ZAZZABIN CIZON SAURO

(Malaria fever)

Labarin ɗan abokin Yusufu

Yusufu yana hanyar tafiyar gonarsa da hantsi sai ya ji matar abokinsa tana wa 'ya'yanta ihu cewa, "Kada ku sake zuwa karkashin wancan itacen tsamiya, na gaya maku. Ga ɗan-uwanku yana kwance da zazzaɓi da zafin jiki da kuma ciwon kai har ma da amai. Mai yiwuwa iskoki sun rankwashe shi a kai."

Da jin haka sai Yusufu ya shiga gidan don ya gaishe su. Yana kan shiga sai ya ga shuke-shuke da yawa a cikin gidan. Kuma akwai pasassun tukwane da ƙorai da gwongwoni masu riƙe ruwa.

Yusufu ya gai da uwargidan, sai ya tambaye ta wai ta san inda ana kai yara masu shekara ɗaya zuwa biyar don samun magunguna na rigakafin cututtuka, da kuma gwaje-gwaje da koyarwa don zaman lafiya? Ana kiran wurin klinik.

Matar ta ce, ba ta taɓa jin labarin wannan wuri ba. Yusufu ya tambaye ta, ko tana ba 'ya'yanta Daraprim? Matar ta ce, ba ta san wannan abu Daraprim ba.

Yusufu ya ba ta fassara cewa, ɗanta ya kamu da zazzaɓin da ake samu ta wajen cizon sauro. Kuma Daraprim ɗin idan ana ba yara wata-wata, yana yi wa yara rigakafin wannan zazzaɓi.

Kuma idan tana so ta rage sauro a gidanta sai ta share shuke-shuken da ke cikin gidan, kuma ta binne pasassun abu-buwa masu riƙe ruwa inda sauro suna haifu a ciki.

Yusufu kuma ya kira ta, ya nuna mata 'ya'yan sauron da ke cikin ruwan.

Kuma ya gaya mata ta kai yaron zuwa ɗakin kiwon lafiya.

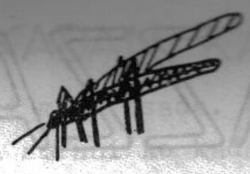
Da matar abokin Yusufu ta kai yaron ɗakin kiwon lafiya Malamin kiwon lafiya ya ba yaron magani, kuma ya gaya mata cewa, ta ɗinga zuwa klinik da 'ya'yanta kowane wata, domin su sami Daraprim.

Lokacin da ta dawo gida ta share shuke-shuken, ta gyara gidanta da tsabta, ta ɗinga kai yaranta klinik, suna samun Daraprim har sun zauna lafiya.

Tambayoyi

1. Me ya faru da ɗan abokin Yusufu?
2. Faɗi alamomin ciwon yaron abokin Yusufu.
3. Mene ne Yusufu ya fara gani da shigarsa gidan abokinsa?
4. Yaya za a iya rage sauro a cikin gida?
5. Yaya za a iya yin rigakafin zazzaɓin cizon sauro?
6. Me matar abokin Yusufu ta koya?

Ga alamomin zazzaɓi:



- zafin jiki
- ciwon kai da ciwon gaɓoɓi
- rashin ƙarfi
- rashin son cin abinci
- in zazzaɓi ya yi yawa ana magana banza, yaro zai suma
- akwai amai
- akwai zawo a wurin yara ƙanƙanana

Ina dalilin zazzaɓin sauro?

Sauro yana so ya sha jinin mutum. Lokacin da yana cikin sha, yakan ɗura wani dafi cikin jikin mutum. Dafin nan ne wanda zai kawo zazzaɓi.

Me ya kamata mu yi?

- Mu nemi magani a ɗakin kiwon lafiya ko asibiti tun da wuri. Sunan maganin Chloroquine ko Aralen.
- Idan jikin ƙaramin yaro ya yi zafi ainu, mu yi masa wanka, mu naɗe shi cikin tawul cike da ruwa. Haka za mu rage masa zafin jiki. Mu kai shi asibiti da wuri.

Ina rigakafin zazzaɓin cizon sauro?

- Yara ƙanana har zuwa shekara 5 su ɗinga sha maganin wata-wata, wato Daraprim.
- Mataye masu ciki su ɗinga sha Daraprim sati-sati domin hana zazzaɓin sauro.

Ga yadda ana sha maganin wata-wata, wato Daraprim:	
jariri har zuwa shekara ɗaya:	a raba ƙwaya kashi huɗu; a sha kashi ɗaya kowane sati
yara masu shekara 1 zuwa 5:	ƙwaya ɗaya kowane wata
mataye masu ciki:	ƙwaya ɗaya kowane sati

- In yaro ya cika shekara 5, ba ya bukatar Daraprim.
- Mu yi amfani da gidan sauro idan akwai.

Ta yaya za mu iya hana yaɗuwar sauro?

- Tun da sauro yana haifu cikin ruwa, kada mu yarda ruwa ya tsaya cikin gida ko kusa da gida. A kwashe dukan gwongwoni da pasassun tukwane inda ruwa zai taru. Mu gyara wurin wanka kada ruwa ya tsaya a wuri.
- Kada mu yi shuke-shuke a cikin gida, domin sauro za su ɓoye a cikin ganyaye.
- Loto-loto mu yi amfani da Shelltox a cikin ɗaki, musamman ƙarƙashin gado da wuraren masu duhu. Kada mu yi amfani da Shelltox in yara suna cikin ɗaki ko in akwai abinci a ciki.

- - - - - - - - - - - -

Amsoshi ga tambayoyin labarin ɗan abokin Yusufu (shafi 19)

1. Ba shi da lafiya. Mamansa ta ce, iskoki sun rankwashe shi a kai.
2. Zafin jiki, ciwon kai, amai
3. Ya ga shuke-shuke da yawa da pasassun tukwane da ƙwarya da gwongwoni.
4. Kada a yi shuke-shuke cikin gida, a binne pasassun tukwane da gwongwoni.
5. A ba yara Daraprim wata-wata, a kai su klinik na yara.
6. Ta koya cewa, sauro ne suke kawo zazzaɓi.
   Kuma ta koyi rigakafin zazzaɓin cizon sauro, wato
   - kada a yi shuke-shuke cikin gida
   - a binne pasassun tukwane da gwongwoni
   - a ba yara Daraprim wata-wata, a kai su klinik na yara.

TSUTSOTSIN CIKI

(Worms)

Yadda M. Samuila ya rabu da tsutsotsin ciki

A wani gari akwai wani mutum mai suna Samuila. Yana da yara huɗu. Yaransu kuma suna lafiya, suna son wasa. M. Samuila da matarsa suna ƙoƙari da noma, don su biya wa yaransu bukata.

