

# JAGORAR KULA DA LAFIYA

DAGA

AYYUKAN KULA DA LAFIYAR MATASA DA SAMAR  
DA BAYANAI TA KANO- NIJERIYA.

wadda ta duba aiki

Mairo V. Bello  
Darakta/Mai Kula Da shirye-shirye  
AHIP

JAGORAR KULA DA LAFIYA

MASU KULA DA LAFIYAR MATASA DA SAMAR DA  
BAYANAI NE SUKA BUGA

AN FARA BUGAWA A SHEKARAR 2000  
AN SAKE BUGAWA A SHEKARAR 2004

ISBN : 978-37042-7-3

BABBAN OFISHI

GIDAN AHIP, GIDA MAI LAMBA 270/271, KAN TITIN  
MAIDUGURI

AKWATIN GIDAN WAYA 12846, JIHAR KANO, NIGERIA  
Lambar Tarho: 064-667286, Saqan Kar –Ta- Kwana(234) 064-663193

Yanar gizo : [youngpeople@ahipnig.org](mailto:youngpeople@ahipnig.org)

Adireshin yanar gizo: [www.ahipnigeria.org](http://www.ahipnigeria.org)

Rassa

Jihohin Jigawa da Bauchi

Waxanda suka xauki nauyi

Asusun tallafawa mata na duniya

### Manufofi

Bayan karanta wannan littafi masu karatu za su :

- Bayar da ma'anar lafiya, da tsafatar jiki da kuma ta muhalli.
- Yin cikakken bayani kan yadda za a kula da vangarorin jiki.
- Iya bayyana hanyoyi biyar da za a iya tsaftace muhalli.
- Tattaunawa kan hanyoyin da mutane za su haxa gwiwa domin tsaftace muhallinsu.

### **SASHE NA XAYA**

**A. Gabatarwa**

**B. tsafatar jiki**

### **SASHI NA BIYU**

**A. LAFIYAR AL'UMMA**

**B. TSAFTAR MUHALLI**

## **KASHI NA XAYA**

### **A- GABATARWA**

Tushen a harshen turanci na nufin wani abu muhimmi kuma mai amfani. Kuma yana nuni da fara wani abu. Lafiya kuma a vangare guda tana nufin yanayi da mutum ke jin qarfi a jikinsa da kuma kwanciyar hankali. Hukumar kula da lafiya ta duniya (who) ta bayyana lafiya da cewa : wani yanayi ne na jin qarfin jiki da samun walwala, da kuma kwanciyar hankali, ba rashin kamuwa da cuta a jiki ban e kawai, ta haxa da walwalar mutane xaixaiku, da al'umma baki xaya da kuma muhalli.

A vangare xaya kuma, an bayyana al'umma da cewa:- wani rukuni ne na mutane da su ke zaune a vangare guda masu xabi'u da al'adu iri xaya. Muhalli kuwa yana nufin mazauni da mutane suke, suna gudanar da harkokinsu na yau da kullum, kamar gidaje da makarantu, da ofisoshi, da asibitoci, da kuma kasuwanni da sauransu. Ita kuwa tsafta tana nufin wasu dokokin lafiya da ake kiyayewa domin kaucewa kamuwa da cutattuka.

Isasshiyar lafiya wajibi ce ga kowane mutum ba tare da la'akari da launin fatarsa, ko aqidarsa, ko arzikinsa, ko kuma matsayinsa ba. Saboda haka ya zama dole kowa ya kula da lafiyar jikinsa, da ta muhallin sa domin samun isasshiyar lafiya. A cikin wannan littafi za a tattauna, akan muhimmancin qarancin lafiya a nan gaba.

Abu na farko da ake fara koya mana a makaranta shi ne sanin vangarorin jikinmu. Sannan a nuna mana yadda za mu kula da su duk da haka abu ne mai sauqi a ga haqoran yara sun dafe, kuma a zata a haka suke. Sannan matasa da ke yin wasannin motsa jiki

suna ganin ba sabon abu ba ne, su yi gumi, suna fitar da wari, maimakon bin hanyoyin da za su kiyaye hakan.

A mafiya yawan lokuta mun san abubuwan da suka dace da mu, amma ba ma mayar da hankali wajen kulawa da jikinmu. Muna xauka cewa shi zai kula da kansa. Amma a gaskiya ana yin sakaci da abubuwa da yawa, har su kai matsayin da ba za a iya gyarawa ba.

Kula da lafiya wata hanya ce da ake bi domin kiyaye muhimman vangarorin jikinmu da tunaninmu da kuma muhallinmu. Ba kawai ya qunshi kulawa da jiki ba, har ma da muhallinmu domin har sai an tsaftace muhalli sannan a samu damar kulawa da jiki.

## **B. TSAFTAR JIKI.**

Tsaftar jiki ta qunshi kulawa da duk vangarorin jikidomin kare jiki daga kamuwa da cututtuka, domin samun isasshiyar lafiya. Wannan ya haxa da kula da idanuwa, da hanci, da kunne da baki da haqora (wato levva da harshe), da gashi (wanda ya haxa da na fuska da na jiki), da fata, da hannaye ( wato farce) da hammata, da na mara da kuma tufafi da kayayyakin amfanin gida.

## **IDANUWA.**

Ido ba abu ne mai qayatarwa kawai ba; wani tsari ne da aka yiwa xan adam mai qayatarwa, wanda abin mamakinsa ya zarce na tabarau da xan adam ya ke yi kusan dukkan abubuwan da mutum ya koya sakamakon ganinsu ne da ya yi da idanunsa. Sannan dukkan abin da mutum yake yi ido ne ke yi masa jagoranci. Saboda haka idanuwa suna da matuqar muhimmanci a jikin mutum wanda ya kamata a kiyaye a kuma kula da su ta waxannan hanyoyi:

- Kada a kalli rana kai tsaye, domin haskenta yana kashe jijiyoyin ido.
- A guji yin karatu a wurin da babu isasshen haske, kuma hasken ya zamanto daga vangaren hagu bata gaba ba, yin amfani da haske kaxan yafi, don haka a kiyaye amfani da hasken rana mai yawa .
- Ko yausha a kiyaye ido daga dauka kamar qura, da sanyin da iska, da hayaqi, da kuma gas mai haxari ta hanyar amfani da tabarau.
- Kada ka yi amfani da tabaran da wani ya ke amfani da shi ko da da wasa ne .
- Idan qura ta shiga ido, to a wanke hannu sosai, kafin a sa hannu a cire. Sannan wanda za a cirewa ya kalli qasa, sannan a gwale idon a hankali ta hanyar amfani da babban xan yatsa da manuni. sannan a yi amfani da xaya daga hannun a danna saman idon a hankali ta yadda fatar idon za ta fito a ga abin daya faxa da gefen yanki mai tsafta. Sannan a kiyaye tava qwayar idon. Sannan sai a saki fatar idon a hankali. Idan kuma abin da ya faxa ya hau kan qwayar idon ne, sai a kai mutum asibiti. ko kuma a kifa fuska cikin tsaftataccen ruwa, a dinga jujjuya idan dama da hagu, sannan sama da qasa. Har abin ya faxo.
- Kada a bar yara su xauki lokaci mai tsawo suna kallon talabijin, sannan a zauna kusa da talabijin xin wannan zai qarawa idon qwari.
- Idan aka lura yaro ya na kusanto da littafi dab-da-dab da idonsa zai yi karatu, ko kuma ba ya son haske, ko yawan qifta ido, sai a yi masa tabarau. Idan kuma za a yi tabaran, sai a tuntuvi qwararre akan harkar ido.

