hali ya lishe ya mtoto inaweza ikaathiriwa pia na jinsi chakula kinavyoandaliwa na kupikwa kwa sababu wakati huu virutubisho vingi vinaweza kupotea.
- Magonjwa ya mara kwa mara yanaweza kuathiri namna mwili unavyotumia chakula.

Mahusiano ya mama na mtoto wakati wa ujauzito yanavyoweza kuathiri hali ya lishe ya mtoto.

- Hali ya lishe ya mama

- Wakati ya ujauzito kwa sababu hali hii inamuathiri moja kwa moja mtoto ambaye hajazaliwa.
- Baada ya mtoto kuzaliwa mama anahitaji chakula cha kutosha na chenye lishe nzuri kwa ajili ya kupata nguvu kwa ajili ya kumnyonyesha na kumtunza mtoto.
- Udhaifu wakati wa ujauzito unaosababishwa na kuzaa mara kwa mara na matatizo ya afya yanayotokana na kuzaa mapema (umri mdogo), kuzaa karibu karibu, kuzaa watoto wengi, na kuzaa katika umri mkubwa.

Lishe duni (Under-nutrition)

Hali hii inaathiri maisha, uzalishaji na akili. Baadhi ya matatizo ya lishe duni ni:

- Upungufu wa protini (PEM)
- Upungufu uliokomaa wa nguvu mwilini (CED)
- Upungufu wa madini ya chuma
- Upungufu wa madini joto
- Upungufu wa vitamin A

Kimsingi upungufu huu unaweza kusababishwa na kula chakula kidogo na chenye virutubisho vichache toka kwenye vyakula vya kujenga mwili, na kulinda mwili.

- Kama hakuna chakula cha kutosha virutubisho kama vitamin A, madini ya chuma ni vema vikaongezewa kwa mtoto.
- Mtoto ambae tumbo lake limejaa vyakula vya wanga kama mihogo, wali, anaweza akawa hasikii njaa lakini ana uwezekano wa kupata utapiamlo kwa kuwa chakula anachokula hakina protini na virutubisho vingine vya kuwezesha ukuaji.
- Hali kadhalika mtoto ambaye anapewa vyakula vya sukari mfano soda badala ya maziwa anaweza

asisikie njaa lakini hawezi kupata lishe ya aina yoyote.

Njia nzuri ya kupata lishe bora.

- Anza kunyonyesha mara baada ya kujifungua au ndani ya masaa 48 kama kuna shida. Maziwa ya kwanza ni chakula muhimu kwa mtoto aliyezaliwa. Ni maziwa yenye virutubisho vingi kwa ajili ya kumkinga mtoto na magonjwa.
- Nyonyesha tu kwa miezi sita ya kwanza.
- Kama mtoto anacheua, mshauri mama amwezeshe mtoto kubeua (kutoa hewa tumboni iliyoingia wakati wa kunyonya).
- Baada ya miezi sita mwanzishie mtoto vyakula vya ziada ukianza na vyakula vya majimaji kama uji. Baada ya hapo kwa hatua mpe mtoto vyakula vilivyopikwa vizuri na kupondwapondwa. Mtoto anavyozidi kukua mpe vyakula ambavyo vimekatwa vipande vidogo vidogo kuliko vile vya kuponda hasa nyama. Kuwa makini vipande visiwe vikubwa kuweza kumkaba mtoto. Endelea kupondaponda maharage, kunde na njegere ili vilainike. Usimpe mtoto karanga pekee.
- Mhamasishe mtoto kula mwenyewe wakati anajifunza mambo. Hakikisha mikono yako na ya mtoto ni safi.
- Usimlazimishe mtoto kula bali mbadilishie vyakula kila wakati wa kula na atakula anapokuwa na njaa.
- Ufanye wakati wa mlo kuwa wa kuvutia ambapo familia itafaidika na uwepo wa wanafamilia wenzake.
- Husisha kinababa katika malezi ya watoto ikiwa ni pamoja na kuwalisha.

Vyakula vya ziada

- Wakati mwingine chakula tunachokula kinaweza kuwa na virutubisho pungufu, kwa mfano

mabadiliko ya maisha, watu kula vyakula vilivyokobolewa sana ambavyo vinakosa virutubisho muhimu.

- Unga mweupe kwa mfano, una virutubisho vichache kuliko unga wa dona. Jinsi chakula kinavyoandaliwa kinaweza kuathiri lishe ndani yake.
- Kupika kwa muda mrefu na kuhifadhi chakula vibaya kunaharibu virutubisho. Ni muhimu watoto wapewe vyakula vilivyoandaliwa muda huo huo. Vilevile baadhi ya magonjwa yanasababisha mwili ushindwe kutumia virutubisho vizuri.
- Kutokana na sababu zote hizi, nyongeza ya virutubisho kama vitamini na madini ni muhimu.
- Kuongezea virutubisho kwenye vyakula kuna faida ya kuhakikisha kunakuwa na virutubisho vya kutosha ambavyo chakula peke yake kisingekua navyo.
- Nyongeza ya virutubisho inasaidia kulinda vyakula dhidi ya sumu na uharibifu wa seli.
- Virutubisho vya nyongeza vinasaidia kupambana na magonjwa na maendeleo ya ukuaji wa mtoto.
- Baadhi ya virutubisho ni muhimu kwa watoto wanaokua. Virutubisho hivyo ni Vitamin A, madini ya chuma na madini ya zebaki

Somo 2.6: Utapiamlo

Lengo

Mwisho wa somo hili washiriki wataweza:

- Kueleza maana ya utapiamlo
- Kutaja aina za utapiamlo
- Kutambua dalili za utapiamlo
- Kutambua chanzo cha utapiamlo na visababishi vyake.
- Kueleza jinsi ya kuzuia utapiamlo
- Kufanya udhibiti wa utapiamlo ngazi ya kaya.

- Kutaja madhara ya utapiamlo

Maelezo ya mwezeshaji

1. Maana ya utapiamlo

Utapiamlo ni lishe duni inayotokea wakati mwili haupati chakula kinachofaa au chakula kinachotosha. Lishe duni pia inaweza kuwa ni matokeo ya kula kupita kiasi. Kuna aina mbalimbali za utapiamlo, lakini kuna aina kuu mbili nazo ni:

- Kwashakoo
- Nyongea

2. Kwashakoo

Nini maana ya kwashakoo?

Huu ni ugonjwa unaosababishwa na kula chakula chenye lishe mbaya. Ugonjwa unatokea mara baada ya mtoto kuacha kunyonya na kupewa chakula ambacho kina wanga kwa wingi bila protini ya kutosha. Kwashakoo inaonekana sana kwa watoto wenye umri kati ya miezi sita na miaka mitatu. Hii haimaanishi kwamba watoto wakubwa hawawezi kupata.

Dalili

Dalili zinazoweza kutambulika kwa haraka ni pamoja na:

- Kuvimba miguu
- Kuvimba mikono na uso
- Ngozi inapauka
- Wakati mwingine ngozi inamenyeka
- Mtoto anakuwa na nywele nyekundu zinazong'oka kirahisi.
- Mtoto hana hamu ya kufanya chochote kile kinachofanyika
- Misuli ya mtoto ni dhaifu na imelelea.

3. Nyongea (Marasmus)

Nini maana ya nyongea?

Huu ni ugonjwa unaotokana na mtoto kukosa chakula cha kutosha. Kwa maana nyingine unasababishwa na njaa.

Chanzo cha nyongea

- Ukosefu wa chakula
- Magonjwa ya muda mrefu mfano kifua kikuu.

Dalili

- Mtoto ni mwembemba na amelelea
- Ngozi imejikunja na imegusana na mifupa
- Uso ni kama wa mtu mzima
- Macho ni meupe na yanaangaza.
- Mtoto ana njaa na ni mwepesi kukubali kula chakula.

Sababu za msingi za nyongea

- Kusambaratika kwa familia kunakotokana na kuvunjika kwa ndoa, na kifo cha wazazi.
- Ulevi katika familia unaoweza kusababisha kutelekeza watoto na hivyo kusababisha utapiamlo.
- Ukosefu wa elimu juu ya chakula bora
- Upungufu wa chakula
- Mila na desturi zinazokataza watoto kula baadhi ya vyakula

4. Udhhibiti wa utapiamlo

- Isaidie familia kutambua chanzo na suluhisho
- Andaa mpango kazi kwa kushirikiana na familia.
- Fanya ufuatiliaji

5. Madhara ya lishe duni

- Udumavu (mtoto kushindwa kukua vizuri)
- Mtoto kushindwa kufanya vizuri shuleni
- Mwili unakuwa mwepesi kushambuliwa na magonjwa mbalimbali.

6. Kuzuia utapiamlo

- Elimisha jamii juu ya lishe bora.
- Chanja watoto kwa sababu chanjo inazuia magonjwa ambayo yanaweza kuingilia mfumo wa matumizi ya chakula mwilini.
- Uzalishaji wa vyakula mbalimbali na kuhakikisha vyakula hivyo vinasambazwa vizuri kwa kutilia mkazo vyakula vinavyopatikana katika mazingira husika.
- Kuhamasisha uzazi wa mpango
- Kuhamasisha unyonyeshaji na vyakula vya nyongeza baada ya miezi sita.

7. Sababu za kuwa na lishe bora

Sababu hizi zinaanzia tangu wakati wa uzalishaji wa chakula, mpaka kwenye hali ya mazingira ya kifamilia. Uchumi mzuri, na mazingira yenye afya kwa pamoja vinasaidia kuboresha lishe.