Sai wata rana yaran sun soma kukan ciwon ciki da kumburin ciki. Ba su son wasa, ba su son abinci, sun rame, sun rasa jini a jiki. Lokaci-lokaci suna zawo, har an ga tsutsotsi a cikin kashinsu.

M. Samuila kuma da matarsa suna ciwon ciki, suna gaji da wuri. Mutane da yawa a wannan gari suna fama da wannan wahala.

Sai M. Samuila da matarsa sun yi shawara cewa, za su kai yara ɗakin kiwon lafiya su nemi magani.

Da sun iso Malamin kiwon lafiya ya ba su magani. Daga baya ya koya musu cewa, wannan ciwo ana kamu da shi idan mutane suna yi kashi barkatai a waje, kuma idan ana sha ruwan kogi.

Ya ce, cikin kashin mutum akwai ƙwayoyin tsutsan ciki. Iska da ruwan sama da ƙafafun dabbobi suna ta baza ƙwayoyi tsutsan ciki. Idan yara suna wasa a ƙasa, suna ci 'ya'yan itatuwan da ba a wanke ba, za su kamu da waɗannan tsutsotsin ciki.

Saboda haka ya ba su shawara cewa, su tafi gida, su haƙa salga, su dinga yi kashi a ciki. Kuma su sha ruwa daga rijiya, ba daga kogi ba. Kafin su ci abinci kuma bayan su yi kashi sai su wanke hannuwansu da sabulu. 'Ya'yan itatuwa a wanke mai kyau. A yanke wa yara farcen hannu.

Da M. Samuila ya koma gida ya soma haƙa salga.

Sai maƙwabcinsa suka tambaya, ina amfanin wannan sabon abu? M. Samuila ya koya musu cewa, idan ana kashi barkatai a waje, za a kamu da ciwon ciki har a rasa ƙarfin aiki gaba ɗaya. Amma idan ana binne kashi a cikin salga za a rabu da wannan ciwo.

Ya kuma ba su shawara cewa, idan ciki yana dame su, su tafi ɗakin kiwon lafiya su nemi magani, su haƙa salga a gida, su ɗinga yi kashi a ciki, su sha ruwa daga rijiya. Haka za su zama lafiya.

Da mutanen gari suka bi wannan shawara sun sami sauƙi, sun yi zamansu lafiya.

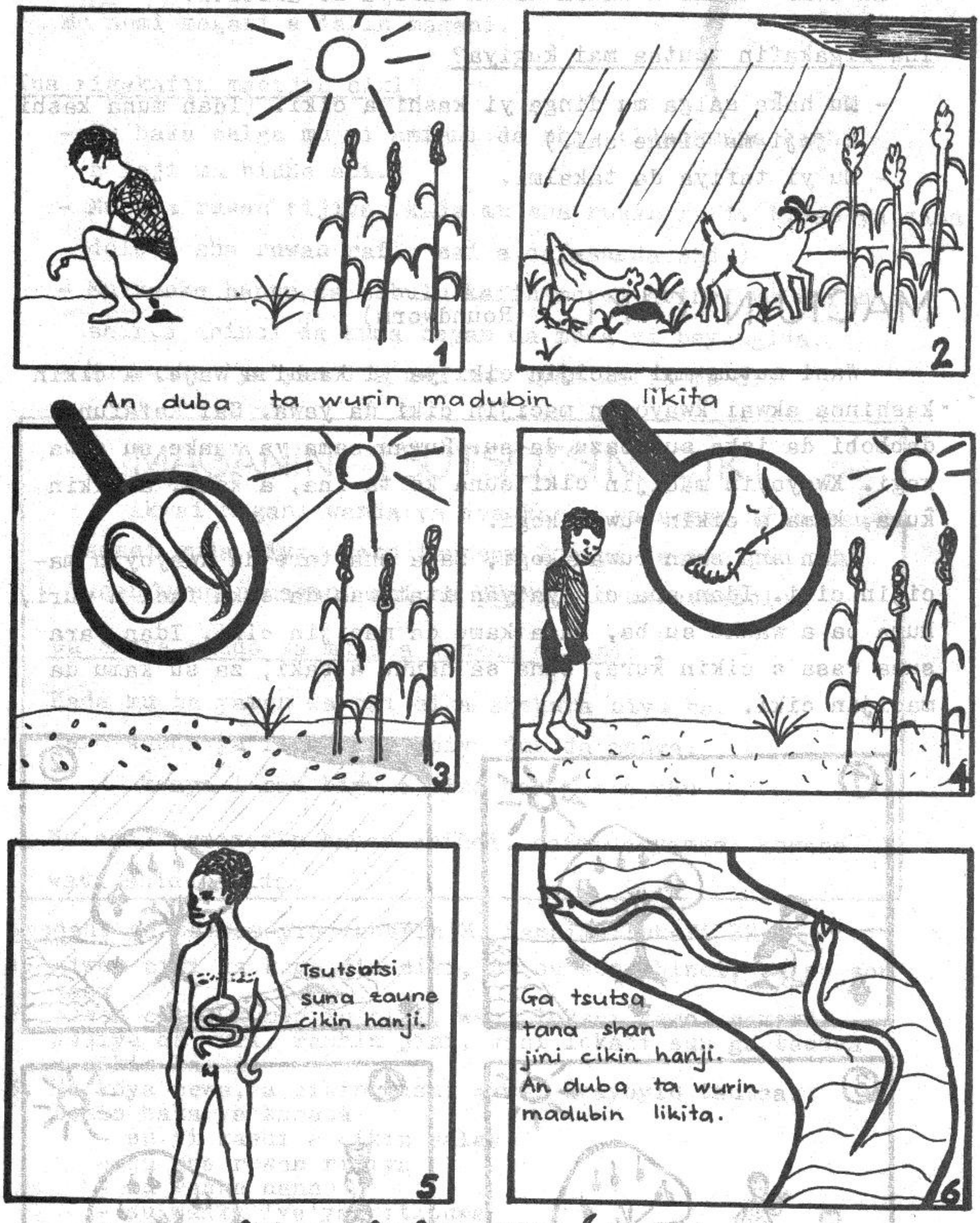
Tambayoyi

1. Me ya dami M. Samuila da yaransa?
2. Ina alamomin tsutsotsin ciki?
3. Me M. Samuila ya koya a ɗakin magani?
4. Me da me M. Samuila ya yi domin su sami zaman lafiya?