- Idan yaro ya kawo kukan ba ya gani sosai, ko yana gani hazo-hazo, ko yana jin ciwon kai bayan gama karatu, a tabbatar an kai shi wajen gwajin ido.
- A kiyayi mutsuttsuka ido da hannu ko yatsa mai dauxa.
- Yana da kyau a xan yi barci da rana, sannan a sami yin barcin sa'oi shida zuwa takwas da daddare domin jijiyoyin ido su huta.
- A kiyayi yin gaban kai wajen shan magani, a yi amfani da maganin da likita ya bayar kawai.

## **KUNNE**

Kunne na xaya daga cikin halittar xan adam mai qayatarwa da kuma mutuqar amfani. Zubin sa musamman dodon kunne da ake ji da shi, yana nuni da kyakkyawar halittar xan adam. Da a ce duk ba ma ji da kowa zai kaxaita ne shi kaxai.

Muna zaune a duniya mai cike da qararraki. A duk tsawon lokacin da mu ke a farke da sanda mu ke barci, kunnuwanmu suna ji. Suna yin aikinsu na kiyayemu daga jin ciwo, kuma su sa mu zama cikin shiri, da kuma sanar damu abubuwan da ke faruwa a kewaye damu. Dole ne a kula da kunnuwa ta waxannan hanyoyi, kasancewarsa kafar da ake ji da ita.

- A koda yausha a kaucewa jin qara mai yawa ko hayaniya wannan zai iya shafar kunne, ya kuma jawo rashin ji.
- Kada a saurari kixa mai qara domin a hankali yake kashe hanyoyin ji, kamar dodon kunne.
- Kada a saka abu mai tsini ko mai kaifi don sosa kunne idan haka ta faru, a yi amfani da basilla a ciro duk abin da ya maqale a kunne a hankali. Idan ya maqale sosai ne a kai

mutum zuwa asibiti. A kiyaye, domin rashin kulawa na iya jawo matsala ga dodon kunnen.

- A kiyayi naushin vangaren da kunne yake. za a iya yiwa dodon kunne illa wanda zai jawo rashin ji har zuwa qarshen rayuwa.
- A dinga wanke cikin kunne akai-akai domin rage dauxa. Hanyar da ake wankewar ita ce:- a sami ruwa mai xumi da sirinjin allura. Sai a cika sirinjin da ruwan a saka a qofar kunnen. Sai a tsatta a hankali, sannan a tara wani abu a qasa domin tara ruwan da ke zubowa. Sai wani abu a qasa domin tara ruwan da ke zubowa. Sai a sake maimaitawa har sai daukar ta fita.
- Kada a dinga wankewa kullum; domin daukar ma tana kare kunnen daga jin ciwo da kamuwa da cuta .
- Sai a goge kunnen a hankali da hankici mai tsafta da kuma audugar goge kunne.
- Idan an fuskanci wani kunne ya kamu da cuta, sai a je asibiti domin magance matsalar.
- A yi amfani da maganin xigawa da likita ya bayar kawai. A guji yin gaban kai.

## **HANCI**

Hanci ma muhimmin abu ne a vangaren jikin xan adam. Anfanin hanci shi ne tacewa da kuma shaqar iska. Iskar da mu ke shaqa tana shiga jikinmu ne ta kafar hanci, wanda ta haka sai qwayoyin cututtuka qanana su shiga, idan huhun mutum ya zuqi iska. Cututtuka kan iya kama abin da ke ciki kamar su ‘streph’, ‘tocucus’, da ‘staphylococcus’, da rashin lafiya kamar zazzavi,



da mura suna ci gaba idan qwayar cuta ta shiga jiki a vangaren kogon hanci da maqogwaro. Dukkan wannan domin kiyaye hanyar shaqar iska, da kasancewa cikin tsafta, da kuma kaucewa kamuwa da cuta, ya zama wajibi mu san muhimmancin hancinmu, kuma mu kula da shi ta waxannan hanyoyi.

- ◆ Mu goge kogon hancinmu da tsumma tsaftacce a duk lokacin da muka zo yin wanka.
- ◆ A guji shaqar abinda ba a sani ba kuma kada a shaqi abin da zai cutar.
- ◆ A toshe a lokacin wuce wuri mai qura, ta hanyar rufewa da qyalle mai kyau.
- ◆ Idan ana mura a yi amfani da qyalle mai kyau. Ko auduga don goge hanci.
- ◆ Idan an kamu da mura, a yi amfani da abin shaqawa maimakon maganin sauqaqa raxaxi.
- ◆ Idan an ji ciwo a hanci sakamakon saka wani abu a hancin, za a iya cire abin ta hanyar hurawa, ko amfani da basilla, amma idan abin ya shiga sosai, sai a je asibiti.
- ◆ Idan an haxu da cuta sakamakon wasu qwayoyin cututtuka sai a tuntuivi qwararru.
- ◆ A guji zungurar hanci, hakan zai iya jawo yin havo. Za a iya tsayar da havo ne ta hanyar zaunar da mutum kansa yana kallon sama, sai a hura hancin na tsawon sa'o'i 15. amfani da qanqara a maqogwaro da karan hanci zai iya taimakawa wajen tsayar da havon. Idan kuma jinin na kwarara ne sosai, sai a garzaya zuwa asibiti a sa bandeji. Akwai hanyoyi da dama da su ke kawo yin havo waxanda za iya magance su.

**BAKI**

Baki wata kafa ce a jikin xan adam da ake amfani da ita wajen abubuwa daban-daban. Kamar ci, da Magana, da numfashi, da shaqa, da kuma fitar da iska. Baki ya qunshi sinadarai, da gam da haqora da harshe, da kuma lavva. Muhimmin abu ne a tsarin rayuwar xan adam. Abu ne da ake ba shi qima, kuma a vangare xaya ake wulaqantawa. Mutane da yawa kan sa komai a bakinsu, suna xauka daidai ne, domin ciki yana iya karvar komai, sun manta da cewar baki na iya kamuwa da cutattuka sakamakon hakan.

Bugu da qari kasancewar ana amfani da baki wajen cin abubuwa akwai yiwuwar baki ya kamu da wasu cututtuka daga gurvattaccen abinci, da kuma sauran hanyoyin kamuwa. Sannan idan wani ya kamu da mura, kuma hancinsa ya toshe, yana iya amfani da bakinsa wajen shaqar iska don haka wasu cututtuka na iya kama bakin. Sannan ya na fitar da gurvatacciyar na iya kama bakin. A sakamakon haka dole ne a kiyaye baki daga kamuwa da cututtuka, kuma a kula da shi sosai ta waxannan hanyoyi.

- Yin amfani da ruwan gishiri mai xumi domin kuskure baki aqalla sau biyu a kullum. (safe da dare)
- A guji amfani da kayan cin abincin da wanda yake fama da ciwon dasashi, da qurajen baki yake amfani da su.
- Idan an ji ciwo a cikin baki to a tuntuvi likita domin a samu shawara.

## **HAQORA**

Ana samun haqora a cikin baki. Shi ne vangaren jikin xan adam da ake amfani da shi wajen tauna, da tattauna abinci domin ya shiga maqogwaro zuwa ciki a cikin sauqi. Yaro xan shekara

uku, haqoransa ba sa wuce guda (20). Amma daga shekara (25) sai zaunannun haqora guda (32) su tabbata. Waxannan haqora na dindindin ne su ke turo haqoran famfara waje. Su fita. Yanayin haqori ya danganta da irin abincin da mutum yake ci. Sannan da irin kulawar da haqorin ya ke samu. Yana da kyau a sani cewa haqori baya son zaqi. Ga waxansu mataakai da za a bi don kulawa da haqori.