Kilimo bora

- Kuandaa shamba mapema
- Kupanda mazao ya chakula ya kutosha.
- Kutumia mbolea na utaalam toka kwa maafisa ugani.
- Kuvuna kwa wakati
- Kuhifadhi vyakula vizuri kupunguza upotevu kwa kumwagika na kwa kuharibiwa na wadudu.
- Kuboresha mfumo wa usafirishaji ili kufikisha vyakula vya kutosha kwenda kila mkoa.
- Kutenga ardhi ya kutosha kwa ajili ya uzalishaji wa chakula na mazao ya biashara ili kujiongezea kipato.

Mazingira yenye afya

- Maji safi na salama kwa ajili ya kunywa, kupikia, na kuoshea.
- Nishati ya kutosha kwa ajili ya kupikia.

- Matumizi ya vyoo na kuinua kiwango cha maisha kwa ujumla.
- Afya bora ya mtu binafsi kuepuka magonjwa ya kuambukiza.

Elimu bora

- Kueneza elimu ya lishe bora mashuleni
- Kuonyesha njia za kuboresha mila na desturi.

Afya ya familia

- Kudhibiti ulevi na kuepuka matumizi mabaya ya pesa na nguvukazi.
- Ukubwa wa familia: kuna uwezekano mkubwa wa watoto kutoka kwenye familia yenye watoto wachache kupata chakula kizuri na cha kutosha.
- Matunzo mazuri kwa watoto:
 - Wazazi wanapokuwa mbali na nyumbani kwa sababu ya kazi, ni vema kuhakikisha kuwa watoto wanapata chakula cha kutosha.
 - Watoto kutoka kwenye ndoa zilizovunjika na familia za mzazi mmoja wanahitaji kupewa uangalizi wa kipekee.

Kuzuia na kudhibiti magonjwa

- Magonjwa ya kuambukiza yanasababisha lishe duni mfano surua.
- Jamii zishawishiwe kuchanja watoto
- Kutambua mapema na kutibu magonjwa kama ya kuhara
- Udhibiti wa magonjwa kama kifua kikuu

Mada3: Udhhibiti wa malaria na VVU/UKIMWI

Somo 3.1 Malaria

Madhumuni

Mwisho wa somo hili washiriki wataweza kufanya yafuatayo:

- Kueleza maana ya malaria
- Kueleza njia ya maambukizi ya malaria
- Kumtambua mgonjwa wa malaria
- Kutambua hatua mbalimbali za kuzuia na kudhibiti malaria

Yaliyomo

- Maana ya malaria
- Kuenea kwa ugonjwa wa malaria
- Dalili za malaria
- Kuzuia na kudhibiti malaria

Muda: saa 1

Maelezo ya mwezeshaji

1. Nini maana ya Malaria?

Malaria ni ugonjwa unaosababishwa na mbu anaingiza vijidudu vya ugonjwa mwilini kwa kuuma. (Mbu aina ya anopheles). Vijidudu vinaharibu chembechembe nyekundu za damu na kusababisha malaria.

2. Dalili za ugonjwa

- Homa, baridi, maumivu ya kichwa
- kichefuchefu/kutapika, kupoteza hamu ya kula
- kizunguzungu
- maumivu ya viungo/maumivu ya mwili
- Maumivu ya tumbo

3. Jinsi malaria inavyoenea

Malaria inaenea wakati mbu jike aina ya anopheles anapomuuma mtu na kunyonya damu yake iliyo na vijidudu vya malaria. Mbu huyo baadae anamuuma mtu asiye ma malaria na kumwingizia vijidudu vya ugonjwa.

4. Matatizo ya kawaida ya malaria

- Upungufu wa damu
- Mimba kutoka au mtoto kuzaliwa na uzito pungufu
- Kukua kwa wengu (spleen)
- Degedege

5. Dalili za hatari kwa mtoto mwenye malaria.

- Historia ya degedege au degedege wakati wa kuugua
- Kulegea
- Mtoto anashindwa kunyonya
- Homa kali
- Kutapika

6. Kuzuia na kudhibiti

Mazingira

- Angamiza mazalia yote ya mbu.
- Ondoa maji yaliyotuama karibu na makazi.
- Safisha mazingira, hii ni pamoja na kukata nyasi, kutupa makopo yanayoweza kutunza maji,

- Nyunyiza dawa kwenye maji yaliyotuama.

Kwa mbu wakubwa

- Tumia viuadudu kwenye nyumba na dawa za kupuliza.
- Safisha mazingira

Kwa magonjwa wa malaria

- Tumia vyandarua
- tumia dawa ya kupaka, kuchoma na mafuta yenye dawa
- vaa nguo zinazofunika mwili hasa muda wa jioni.
- Hakikisha magonjwa anapata matibabu ya kutosha.

7. Udhhibiti wa malaria kwa mtoto

- Kama dalili mojawapo hapo juu imeonekana, chukulia kuwa hiyo ni malaria kali na toa rufaa haraka.
- Kama malaria sio kali mpe mtoto dawa (coartem) kulingana na umri wa mtoto.
- Mpe mtoto vidonge vya paracetamol ili kushusha homa
- Endelea kumlisha na kumnyonyesha mtoto
- Mpe mtoto vitu vya majimaji mfano juisi

Somo 3.2: Magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono (STIs)

Madhumuni

Mwisho wa somo hili washiriki watakuwa na uwezo wa kufanya yafuatayo:

- Kutambua magonjwa yanayoambukizwa ka njia ya ngono
- Kueleza njia za kuenea kwa magonjwa ya ngono na VVU.

- Kutambua hatari zilizomo kwenye magonjwa ya ngono na VVU.
- Kutaja njia za kuzuia na kudhibiti magonjwa ya ngono na VVU.
- Kushauri kuhusu huduma ya nyumba kwa nyumba kwa ajili ya VVU/UKIMWI

Maelezo ya mwezeshaji

1. Magonjwa ya zinaa ni yapi?

Magonjwa yanayosambazwa kwa njia ya ngono ni magonjwa ambayo msingi wake ni kuenea kupitia kufanya ngono nzembe na mtu ambaye ana ugonjwa. Baadhi ya magonjwa ya ngono ni:

- Kaswende
- Kisonono
- UKIMWI

Mengine ni klamidia, trikomoniasi, malengenge, viotea **chancroid**, uambukizo sehemu za via vya uzazi kwa mwanamke (PID). Mwisho ni tatizo la magonjwa ya ngono kwa akina mama. Mtu anaweza kuwa na zaidi ya ugonjwa mmoja wa ngono kwa wakati mmoja. Mtu anaweza kuugua sana, akawa mgumba, akalemaa au kufa kutokana na magonjwa ya ngono. Ukiacha UKIMWI, magonjwa mengine ya ngono yanaweza kutibika kama yatagundulika na kutibiwa mapema.

2. Ni nani yuko katika hatari ya kupata magonjwa ya ngono?

Mtu yeyote ambaye ana uwezo wa kufanya ngono yuko katika hatari ya kuambukizwa magonjwa ya ngono. Ni muhimu kukumbuka kuwa mtu mwenye umri wowote anaweza kuambukizwa magonjwa ya ngono kama atafanyiwa unyanyasaji wa kimwili kwa kubakwa au kulawitiwa. Tabia ambazo zinaweza kusababisha maambukizi ya magonjwa ya ngono ni pamoja na:

- Kuwa na wapenzi zaidi ya mmoja

- Matumizi yasiyo sahihi ya mipira ya kike na kiume.
- Kuvunjika kwa maadili yanayohusu masuala ya ngono
- Ushabiki/ushawishi wa vijana
- Wanawake kushindwa kuongelea suala la ngono salama
- Wanaume kutohusika na masuala ya afya ya uzazi.

3. VVU/UKIMWI

VVU maana yake ni Virusi Vya Ukimwi. Virusi hivi ni aina ya virusi vinavyojulikana kama retrovirus ambavyo vinashambulia chembe chembe nyeupe za damu ambazo ndio zinatoa ulinzi kwa mwili dhidi ya magonjwa. UKIMWI ni Upungufu wa Kinga Mwilini. Hii ni hali ambayo inatokana na maambukizi ya VVU.

Njia za kuenea

- Ngono: kufanya ngono nzembe na mtu aliyeathirika
- Kugusana na damu au majimaji yoyote ya mwilini ya mtu aliyeathirika mfano kupitia kuongezewa damu, kuchangia sindano na vifaa vingine vya kutogea na kukatia (vyenye ncha kali).
- Kutoka kwa mama mjamzito aliyeathirika kwenda kwa mtoto akiwa tumboni, wakati wa kujifungua au baada ya kujifungua wakati wa kunyonyesha.

Dalili za UKIMWI

- Kupungua uzito polepole
- Homa za mara kwa mara
- Kukosa hamu ya kula
- kuharisha
- matatizo ya ngozi

Mgonjwa mwenye UKIMWI anaweza kuwa na maambukizi mengine yafuatayo:

- Kifua kikuu na maambukizi mengine ya njia ya hewa
- Homa ya matumbo na magonjwa ya kuharisha
- Magonjwa ya ngozi
- Magonjwa ya ngono
- Utando mdomoni
- Mengineyo

Mahusiano kati ya magonjwa ya ngono na VVU/UKIMWI

Magonjwa ya ngono yanaongeza uwezekano wa kupata maambukizi ya VVU, hasa yale yanayosababisha vidonda sehemu za siri.

Njia za kuzuia na kudhibiti

- Epuka kuwa na wapenzi wengi (baki na mmoja)
- Hakikisha damu inapimwa vizuri kabla ya kuongezewa
- Tumia vifaa vilivyochemshwa
- Tibu magonjwa ya ngono haraka na kwa umakini
- Fanya matumizi sahihi ya mipira ya kike na kiume
- Hamasisha kwa bidii juu ya magonjwa ya ngono, VVU na UKIMWI
- Kupiga marufuku mila potofu
- Kuzuia mimba kama mama amegundulika na virusi vya ukimwi.
- Kuwa mwaminifu kwa mpenzi mmoja ambaye mpenzi wake pekee ni wewe.
- Acha kuwa na mahusiano ya kingono

4. Upimaji wa hiari na ushauri (VTC)

Upimaji wa hiari na ushauri nasaha ni mchakato wa kutoa taarifa sahihi, mwongozo na kupima watu wanaotaka

kujua hali zao za afya kuhusiana na VVU. Upimaji wa hiari ni hatua ya kuzuia maambukizi ambayo wateja wenyewe wameamua kuchukua. Ni mwendelezo kutoka kwenye vituo vya kutolea huduma za afya kupitia jamii hadi hospitalini. Kwenye vituo vya serikali huduma hii hutolewa bure.