TSUTSA MAI KUGIYA (Hookworm)

Wani mutum mai tsutsa ya yi kashi a waje. A cikin kashinsa akwai ƙwayoyin tsutsa da yawa. Ruwa ko iska ko ƙafan dabbobi za su iya watsar da ƙwayoyi ko'ina. Bayan an jima kaɗan tsutsa ƙanƙane za ta fita daga cikin ƙwai.

In wani mutum yana zuwa da ƙafa, tsutsa za ta iya shiga ta wurin ƙafa. In ta shiga jikin mutum za ta nemi hanji. Za ta kama hanji da baki mai ƙugiya ta sha jinin mutum.



Ga tsutsa ɗin tana ƙanƙane haka:

Ina alamomin tsutsa mai ƙugiya?

- ciwon ciki, da zawo
- mutum zai rame
- ciwon ƙirji da tari
- mutum zai rasa jini
- mutum zai gaji da wuri

Me ya kamata mu yi?

Mu nemi magani a ɗakin kiwon lafiya ko asibiti.

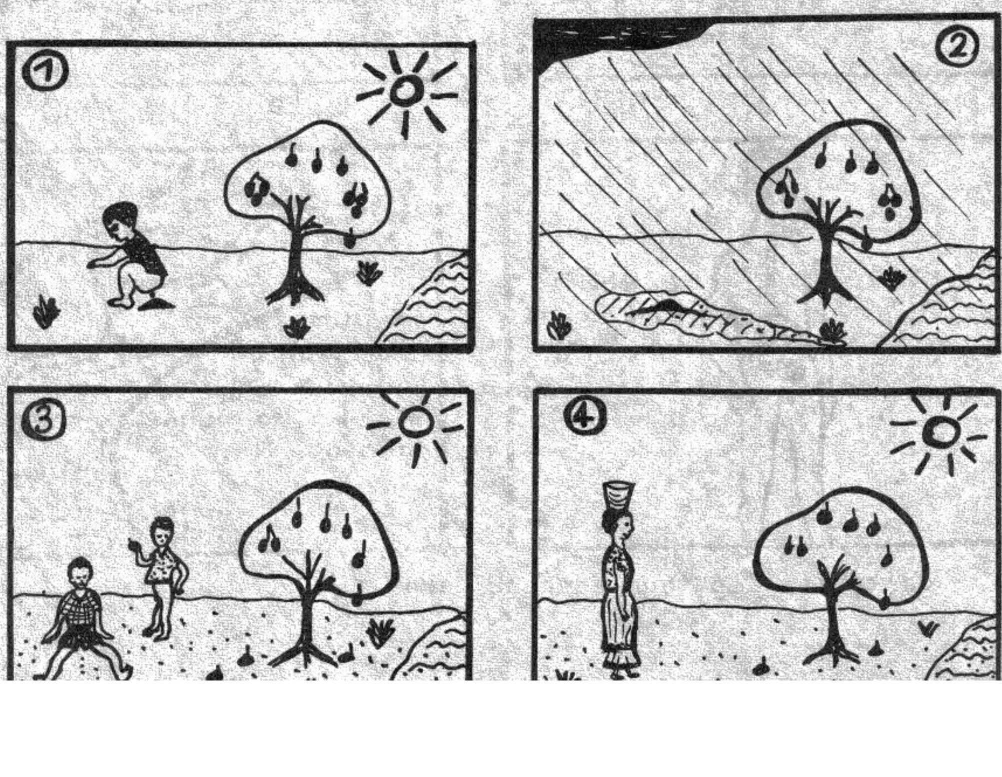
Ina rigakafin tsutsa mai ƙugiya?

- Mu haƙa salga mu ɗinga yi kashi a ciki. (Idan muna kashi a jeji mu binne shi.)
- Mu yi tafiya da takalmi.

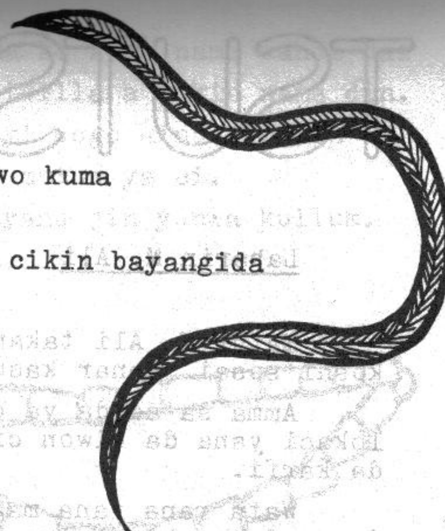
MACIJIN CIKI (Roundworm)

Wani mutum mai macijin ciki ya yi kashi a waje. A cikin kashinsa akwai ƙwayoyin macijin ciki da yawa. Sai ƙafafun dabbobi da iska sun bazu da su. Ruwan sama ya wanke su zuwa kogi. Ƙwayoyin macijin ciki suna ko ta ina, a ƙasa, a cikin ƙura, kuma a cikin ruwan kogi.

Idan ana shan ruwan kogi, za a sha tare da ƙwayoyin macijin ciki. Idan ana ci 'ya'yan itatuwan da suka faɗi a wuri, kuma ba a wanke su ba, za a kamu da macijin ciki. Idan yara suna wasa a cikin ƙura, suna sa hannu a baki, za su kamu da macijin ciki.



Tsutsa za ta yi girma kamar haka:



<u>Ina alamomin macijin ciki?</u>

- ciwon ciki, wani lokaci tare da zawo kuma
- ba ƙarfi, mutum zai rame
- wani lokaci za a ga macijin ciki a cikin bayangida ko a cikin amai

<u>Me ya kamata mu yi?</u>

Mu nemi magani a ɗakin magani.

<u>Ina rigakafin macijin ciki?</u>

- Mu haƙa salga mu yi amfani da shi. (Idan muna kashi a jeji mu binne shi.)
- Mu sha ruwan rijiya, kada mu sha ruwan rafi. (Idan ya zama dole a sha ruwan rafi, sai a dafasar da shi.)
- Mu wanke hannu da sabulu kafin mu ci abinci ko kafin a shirya abinci da kuma bayan da muka yi bayangida.
- Mu wanke 'ya'yan itatuwa mai kyau kafin mu ci.

MAGANIN TSUTSOTSIN CIKI

Akwai magani wanda ya iya kashe waɗannan irin tsutsotsi guda biyu, wato tsutsar ƙugiya da macijin ciki. Sunan wannan magani shi ne <u>VERMOX</u> ko mebendazole.

<u>Ga hanya yadda za mu sha wannan magani:</u>

Kada mu ba yaron da bai cika shekara biyu ba.

Yaro wanda ya fi shekara biyu duk da manya:

ƙwaya 1 sau biyu a yini don kwana uku

Mu sha Vermox ɗin bayan abinci, safe da yamma, kowane wata shida-shida.

