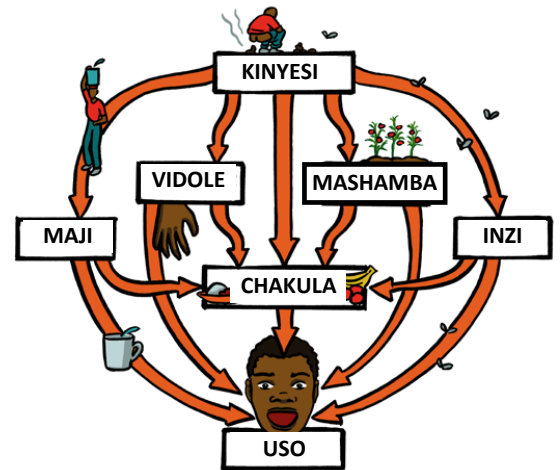
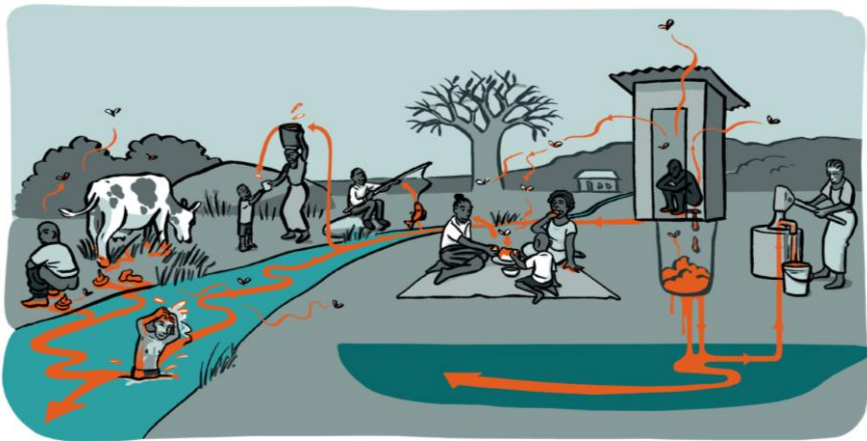


Usafi ni muhimu katika maisha yetu ya kila siku

Kutunza usafi wa kibinafsi wa kila siku kunaweza kwa kiasi kikubwa kupunguza hatari ya maambuziki ya vijidudu (microbes/germs) wenye madhara. Hatua muhimu ya kiafya ya kuzuia ambayo mtu anaweza kuchukua katika maisha ya kila siku ni **kunawa mikono mara kwa mara, hasa baada ya kutumia choo na kabla ya kugusa chakula chochote.**

Vijidudu vingi kama vile virusi, bakteria, prioni, kuvu (fungi), viroidi au vimelea (parasites) vinaweza kuenea kutokana na kinyesi kinachotokana na hali mbaya ya usafi wa mazingira. Njia kuu za kuenea kwa vijidudu ni maji yaliyochafuliwa, udongo, chakula na wadudu. Watu wagonjwa pia wanaweza kuwa chanzo cha vijidudu.

Moja ya njia kuu za vijidudu vinavyosababisha ugonjwa kuenea ni mikono na uchafuzi kutoka mkono hadi kwenye chakula. Watu hupata ugonjwa kwa kunywa maji yaliyochafuliwa na wanyama au kinyesi cha binadamu au kula chakula kwa mikono isiyosafishwa ambayo ina vijidudu ndani yake. Hii inaitwa njia ya **kinyesi kwenda mdomoni.**



Njia ya kuenea magonjwa kupitia kinyesi kwenda mdomoni

Vijidudu vinavyosababisha magonjwa vinaweza kuenea kwa njia tofauti, kama vile:

- **Kugusana moja kwa moja na kinyesi** cha binadamu
- **Maji ya kunywa** yaliyochafuliwa (k.m. uchafuzi wa maji ya chini ya ardhi kutoka kwenye vyoo vya mashimo na kutumia visima vya maji vilivyowazi, ziwa na mito kama vyanzo vya maji)
- Kumeza kwa bahati mbaya **maji machafu k.m. wakati wa kuogelea**
- Kwa kula au **kugusa chakula na mikono michafu** ambayo ina vijidudu ndani yake
- Kwa kula kucha au **kuweka vidole vichafu mdomoni** mwako
- Kupitia mboga ambazo hazijapikwa, samaki au bidhaa nyingine za **chakula zilizochofuliwa na maji au udongo au kinyesi**
- **Kwa njia ya inzi na wadudu wengine** (kwa mfano kwa njia ya inzi waligusana na kinyesi na baadaye na chakula chako)
- Kugusana na **wanyama** ambao wanaweza kuwa wamebeba vijidudu na magonjwa ya kuambukiza