Kuenea kwa VVU/UKIMWI katika nchi kunaleta umuhimu wa kila mmoja kujua hali yake kiafya. Hii ni muhimu kwa mtu yeyote mwenye afya na ambaye anapanga kuolewa au kuanza mahusiano ya kimapenzi. Pia ni muhimu kwa wanawake wanaopanga kupata watoto. Kujua hali zao kiafya kutawawezesha watu kufanya maamuzi sahihi kuhusu afya zao na kupanga maisha yao; na kutambua tabia zao kimapenzi na hatari zinazotokana na kuambukizwa VVU.

Kinachofanyika kwenye upimaji wa hiari na ushauri (VCT)

Uhiari katika utaratibu huu ni kwamba wateja wanapimwa kwa kuamua wao wenyewe. Ushauri unafanyika kabla na baada ya kupima. Ushauri kabla ya kupima unamfahamisha mteja kuhusu VVU/UKIMWI, hatua za upimaji, majibu yanayoweza kupatikana, na unamsaidia pia mteja kujiandaa kwani kuna uwezekano ya kupata majibu mabaya. Hatua hii inasaidia kufuta mawazo mabaya kuhusu VVU/UKIMWI na pia inapunguza unyanyapaa.

Upimaji unafanyika kwa kuchukua matone machache ya damu kutoka kwenye kidole cha mteja. Uandaaji wa majibu hauchukui zaidi ya nusu saa. Ushauri baada ya kupima unaelezea kuhusu matokeo ya upimaji, na unamsaidia mteja ambaye atakutwa hana VVU kupanga maisha yake ili aendelee kubaki salama. Wateja wanaogundulika kuwa na VVU

wanapewa ushauri nasaha ili wafanye maamuzi sahihi kwa kuishi kwa matumaini, kuwalinda wenzi wao na familia, na kuendelea kujitunza ili kuwa na afya njema.

Ni muhimu kutambua kwamba:

- Mteja ndiye anayefanya uamuzi wa kupima na kupewa ushauri.
- Mteja atoe ridhaa ya kupima kwa kujaza fomu maalum.
- Upimaji ni suala la siri
- Kila aina ya rufaa inayotolewa ni siri.
- Mshauri hawezi kumpa mteja majibu yaliyo katika maandishi

Nani anafaidika na huduma za upimaji wa hiari na ushauri?

Mtu yeyote mwenye umri wa miaka 18 au zaidi anaweza kupima katika kituo chochote cha huduma za upimaji wa hiari na ushauri

Faida ya upimaji wa hiari na ushauri

Watu wakijua kuhusu hali zao za kiafya wana uwezo wa kujilinda wenyewe ili wasiambukizwe. Na kama tayari wameathirika, watapata taarifa sahihi kuhusu VVU na kuanza kufanya ngono salama, ikiwemo kuanza kupata huduma ya matumizi ya dawa za kupunguza makali ya VVU. Kwa kinamama wajawazito, watashauriwa jinsi ya kuepuka maambukizi toka kwa mama kwenda kwa mtoto.

Upimaji wa hiari na ushauri (VCT) pia unafanya yafuatayo:

- Ni hatua ya kuanzia ili kupata huduma na msaada.
- Unamsaidia mtu kujua njia za kujikinga kwa sababu hakuna dawa ya UKIMWI.
- Una faida kwa kuwa unasaidia watu kubadilisha tabia.

- Ni kipengele muhimu katika juhudi za awali za kuzuia maambukizi.

Nani anatakiwa kutoa huduma ya upimaji wa hiari na ushauri?

Mtoa huduma anaweza kuwa mtaalam wa afya, mwalimu, au kiongozi wa dini. Mtu yeyote mwenye elimu ya Sekondari anaweza kutoa huduma hiyo baada ya kupata ushauri na mafunzo ya upimaji wa hiari na ushauri (VCT).

Wajibu wa wataalam wa hifadhi na afya (CCHWs)

- Kuwafahamisha wanajamii kuhusu uwepo wa huduma ya upimaji wa hiari na ushauri.
- Kuwafahamisha kuhusu upatikanaji wa huduma hii mahali pa kazi.
- Kuhamasisha na kusambaza vifaa vya kutolea taarifa, elimu na mawasiliano pamoja na mipira ya kike na kiume.
- Kusimamia ubora wa huduma inayotolewa kwa jamii
- Kuhakikisha utaratibu wa kutoa rufaa unafanyika vizuri katika jamii.
- Kuratibu shughuli za upimaji wa hiari na ushauri (VCT).

5. Huduma za wagonjwa nyumbani

Hii ni huduma inayotolewa kwa wagonjwa na waathirika katika nyumba zao. Ni mwendelezo wa huduma toka hospitali au kituo cha kutolea huduma kwenda nyumbani kwa kuhusisha familia na jamii. Ni nguvu ya pamoja kati ya familia, kituo cha kutolea huduma na jamii.

Huduma ya nyumba kwa nyumba ina vipengele vinne:

Usimamizi wa kitabibu: Huu unahusisha kutambua ugonjwa mapema, kutoa matibabu sahihi,

kuweka mipango ya ufuatiliaji na kutoa huduma ya magonjwa nyemelezi.

Huduma kwa mgonjwa: hii ni huduma inayotolewa kwa ajili ya kuboresha na kudumisha afya njema, usafi, lishe bora na kujisikia vizuri kuhakikisha kuwa mtu anakuwa na maisha ya furaha hata kama ni mgonjwa.

Ushauri nasaha na msaada wa kisaikolojia: Huduma hii inahusisha kupunguza mgandamizo wa mawazo na wasiwasi, kuboresha matumaini ya maisha na kuwasaidia watu kufanya maamuzi sahihi kuhusu upimaji wa VVU, kupanga mipango ya baadae, na kubadilisha tabia ikiwa ni pamoja na kumtaarifu mwenza kuhusu maamuzi hayo.

Msaada wa kijamii: Ni huduma inayohusu upashanaji habari na huduma ya rufaa ili kusaidia vikundi, huduma ya ustawi wa jamii, ushauri wa kisheria kwa watu na familia ikiwa ni pamoja na familia zinazoishi kwa matumaini; na wakati mwingine utoaji wa misaada mbalimbali ya vitu.

Madhumuni ya huduma za wagonjwa nyumbani

- Kuwezesha mwendelezo wa huduma kwa watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI (WAVIU) kutoka kwenye vituo vya kutolea huduma mpaka nyumbani na kwenye jamii.
- Kusaidia kujenga uelewa kwa familia na jamii juu ya kudhibiti UKIMWI na kuhudumia wagonjwa wa UKIMWI
- Kuzijengea uwezo familia na jamii kwa ujumla kupata elimu inayohitajika kwa ajili ya kutoa huduma na misaada kwa muda mrefu.

- Kuongeza viwango vya kukubalika kwa WAVIU katika familia na jamii ili kupunguza unyanyapaa unaohusiana na UKIMWI.
- Kumrahisishia mteja kupata rufaa tokea kwenye taasisi kwenda kwenye jamii na kutoka kwenye jamii kwenda kwenye vituo sahihi vya afya na vituo vya huduma za kijamii.
- Kuwezesha huduma bora za kijamii kwa waathirika na waathiriwa.

Faida za huduma za wagonjwa nyumbani kwa wagonjwa wenye VVU/UKIMWI.

- Kupata lishe bora
- Kutambua ugonjwa mapema na kutibu magonjwa nyemelezi.
- Ushauri nasaha juu ya tabia zinazoathiri afya na miongozo ya kiroho.
- Elimu kwa watoa huduma na ndugu juu ya kumhudumia vema mgonjwa.
- Kutoa rufaa kwenye kituo cha kutolea huduma kilicho karibu kwa ajili ya matibabu ya magonjwa nyemelezi au mgonjwa anapozidiwa.
- Hali ya upendo kwa mgonjwa na familia.

Wahusika wa huduma za wagonjwa nyumbani na majukumu yao.

Huduma za wagonjwa nyumbani zinahusisha vituo vya kutolea huduma za afya, mtu anaishi na VVU/UKIMWI, familia na jamii. Wahusika wote hawa wana majukumu ya msingi ya kufanya:

- *Kituo cha kutolea huduma za afya*
 - Kufanya utambuzi wa mwanzo wa ugonjwa na kutoa huduma ya kitabibu.

- Kuwasajili WAVIU kwenye mpango, kutambua mahitaji yao kwa ngazi mbalimbali, na kuwaandaa WAVIU kurudi majumbani.
- Kuziandaa familia na watoa huduma kwa ajili ya jukumu la kutoa huduma nyumbani.
- Kutoa vidonge rahisi na huduma za msingi pamoja na vifaa rahisi vya kitabibu.
- Kuwezesha mafunzo na usimamizi wa wataalam wa afya katika jamii, juu ya huduma za majumbani, kuhudumia WAVIU waliozidiwa sana kulingana na matakwa yao na matumizi ya madawa na vifaa rahisi vya matibabu.

- *Familia:*

- Kuhudumia WAVIU wakiwa nyumbani, kushirikiana na watoa huduma wengine mfano taasisi za kidini, vikundi vya misaada, na vikundi vya afya na vya jamii.
- Kuwasiliana na kuwahusisha WAVIU juu ya masuala yanayowahusu, na kukubaliana na hali.