<u>Amsoshi</u> ga tambayoyin labarin M. Samuila (shafi 22)

1. ciwon ciki da kumburin ciki, ba su son abinci, ba su son wasa
2. ciwon ciki, kumburin ciki, wani lokaci zawo, ramewa, gajiya da wuri, rashin jini, wani lokaci sun ga tsutsa a cikin kashi.
3. Ya koya cewa, a cikin kashi akwai ƙwayoyin tsutsa. Domin haka ya kamata
   - su yi kashi a cikin salga
   - su sha ruwan rijiya
   - su wanke hannu
   - su wanke 'ya'yan itatuwa
   - su yanke wa yara farcen hannu
4. Ya haka salga. Ya koya wa sauran mutanen gari amfanin salga. Su sha ruwan rijiya. In ciwon ciki yana dame su, su tafi ɗakin kiwon lafiya.

TSUTSAR TSILLA

(Tapeworm)

Labarin M. Ali

Matar M. Ali takan dafa abinci da yawa, har M. Ali ya ƙoshi sosai. Ranar kasuwa yana so ya ci tsire.

Amma sa'ad da ya ci, sai ya ji yunwa nan da nan. Wani lokaci yana da ciwon ciki. Kuma yana rame har jikinsa ba shi da ƙarfi.

Wata rana yana magana da abokinsa yana faɗa masa abin da ya dame shi. Ya ce, "Ga shi ina cin abinci sosai, amma kullum ina jin yunwa, kuma ina ramewa, wani lokaci akwai farin tsutsa cikin kashi."

Abokinsa ya gaya masa cewa, dā shi kuma yana da wannan wahala, amma shi ya koyi dalilin ciwon nan lokacin da ya je ɗakin kiwon lafiya.

Malamin kiwon lafiya ya koya masa cewa, tsutsan nan tana cikin jikin dabba. Idan an yanka dabba, a ci nama wanda bai dafu sosai ba, tsutsar za ta sami zarafi ta shiga cikin mutum, har tana cin abincin da mutum ya ci.

Shi ne dalilin da ya sa mai tsutsar tsilla yana jin yunwa kullum, yana cin abinci, amma yana ramewa.

Sai Ali ya tambayi abokinsa ko a wurin cin tsire ya yiwu a kamu da tsutsar tsilla din? Abokinsa ya amsa cewa, "I, ya yiwu".

Sai M. Ali ya tafi ɗakin kiwon lafiya. Malamin kiwon lafiya ya tabbatar da labarin abokinsa cewa, kada a ci naman da bai dafu sosai ba, kuma a dinga yin kashi a cikin salga, ba a waje ba. Ya ba M. Ali magani wanda zai kashe tsutsar tsilla a cikinsa.

Bayan kwanaki kaɗan M. Ali ya ji sauƙi, ba ya jin yunwa kullum, ya soma samun jiki. Matar Ali kuma ta bar nama ya dafu sosai kafin a ci shi. Ali kuma bai sake cin tsire a kasuwa ba.

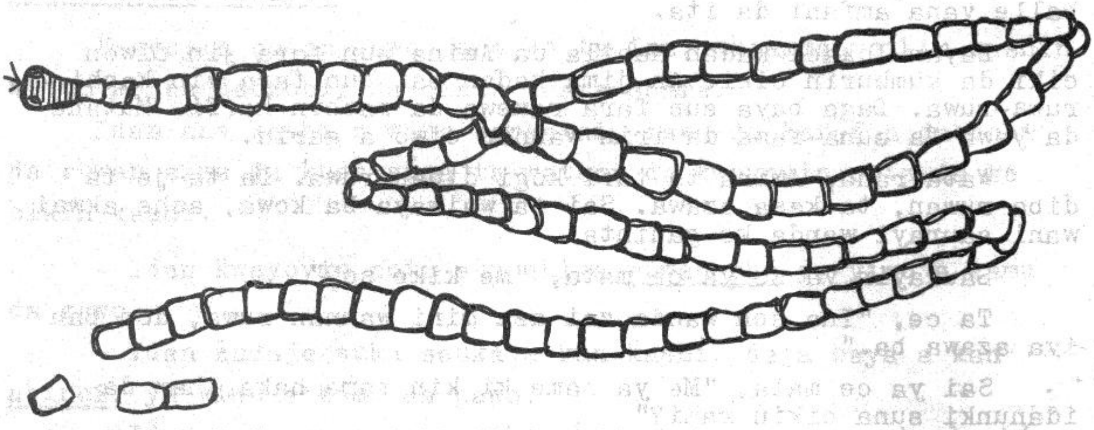
Tambayoyi

1. Me ya dami M. Ali?
2. Me abokinsa ya gaya masa?
3. Ta yaya za a kamu da tsutsar tsilla?
4. Ina rigakafin tsutsar tsilla?

Ga wani mutum yana cin ɗanyen nama ko kuma nama wanda bai dafu sosai ba. Akwai ƙwayoyin tsutsar tsilla a cikin nama ɗin. Da mutum ya ci naman nan tsutsa za ta yi dogo ainu a cikin tumbin mutum, kuma za ta ci abincin da mutum ya ci.

Mutum wanda ke da tsutsar tsilla yana jin yunwa kullum. Yana rame ko da shi ke yana cin abinci.

Tsutsa za ta yi baɓba kamar haka:



Ina alamomin tsutsar tsilla?

- ana yunwa kullum
- ciwon ciki
- mutum zai rame
- wani lokaci za a gani tsutsa fari cikin kashi

Me ya kamata mu yi?

Mu nemi magani a ɗakin kiwon lafiya.

Ina rigakafin tsutsar tsilla?

- Mu haka salga mu yi amfani da shi.
- Mu dafa nama mai kyau kafin mu ci.

\- - - - - - - - - - - - -

Amsoshi ga tambayoyin labarin M. Ali (shafi 26)

1. Yana jin yunwa kullum, yana ramewa, jikinsa ba ƙarfi
2. Ya koya masa cewa, akwai wata tsutsa cikin dabba, in an yanke dabba, ba a dafa nama sosai ba, mutum zai kamu da wannan tsutsa.
3. Ta wajen cin nama wanda bai dafu ba.
4. A yi kashi a cikin salga, kada a bazar da ƙwayoyin tsutsa. A dafa nama sosai kafin a ci.

ZAWO (Diarrhoea)

Labarin Habila da Amina

Habila da matarsa Amina manoma ne. A garinsu suna shan ruwan kogi, kuma suna kashi a barkatai. Ba wanda ke da salga, balle yana amfani da ita.