- Wanke baki da burushi da man goge baki a kullum safe da kuma dare.
- Bayan kowane cin abinci sai a wanke baki da burushi, ko a kuskure baki da ruwan gishiri.
- A yayin wanke bakin, a fara wanke na gaba, wato sama da qasa. Inda za a dinga cuxawa a kewaye, ba sama da qasa ba domin cuxawa a kewayen ya fi fitar da dauka.
- Kada a zuba ruwa a jikin burushin kafin a tatsa masa man goge bakin.
- Kada a zuba ruwa a baki kafin a fara gogewa.
- A xauki tsawon minti xaya ana gogewa kafin a zubar.
- A kuskure baki da ruwa sosai da ruwa mai kyau.
- Idan babu burushi da man goge baki, sai a yi amfani da aswaki don goge bakin, safe da dare. da bayan cin kowane abinci.
- Yana da kyau a dinga zuwa wajen likitan haqori, aqalla sau xaya a shekaradomin duba lafiyar haqori.
- Ga haqorin da ya ke ciwo, a zuba gishiri rabin cokali a ruwan xumi, sannan a dinga kuskurewa akai-akai. sannan sai axora qanqara adaidai kan wanda yake ciwon kafin a tutuvi likitan haqori.

- Masu fama da kumburin dasashi, sai su je a duba su domin gano abin day a yak e damunsu, da magance shi.
- Lafiyayyen abinci wanda ya haxa da sinadarin calcium da mai sa kwarin qashi, da bitamin suka dace a dinga ci.
- Yawan shan alawa, ko shan taba, ko giya ba shi da amfani, a guje shi.

## **HARSHE**

Harshe ma wani muhimmin vangare ne a cikin bakin xan adam . shi ke jin xanxano da bambance nau'in kowane abinci da ke bi ta baki. Da zarar abinci ya dira acikin baki,harshe ne yake isarwa da qwaqwalwa irin xanxanonsa kamar zaqi, ko xaci, ko tsami da sauransu. Wanda bakin yana buqata ko kuma a'a. sannan harshe yana taimakawa wajen tauna damagana. Zai iya jin rauni ta hanyar zarqwalowar wani haqori, ko sanya haqori ba daidai ba, ko numfashi da baki ko kuma cije harshe a sakamakon farfaksiya. Wani lokaci man goge baki yana illata harshe, ko wata kala daban a cikin nau'o'in da ake amfani da ita a wasu nau'o'in alwoyin, ko yawan shan giya, ko taba, ko abinci mai zafi, ko yaji da kuma rashin kuzari a jiki. Za a iya kulawa da harshe ta waxannan hanyoyi.

- Ko da yausha idan an zo goge haqori, a dinga goge harshe, domin fitar da guntattakin abinci da ya maqale akai, kuma ya na sa numfashi ya yi wasai.
- A tabbatar da cin abinci mai inganci da abubuwan sa kuzari, da sinadarin calcium da mai sa qarfin qashi.
- A kiyayi shan giya, da taba, da yaji, da kuma abu mai zafi.
- Idan aka samu kumburi ko xaxewar baki, sai a wanke bakin sau uku ko sau huxu, domin rage kumburin da xaxewar.

- A gyara ko a cire duk haqorin daya ballaƙo ko ya vantare, sannan a sa wani a madadinsa.
- A guji yin numfashi ta baki musamman lokacin yin bacci domin harshen ya na bushewa ya kuma bubbuxe.
- A yi qoqarin tuntuvar likita idan lamari ya ta'azzara.

## LEVVA

Levva wasu vangarori ne na baki da suke kare bakin daga kamuwa da cutattuka. A kodayaushe levva suna saurin kamuwa da wata cuta, kasancewarsu a fili. Yawancin mutane suna fama da bushewar leve da kuma tsagewar levven da gefunan baki. Wannan na iya yiwuwa sakamakon rashin sinadarin mai samar da kuzari ne. ko hujewar leve, ko amfani da lofen shan taba. Ga wasu hanyoyi da za a kiyaye levva.

- Kodayaushe baki ya a rufe idan ba ana Magana ko cin abinci ba.
- A kiyaye levvan ta hanyar shafa man-leve ko man basilin saboda gudun bushewa da tsagewar levvan.
- A tabbatar an ci abinci mai xauke da sinadarin samara da kuzari, musamman riboflavin da pyridoxide (sinadarin samara da kuzari B) domin warkar da inda ya tsage.
- A kaucewa hujewar levva domin kaucewa bushewa da tsagewar levvan.
- Shafa man basilin a kullum sau biyu zai magance bushewa da tsagewar levvan. Amma idan ba a samu sauqi bayan kwana biyu ba sai a tuntuvi likita.
- A guji yin amfani da lofe wajen shan taba sigari domin kaucewa ciwon daji a levva.
- Kada a dinga wangame baki yayin Magana domin kaucewa dalalar yawu daga baki.

- A guji yin numfashi da baki, Don haka a dinga goge hanci domin yin numfashi cikin sauqi.

## **FATA**

Fata wata kyakkyawar kariya ce da aka bawa jikin xan adam. Babu abin sha'awa da soyuwa irin sheqin da lafiyayyar fata ta ke da shi. Fata tana amfani daban daban ga jikin xan Adam. Ita ce kariya ta farko ga jiki daga duk wata cuta da ta tukaro jikin. Kuma ita ce ke kula da yanayin jiki. Qofofin gashi da ke jikin fata, sune ke fitar da gumi isasshe a sigar ruwa, kuma yake qafewa. Kuma fata na xauke zafin jiki domin ya yi sanyi. Ita ce a fili, don haka dole a san muhimmancin kula da lafiyarta, wanda hakan zai sa ta gyaru ko ta vaci, iyaka tsawon rayuwa. Dole a kula da fata ta waxannan hanyoyi.

- Dole mu ji cewa muna qaunar fatarmu a yadda take, kowane launi ne da ita.
- Dole ne mu sani kuma mu fahimci muhallin da muke zaune, misali bambance-bambancen yanayin da muke da su, wanda ta haka ne za mu san yadda za mu kula da fatarmu .
- A dinga wanka akai-akai, da sabulu da kuma ruwan xumi. Ruwa xumin ya fi saurin fitar da dauxa fiye da na sanyi ko na zafi.
- A guji yin amfani da soso ko da yaushe domin yana fitar da dukkan maiqon da ke jikin fata. Idan har dole sai an yi amfani da soso, ya zama bayan an yi 'yan aikace-aikace jiki ya yi dauxa, kuma ayi amfani da mai laushi.
- A guji yin amfani da ruwa mai zafi sosai, ko da a lokacin hunturu, domin yana busar da fata, kuma ya na hana ta yin taushi, kowane irin mai aka shafa mata. Haka ruwan sanyi shi

ma baya saurin fitar da dauxa don haka dole a yi wanka da shaya kuma a daxe ana yi.

- A dinga wanke hannaye da qafafu a koda yausha suka yi qura, kuma a shafa mai, ko basilin, akai-akai.
- A guji yin amfani da sinadarai masu qarfi a fata domin kaucewa koxewar fata ko ciwon daji na fata.
- Yin amfani da sabulu mai xauke da sinadarin magani a bisa shawarar likita.
- A guji shiga cikin zafin rana domin yana tsufar da fata.
- A lulluwa jiki sosai a yayin sanyi da kuma lokacin ruwan sama.
- A yi amfani da mai maras maiqo a lokacin zafi, domin a lokacin an fi yin gumi.
- A yi amfani da turare mai qanshi domin rage warin jiki, haka masu motsa jiki, su yi amfani da abin tsane gumi domin rage zubarasa.
- A yi amfani da mai me kauri, da maiqo a jiki a lokacin sanyi, don gudun bushewar fata. An ce kyakkyawan gyara da kyautata fata shi ne yin amfani da albarkatun da mutum yak e da shi. Kamar a nigreiya, babban abin da muke da shi don gyaran fatarmu shi ne man shafawa da ake tatowa daga fetur duk da rashin qanshinsa (kamar Blue seal)
- Masu amfani da takalmi sau ciki su dinga cire shi domin shan iska akai-akai, sannan a dinga barin tsakanin yatsun qafa suna shan iska domin gudun kamuwa da cin ruwa.
- A duk lokacin da aka ji ciwo a yi amfani da sinadarin kasha cututtuka na (antiseptic) domin kare fata daga kamuwa daga

tetanus, bayan an yi rigakafin kamuwa da tetanus xin, musamman a babban rauni.

