

Afya yako iko mikononi mwako

Nawa mikono yako mara kwa mara hasa kabla ya kugusa chakula na baada ya kutoka chooni

Vijidudu vinavyosababisha magonjwa vinaweza kuenea kwa njia tofauti:

- Kugusana moja kwa moja na kinyesi cha binadamu
- Maji ya kunywa yaliyochafuliwa
- Kumeza maji machafu k.m. wakati wa kuogelea
- Kwa kula au kugusa chakula na mikono michafu
- Kwa kula kucha au kuweka vidole vichafu mdomoni mwako
- Kupitia mboga ambazo hazijapikwa, au bidhaa nyingine za chakula zilizochafuliwa na maji au udongo au kinyesi
- Kwa njia ya inzi na wadudu wengine (kwa njia ya inzi waligusana na kinyesi na baadaye na chakula chako)
- Kugusana na wanyama ambao wanaweza kuwa wamebeba vijidudu na magonjwa ya kuambukiza



Kwa usafi wa mikono unaweza kuzuia:

- Minyoo kama askari, tegu (tapeworm) na safura (hookworm)
- Vimelea kama ameba na giardia
- Ugonjwa wa bakteria kama homa ya matumbo (typhoid) na kipindupindu
- Ugonjwa wa virusi kama hepatitis
- Homa ya mafua na influenza

Source: Käymäläseura Huussi ry / Global Dry Toilet Association of Finland

Translated by Anenmose Maro, LWDO
Compiled by Eija Soini, Liana