Bayan lokaci kaɗan Habila da Amina sun fara jin ciwon ciki da kumburin ciki. An jima kaɗan sai sun fara yin kashi ruwa-ruwa. Daga baya sun fara ramewa da rashin ƙarfi. Mutane da yawa fa suna fama da irin wannan ciwo a garin.

Wata rana, Amina ta tafi kogi ɗiban ruwa. Da ta je ta ɗibo ruwan, ta kasa azawa. Sai ta waiwaya ba kowa, ashe akwai wani saurayi wanda ke ganinta.

Saurayin ya zo ya ce mata, "Me kike so?"

Ta ce, "Ina son wanda zai aza mini wannan ruwa, don ban iya azawa ba."

Sai ya ce mata, "Me ya same ki kin rame haka, har da idanunki suna cikin rami?"

Amina ta ce, "Ni da maigidana muna kashi ruwa-ruwa, kuma da murɗewar ciki. Yanzu ba mu da ƙarfi."

Saurayin ya ce, "Kuna kashi a cikin salga?"

Ta ce, "A'a, ba mu da salga. Muna kashi a waje kusa da gidanmu."

Ya ce, "Kuna shan ruwan rijiya?"

Amina ta ce, "A'a, ruwan kogi ne muke sha."

Sai saurayin ya ce, "Zan aza miki ruwan nan domin ni baƙo ne. Amma idan kin je gida, sai ku tafi ɗakin kiwon lafiya da maigidanki, domin ku sami magani ku warke. Idan kun warke kuma, sai ku tona salga ku ɗinga yin kashi da fitsari a ciki."

Ya ci gaba ya ce, "Ta wajen yin kashi barkatai, ana baza wannan ciwo. Kudaje kuma sukan sauka a kan kashin, daga baya a kan abinci idan an bar shi a buɗe. Ruwan sama kuma yakan wanke kashin zuwa kogi. Idan mutum ya sha zai kamu da irin wannan mugun zawo. Don haka, sai ku tona rijiya ku ɗinga shan ruwa daga ciki."

Da saurayin ya ɗora mata ruwan, zuwanta gida da wuya.

Sai suka tafi wurin Malamin kiwon lafiya. Ya ƙara musu koyarwa cewa, su wanke hannu kafin su ci abinci, su wanke hannu bayan da suka yi kashi. Ya maimaita abin da saurayin ya faɗa duka.

Sai ya ba su magani, sun tafi gida.

Da warkewarsu, sai sun tona salga da rijiya.

Mutanen gari duka sun ji umarnin Malamin kiwon lafiya, suka yi biyayya, suka sami sauƙi har sun rabu da wahalarsu.

Tambayoyi

1. Wane irin ciwo ne ya kama Habila da Amina?
2. Ina alamomin ciwo ɗin?
3. A ina suke yin kashi?
4. Ta yaya suka kamu da ciwon?
5. Waɗanne abubuwa suka yi kafin su sami zaman lafiya?

Ga alamomin zawaye:

- kashi ruwa-ruwa
- ciwon ciki
- wani lokaci akwai zafin jiki
- rashin son abinci
- ba ƙarfi

Ina dalilin zawaye?

Kwayoyin cutan zawo suna ko ta ina, musamman cikin kashin mutum ko na dabbobi, da cikin share-share.

Idan ana kashi a waje barkatai, iska da ƙafafun dabbobi da ruwan sama da ƙuda suna ta watsar da ƙwayoyin cuta da ke cikin kashi.

- Idan ƙwayoyin cuta sun shiga ruwan sha ya yiwu a kamu da zawo.

- Idan ƙudaje suka sauka a kan kashi, daga baya a kan abinci, ya yiwu a kamu da zawo.

- Idan yara suna wasa cikin ƙura kusa da inda ake kashi ko kusa da inda ake zubar da share-share, ya yiwu su kamu da zawo.

- Idan ba a wanke 'ya'yan itatuwa ba, ya yiwu a kamu da zawo.

- Idan ba a wanke hannu da sabulu bayan da aka yi kashi ba, ya yiwu a kamu da zawo.

Ina rigakafin zawaye ?

- Mu haƙa salga mu ɗinga yin kashi da fitsari a ciki.
- Mu sha ruwa daga rijiya kaɗai, kada a ɗebi ruwan rafi. Idan ya zama dole a sha ruwan rafi, sai a dafasar da shi.
- Kada mu zubar da share-share a wajen gida, amma mu ƙone su mu bizne su kuma.
- Mu wanke hannu da sabulu bayan yin kashi da kuma kafin cin abinci.
- Mu wanke 'ya'yan itatuwa kafin mu ci.
- Mu rufe abinci duka, kada kudaje su sauka a kai.

Me ya sa muna jin tsoron zawaye?

Jikin mutum mai zawo zai bushe nan da nan, har waɗansu mutane, musamman yara, sukan mutu da wuri.

Ga alamomin bushewar jiki:

- ba fitsari
- ramewa da wuri
- idanu sun shiga rami

Ga hanya yadda za mu gyara maganin zawo a gida

- Mu wanke kwalaba na man gyaɗa da ruwan zafi.
- Mu tafasar da ruwa sosai, in ya huce kaɗan mu cika kwalaba da shi.
- Mu ɗebi gishiri da yatsa guda uku sau ɗaya, mu haɗa da ruwan.
- Mu ɗauki sukar ƙwaya biyar, mu haɗa da ruwa ɗin.
- Mu girgije mai kyau.

Ga hanya yadda za a sha wannan ruwa

Jarirai:

A ɗinga ba jariri da ƙaramin cokali kowane minti biyar har zawo ya ƙare.

A ba shi kwalaba 1 ko 2 a yini.

Kada a ba shi wani ruwa dabam.

A ɗinga ba shi nono kuma.

Yara:

Idan ba amai su sha da kwap.

Idan akwai amai a ba su da cokali kowane minti biyar.

A ba su kwalaba 2 har zuwa 4 a yini.

Kada a ba su wani ruwa dabam.

Manya:

Idan ba amai su sha kwap ɗaya bayan yin kashi sau ɗaya.

Idan akwai amai su ɗinga sha da cokali koyaushe.

Su sha kwalaba 4 zuwa 6 ko fiye a yini.

Kada su sha wani ruwa dabam.

Ta wurin yin haka, za a mai da ruwan da jiki ya rasa saboda zawo. Muhimmin abu ne a soma ba yara da jarirai maganin zawo nan da nan, bayan da zawo ya kama su.

Yaushe ya kamata a tafi ɗakin kiwon lafiya?

Idan zawo bai ƙare a cikin kwana uku ba, a kai marar lafiya ɗakin kiwon lafiya.