Usafi katika Kaya

- Kupunguza kuenea kwa vijidudu, nyumba na eneo linaloizunguka linapaswa kuwa safi
- Maji ya kunywa yanapaswa kuhifadhiwa katika vyombo vilivyofunikwa na kuchemsha maji au kuweka klorini ikiwa inahitajika
- Chakula lazima kuhifadhiwa mahali pazuri iwezekanavyo na kulindwa na inzi na wadudu wengine
- Mboga inapashwa kuoshwa na maji safi na ikiwezekana kupikwa kwa matumizi ya chakula

- Kusafisha mara kwa mara vitako vya vyoo, milango, vitasa na sakafu hupunguza hatari ya vijidudu. Vijidudu vinaweza kupatikana zaidi kwenye sinki la choo lakini pia vinaweza kupatikana kwenye kikalio, sakafu, mlango, kuta na nk.
- Kusafisha vyoo na vifaa/nyenzo za kunawa mikono sio muhimu tu kwa kuzuia vijidudu lakini pia huzuia harufu na kufanya choo kikubalike na jamii
- Kunawa mikono, kujifuta au kujiosha vizuri baada ya haja ndogo na haja kubwa, na kuweka eneo la choo safi ni vitu muhimu zaidi kwa usafi wa vyoo.

ZINGATIA! Vyoo vyote lazima viwe na mahali pa kunawa mikono ndani au karibu na choo ikiwa na maji safi na sabuni muda wote.



Daima kumbuka kuosha mikono yako na sabuni

Usafi wa Mikono

Usafi wa mikono ina maana ya kunawa mikono na kucha kwa kutumia sabuni na maji au kutumia sanitizer (sabuni ya mikono isiyo na maji).

Utafiti unaonyesha kwamba, ikiwa watu watanawa mikono kwa sabuni inaweza kupunguza kesi za kuhara kwa karibu asilimia 50% na maambukizi ya magonjwa kupungua kwa kwa karibu asilimia 25%. Kunawa mikono na sabuni pia hupunguza matukio ya magonjwa ya ngozi, maambukizi ya jicho na minyoo ya matumbo.

Ikiwa hakuna sabuni inayopatikana, majivu yanaweza kutumika kama mbadala kwa sabuni. Katika maeneo ya umma yasiyo na nyenzo au vifaa vya kunawia basi vifaa vya usafi visivyo vya maji kama vile jeli ya mkono vinaweza kutumika.

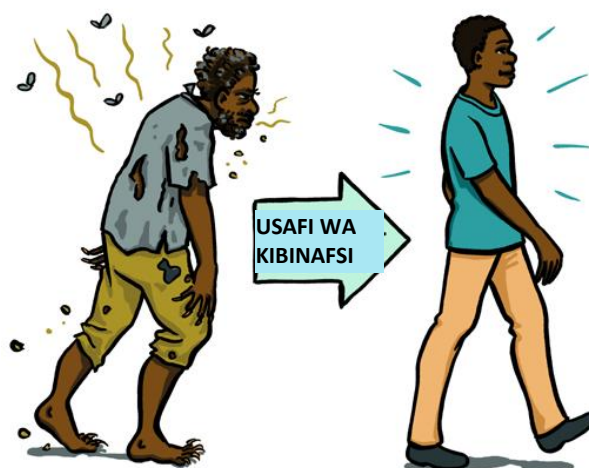
Usafi wa kibinafsi

Ili kuiweka familia katika afya, usafi wa kibinafsi ni muhimu kwa watu wazima na watoto. Faida za maadili mazuri ya kibinafsi ya usafi ni kupunguza magonjwa binafsi, kuboresha hisia ya kujiamini na kujithamini, kukubalika kijamii na kuzuia kuenea ugonjwa kwa wengine.

Mifano ya vitendo ambavyo vinavyochukuliwa kama ni sahihi kwa ajili ya usafi ni pamoja na:

- Kuoga mara kwa mara
- Kunawa mikono mara kwa mara na hasa kabla ya kugusa chakula na baada ya kutoka chooni
- Kuosha nywele
- Kuvaa chupi
- Kuvaa nguo safi
- Kupiga mswaki
- Kukata kucha

Baadhi ya mazoea mengine ni maalumu kwa jinsia fulani, kama vile vitendo vya desturi ya akina mama wakati wa mzunguko wa hedhi.



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

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