- Idan ana fama da bushewa da savar fata sai a yi amfani da hoda, sau da yawa a kullum. A sanya kaya masu sanyi, kuma marasa nauyi, sannan a guji shan giya, sannan a guji yin matsanancin motsa jiki a lokacin zafi.
- Sannan idan an ji ciwo, a gaggauta zuwa asibiti mafi kusa, cikin qasa da sa'o'i shida domin karvar magani da shawarwari.

## **GASHI**

Ana samun gashi a kai, da hammata da kuma mara, sai tsilla-tsilla a dukkan jikin xan adam. Wasu suna da yalwar gashi wasu kuma suna qarancinsa. Don haka dole ne a kula da wannan vangare sosai domin a koda yausha za su iya kamuwa da cuta. Gashi ya na riqe danshi, to idan haka ta faru, qwayoyin cuta suna samun damar hayayyafa, wanda hakan kanjawo wari da kuma qyanqyasar kwarkwata. Wasu mutane suna baiwa gashinsu muhimmanci fiye da kowane sashi na jikinsu ta hanyar yankeshi. Ko rageshi, ko sarrafashi, ko tajeshi, ko kuma wanke shi. Tare da wannan ga wasu hanyoyi da za a kula da shi.

- Maza su dinga yin aski sau xaya ko biyu a wata ya danganta da yanayin fitowar suma. Kuma su dinga wankewa suna shafa mai kulum.
- Mata su dinga wankewa suna busar da gashi duk bayan sati biyu. Sannan su dinga shafa mai da rage shi ko wane sati.
- Mata masu yin kitso, su dinga yin hakan duk bayan sati.



- Ga mata masu yin gyaran gashi da mayuyyuka gyaran gashi, su ruvanya hakan domin gashinsu ya canja daga sigarsa.
- Gashin da aka yi masa mai kada a ci gaba da sa masa sinadaran gyara gashi kamar abin rina kai, ko na fesawa wanda zai iya lalata gashin.
- A dinga rufe kai daga yanayi kamar hunturun qasar hausa, da qura da guguwa.
- Idan akwai amosari (wato varewar fatar kai da zubarta) a dinga wanke kai sosai, kuma akai-akai da sabulun wanke gashi mai xauke da magani.
- Za a iya yin maganin sauran cututtukan kai da man hana bushewar fata, kamar ‘glycerine’, da ‘selsun’. Amma idan abin ya ci gaba a ziyarci likitan fata domin magani.

## **HAMMATA**

Hammata wani vangare ne na jikin xan Adam da ke xauke da gashi, wanda alamu ne na balaga. Yawan gashin hamata ya bambanta daga wani zuwa wani, wasu nasu da yawa ne, wasu kuma kaxan ne wasu kuma basu da shi. Idan ba ana kula da shi ba ya na fitar da wari . kuma kwarkwata na iya zama. Ga wasu hanyoyi da za a bi domin kulawa da ita.

- Kada a sake gashin ya fito, yayi yawa domin ya na riqe dauxa, kuma ya dinga wari.
- A wanke gashi sosai da sabulu a yayin wanka.
- A yi amfani da abin qunshi ko turare duk lokacin da aka yi wanka.
- A aske gashin hammata sau xaya ko bitu a wata, ya danganta da yawan taruwarsa.

- A yi amfani da sabuwar reza, ko askar aski, ko kuma hodar aski da akan iya samu a kasuwa.
- A shafa man aski ko turare bayan gama askin, sannan idan fata tana yin quraje, a guji yi da reza.
- Kada a sake a yi haxakar reza askin da wani yake amfani da ita.
- Idan quraje na fitowa bayan an yi amfani da man aski sai a daina, sannan a ziyarci asibiti mafi kusa.

### **VANGAREN MARA**

Vangaren mara ya qunshi al'aurar xan Adam. Yawanci a lokacin balagar mace ko namiji, gashi kan fito a wannan waje. Gashin da ke wannan wuri yana riqe gumi da maiqo don haka sai cututtuka su sami dammar yaxuwa. Don haka ya zama dole a kula da wannan waje domin kiyaye afkuwar cututtuka. Ga wasu hanyoyi da za a bi wajen kulawa da vangaren mara.

- A wanke wajen sosai a yayin wanka, da bayan fitowa daga banxaki.
- A yi amfani da sababbin kayan aski wajen aske gashin da ke wannan vangare.
- Aski na iya jawo quraje da qaiqayi don haka a daina idan hakan ta faru.
- A guji yin amfani da tawul xin da ake goge wannan vangare.
- A yi amfani da ruwa mai tsafta a wanke wurin da aka yi fitsari, domin a koda yausha idan aka bar shi haka zai rinqawa wari, wanda hakan zai haifar da qwayoyin cuta a gurin. Baya

ga haka idan ana amfani da galan ne wajen kora bahaya, kaima sai ka yi amfani da shi.

- A koda yausha bayan wanka ka tabbatar ka tsane jikinka tsaf, domin danshi yana haifar da samuwar cututtuka, wanda kan jawo qaiqayi.
- A canja wando (kamfai) a qalla sau biyu a yini.
- Idan ana jin qaiqayi ba qaqqautawa, sai a tuntuvi likita domin neman magani.

### **GASHIN FUSKA**

Ba dukkan Xanadam ne yake da gashi a fuskarsa ba amma sai kaxan, wasu sam basu da shi, wasu kuma ya cika musu fuskarsu. Yawanci mata basu fiye yin gyaran fuska ba, sai kai idan suna shirye-shiryen aurensu. Idan mutum zai yi gyaran fuska dolene ya:

- Tabbatar dukkan kayan askin suna da tsafta kuma an tabbatar da lafiyarsu. Idan reza ce yana da kyau a yi amfani da sabuwa.
- A kiyayi wanzaman kan hanya domin yawancin kayan askinsu ba tsafta tare da su. Ka yi qoqarin yi da kanka da sabuwar reza ko abin aski domin kaucewa kamuwa da cutar qanjamau.
- Ka yi amfani da hodar aski da ka yarda da ita, sannan ka shafa man da ake shafawa bayan an yi aski.
- Kada a sake a haxa kayan aski da wani.

### **GASHIN JIKI**

Dukkanin 'yan'adam mace ko namiji suna da gashi a jikinsu, sai dai yawansa ya danganta. ya fi yawa ga maza, sai dai kaxan wanda ba a rasa ba ga sauran. Duk da haka wasu sun fi son su bar gashin, wasu

kuma sun fi son su aske shi. Ga masu son askewa ga wasu hanyoyi da za su bi kamar haka:

- ➡ A guji yin amfani da reza wajen aske gashin jiki, domin kwana xaya ne ko biyu wani ya fito, sannan kuma akwai yiwuwar fata ta yi quraje.
- ➡ Kada a aske gashin jiki idan har ba za a iya samar da man da za a shafa ba.
- ➡ Yin amfani da reza na iya jawowa jiki cutuwa kan fata kamar quraje da kumburi.
- ➡ A guji aske gashin jiki sai dai idan ya zama dole, domin kariya ce daga yanayi, musamman lokacin sanyi da gashi ke miqewa domin neman xumi da zai xumama fata.