In jariri ko yaro yana zawo tare da zazzaɓi ko yana zawo da jini, mu tafi daƙin kiwon lafiya nan da nan.

> Idan kana zuwa ɗakin kiwon lafiya da mai zawo ka ɗauki ruwan nan ka ba shi ko a hanya!

Musamman yara suna bukatar ruwan nan da yawa.

Ko ka karɓi magani a ɗakin kiwon lafiya, kada ka daina shan ruwan nan, sai zawo ya ƙare.

Me ya kamata mai zawo ya ci?

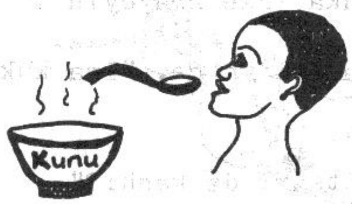
In zawo ya yi yawa ainun, in kuma akwai ciwon ciki, ya yiwu mai zawo zai ƙi kowane irin abinci. In haka ne yana da kyau a ɗinga ba shi ruwa da gishiri da sukari, kamar aka rubuta a shafi 30.

Lokacin da ciwon ciki ya yi sauƙi, ya kamata mai zawo ya fara cin abinci kaɗan, domin jikinsa ya gyaru.

Ga abincin da ya dace da mai zawo

- abinci mafi kyau don jariri mai zawo shi ne nonon mama, kada a hana masa.

- ti
- mu matsa ayaba



- Kunun gyaɗa. Yana da kyau mu kyautata kunu da madara (duba shafi 15) ko kuma da ƙwai. Mu buga ƙwai da cokali har ya yi ruwa-ruwa, mu dama kunu sosai lokacin da muke zuba ƙwai a ciki.
- Ruwan shinkafa wanda ya rage lokacin da aka dafa shinkafa. Yana da kyau mu kyautata ruwan shinkafa da Maggi guda 1 da kuma da ƙwai.

Ga abincin da bai dace da mai zawo ba

- barkono
- albasa
- lemo, mangwaro, gweba, gwanda
- mai da yawa
- wake

Abin tunawa:

- Kada mu tura wa marar lafiya abinci.
- Kada mu ba shi abinci da yawa a lokaci ɗaya, amma mu ɗinga ba shi kaɗan-kaɗan.
- In yara sun ƙi abinci, mu yi ƙoƙari mu lalashe su su ci kaɗan. Lokacin da suka warke da zawo, ya kamata su ci abincin gina jiki kamar wake da gyaɗa da yawa. Ta wurin yin haka jikinsu zai sami damar gyara ɓarnar da zawo ya yi.

- - - - - - - - - -

Amsoshi ga tambayoyin labarin Habila da Amina (shafi 28)

1. Zawo
2. ciwon ciki, kumburin ciki, kashi ruwa-ruwa, ramewa, rashin ƙarfi
3. Suna yin kashi barkatai.
4. Kudaje sun kai ƙwayoyin zawo daga kashin mai ciwo zuwa abincin da aka bar shi a buɗe. Ruwan sama kuma ya wanke kashin zuwa kogi, mutumin ya sha ruwan kogi.
5. Sun tona salga, sun tona rijiya, sun wanke hannu kafin su ci abinci, sun wanke hannu bayan da suka yi kashi, sun sha magani.

CIWON TSAGIYA

(Shistosomiasis)

M. Ishaku ya kamu da ciwon tsagiya

M. Ishaku yana wani gari kusa da wani rafi. Mutanen gari suna wanka da wanki a cikin rafi, har ma suna shan ruwansa. Sai mutanen da suke nisa da rafi suna da rijiya a gida.

Yawancin mutane kuma suna kashi da fitsari barkatai a waje, sai kima suna da salga, suna amfani da shi.

Sai bayan lokaci kaɗan mutanen da suke yi amfani da ruwan rafi sun kamu da ciwon ciki, ciwon baya, suna kashi da fitsari da jini. Wannan abu ya dame su, har ba su sami ƙarfin aiki ba.

M. Ishaku kuma ya kamu da wannan ciwo. Ya tafi asibiti, aka duba fitsarinsa da kashinsa, sai aka iske ƙwayoyin tsagiya a ciki.

Malamin kiwon lafiya ya ba shi magani ya ce, "Ina kuke wanka da wanki?"

M. Ishaku ya amsa cewa, "A rafi."

An tambaye shi kuma, "Ina kuke fitsari da kashi?"

Ishaku ya ce, "Yawancin mutane suna yi a waje."

Sai Malamin kiwon lafiya ya bayyana masa cewa, "Idan mutumin mai ciwon tsagiya yana fitsari ko kashi a waje, ƙwayoyin tsagiya suna shiga ruwa, daga baya suna shiga wani koɗi. In sun girma a ciki, za su bar shi, za su nemi mutum mai wanka ko wanki. Ta wurin fatar mutum za su shiga jiki, su yi ɓarna har mutum zai yi kashi ko fitsari da jini."

Sai M. Ishaku ya ce, "Ai, wannan abin tsoro ne, ta yaya zan yi rigakafinsa?"

Aka fassarta masa cewa, sai ya yi kashi duk da fitsari a salga kullum. Kuma kada ya shiga ruwan rafi, ko kududdufi ko ma fadama, saboda duk inda ruwa ba ya gudu ko ke tsayawa ya yiwu a kamu da ciwon tsagiya.

An sake gargaɗe shi cewa, ya haƙa salga a gida, ya dinga yi fitsari da kashi a ciki. Kada ya watsar da ciwon tsagiya ga sauran mutane, kuma ya tone rijiya, ya ɗinga ɗiba ruwa daga cikin rijiya, ba daga kogi ba.

Da M. Ishaku ya koma gida ya warke, sai ya aikata abin da aka koya masa. Ya haƙa salga, bai sake shiga rafi ba, ya ɗiba ruwa a rijiya don sha da wanka da wanki.

Ya koya wa mutanen garinsa abin da shi ya ji. Duk waɗanda suka bar shiga rafi bayan da suka warke, sun zama lafiya.