WAVIU

- Kutambua mhudumu wa kuwahudumia.
- Kujihusisha katika mchakato wa huduma.
- Kujihusisha katika kupanga mipango ya baadae ikiwemo kuandika urithi.
- Kutambua mahitaji binafsi ya kiroho.
- Kufanya maamuzi na juhudi binafsi ya kuzuia maambukizi zaidi ya VVU.
- Kusisitiza watu kubadili tabia na kuwataarifu wapenzi wao kuhusu hali zao za maambukizi ya VVU.

Masuala muhimu ya kuwasaidia WAVIU

- Kuwashauri waviu kupima uzito kila baada ya miezi miwili.
- Wafundishe na kuwashauri WAVIU kuhusu kuongezeka kwa mahitaji yao ya nishati mwilini na umuhimu wa wao kula chakula chenye lishe bora.
- Kuelimisha na kuwasaidia WAVIU na watoa huduma kudumisha hali ya usafi, chakula safi na maji salama kila wakati.
- Kuwashauri WAVIU kwamba ni lazima wajifunze kuishi kwa matumaini na kufanya ngono salama.
- Watahadharishe WAVIU kutafuta matibabu sahihi ya magonjwa nyemelezi na dalili zake.
- Wakumbushe WAVIU juu ya umuhimu wa kufanya mazoezi ya mara kwa mara.

Somo 3.3: Kifua kikuu (TB)

Yaliyomo

- Maana ya kifua kikuu
- Sababu za maambukizi ya kifua kikuu
- Dalili
- Kuzuia na kudhibiti kifua kikuu
- Mahusiano kati ya kifua kikuu na UKIMWI

1. Nini maana ya kifua kikuu?

Kifua kikuu ni ugonjwa unaoambukiza ambao unasababishwa na bacteria ambaye kwa kawaida anaingia mwilini kupitia kwenye mapafu. Ugonjwa huu unaweza kuathiri sehemu yoyote ya mwili kasoro nywele na kucha. Mgonjwa akipata matibabu sahihi anaweza kupona, lakini asipopata matibabu kamili maisha yake yanakuwa hatarini.

2. Sababu hatarishi

- Kuwa karibu na mgonjwa ambaye hajafanyiwa matibabu.
- Mazingira yenye mkusanyiko wa watu na yasiyo na mzunguko mzuri wa hewa
- Maambukizi ya VVU
- Umri uliopitiliza
- Uvutaji wa sigara

3 Jinsi ugonjwa unavyoenea

Kama ilivyo kwa mafua, kifua kikuu kinaenezwa kwa njia ya hewa kwa kuvuta hewa yenye vimelea baada ya mgonjwa wa kifua kikuu kukohoa, kupiga chafya au hata kuongea. Kuwa karibu na mgonjwa kwa muda mrefu kunasababisha mtu kuvuta hewa yenye bacteria na kuathiriwa. Wagonjwa wenye TB ya mapafu wanasambaza bacteria kirahisi kwa wale wanaokuwa nao kila siku ikiwa ni pamoja na wanafamilia, marafiki na wafanyakazi wenzao.

4. Dalili za ugonjwa

- Kukohoa kwa wiki mbili mfululizo au zaidi.
- Kupungua uzito na kukosa hamu ya kula
- Homa na kutoka jasho usiku
- Kukohoa damu au makohozi yenye damu.

5. Kuzuia na kudhibiti

- Kutoa matibabu kwa wagonjwa wote wa kifua kikuu
- Kuhamasisha upimaji wa hiari na kupata ushauri nasaha.
- Kutoa taarifa sahihi juu ya maambukizi na udhibiti wa kifua kikuu kupitia utaratibu wa taarifa, elimu na mawasiliano (IEC).

6. Majukumu ya wafanyakazi wa hifadhi na afya kwa jamii katika kudhibiti kifua kikuu.

- Toa rufaa kwa yeyote ambaye anakohoa kwa wiki mbili au zaidi ili

aende kwenye kituo cha kutoa huduma kwa ajili ya vipimo.

- Kuwasimamia wagonjwa wa kifua kikuu ili wameze dawa.
- Fuatilia kwa watu wa karibu na mgonjwa kuona kama kuna maambukizi mapya.

7. Mahusiano kati ya VVU na kifua kikuu (TB)

Kifua kikuu ni moja ya magonjwa yanayoongoza kwa kusababisha vifo kwa wagonjwa waishio na VVU. UKIMWI na kifua kikuu ni magonjwa yanayohusiana kiasi cha watu kufikiri kila mwenye TB ana UKIMWI. Virusi vya ukimwi vinaathiri kinga ya mwili na kuongeza uwezekano wa wagonjwa kupata maambukizi mapya ya TB. Hata hivyo watu wengi wanaishi na bacteria wanaosababisha TB ndani ya miili yao ingawa hawajapata ugonjwa wa kifua kikuu.

VVU vinaongeza hatari kwa watu wanaoishi na bacteria wa kifua kikuu kwa kusababisha watu hao kupata ugonjwa. Pia vinaongeza hatari ya kurudia kwa ugonjwa kwa wale waliopona au kuzuka kwa maambukizi mapya ya TB. Kwa sababu ugonjwa huu ni wa kuambukiza, wanafamilia au watu wanaowahudumia wagonjwa watakaohusiana na waathirika wa VVU wana hatari ya kuambukizwa.

Inakadiriwa kuwa zaidi ya 60% ya wagonjwa wa TB wameathirika na VVU. Watu wenye VVU wana uwezekano mara 50 ya kupata kifua kikuu zaidi ya watu wasio na virusi vya ukimwi.

Sababu nyingine ya kujirudia kwa ugonjwa wa kifua kikuu ni kuwepo kwa vijidudu vyenye usugu wa dawa. Hali hii inaweza kujitokeza kutokana na matumizi mabaya ya dawa au kutopata matibabu ya kutosha, hali ambayo inasababisha bacteria kuwa na nguvu.

Ni vigumu kudhibiti wadudu walio sugu kwa ugonjwa na kifua kikuu kinachosababishwa na wadudu wa aina hii mara nyingi husababisha vifo.

Watu wenye kifua kikuu wapimwe kuona kama wana VVU, na wale wenye virusi vya ukimwi wapimwe kama wana vijidudu vya kifua kikuu. Magonjwa haya ni tofauti na ugonjwa wa kifua kikuu unatibika.

Mada 4: Usimamizi wa usalama wa maji, misitu, wanyamapori na matumizi ya ardhi

Madhumuni

Kufikia mwisho wa somo hili washiriki watakuwa na uwezo wa kufanya yafuatayo:

- Kutaja vyanzo vya maji vinavyopatikana katika eneo husika.
- Kueleza hatari ya kutumia maji machafu.
- Kufafanua kuhusu njia za kawaida za kutibu maji.
- Kuelezea matumizi ya ardhi.
- Kueleza umuhimu wa misitu
- Kueleza mbinu za kuhifadhi misitu.
- Kuelezea sheria na taratibu za Kiserikali za kuhifadhi misitu.
- Kuelezea umuhimu wa hifadhi ya wanyamapori.
- Kuelezea sheria na taratibu za Kiserikali za hifadhi ya wanyamapori.

Yaliyomo

- Vyanzo vya maji, uchafuzi na njia za uchafuzi.
- Hatari ya kutumia maji machafu.
- Jinsi ya kutibu maji ya kunywa.
- Umuhimu wa hifadhi ya misitu
- Utekelezaji wa sheria ya misitu
- Wajibu wa jamii katika hifadhi ya misitu.
- Umuhimu wa hifadhi ya wanyamapori
- Utekelezaji wa sheria ya wanyamapori
- Jukumu la jamii katika hifadhi ya wanyamapori.

Somo 4.1 usimamizi wa usalama wa maji (LVBC)

1. Vyanzo vya maji

- Mvua

- Madimbwi, ziwa na chemichemi
- Mabwawa
- Visima vifupi na virefu

2. Vitu vinavyochafua maji

- Vinyesi vya binadamu na wanyama
- Madawa ya kilimo mfano viuagugu
- Vumbi, majani na mimea mingine
- Maji machafu toka majumbani na viwandani
- Takataka
- Udongo

3. Maeneo na jinsi uchafuzi wa maji unavyofanyika

Maji yanachafuka kwenye chanzo, wakati wa kusafirisha na wakati wa kuyahifadhi.

Kwenye chanzo cha maji

- Kwa maji yanayotiririka na kupitia vitu kama madawa na vinyesi
- Kuvuja kwa maji machafu toka majumbani na viwandani
- Kuoga na kuogelea
- Kufua na kuosha vyombo
- Utupaji wa takataka kwenye chanzo mfano wanyama waliokufa na uchafu.
- Matumizi ya vyombo vichafu vya kuchotea na kamba chafu kwenye visima.
- Ujenzi wa vyoo karibu na vyanzo vya maji
- Kunywesha mifugo kwenye chanzo cha maji

Wakati wa kuyasafirisha

- Vyombo vya kusafirishia
- Vumbi
- Majani yanayowekwa kwenye maji
- Kutumbukiza vidole ndani ya maji

Wakati wa kuyahifadhi na kuyatumia

- Mifugo inaweza kuchafua maji yaliyohifadhiwa kwenye vyombo vilivyo wazi.
- Kuhifadhi maji kwenye vyombo vichafu
- Kutumbukiza mikono kwenye maji
- Vumbi
- Vifaa vichafu vya kuchujia na kufunikia maji

4. Jinsi ya kuzuia uchafuzi wa maji

Jenga mifereji ya kuzuia mtiririko wa maji ndani ya visima, chemichemi na mabwawa.