## **HANNAYE**

Ko wane cikakken mutum ya na da hannaye biyu, wanda ya qunshi tafuka biyu, da yatsu goma da farata. Hannu ya na da matuqar muhimmanci ga Xan'adam, domin da a ce babu su da rayuwa ta yi wuya da tsanani. Don haka ya zama dole mu baiwa hannayenmu cikakkiyar kulawa, domin kasancewa cikin rayuwa mai inganci. A qasa ga wasu shawarwari:

- A wanke hannaye da sabulu kafin da kuma bayan an ci abinci
- A wanke hannaye da tsaftataccen ruwa da sabulu bayan an fito daga bahaya.
- A wanke hannun sosai bayan an yi ta'ammali da wani sinadari mai guba.
- A wanke hannaye da sabulu ko sinadarin kashe qwayoyin cuta bayan an tava ko tallafi mara lafiya.
- A shafa mai a hannaye bayan an gama wanki domin tausasa fata.

- A yayin duba wanda ya kamu da cuta mai yaxuwa, a yi amfani da safar hannu domin kare kai daga kamuwa.
- Yana da kyau mata su sa safar hannu a yayin wanke-wanke da sauran ayyukan gida, domin wani garin sabulun yana lalata hannu, kamar haifar savar hannu.

## **FARATA**

Da zarar an dubi farata za a iya yanke hukunci, wannan yana nuna mutane basu damu da vata lokacin su wajen kula da faratansu ba. Masu tsabta ne kawai suke kula da faratansu. Za a iya kulawa da farata ta waxannan hanyoyi:

- ❖ Duk sati a yanke faratan hannu da qafa. Idan farata masu tauri ne sai a yi amfani da abin datse farce a goge shi a ko wane lokaci.
- ❖ A yanke farcen qafa baki xayansa domin kaucewa nitsewar farce a cikin naman yatsa.
- ❖ Idan faratan ba su da qwari, sai a dinga tsoma qafa a cikin ruwan gishiri ko wace safiya da kuma dare.
- ❖ Kada a yi amfani da haqori wajen datse farce.
- ❖ Kada abar farce ya karye da kansa domin zai iya jawowa fata yin rauni.

## **QAFAFUWA**

Qafa ma mahimmin vangare ne na jikin xanadam. Ko wane mutum yana da sawaye guda biyu a jikin qafarsa. Sannan yatsu guda goma a jikin sawayen na sa kuma suna da mutuqar mahimmanci ga jikin xanadam, saboda rashin su na iya jawo matsala wajen tafiya, domin gudanar da harkokin yau da kullum. Qafa tana fama da matsuwu domin sanyata cikin takalmi, da kuma amfani da ita wajen tafiya mai nisa da xaukar nauyin

jikin mutum. Don haka yana da matuqar muhimmanci a kula da ita ta waxannan hanyoyi:

- A wanke sawaye a ko da yausha idan sunyi qura
- A tsoma qafa cikin ruwan xumi na tsawon mintuna 15 bayan anyi doguwar tafiya.
- A yi amfani da man kashe raxaxi domin samun sauqin xaurewar gavovi da kuma warware jijiyoyi.
- A goge kaushi ko wane wata domin goge faso da matacciyar fata da ta sa kaushin qafa.
- Kada ayi amfani da sanadari mai qarfi ko asid domin goge kaushi.
- Domin gyaran sawaye, bayan an goge kaushi, sai a sanya man shafawa, ko wane dare, sannan a naxe qafa da leda. Sai a tashi da safe qafar tayi taushi.
- A guji yawo ba takalmi, domin yana jawo tsattsagewar qafa (Faso), musamman a lokacin sanyi.
- A guji yin amfani da reza ko hannu wajen xage fatar faso da ta xago.
- Kada a sanya safa har sau biyu ba tare da an wanketa ba. A canja wata idan ta jike da ruwa ko gumi
- A zavi takalmin da yafi dacewa da qafa, musamman na fata. Kada a sa takalmi mai doguwar dunduniya na tsawon sa'o'i masu yawa a lokaci guda. Kada ayi aikin qarfi mai yawa da silifa mai taushi, a sanya takalmi mai qwari domin tallafawa sawaye.
- A tabbatar takalmi yayi daidai da qafa, haka ma safa. Ya zama sun zarta tsawon xanyatsa da rabin inci.
- A mammotsa qafa idan an cire takalmi, sannan a motsa babban yatsa, domin xaga qafa sama zai sa gudanar jini. A tanqwara yatsan a jikin wani abu kamar gefen littafi. A xauki abin rubutu da qafar domin motsa qwanji.

- A yi ‘yar tafiya sawaye a miqe, domin hakan zai sa tsayuwa ta daidaita.
- Kada ka yiwa kanka-da-kanka magani, idan kana fama da ciwon sawaye, ka tuntuvi likitan qafa. Wannan ce kaxai hanyar kaucewa matsalar qafa.

## **TUFAFI**

Tufafinmu da yanayin yadda muke amfani da su, shi yake nuna mana su waye mu, domin yana nuna qimar da jikinmu yake da ita. Wasu suna tunanin abin dubawa shine irin kuxin da ake kashewa waje yin sutura, ba yadda ake yin amfani da su, ko adanasu ba. Idan sutura tana da tsada amma ta yage a gwiwa ko wani waje daban, ko an sa ta ba rana ko lokaci da ta dace ba, to ta zama tsumma maimakon abin da ake so. Haka kuma a zahiri za a ga wasu tsaf, amma yar cikinsu ta yi dauka, kuma tana wari. Don haka dole ne muyi qoqarin kulawa da suturunmu ta waxannan hanyoyi:

- A wanke kaya kuma a gogesu a duk lokacin da suka nuna alamar dauka. Wasu kayan kasancewar ba daxewa suke yi a jiki ba, basa buqatar wankewa bayan kowa ne sawa. Duk da haka idan anyi amfani dasu wajen aikin da har aka yi gumi, dole ne su nuna dauka, don haka sai a wanke.
- Kayan qarqashi kamar wando (duras), ko wando ko shimi, do rigar nono dole ne a wanke bayan kowane amfani, domin suna saurin xaukar dauka da gumi. Domin sun fi kusanci da fata.
- Shimi ko duras na auduga sun fi muhimmanci, domin suna tsotse gumi da kuma baiwa fata damar shan iska. Don haka ta auduga tafi dacewa.

- A guji yin haxayyar kayan sawa domin cututtukan fata suna da surin yaxuwa ta hanyar haxa tufafi.
- A sanya tufafi yadda ya dace ba sanyasu ta hanyar kaucewa fasalinsu ba.
- A sanya kevavvun kaya kuma masu yalwa da daddare domin a sannan ne jiki ya ke girma a lokacin bacci, ko da da rana ne. don haka kowane vangare na jiki ya zamo a sake.
- Kafin wanke kowane tufafi, sai a duba umarnin da ke maqale a jikin rigar daga ciki domin ayi mata yadda ya dace. Yin haka zai sa kasan suna zuba ko ba sa yi. sannan za a iya matsewa, ko kuma a miqe za a shanya, ko kuma yarfeta za ayi kawai kafin a shanya.

Dangane da abin da ya shafi kayayyakin gargajiya kuwa, kamar rinannu, kada ayi amfani da omo, zai iya jawo koxewa, kada a manta a zuba xan gishiri a ruwan wankin farko, sai kuma aci gaba da wankewa ba tare da an saka ba. A wanke da sabulun wanki. Za a iya jiqqa ko wane irin kaya a ruwa domin kawar da dauxa. Wannan zai sa ba sai an sa qarfi an cuccuxa ba don fitar da daukar, maimakon haka sai a dan jiqasu na wani lokaci, sannan a xauraye. Don haka sai a dirza sabulun wanki domin fitar da dauxa wanda wannan ne wuyar wankin. Ba wai qarfin da aka sa wajen wankin ne abin lura ba, a a bin umarnin yadda ake amfani da shi.