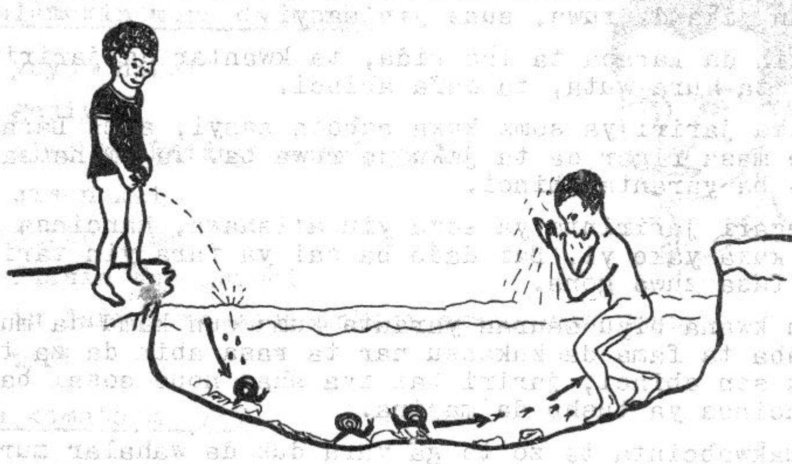
Tambayoyi

1. Me ya dami M. Ishaku?
2. Ina mutanen gari suna kashi da fitsari?
3. Mene ne Malamin kiwon lafiya ya koya wa M. Ishaku?
4. Ta yaya ya yiwu a kamu da ciwon tsagiya?
5. Ina hanyar rigakafin ciwon tsagiya?

Ga wani mutum yana da ciwon tsagiya. Yana fitsari kusa da kogi. Kwayoyin ciwon tsagiya suna yawa cikin fitsari. Sun shiga ruwan kogi. A cikin kogi sukan nemi kođi su shiga su girma a ciki. In sun girma za su fita su zauna cikin ruwa.

Wani mutum yana zuwa don ya yi wanka cikin kogi. Kwayoyin ciwon tsagiya za su shiga mutum ta wajen fata.

A cikin jikin mutum za su girma, za su nemi mafitsari ko kuma wurin kashi. Za su zubar da ƙwayoyi da yawa cikin fitsari ko kuma cikin kashin mutum.



<u>Ina alamamin ciwon tsagiya?</u>

- fitsari ko kashi da jini
- ciwon ciki da ciwon baya
- wani lokaci akwai ƙaiƙayi da zazzaɓi kađan

In mutum ya dađe da ciwon tsagiya ba wuya zai mutu.

<u>Me ya kamata mu yi?</u>

Mu je asibiti mu nemi magani.

<u>Ina rigakafin ciwon tsagiya?</u>

- Dole a yi fitsari da kashi cikin salga.
- Kada a yi wanke-wanke ko wanka a cikin ruwan rafi.
- Kada a shiga ruwan rafi.

\- - - - - - - - - - - -

<u>Amsoshi</u> ga tambayoyin labarin M. Ishaku (shafi 32)

1. ciwon ciki, ciwon baya, fitsari da kashi da jini
2. Yawancinsu suna fitsari da kashi a waje barkatai.
3. Malamin kiwon lafiya ya koya masa cewa, idan mai ciwon tsagiya ya yi fitsari ko kashi a waje ya yiwu ƙwayoyin cuta su shiga ruwa. In sun shiga ruwa, za su nemi kođi, in sun yi girma a ciki, za su fita, har su nemi mutum su shiga ta wajen fatar jiki. A cikin mutum za su yi ɓarna sosai.
4. Ta wurin yin wanki ko wanka a cikin rafi ko kududdufi ko lokacin yin noma a fadama.
5. A yi kashi da fitsari a cikin salga. Kada a yi wanki ko

MURA DA TARI

(Cold)

Yaran Laraba sun kamu da mura

Akwai wata mace, sunanta Laraba, tana da yara hudu. Tana yin kokari da tsabtar gida, tana lura da yaranta. Kuma tana kokari da noma sosai.

Wata rana tana dawowa daga gona, sai an yi ruwa. Ita da goyonta sun jika da ruwa, suna jin sanyi.

Lokacin da Laraba ta iso gida, ta kwantar da jaririnta a tabarma, ta hura wuta, ta dafa abinci.

An jima jariri ya soma kuka saboda sanyi, amma Laraba ba ta tube masa rigar da ta jiku da ruwa ba. Ta yi hamsari, tana so ta ba yaranta abinci.

Washegari jaririnta ya soma yin atishawa, hancinsa yana yoyo, sai kuka yake yi. Bai dade ba sai ya fara yin tari kuma Laraba ta fasa zuwa gona.

Bayan kwana biyu sauran yaranta kuma sun kamu da mura da tari. Laraba ta fama da kukansu har ta rasa abin da za ta yi. Yara ba su son abinci, jariri bai iya shan nono sosai ba, saboda hancinsa ya tushe da majina.

Sai makwabcinta ta zo ta ga yara duk da wahalar mura da tari. Ta yi magana da Laraba ta ce, "Ai, idan ruwa ya same ki a gona ko a hanya, sai ki tube wa yaranki kayan da suka jiku, ki ajiye yara a wurin dumi. Kada ki yarda su yi wasa a waje lokacin ruwan sama.

Idan mura da tari ya kama su, ki dinga ba su abinci iri-iri, musamman 'ya'yan itatuwa kamar gweba ko lemon zaki, kuma su sha ruwa da yawa."

Makwabcin Laraba ta ci gaba ta ce, "Idan bayan sati daya mura da tari ba su yi sauki ba, sai ki kai su asibiti. Idan jikin yaro ya yi zafi da yawa sai ki je da wuri."

Ta ce kuma, "Yaro mai karfi wanda yake samun abinci iri-iri, mura ba za ta dame shi sosai ba."

Laraba ta bi shawaran makwabcinta. A nan gaba mura ba ta sake damun yaranta sosai ba.

Tambayoyi

1. Me ya dami yaran Laraba?
2. Ta yaya suka kamu da muran nan?
3. Me makwabcinta ta gaya mata ta yi?
4. Yaushe ya kamata a tafi asibiti?

A cikin majina akwai kananan abubuwa masu rai waɗanda mutum ba zai iya gan su da ido ba, sai da madubi iri na likita.

Idan wani mai mura yana atishawa ko tari, waɗannan abubuwa masu rai za su fita su bazu har su shiga hancin ko bakin wani. Sai mutummin nan kuma ya kamu da mura.

Saboda haka kada mu yi tari kusa da juna. Amma mu rufe baki da hanci da tsumma ko hankici lokacin tari.