- Vyoo vijengwe umbali wa mita 30 upande wa chini toka kwenye vyanzo vya maji.
- Kukinga vyanzo vya maji kwa kuvizungushia wigo
- Usioge wala kuogelea kwenye vyanzo vya maji.
- Wanyama wapewe maji kwenye maeneo maalum yaliyoandaliwa kwa kazi hiyo
- Tibu maji machafu ya chooni na viwandani kabla ya kuyamwaga.
- Usitupe takataka kwenye chanzo cha maji. Fukia au choma moto takataka.
- Tumia vyombo safi vyenye mifuniko safi kwa ajili ya kuchotea, kusafirisha na kutunzia maji.
- Usioshe vyombo wala kufua nguo katika vyanzo vya maji.
- Panda miti kuzunguuka chanzo cha maji.

5. Hatari zinazotokana na maji machafu

- Magonjwa, mfano magonjwa ya kuhara
- Vijidudu mfano vidudu vya kichocho

- Kuweka sumu

6. Maana ya maji salama

Maji yanasemekana kuwa ni salama pale ambapo hayana ladha, hayana rangi, hayana harufu, na hayana uchafu wa aina yoyote unaoelea. Pia yawe hayana vijidudu na sumu. Harufu, ladha na uchafu ni vitu vinavyoonekana lakini kutambua uwepo wa vijidudu na sumu ni lazima uchunguzi wa maabara ufanyike.

7. Njia za kutibu maji

Njia za kutibu maji katika ngazi ya kaya ni zile zinazotumika mara kwa mara kufanya maji yawe salama kwa kunywa. Njia hizi ni pamoja na kuchuja, kuchemsha, kuanika maji juani na kutumia dawa kama chlorine.

Kuacha maji yatulie na kuchuja. Kuyaacha maji yatulie ni kitendo cha kuyaacha maji kwa muda ili uchafu uweze kuzama chini ya chombo ambacho maji yamewekwa. Maji yaliyotulia yanatakata na hivyo yanamiminwa polepole kwenye chombo kingine na baadae kuchujwa kwa kutumia chujio au kitambaa safi.

Kuchemsha

- Maji yaliyoachwa na kutulia huchujwa na kumiminwa kwenye sufuria safi yenye ukubwa unaofaa kwa familia. Maji yanachemshwa na yakianza kuchemka yanaachwa kwa muda wa dakika tano kabla hayajatolewa kwenye moto. Kuchemsha kunaua vijidudu vinavyosababisha magonjwa. Kwa kawaida vijidudu vyote vinavyopatikana kwenye kinyesi vinaangamia kabisa.
- Baada ya kuchemsha maji, yanaachwa kupoa ndani ya sufuria iliyofunikwa kwenye joto la kawaida. Inashauriwa maji baada ya

kupoa yamiminwe polepole kwenye chombo kingine safi ambapo wanafamilia watachota kwa ajili ya kunywa.

Mwanga wa jua

Katika njia hii maji yanawekwa kwenye chombo kinachopitisha mwanga na kinawekwa kwenye mwanga. Miale ya jua itwayo ultra-violet rays na ambayo haionekani inaua vijidudu.

Kutibu maji

Njia hii inahusika na kutibu maji kwa kutumia dawa kwa kiasi kinachoshauriwa dawa ambayo inaitwa chlorine. Dawa hii ni kemikali inayotakatisha maji na inazuia vijidudu kupata hewa ya kutosha na mwisho vinakufa. Dawa hii ipo katika vidonge, unga na majimaji.

8. Usafi

Binafsi

Oga kila mara, piga mswaki, osha meno yako, nywele, macho na weka kucha zako safi na fupi. Fua nguo, osha mikono kabla ya kula, kabla ya kuandaa chakula, baada ya kutoka chooni, kabla ya kulisha watoto, na kabla na baada ya kumhudumia mgonjwa.

Mazingira

- Weka vyombo vya kupikia na kulia mbali na mifugo, watoto, kuku, n.k. kwa kujenga chanja
- Hifadhi vyakula kiusalama
- Jenga choo cha shimo mbali zaidi ya mita 30 kwa upande wa chini.
- Hakikisha nyumba zimejengwa vizuri, zimesilibwa/lipu na zina hewa ya kutosha.
- Chimba shimo la takataka
- Jenga mabirika ya kunyweshea mifugo
- Tunza mazingira – tupa uchafu vizuri, choma mifuko ya plastiki na hakikisha vyanzo vya maji vinakuwa safi.

- Jenga mifereji ya maji kuzunguka nyumba ili maji yasijikusanye na kusababisha mazalia ya mbu.
- Kata majani na vichaka kuzunguka nyumba.
- Linda vituo vya maji vya Serikali na vya watu binafsi mfano mito, chemichemi na visima.
- Panda miti

Somo 4.2: Usimamizi wa rasilimali za misitu.

1. Rasilimali za misitu ni nini?

- Uoto wa asilia au wa kupandwa.
- Miti ya asili au ya kupandwa.
- vichaka
- Maua
- Maeneo chepechepe
- Ardhi oevu

2. Umuhimu wa rasilimali za misitu.

Kwa jamii

- Zinasababisha mvua
- Ni makazi ya wanyamapori
- Zinalinda mito.
- Ni vivutio vya utalii hivyo tunapata pesa.
- Zinatupatia nishati ya kuni
- Vifaa vya ujenzi mfano miti na mbao, fito, mawe, chokaa, moram na nguzo
- Nishati - Kuni, Mkaa, mabaki ya mimea, kinyesi cha wanyama
- Chakula - matunda, asali, majani, gundi ya miti
- Inasaidia kilimo – Mbao, Maji
- Madawa – gundi ya miti utomvu, Mbegu

Kwa Serikali

- Kutunza na kuboresha hali ya hewa
- Kuhifadhi na kurekebisha usambazaji maji.

Hifadhi ya udongo kwa kuzuia ukame na mmomonyoko

- Maendeleo ya kiuchumi kutokana na uzalishaji wa rasilimali za misitu za kutosha kutosheleza jamii na kuuza ziada nje ya nchi.
- Uanzishaji wa viwanda vinavyotumia bidhaa za misitu kama viwanda vya karatasi, na mbao.
- Utengenezaji wa nguzo za umeme, na viwanda vya samani.
- Ajira – Rasilimali za misitu zinatoa ajira kwa wakazi kwa viwanda vitakavyoanzishwa.
- Huduma za umma za kuboresha maisha na wanyamapori. – Kuthamini misitu kama maeneo ya vivutio au ya shughuli maalum, maeneo ya burudani na hifadhi ya wanyamapori.
- Elimu na utafiti – kukuza utafiti na ujuzi katika nyanja zote za misitu na bidhaa za misitu.

3. Kwa nini jamii inaharibu misitu.

- Kutafuta kuni
- Kutafuta miti ya dawa
- Kuchoma mkaa kwa ajili ya kipato
- Kukata miti kwa ajili ya mbao
- Kukata miti kwa ajili ya kilimo

4. Hatua za usimamizi wa misitu Forest management measures

- Kuhamasisha juu ya hifadhi ya misitu.
- Kupanda miti
- Kupanda aina mbalimbali za miti
- Kutekeleza sheria ya misitu
- Kuanzisha vikundi vya jamii vya uhamasishaji

Kwa jamii

Rasilimali za misitu ni chanzo cha:

- Vifaa vya kujengea – Mbao, miti, Nguzo, majani Fito, Mawe, Chokaa, kifusi.

- Nishati - Kuni, Mkaa, mabaki ya mimea, kinyesi cha wanyama
- Chakula - Matunda, Asali, Majani, gundi ya miti
- Inasaidia katika kilimo – Maji, Mbao
- Madawa – gundi ya miti, utomvu, mbegu

Somo 4.3: usimamizi wa rasilimali za wanyamapori

1. Zipi ni rasilimali za wanyamapori

- Wanyama wa porini
- wadudu
- Jamii ya mijusi
- Viumbe waishio na wanyamapori

2. Umuhimu wa rasilimali za wanyamapori

- Chanzo cha kipato cha nchi na familia kutokana na utalii.
- Chanzo cha ajira kwa jamii
- Hifadhi ya viumbe

3. Kwa nini jamii zinaua wanyamapori

- Kutafuta chakula
- Kutafuta vifaa vya mapambo mfano pembe za ndovu.
- Kuwatoa katika maeneo ya mashamba na makazi.

4. Hatua za usimamizi wa wanyamapori.

- Kuzijengea uwezo jamii ili ziweze kuhifadhi wanyamapori.
- Kutafuta mbadala wa kujitafutia maisha kwa jamii.
- Kutenga maeneo yenye wanyamapori
- Kuwakinga watu kutokana na uvamizi wa wanyamapori.
- Usimamizi wa sheria ya wanyamapori.

Somo 4.4: Matumizi bora ya ardhi

- Kilimo misitu
- Upandaji wa mchanganyiko wa miti inayozalisha mbolea yenye nitrojeni na mazao mengine.
- Matumizi ya mbolea zisizo za viwandani
- Mzunguko wa mazao
- Kilimo cha matuta
- Utunzaji wa udongo
- Kilimo cha mazao mbalimbali

Mada 5: Uwezeshaji wa kijinsia na ukuzaji wa kipato

Madhumuni ya somo

Mwisho wa kipindi washiriki wataweza kufanya yafuatayo:

- Kueleza maana ya Jinsia
- Kueleza baadhi ya maneno muhimu dhana ya jinsia mfano usawa wa kijinsia, uwezeshaji wa kijinsia, n.k.
- Kueleza changamoto za kijinsia katika jamii
- Kueleza sababu za ukatili wa kijinsia
- Kueleza ni jinsi gani ukatili wa kijinsia unaweza ukatokomezwa ndani ya jamii.
- Kueleza jinsi ya kuwawezesha kinamama na vijana.
- Kuelezea njia mbalimbali za kujiongeza kipato zinazoweza kufanywa na wanajamii.
- Kuelezea dhana ya Watu, Afya na Mazingira (WAM)

Yaliyomo

- Dhana mbalimbali kuhusu jinsia
- Ukatili na ubaguzi wa kijinsia (sababu na jinsi ya kuzuia)
- Chanzamoto nyingine za kijinsia
- Kuwapa uwezo kinamama na vijana.
- Shughuli za kibiashara/kujiongeza kipato.
- Huduma za kifedha na upatikanaji wa mikopo.
- Dhana ya WAM

Somo 5.1: Uwezeshaji wa kijinsia

1. Nini maana ya Jinsia?

Jinsia

Jinsia maana yake ni majukumu na wajibu wa kijamii ambao jamii inautoa na inategemea utekelezwe na wanawake na wanaume kwa misingi ya sifa za kibaiolojia na kimwili.