- A wanke fararen kaya daban domin gudun shafar wata kalar.
- Fararen kaya sun fi haske idan aka shanyasu a rana, domin rana tana qara musu haske.
- Zannuwa kamar na atamfa, a shanyasu a inuwa domin rana tana koxar da su nan-da-nan.



- Yana da kyau a goge kaya bayan an wanke domin suna samun kariya daga cututtuka, kuma suna qara qayatar da mutum.

## **SASHI NA BIYU**

### **LAFIYAR AL'UMMA**

Lafiyar al'umma ta qunshi kulawa da lafiyar xai-xaikun mutane, da iyali da kuma al'umma baki xayanta, alhakin ko wane mutum ne a cikin al'umma ya kula lafiyar sa. Yawancin qananan cututtuka ana magance su ne a gida. Idan mutane suka haxa kai wajen ganin sun tsaftace muhallinsu, to lallai kuwa kowa zai amfana da hakan. Dangane da wannan sai mu gane cewa: tsaftar mutane da ta muhallinsu abu ne guda xaya.

A taqaice, al'umma na iya kasancewa cikin qoshin lafiya idan sun kula da waxannan matakan kula da lafiya

### **TSAFTAR JIKI**

Wannan ya qunshi kula da dukkan jiki ta hanyar:

- ✓ Tsaftace jiki tun daga kai har zuwa yatsun qafa.
- ✓ Kulawa da baki, kamar yin aswaki ko burushi da man goge baki.
- ✓ Wanke sutura da kuma shanyasu a rana da kuma gogesu idan da hali
- ✓ Cin abinci lafiyayye, mai kyau.
- ✓ Wanke hannaye kafin da bayan cin abinci, da bayan an fito daga bahaya
- ✓ A kwanta a huta a kan gado ko tabarma da rana.
- ✓ Don inganta lafiya, a yi barci har na sa'o'i shida zuwa takwas da daddare.

## **LAFIYAYYEN MUHALLI**

Wannan ya qunshi tsaftace muhalli a zauna ciki, ta hanyar.

- Sharewa da kuma goge muhallin.
- Yayyanke ciyayin da suka fito a kewayan muhallin
- Qone duk wata shara.
- Binne shara mai danshi da wacce ba zata qonu ba.
- Samar da isasshiyar magudanar ruwa.
- Samar da isassun tagogi saboda iska a gidajen.

## **LAFIYAYYIYAR ISKA**

Ana buqatar lafiyayyar iska domin samun cikakkiyar lafiya, ta hanyar.

- Tabbatar da cewa ana shaqar tattaciyar iska.
- Kaucewa shaqar hayaqi da gurvatacciyar iska

## **TSAFTATACCEN RUWAN SHA**

Yana da kyau mutane su dinga shan ruwan da aka samar daga wuri mai kyau. Shan tsaftataccen ruwa ya zama dole domin inganta lafiya.

- Yawancin ruwan birane ba su da kyau, musamman a lokacin bazara, yana da kyau a dafa kafin a yi amfani da shi.
- Dole ne ruwan sha ya kuvuta daga dauka, ko wari ko canjin launi.
- Kada a yi amfani da ruwan gulbi ko na kogi ba tare da an tsaftace shi ta hanyar dafawa ko tacewa kafin a sha ba. Za a iya sa alimun bayan an dafa ko bayan an tace.
- Za a iya yin amfani da sinadaran tace ruwan sha kamar su “sodium hypochlorite”.
- Kada a bar dabbobi su doshi inda ruwa yake.
- Kada a wanke tufafi, ko tukwanan girki, ko kwanuka kusa da inda ruwa yake.

Idan mutane suka xabiantu da tsaftace muhallin su, za su ci ribar samun ingantacciyar lafiya.

A qasa ga wasu daga muhimmancin ingantacciyar lafiya da kuma akasin haka sakamakon sakaci.

### **MUHIMMANCIN INGANTACCIYAR LAFIYA**

- ❖ Tana qara tsawon kwana
- ❖ Tana kwantar da hankalin mutane
- ❖ Tabbatar da girma cikin qoshin lafiya da kuma bunqasa tun daga yarinta zuwa tsufa.
- ❖ Tabbatar da qaruwa
- ❖ Bunqasa tattalin arziki da kuma ci gaban qasa.

### **RASHIN MUHIMMANCIN QARANCIN LAFIYA**

- Cututtuka da rashin jin daxi
- Rashin tavuka komai a harkokin da suka shafi cigaban alumma.
- Tawayar cigaba
- Durqushewar tattalin arziqi
- Barazanar tashin hankali

## **B. TSAFTAR MUHALLI**

Wannan ya qunshi kula da gida, da al'umma, da wuraren aiki baki xaya domin tabbatar da ingantacciyar lafiya da kuma kaucewa haxarurrukan da ke da alaqa da wurin aiki. Za a tabbatar da wannan ne ta hanyar tsaftace muhalli.

Munufar tsaftace muhalli ita ce samar da kyakkyawan yanayi a muhalli wanda zai inganta lafiya, ya kuma kare kamuwa daga cututtuka. Cikin muhallin mutane akwai wasu abubuwa da suka zama dole a rayuwa wajen samar da ingantacciyar lafiya. Duk da haka muhalli ma na qunshe da wasu haxarurruka da ka iya shafar xan adam.

Don haka tsaftar muhalli wani tsari ne da ake bi domin ganin an kawar da duk wani abu da zai iya cutar da mutane. Wannan ya haxa da:

- a. Goggoge gida
- b. Samar da tsaftatacce kuma isasshen ruwan sha.
- c. Zubar da shara
- d. Kula da tsaftar abinci
- e. Samar da kyawawan gidaje
- f. Shawo kan qwari ta hanyar feshi
- g. Kulawa da mashayar dabbobi saboda cututtuka
- h. Kalawa da iska da kuma kiyaye gurtarta
- i. Kawar da duk wani abu da ka jawo abkuwar haxari kamar qara, ko na hayaniya da sauransu.

## **1. GOGGOGGE GIDA**

Dole ne a goggoge duk wani datti a gida domin shine ya fi kusa da jiki. Idan an tsaftace jiki amma gida da dauka, dole ne abin ya shafi jikin. Za a iya kulawa da gida ta hanyoyi kamar:

- ✓ Shashsharewa da kuma goggoge wurin da ake zama a kullum, ta hanyar baiwa bangwaye da qasa da qarqashin kujeru muhimmanci.
- ✓ Wawwanke kayayyakin cin abinci da sabulu da ruwa mai tsafta bayan an gama cin abincin, sannan a shanyasu a rana su bushe.
- ✓ A yi amfani da qyalle mai tsafta, kuma busasshe wajen goge wankakkun kwanika, sannan a tafasa qyallen kullum bayan an gama amfani da shi.
- ✓ A xauke tawul ko qyallen qasa, kada a maqale shi a hammata, ko a rataya a wuya, maimakon hakan sai a rataya shi a wani waje cikin madafi.
- ✓ A lilliqe duk wata tsaga da qwari kamar, kyankyasai, da qwarin wake, da kunami da sauran qwaruka za su iya fakewa.

- ✓ Dole ne a bayar da muhimmiyar kulawa ga madafi da banxakuna, saboda yawancin qwarin gida nan su ke fakewa.
- ✓ A yi amfani da maganin qwari idan akwai buqata. Sannan a share yana a kowane wata.
- ✓ A ajiye kwandon shara a waje domin mutanen da ke gidan su dinga zuba shara a ciki. kuma a dunga zubarwa akai-akai.
- ✓ Kuma a dunga rufe kwandon shara a koda yausha.
- ✓ A dinga shanya kayan shinfixa akai akai domin kaucewa duk wasu qwari.