Jinsia inalinganishwa na uwepo wa mtu wa kike au kiume. Majukumu ya kijinsia yanabadilika kulingana na muda; na hivyo kuna uwezekano pia kubadilisha matarajio ya kijinsia toka kwa jamii na kujenga majukumu mapya kwa wanawake na wanaume.

2. Maneno yanayohusiana na masuala ya kijinsia

i) Unyanyasaji wa kijinsia

Hili ni neno la jumla la kuelezea madhara yoyote yanayosababishwa kwa mtu kutokana na kukosekana kwa usawa kati ya wanaume na wanawake. Unyanyasaji unaweza kuwa wa kimwili, kimapenzi, kisaikolojia au kijamii.

ii) Majukumu ya kijinsia

Hizi ni shughuli zinazotolewa na kila jamii kwa wanawake na wanaume mbali na masuala ya kibaiolojia.

Majukumu ya kijinsia yanagawanywa kama ifuatavyo.

Majukumu ya uzalishaji- kazi zinazosiana na uzalishaji wa bidhaa na huduma kwa ajili ya kipato. Kwa kawaida zinatambulika na kuthaminiwa kama kazi za mtu binafsi na za jamii hasa kwenye takwimu za kitaifa (pato la nchi - GDP, n.k.).

Majukumu ya kifamilia na ya uzazi- haya yanahusisha huduma na utunzaji wa familia mfano kupika, kufanya

usafi, kulea watoto, n.k. panapo muhimu, majukumu haya ni kwa uchache sana yanachukuliwa na kuthaminiwa kama majukumu ya uzalishaji. Mara nyingi yanafanywa na wanawake na wasichana.

Majukumu ya jamii katika usimamizi - haya ni majukumu yanayohusiana na kufanya maamuzi yanayounda na kusimamia katiba, sheria, taratibu, na mifumo mbalimbali ndani ya jamii.

iii) Uwiano wa kijinsia

Hii inamaanisha usawa katika uwakilishi na ushiriki wa wanawake na wanaume katika chombo chochote, kwa idadi, mgawanyo na ubora, mfano uwakilishi katika kamati mbalimbali nk.

vi) Ubaguzi wa kijinsia

Huu ni ubaguzi unaosababisha watu wa jinsi fulani kupendelewa kuliko wale wa jinsi nyingine kwenye masuala mbalimbali ikiwemo katika uundaji wa vyombo mbalimbali.

vii) Usawa wa kijinsia (Equity)

Inamaanisha mgawanyo sawa wa rasilimali, fursa na faida kati ya wanawake na wanaume katika mazingira yaliyopo.

viii) Usawa wa kijinsia (equality)

kushughulikia masuala ya wanawake na wanaume kwa usawa kisheria, kikatiba, na yaliyowekwa kimaadili kulingana na misingi ya haki za binadamu kama inavyooneshwa kwenye tamko la kimataifa la haki za binadamu la mwaka 1948 na kwenye kongamano la kuondoa aina zote za unyanyasaji wa wanawake la mwaka 1979.

ix) Ubaguzi wa kijinsia

ni mfumo wa upendeleo ambapo mtu ananyimwa haki kwa sababu ni mwanamke au ni mwanaume; au kwa sababu ni msichana au mvulana. Mfano kumnyima msichana haki ya kupata elimu.

3. Uwezeshwaji wa kijinsia

Huu ni mchakato na matokeo ya kupata mitazamo, ujuzi na stadi zinayomwezesha mtu kuingia katika ushindani na wengine juu ya fursa na rasilimali zilizopo kwa uhuru.

4. Sababu za unyanyasaji wa kijinsia katika jamii.

- Kuhitilafiana katika ndoa
 - Kuchangia rasilimali za familia.
 - Kushindwa kukabiliana na pilikapilika (msongo) katika maisha ya kila siku
 - Ndugu (wakwe, mawifi, mashemeji)
 - Tofauti ya kipato
5. Jinsi ya kuzuia unyanyasaji wa kijinsia
- Huduma ya ushauri kwa wanandoa
 - Kuweka mipango ya pamoja
 - Uwazi katika masuala ya kifedha

Somo 5.2: Shughuli za uzalishaji mali

1. Zipi ni shughuli za uzalishaji mali. (IGAs)?
2. Mifano ya shughuli za uzalishaji mali.
3. Ni jinsi gani shughuli za uzalishaji mali zinaweza kufanyika.
4. Kugharimia shughuli za uzalishaji mali.

Somo 5.3: Nyumba ya mfano ya WAM

1. Nini maana ya nyumba ya mfano ya WAM (PHE model homestead)?

Ni nyumba ya mfano inayotumia dhana ya Watu, Afya na Mazingira, ambamo hatua zote za mahusiano kati ya watu, afya na mazingira zimechukuliwa na kuonekana waziwazi. Nyumba hizi za

mfano ni vituo vya kutolea mafunzo ya WAM katika jamii.

2. Ni mambo gani yako kwenye nyumba ya mfano?

- Uvunaji wa maji
- Choo safi
- Kichanja cha kuanikia vyombo
- Watoto chini ya miaka mitano ambao wamepata chanjo zote.
- Mwanamke mjamzito aliyehudhuria kliniki vipindi vyote.
- Mama aliyejifungua kwenye kituo cha kutolea huduma za afya.
- Mama/Baba wanaotumia njia za uzazi wa mpango.
- Nyumba yenye mzunguko mzuri wa hewa.
- Nyumba yenye bustani ya mbogamboga.
- Nyumba yenye miti.
- Nyumba ina mazingira safi na haina vichaka.
- Wanafamilia wote wanalala kwenye vyandarua vyenye dawa.
- Wanafamilia wanakunywa maji salama (yaliyochemshwa).

**JUMUIYA YA AFRIKA MASHARIKI
KAMISHENI YA BONDE LA ZIWA VICTORIA**



**PROGRAMU YA WATU, AFYA NA
MAZINGIRA (WAM)**

**VIPENGELE VYA MJADALA KWA AJILI YA
WATAALAM WA HIFADHI NA AFYA.**

Kamisheni ya Bonde la Ziwa Victoria
P.O Box 1510-40100
Kisumu, KENYA
Barua pepe: lvbc@lvbcom.org
Tovuti: www.lvbc.org

Jiandae kwa majadiliano

1. Anza kwa kutembelea jamii ili kubaini changamoto walizonazo.
2. Kusanya vitendea kazi ambavyo ni:
 - Mwongozo wa majadiliano wa wataalam wa hifadhi na afya (CCHWs)
 - Daftari
 - Kalamu za wino au za risasi
 - Makabrasha ya taarifa na usajili
 - Bango kitita kwa ajili ya uzazi wa mpango
 - Vitini vya taarifa, elimu na mawasiliano (IEC)
 - Fomu za rufaa
 - Vidonge vya uzazi wa mpango kwa kufundishia na kuvigawa
 - Mipira ya kike na kiume kwa ajili ya kufundishia na kugawa
 - Uume bandia (Penile Model)
 - Futi kamba kwa ajili ya kupima bustani
 - Vifaa vya majaribio (Chepeo, chombo cha kumwagilia, Reki)

ANZA MAZUNGUMZO

- **Tafuta eneo zuri la mazungumzo**
- **Toa utambulisho**
 - tabasamu, salimia kwa mikono na jitambulisho
 - **eleza unamfanyia nani kazi**
 - eleza madhumuni ya ujio wako
- **Jenga mahusiano**
 - Waulize wanafamilia wanaendeleaje?
 - Uliza maswali ya jumla kuhusu familia. Hakikisha kunakuwa na usiri (kama unaongelea huduma za uzazi wa mpango)

- Wapongeze wanafamilia kwa mambo mazuri waliyoyafanya

- **Tumia stadi za mawasiliano:**
 - Uwe msikivu na sikiliza kwa makini
 - Tumia lugha rahisi na ya kueleweka
 - Uwe mwelewa
 - Rudia kile ulichokisikia ili uwe na uhakika
 - Heshimu mawazo ya kila mtu
 - Uliza maswali yanayoruhusu mtu kujieleza
 - Jitahidi kuelewa
 - Usimfokee au kumwaibisha mtu
 - Mhakikishie mhusika kwamba unaelewa shida yake

ONGEA NA JAMII

Chagua mada zako/yako kwa ajili ya majadiliano

1. Unapoingia kwenye mji husika chunguza mazingira ya pale na anza majadiliano kulingana na kile ulichokiona.
2. Kama umeandaa mada pia zungumza kuhusu moja ya mambo yafuatayo kulingana na kile ulichokiona.