## **2. ASASSHE KUMA TSAFTATACCEN RUWAN SHA**

Tabbas ruwa shine gishirin rayuwa, babu abin da ya yi kama da shi. Ana amfani da ruwa a ko wane fanni na rayuwar xan adam. Kusan kaso biyu bisa uku na jikin mutum ruwa ne a wata sigar. Kusan a kullum Qoda ta na tace kimanin galan 15-20 na ruwa saboda mu, kuma yawancinsa yana komawa ne ya bi hanyoyi jini; wannan ruwa shine ya ke kawar da duk wani sinadari da jiki ba ya buqatarsa.

Saboda haka, ko wace al'umma tana da buqatar isasshe kuma tsaftataccen ruwan sha domin ayyukan gida, da masana'antu da na gona. Hanyoyin samun ruwa sun haxa da: ruwan sama, da na sarari kamar: koguna, da teku, da tafkuna, da fadamu da kuma ruwan dake vuvvugowa daga qasa kamar na rijiyoyi. Ruwan sama shine sahihiyar hanyar samar da ruwan sha. Baya tattare da wasu cututtuka, duk da cewar suna xauke da 'yar qasa, ko 'yan itatuwa, duk da haka matsalar na faruwa ne bayan ruwa ya sauka a qasa. Ruwan da ya taru a wajen da aka nome, kamar gona da kan hanyar birane yana xauke da xumbin cututtuka, wanda waxansunsu suna cutar da xan adam. Haka suma masu amfani da tankuna domin tarar ruwan sama dole suma su kiyaye domin ruwan dake sauka kan rufi zai iya gurvacewa da qura ko kashin tsuntsaye.

Bugu da qari, ruwan da ke doron qasa kamar na tafki da koguna gurvattatu ne domin yawancinsu suna kwararuwa ne daga kan hanyoyi, ko titunan dake xauke da kashin dabbobi dana mutane. Saboda haka al'ummar da hanyoyin samun ruwansu a doron qasa ne kamar kogi da ya ke kwarara, ya zama na sha, to ya na da kyau su raba ruwan gida kashi uku. Kason da ke sama ya zamo na sha, na tsakiya domin wanki, na qasa kuma saboda dabbobi da aikin noma. Idan an dafa ana kashe cututtuka, sannan tacewar na hanawa a sha butacin ruwan.

Rashin isasshe kuma tsaftataccen ruwan sha ga mutane a garuruwansu na iya sawa mutane su kamu da cututtukan da ke da alaqa da gurvatar ruwan. Waxanda an karkasa su izuwa:

- a) Cututtukan da ake xauka a ruwa kamar, kwalara, da zazzavin tayfod, da gudawa, da sauransu.
- b) Cututtukan da suka danganci rashin isasshen ruwa kamar cutar fata
- c) Cututtukan da suka danganci .....kamar cutar .....
- d) Cututtukan da suka danganci .....kamar zazzavin cizon sauro.
- e) Qaranci ko wadatar sinadarin tace ruwa.

Domin ganin tsaftataccen ruwan sha sai a duba kashi na xaya.

### 3. **ZUBAR DA SHARA**

Shara na nufin duk wani abu da ba a so na ruwa ne ko akasin haka da suke samuwa daga harkokin yau da kullum. An raba shara gida biyu wato sharar dagwalo kamar ta ruwa da kuma sharar bola, kamar takardu da sauransu. Bahayarmu ita ma muhimmiyar aba ce wajen haifar da cututtuka musamman wacce ke jawo gudawa. Yana da kyau a tattare shara waje xaya a cikin mazubi, a kuma rufe sosai da murfi domin hana

wari da kuma yaxuwar qwari kamar qudaje. Bayan an tattare shara waje xaya, za a iya zubar da ita, ta bin xayan waxannan hanyoyi:

- I. **QONE SHARA:-** A ware sharar gida izuwa wacce zata qonu da wacce baza ta ci wuta ba, sai a qone wacce zata kama wuta, sannan a binne tokar, ko kuma ayi amfani da ita a matsayin taki.
- II. **BINNE SHARA:-** Sai a binne sharar da ba za ta kama wuta ba a qasa ta ruve, wanda daga qarshe za a iya amfani da ita, a matsayin taki. Idan za a binne a tabbatar an yi rami mai zurfi saboda dabbobi. Idan ya kasance a qasa aka zuba, sai a katange a kuma binne da yashi saboda qudaje.
- III. **AMFANI DA SHARA:-** Sauran shara kamar robobi za a iya sake narkasu domin wasu abubuwan amfani.
- IV. **RUVAR DA SHARA:-** Sharar da zata iya ruvewa, za a iya zubata cikin mazubi ta xau lokaci, sannan daga baya a cirota a yi amfani da ita a matsayin taki.

**MAGUDANAR RUWA:-** A samar da kyawawan magudanan ruwa a cikin al'umma domin gudun hana ruwa wucewa, da kuma hana taruwar sauraye dake yaxa zazzavin cizon sauro. A tsaftace magudanan ruwa ta hanyar aikin gayya.

Yana xaya daga cikin dokokin kula da lafiya, a killace shara, sannan kuma a qauyuka ma, yanzu yin banxakuna na zamani ya maye gurbin na gargajiya, amma a irin wannan yanayi me ya ke faruwa ga shara? Irin wannan tsari idan ba an kula ba zai iya zamantowa mai haxari ga rayuwar al'umma. Wasu suna zubar da shararsu ne a cikin gulabe da ke kusa da su, a tunaninsu ruwan zai tsarkake kansa, a qarshe sai su gurvata ruwan shansu. Don haka yana da kyau ga dukkan iyali su samarwa kansu rariyoyi domin fitar ruwan wankansu, kamar gina tankuna a qasa, ko kuma:

- Haƙa masai/shadda mai zurfin a qalla qafa shida, sannan ya yi nesa da rijiyoyi, ko ma'ajiyar ruwa.
- Dole ne a samarwa da banxakin shadda tagogin shan iska, da kuma barin bakin shadda a rufe saboda qudaje.
- A duk bayan kwana biyu a dinga zubawa shara sinadarin 'chloride', ko toka, ko kuma farar qasa domin hanata wari, da taruwar qudaje.
- Kada a bar shara ta ruvar da wurin da ake zubata.
- A koyawa yara hanyoyin tsaftace banxakuna.
- A dinga kora ruwa da zarar an yi amfani da masan zamani.
- Kullum a dinga wanke banxaki, sannan a zuba maganin qwari.

#### 4. **KULA DA LAFIYAR ABINCI**

Wannan ya qunshi tsabtace abinci da nufin hana shi gurvacewa, a ko wane mataki na samar da shi. Misali:- tun daga tattara shi, zuwa xebo shi, da shirya shi da kuma sayar da shi. A wasu lokutan duk da kulawar da ake ba wa abinci duk da haka ajiye shi a cikin sanyi zai hana hayyayyafar qwari ta yadda ba za su yi yawan da za su cutar ba.

Matakan da za a bi don ganin an kiyaye, a gida ko kuma a kewayen gari baki xaya sun haxa da:

- ❖ Kiyaye hanyoyin samar da abinci tun daga tushe, misali yin amfani da kashin mutane a matsayin taki.
- ❖ A wanke dukkan 'ya'yan itatuwa sosai kafin a ci. Don haka za a iya yi musu feshi domin hana cututtuka shigarsu, da kuma qwari. A tabbatar an cire duk abubuwa masu guba kafin ayi amfani da abinci.
- ❖ Kada a haxa ma'ajiya guda da maganin qwari da abincin da za a ci.