Ukigundua kwamba	Ongea kuhusu
Mwanamke ni mjamzito	- Afya ya mama mjamzito na mtoto - uzazi wenye afya na wa mpango - Maji na usafi wa mazingira
Mama hajakata mtoto zaidi ya mwaka mmoja	- Afya ya mama mjamzito na mtoto - uzazi wenye afya na wa mpango - Maji na usafi wa mazingira
Familia ina watoto wengi walio chini ya umri wa miaka 5	- Afya ya mama mjamzito na mtoto - uzazi wenye afya na wa mpango - Maji na usafi wa mazingira
Kuna chandarua kilichochanika Hakuna chandarua	- Afya ya mama mjamzito na mtoto
Hakuna choo Choo kiko karibu sana na nyumba	- Maji na usafi wa mazingira
Hakuna sabuni na maji ya kunawa mikono baada ya kutoka chooni	- Maji na usafi wa mazingira
Hakuna shimo la takataka	Maji na usafi wa mazingira
Hakuna kichanja cha kuanikia vyombo	Maji na usafi wa mazingira
Chanzo cha maji (Mto, Mfereji, Ziwa)	Maji na usafi wa mazingira
Kuna wanyama/mifugo karibu sana na nyumba.	Maji na usafi wa mazingira
kuna mafiga	- Majiko sanifu
Mbinu duni za kilimo Hakuna mzunguuko wa mazao Hakuna miti kwenye bustani Matumizi ya mbolea za viwandani	- Kilimo endelevu - Kulinda ziwa - uzazi wenye afya na wa mpango
Hakuna shimo la kutengenezea mbolea vunde	- Kilimo endelevu
Hakuna miti au iko michache	- Kilimo endelevu - Upandaji miti
Mmomonyoko wa udongo maeneo ya nyumbani	- Kilimo endelevu - Upandaji miti
Wavuvi	- Uvuvi endelevu - Kulinda ziwa - uzazi wenye afya na wa mpango

1. Uzazi wenye afya na wa mpango

- Anza somo kwa kuongelea kuhusu rasilimali kwanza
- Uliza familia ina kiasi gani cha mkopo. Uliza kama mkopo huo utawawezesha familia kutumia mpaka miaka kumi inayokuja.
- Uliza kuhusu mazao. Je wana chakula cha kutosha kwa miaka 10.
- Uliza kuhusu uvuvi. Je kuna samaki wa kutosha kwa familia kwa muda wa miaka 10.
- **Jadili mahusiano katika WAM.**
 - Familia zenye watu wengi zinahitaji ziada ya ardhi, miti, samaki, maji na maliasili nyingine.
 - Siku hizi watu wana uhaba wa ardhi kwa ajili ya kuzalisha chakula.
 - Siku hizi watu wana samaki wachache kwa ajili ya kula na kuuza.
 - Uhaba wa ardhi na uchache wa samaki unaleta umasikini na magonjwa
 - Ukiikatia miti inakuwa imara na yenye afya, na hii ni sawa pia na kupanga uzazi.
- **Jadili kuhusu faida za uzazi wenye afya na wa mpango.**
 - Watoto wanakuwa na muda wa kuwa na afya njema
 - Mzazi anakuwa na muda wa kupumzika na kuwa na afya njema.
 - Familia inahitaji ardhi ndogo na mazao machache ili kulisha familia.

- Mazao ya ziada yanaweza kuuzwa ili kuongeza kipato kwa familia.
 - Kupunguza ugawaji wa ardhi kwa ajili ya kizazi kijacho.
 - Inapunguza mahitaji ya kuni, chakula, samaki na maji.
 - Familia zina muda kwa ajili ya shughuli za uzalishaji mali.
 - Muda kwa ajili ya kuhifadhi fedha kwa ajili ya elimu ya watoto wao.
- **Kupitia njia za uzazi wa mpango**
 - vidonge
 - sindano
 - Shanga
 - mipira
 - Toa vidonge na mipira ya kiume na kike au washauri kwenda kituo cha kutolea huduma za afya au kituo cha afya
 - **Elezea njia pacha (dual method)**
 - Inazuia magonjwa ya ngono ikiwa ni pamoja na VVU.
 - Pia inazuia mimba
 - Kuzungumzia imani potofu kuhusu uzazi wa mpango.
 - Endapo kuna haja waalike kutembelea nyumbani.
 - Kwa kuangalia kile unachokiona, jadili kuhusu kilimo endelevu au uvuvi.

Afya ya mama na mtoto

- **Jadili kuhusu mahusiano kati ya watu, afya na Mazaingira WAM**
Kinamama na watoto wenye afya hutumia rasilimali chache za familia. Kinamama wenye afya wanauwezo wa

kuhudumia familia vizuri na kufanya kazi za shamba.

Familia zenye afya zina uwezo wa kufanya kazi na kuzipatia kipato.

- **Jadili kuhusu haja ya kupanga uzazi.**
 - Wajawazito wengi na watoto hufariki wakati wa kujifungua majumbani.
 - Kujifungulia kwenye vituo vya kutolea huduma ya afya kunapunguza hatari ya kuvuja damu kwa wingi na kupata magonjwa ya kuambukiza.
- **Ongea na wanandoa kuhusu uzazi ikiwa ni pamoja na**
 - Kuhudhuria kliniki
 - Kupanga kujifungulia kwenye kituo cha kutolea huduma za afya.
 - Kupanga jinsi ya kuweka akiba ya kusaidia kujifungulia kwenye kituo cha kutolea huduma za afya.
 - Kuwashawishi kinamama kujifungulia kwenye kituo cha kutolea huduma za afya.
 - Kuwashawishi kinababa kuwahimiza wake zao wajifungulie kwenye kituo cha kutolea huduma za afya.
- **Jadili kuhusu huduma za kliniki ya kinamama wajawazito.**
 - Wajawazito wanatakiwa kuhudhuria kliniki angalau mara nne.

Mara tu mama anapogundua kuwa ni mjamzito	Ahudhurie kliniki kwa mara ya kwanza
Miezi 4 - 6	Ahudhurie kliniki mara ya pili

Miezi 7 - 8	Ahudhurie mara ya tatu
Wiki mbili kabla ya kujifungua	Ahudhurie mara ya nne

- Kliniki ya kinamama wajawazito inaboresha afya ya mama na mtoto
- Kliniki ya wajawazito inasaidia kugundua mapema matatizo yoyote ya uzazi yanayoweza kujitokeza.
- Washawishi kinababa kuwahimiza wake zao wajawazito kuhudhuria kliniki

Jadili kuhusu klini ya watoto

- Kuhudhuria kliniki ya watoto kunasaidia kuhakikisha mama na mtoto wanakuwa na afya njema.
- Mama anajifunza kuhusu kumlisha mtoto na usafi.
- Mama anajifunza jinsi ya kupishanisha watoto wake.
- **Fanya majadiliano kuhusu chanjo ya watoto.**
 - Chanjo inazuia magonjwa mengi ya watoto.
 - Tunza kadi ya chanjo na uende nayo kwenye kituo cha kutolea huduma za afya.
 - Ratiba ya chanjo

Dpt tetanus, kifadulo na donda koo

Umri	Chanjo
Wakati wa kuzaliwa	Chanjo ya kufua kikuu (BCG) na chanjo ya polio ya kuanzia
Wiki ya sita	Chanjo ya pili ya Polio, na chanjo za pepopunda, donda koo, kifadulo
Wiki ya kumi	Marudio ya kwanza ya chanjo zilizotajwa hapo

	juu.
Wiki ya kumi na nne	Marudio ya pili kwa chanjo alizopata hapo juu.
Miezi tisa	Chanjo ya Surua
Miezi kumi na mbili.	Chanjo ya ndui, matone ya vitamin A na kunywa dawa za minyoo.

- Watoto wapate chanjo **ZOTE** kwa wakati la sivyo mtoto anakuwa bado hajachanjwa.

- **Elezea jinsi ya kujikinga na malaria.**

- Tumia chandarua chenye dawa au cha kawaida.
- Ondoa vichaka kuzunguuka nyumba ili kuharibu mazalia ya mbu.
- Ondoa maji yaliyotumama ili kuzuia mbu kuzaliana kwa wingi.

- **Fanya majadiliano kuhusu bustani za mbogamboga.**

- Panda mbogamboga kuzunguka nyumba yako.
- Mbogamboga zinachangia kuleta lishe nzuri.
- Familia inatumia fedha kidogo kununua chakula/ mbogamboga
- Mboga za ziada zinaweza kuuzwa kwa ajili ya kuongeza kipato

- **Jadili kuhusu faida za afya na kupanga uzazi.**

- Watoto wanapata muda wa kukua na kuwa na afya.
- Mama anapata muda wa kupona vizuri na kuwa na afya.
- Familia inahitaji chakula kidogo mazao ya ziada yanayozalishwa

- yanaweza kuuzwa kwa ajili ya kujipatia kipato.
- Inapunguza ugawaji wa ardhi na hivyo kubaki na ardhi ya kutosha kwa ajili ya vizazi vijavyo.
- Inapunguza mahitaji ya kuni, chakula, samaki na maji.
- Familia inapata muda wa kufanya shughuli za kiuchumi.
- Familia inapata uwezo wa kuweka akiba kwa ajili ya elimu ya watoto wao.
- **Kama kuna ulazima wakaribishe watembelee kaya yako ya mfano**

Maji na usafi

- **Fanya majadiliano kuhusu mahusiano ya W, A, M.**
 - Kinyesi kinaleta magonjwa kwa familia (kuhara na kipindupindu)
 - Takataka za plastiki zinaleta magonjwa kwa watu, wanyama na samaki.
 - Watu wagonjwa hawawezi kulima au kufanya shughuli za kuwapatia kipato.
 - Wagonjwa wanahitaji rasilimali nyingi kuliko watu wenye afya.
- **Fanya majadiliano kuhusu vyoo vya shimo**
 - Vinyesi vinachafua visima, maji, mazao na Ziwa.
 - Matumizi ya vyoo vya shimo yanafanya visima, ardhi na Ziwa viwe katika hali ya usafi. Hali hii inasaidia kuzuia magonjwa.

- Matumizi ya vyoo vilivyoboreshwa (ECOSANS) vyaweza kuwa chanzo kizuri cha mbolea.
- Vyoo vilivyoboreshwa vinadumu muda mrefu na hutoa mbolea kwa ajili ya bustani nyumbani
- Jenga choo umbali wa mita 30 kutoka katika nyumba na mita 30 kutoka chanzo cha maji

- **Fanya majadiliano kuhusu kunawa mikono**

Kunawa mikono kunazuia magonjwa. Tumia sabuni kuosha mikono vizuri. Tumia mfumo rahisi wa maji yanayotiririka (kibuyu mchirizi) na weka sabuni karibu na choo.

Toa mafunzo ya jinsi ya kutengeneza mfumo rahisi wa maji yanayotiririka

- **Fanya majadiliano kuhusu matumizi ya shimo la takataka.**

- Matumizi ya shimo la takataka yanapunguza magonjwa kwa binadamu, wanyama na samaki.
- Chimba shimo la takataka umbali wa mita 15 toka kwenye nyumba.
- Tupa taka za jikoni na taka nyingine kwenye shimo la takataka.
- Shimo likijaa, acha taka zioze kwa muda wa wiki 4 mpaka 6 na zitumie kwenye bustani.
- Taka za plastiki na nailoni zinazuia maji kuzama ardhini
- Tenganisha taka za plastiki na choma taka za plastiki.

- **Fanya majadiliano kuhusu maji ya kunywa.**
 - Maji safi yanazuia magonjwa kama kuhara, kipindupindu na magonjwa mengine.
 - Chemsha maji kwa dakika 10 kabla ya kuyanywa. Ni lazima maji yawe yanachemka muda wote huo.
 - Tumia huduma ya kutibu maji kwa ajili ya maji ya kunywa kama inapatikana.
 - Hifadhi maji safi kwenye vyombo visafi.
- **Fanya majadiliano kuhusu vichanja vya kuanikia.**
 - Tumia kichanja kuanikia vyombo.
 - Onyesha jinsi ya kutengeneza na kutumia kichanja.
- **Fanya majadiliano kuhusu mahali pa kujenga mabanda ya mifugo (Ng’ombe, mbuzi na kuku).**
 - Ng’ombe, mbuzi na kuku wanahitaji kuwekwa mbali na nyumba.
 - Kinyesi cha wanyama kinavutia nzi na kupe ambao wanaleta magonjwa wanapotua juu ya chakula au kukutana na watu.
 - Toa mafunzo juu ya kujenga banda kwa ajili ya ng’ombe, mbuzi, na kuku.
 - Kama inawezekana tumia nyumba ya mfano toka kwa afisa ugani.

Jiko sanifu

- **Jadili mahusiano kati ya W, A, M.**
 - Moshi toka kwenye jiko la kuni unasababisha magonjwa ya mapafu na macho.
 - Wagonjwa wanatumia gharama kubwa kwa ajili ya chakula na madawa.
 - Jiko la kuni linatumia kuni nyingi. Hii ni gharama kwa familia na pia inaleta uharibifu wa mazingira.
 - Kukiwa na miti michache kunakuwa na mmomonyoko wa udongo. hali hii inapunguza rutuba ya udongo na idadi ya samaki ndani ya Ziwa.
- **Eleza faida ya majiko sanifu.**
 - Yanapunguza magonjwa ya mapafu na macho kwa watoto na watu wazima.
 - Yanazuia watoto wasiungue yaani yanapunguza ajali za moto kwa watoto.
 - Kuni zinazotosha kupikia kwa siku mbili kwenye jiko la kuni, zitatocha kupikia wiki tatu kwenye jiko sanifu.
 - Familia zinatumia fedha kwa ajili ya kuni. Fedha kwa ajili ya kuni zitatumika kufanya mambo mengine.
- **Onyesha jinsi ya kujenga jiko sanifu kama linahitajika na angalia kwenye nyumba ya mfano.**

Kilimo endelevu

- **Jadili kuhusu mahusiano kati ya W, A, M.**

Siku hizi familia zina maeneo madogo ya ardhi. Familia zenye watu wengi zinahitaji ardhi na chakula zaidi. Kama hakuna chakula cha kutosha watu watakuwa dhaifu na wagonjwa.

Mbinu bora za kilimo zinazuia mmomonyoko wa udongo kuingia ziwani. Hali hii inaboresha kiasi cha maji kwenye mazalia ya samaki.

Kupanga uzazi kunapunguza shinikizo kwenye ardhi na chakula kitakuwepo cha kutosha kwa ajili ya kila mwanafamilia.

- **Jadili kuhusu mzunguko wa mazao**

Mzunguko wa mazao unaongeza rutuba ya udongo na mazao.

- Mzunguko wa mazao unazuia wadudu na magonjwa.
- Ratiba ya mzunguko wa mazao

Mwaka wa 1		Mwaka wa 2		Mwaka wa 3	
Msimu 1	Msimu 2	msimu 1	Msimu 2	Msimu 1	Msimu 2
Mahindi na maharage	Viazi vitamu, au maharage (au jamii yoyote ya mikunde)	Mahindi na maharage	Viazi vitamu, au maharage (au jamii yoyote ya mikunde)	Mihogo na mahindi	Mihogo

- Panda mazao mita 200 kutoka kwenye ziwa.
- Ikiwepo haja, wasiliana na afisa ugani

- **Ongea kuhusu upandaji miti**
Familia kubwa zinaongeza mahitaji yake ya miti na kuni.

Faida za miti

- Inazuia mmomonyoko wa udongo na weka ziwa na shamba katika hali nzuri.

- Inahifadhi unyevu kwenye udongo
- Inaleta kivuli
- Ni chanzo cha madawa ya wadudu na binadamu
- Inakinga upepo mkali hasa kando ya ziwa.
- Inachangia kuleta mvua.
- Inasafisha hewa
- Majani ni chakula cha mifugo na pia ni mbolea.

- **Tunza miti iliyopo**

- Usikate miti
- Kama unakata mti hakikisha unabakiza mti utakaoweza kuchipua tena.
- Tumia majiko sanifu.
- Panda miti ya Mkaliandra, Mkenge (albizia), mgravellia, na mtawanda (markhamia) katika bustani na kuzunguka nyumba ili kuboresha rutuba ya udongo.
- Eleza ni wapi mbegu za miti zinapatikana
- Elezea jinsi ya kupanda miche ya miti, wasiliana na afisa ugani na kuwe na shamba la mfano.
- **Toa maelezo kuhusu mbolea vunde.**
- Mbolea vunde ni rahisi, haina madhara, haina gharama na inalinda udongo pamoja na Ziwa
- Mbolea vunde inaongeza uzalishaji wa mazao.
- Changanya miti ya Mtunguja mwitu (sesbania), Mkaliandra, au mlusina na maji. Acha vioze kwa muda wa siku 14 katikati ya mistari.

- Tupia kinyesi cha wanyama ndani ya shimo la kutengenezea mbolea.
- Endapo kuna haja, wasiliana na afisa ugani na tembelea nyumba ya mfano.
- **Elezea mchakato wa utengenezaji wa mbolea**
 - Kutengeneza mbolea kutokana na mboga na kinyesi cha wanyama kunafanya kuwa na mbolea nzuri. Mbolea hii inaongeza uzalishaji wa mazao.
 - Chimba shimo nje ya bustani au katikati ya mistari
 - Weka kinyesi cha wanyama na mabaki ya mboga na mimea ndani ya shimo. Acha vioze vizuri kwa muda wa siku 14.
 - Kama shimo liko nje ya bustani, hamishia mbolea kwene bustani katikati ya mistari.
- **Fanya mjadala kuhusu kilimo hai.**
 - Kilimo hai ni salama kwa watu, wanyama na samaki.
 - Inapunguza matumizi ya mbolea za kemikali ambazo ni ghali.
 - Tumia mbolea ya asili kwa sababu ni rahisi na ni nzuri kwa udongo.
 - Tumia viuadudu vya asili na vinavyopatikana katika eneo husika.
 - Panda mazao umbali wa mita 200 au zaidi toka Ziwani.
- **Ongelea shughuli mbadala za kujiongezea kipato.**
 - Ni muhimu kuwa na vyanzo mbalimbali vya kipato.
- Vyanzo mbadala vinaleta fedha zaidi kwa ajili ya elimu, chakula na madawa. Vinapunguza uharibifu wa ardhi na Ziwa.
- Pata ushauri toka kwa afisa ugani au nyumba ya mfano kuhusu ufugaji nyuki, ufugaji wa wanyama wadogo na kilimo.
- Pata ushauri toka vikundi vya usimamizi wa mialo (BMUs) kuhusu ufugaji wa samaki.
- Pata ushauri toka kwenye vikundi vya kinamama kuhusu ushonaji wa vikapu, uanzishaji wa vitalu vya miche, ufugaji nyuki, uuzaji wa maziwa na shughuli nyingine za kiuchumi.
- **Jadili kuhusu mikopo na kuweka akiba**
 - Kuweka akiba kunaifanya familia iwe na uwezo wa kuwapa elimu watoto wao.
 - Kuweka akiba kunasaidia familia kuanzisha biashara mpya.
 - Kuweka akiba kunasaidia familia kujenga nyumba.
 - Ongea na vikundi vya usimamizi wa mialo (BMUs), vikundi vya kinamama, vijana kuhusu kuweka akiba.
 - Ongea na watu tajwa hapo juu kuhusu kuunda vikundi vya kuweka na kukopa, na kujiunga na vyama vya ushirika au ushirika wa kuweka na kukopa.
- **Jadili faida za kuwa na afya na kupanga uzazi.**
 - Ni rahisi kwa familia ndogo kutimiza mahitaji yao.

- Familia zilizopangwa vizuri zinapunguza mahitaji ya kuni, chakula samaki, na maji.
- Familia zinapata muda kwa ajili ya shughuli za kujiongezea kipato.
- Familia zina muda wa kuhifadhi fedha kwa ajili ya elimu ya watoto wao.