- ❖ Idan za a siyo ganyayyaki, a tabbatar an sayo koraye shar, ba waxanda suka fara yamushewa ba, kuma a tabbatar da qwari basu lalata su ba.
- ❖ A guji yin amfani da hatsin da qwari suka lalata.
- ❖ Ma'aikata da kuma kayan aiki a tabbatar tsabtattatu ne don haka kowane kayan abinci a adana shi gwargwadon yanayinsa. Misali A ware masu ruwewa da waxanda ba sa ruwewa.
- ❖ A tabbatar an rurrufe abinci saboda kada qudaje su hau.
- ❖ A koda yausha a tabbatar qwari basu faha cikin abinci ba misali a zubar da abincin da ya fara ruwewa.
- ❖ Abincin da zai iya ruwewa sai a siyo kaxan, kuma a ajiye shi a waje mai sanyi, kamar akwatun qanqara, ko firinji, ko firiza, da sauransu.
- ❖ Za a iya adana nama da kifi ta hanyar barbaxa musu gishiri, ko gasa su domin su tsane, saboda su daxe ba tare da sun rube ba.
- ❖ Abincin da ba ya ruwewa kuma sai a adanashi a wrin da babu danshi, kamar mazubi, ko kwalabe, ko jarkoki, idan babu yawa, idan kuma suna da yawa sai a ajiye a ma'ajiyar mara danshi, kuma mai iska, da sanyi, amma kada a bar qofar shigar qudaje, ko kyankyasai, da sauran qwarin gida.
- ❖ Idan an je siyayya, a duba rufaffe ba buxaxxe ba, kuma ba wanda ya hau ko yayi funfuna ba. A guji wanda gwangwanin ya huje wanda cututtuka za su iya shiga kamar funfuna ko tsatsa.
- ❖ A tabbatar an rufe duk nau'in abincin da ake son a rufe su ruf-ruf, ba tare da barin qofa ba, sai dai waxanda ke da buqatar shigar iska.

- ❖ A guji sayen dafaffen abincin da aka barshi a buxe wanda ka iya ruvewa. Ta haka cututtuka na iya yaxuwa. Kuma su bazu.
- ❖ Abincin da ba ya buqatar wankewa kafin a yi amfani da shi, kamar sukari, ko gishiri, ko mai, fulawa, da sauransu, a tabbatar an kevesu a tsaftataccen wuri.
- ❖ A zavi abinci mai kyau a wajen saye. A zavi ganyayyaki masu kyau: waxanda babu gansakuka, ko tsutsotsi, ko ruva, waxanda kuma aka tsunko ba da daxewa ba.
- ❖ A dinga dafa abinci a wuri mai tsafta misali, a dinga goge madafi da share shi a koda yausha.

## 5. LAFIYAYYUN GIDAJE

Dole ne gidan da ake gina shi domin zaman mutane ya zamanto ya na da wasu kamannin da za su dace da Xan'adam. Kaxan daga cikin waxannan kammani da za a lura da su sun haxa da:

- Isasshiyar iska kamar: Samar da isassun tagogi da qofofi domin shigar iska.
- Isasshen haske kamar: Hasken rana da na lantarki.
- Ya zamanto babu danshi kamar a ce kada a gigginsa xakuna a wurin da koda yausha yake da danshi.
- Kawar da kayayyakin da za su jawo veraye da kuxin cizo.

A taqaice, lafiyayyen gida dole ya zamto mai iska domin samun damar shigar iska da shiga da kaya. wannan zai hana kamuwa da cututtukan da ake shaqa ta iska. Hasken gida ya na rage faruwar haxura da kuma kawar da qwari kamar veraye da kwarkwata a kewayen gidan. Daga qarshe gidan da babu danshi zai yi qarancin cututtuka masu kama Xan'adam.

## 6. HANYOYIN MAGANCE QWARI MASU YAXA CUTUTTUKA DA MASU LALATA ABINCI

Qwari masu yaxa cututtuka sune masu xaukar cuta daga wannan su sa wa wancan. Qwari kamar sauro da sauran dangoginsa, da kuma qudaje da ke

yaxa gudawa misalai ne na qwarin da ya dace a magancesu domin samarwa al'umma isasshiyar lafiya.

Hanyoyin magance qwari masu yaxa cuta da masu lalata abinci shine ta hanyar hana su hayayyafa, ko kuma hana su sakat domin kada su qaru. wasu daga sanannun hanyoyin magance sauro sun haxa da:

- ◆ Buxe magudanan ruwa domin baiwa ruwan rariyoyi hanyar wucewa.
- ◆ Zuba baqin mai a ruwan daya ke a tsaye baya tafiya.
- ◆ Tsaftace duk wani saqo na gida daya ke da tarkace da sauran wurare a duk faxin mazauni.
- ◆ Yi wa qwari feshi domin magancesu.

## **7. HANYOYIN KULAWA DA XAKIN DABBOBI DON GUDUN CUTUTTUKA.**

Dabbobi musamman na gida kamar su kare da mage suna taka muhimmiyar rawa wajen yaxa cututtuka. Wannan na nufin akwai wasu irin cututtukansu da kan shafi mutane. Don haka dole a dinga tsaftace musu inda suke kwana, kuma a dinga yi musu riga kafi a duk lokacin da buqatar hakan ta taso. Domin cututtuka kamar ciwon hauka na dabbobi da kaska suna shafar mutanen da ke zaune da irin waxannan dabbobi ne, kuma wurin ya zama matattarar cututtuka.

## **8. TATAACCIYAR ISKA DA KAUCEWA GURVATAR YANAYI**

A tsarin yanayi na daidai, dole ne iska ta zamanto tatacciya wacce bata gurvace da iskar gas ko mai yaji ba. Wannan na inganta lafiyar al'umma. Amma gurvatar iska na iya jawowa mutane kamuwa da cututtukan da suka jivanci numfashi, da kuma ciwon daji da sauransu.

A tsarin rayuwa ta zamani ta yau, masana'antu suna kawo gurvatar iska, don haka suna kawo barazana ga muhalli, suna kuma shafar lafiyar al'umma. A tsarin zama mafi dacewa, gidajen zama a gigginasu nesa da masana'antu. Wannan zai hana gurvatar iska da qarar na'u'rori su dami mutane. Hatta hayaqin motoci, da manyan motoci suna gurvata iska da ke addabar lafiyar jama a. don haka zai fi dacewa:-

- Hukuma da mutane su yi iyakacin qoqarinsu wajen ganin an nisanta gidajen zama da masana'antu.

- A guji qone sinadarai masu cutarwa a cikin jama' a
- A hana kunna wutar daji
- A hana kafa injinan bayar da wuta a kusa da inda mutane suke, domin hayaqi, da qarar injin yana shafar lafiyar al'umma.

## 9. **MAGANNCE SAURAN HAXARURRUKA**

(kamar qara da hayaqi)

Haxarurruka na nufin wani yanayi da ke kawo barazana, ko haifar da cututtuka, ko jin ciwo ga 'yan adam. Ko ana so ko ba a so mutum na iya haxuwa da haxari a rayuwarsa ta yau da kullum, a gida ko a wajen aiki. Mutanen da ke aiki a kamfani sun fi shiga wannan haxari kamar qararraki, da hayaqi. Qarar injinan aiki na iya kawo kurumtaka, sannan qurar da ke shiga jiki na iya haifar da ciwon daji.

Dangane da wannan, yana da kyau a nisanta gidajen kwana daga wajen da masana'antu suke, domin a kiyaye mutane daga haxarurruka.

## MANAZARTA

1. Clifford R. Anderson {1967}: Your Guide To Health, Oriental Watchman Publishing House Poona, India.
2. Training Manual For voluntary Health Workers; Arfh,Ibadan{1999}.
3. Ruth: Changing Bodies, Changing Lives; 3<sup>rd</sup> Edition.
4. R. Lorich Et All: Where Women Have no doctor; a health guide for women.
5. E.j.evans, {1977}: tropical hygiene for schools; lutterworth press, guide ford, London
6. Lucas and gills: short notes on preventive medicine.