<u>Ina alamomin mura da tari?</u>

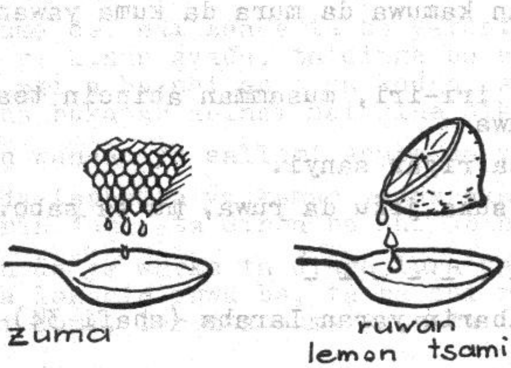
- yoyon hanci
- gajiya
- ciwo ko ƙaiƙayi a maƙogwaro
- ciwon kai
- zafin jiki
- rashin son abinci
- in jariri ne wani lokaci akwai zawo kuma
- tari

<u>Me ya kamata mu yi?</u>

- Mu yi hutu sosai.
- Kada mu yi aiki mai nauyi.
- Mu ɗinga cin abinci iri-iri, musamman abincin gina jiki kamar gyaɗa da wake da kifi da nama da ƙwai da kuma 'ya'yan itatuwa.
- Mu ɗinga shan ruwa da yawa.

<u>Ga maganin tari guda biyu wanda za mu iya gyara a gida:</u>

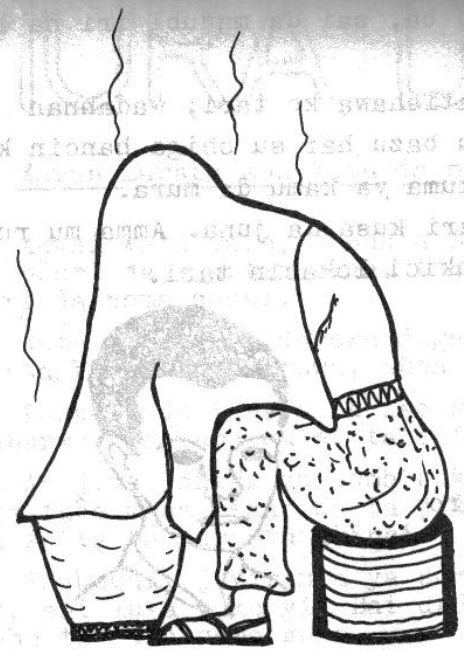
Magani na ɗaya:



Mu ɗauki <u>ruwan zuma</u> cokali guda da kuma <u>ruwan lemon tsami</u> cokali guda.

Mu dama mu sha kowane awa biyu.

Magani na biyu:



Mu zauna a kan kujera. Mu ajiye kwano da ruwan zafi a ciki a gabanmu. Idan akwai mu sa "Sabon Robb" kaɗan cikin ruwa. Mu rufe kanmu duk da kwano da babban tawul ko zane, kada hayaki ya fita.

Ka yi lumfashin hayaƙi sosai har minti 15 sau uku a yini.

Wannan zai fitar da majina, ya ba da sauƙin lumfashi.

Yaushe ya kamata mu je ɗakin magani?

- idan jiki ya yi zafi sosai
- idan akwai ciwon ƙirji
- idan akwai tari tare da majina mai wari, ko kuma in majina ta yi yawa
- idan mura da tari ba su yi sauƙi bayan sati ɗaya ba
- idan ƙaramin yaro yana kuka da yawa (mai yiwuwa ciwon kunne yana dame shi)

Ina rigakafin mura da tari?

Kome ƙoƙarinmu ba za mu iya hana mura da tari gaba ɗaya ba. Amma za mu iya rage yawan kamuwa da mura da kuma yawan wahalarsa. Ga hanya:

- Mu ɗinga cin abinci iri-iri, musamman abincin tsare jiki kamar 'ya'yan itatuwa
- A lokacin ɗari mu sa rigar sanyi.
- Mu tuɓe tufafin da suka jiƙu da ruwa, mu sa sabo.

\- - - - - - - -

Amsoshi ga tambayoyin labarin yaran Laraba (shafi 34)

1. mura, hanci yana yoyo
2. An kwantar da jariri tare da riga wanda ta jiƙu da ruwa, har jariri ya ji sanyi. Sauran yara sun kamu da shi, saboda sun zama kusa da jariri.
3. A tuɓe wa yara kayan da suka jiƙu, a ajiye yara a wurin ɗumi. Kada yara su yi wasa a waje lokacin ruwan sama. A ɗinga ba yara abinci iri-iri, musamman 'ya'yan itatuwa kamar su gweba da lemo. Mai mura ya sha ruwa da yawa.
4. Idan mura da tari ba su ƙare bayan sati ɗaya ba. Idan jikin mai mura ya yi zafi da yawa.

CIWON HAKARKARI

(Pneumonia)

Labarin yaron Asabe

Yaron Asabe yana da mura, amma ba sosai ba. Asabe ba ta damu ba, ta bar shi yana wasa a waje. Amma ba ya son abinci a kwanakin nan.

An jima kaɗan tari ya kama shi, amma har yanzu yana wasa a waje.

Lokacin da ruwa ya same su a gona sun dawo gida da sauri, amma Asabe ba ta tuɓe masa riga wanda ta jiku ba.

Da dare yaro yana tari sosai, da safe ba ya son wasa, ba ya cin abinci, jikinsa ya yi zafi, ciwon kai yana dame shi. Asabe ta bar shi a gida, ta je gona.

Da yamma fa, ta ga yaronta ya yi rashin lafiya sosai. Yana lumfashi sama-sama, tari yana dame shi har ya hana masa barci. Asabe ta damu, ta ce, "Gobe zan kai yarona ɗakin kiwon lafiya."

Washegari sun tafi ɗakin kiwon lafiya. Asabe ta faɗa wa Malamin kiwon lafiya yadda tarin nan ya dami yaronta, har ya hana masa barci, yana lumfashi sama-sama.

Malami ya tuɓe rigar yaro, yana duba jikinsa. Jikinsa yana zafi ƙwarai, hanci yana buɗewa lokacin da yake lumfashi, kuma ƙirjinsa tsakanin haƙarƙari yana shiga yana fita lokacin da yake lumfashi.

Malamin kiwon lafiya ya ce, "Yaro yana fama da ciwon haƙarƙari, wato ciwo yana cikin huhu har ya hana masa lumfashi. Ya ba su magani ya ce, "Idan yaro yana da mura da tari, bai kamata a bar shi cikin sanyi ba, amma a lura da shi."

Ya kuma ce, sai Asabe ta ba yaronta ruwan sha da yawa yanzu, ta yi kunun gyaɗa, ta dinga ba shi. Idan yaro ba ya so yanzu, sai a ba shi an jima kaɗan, saboda yaro mai rashin lafiya yana bukatar abinci mai gina jiki da yawa.

Bayan wannan ya sallami Asabe da yaronta.

A gida Asabe ta yi kamar yadda aka faɗa mata, ta ajiye yaro a wurin ɗumi, ta ɗinga ba shi abinci.

Bayan da ya warke ta ɗinga lura da shi sosai, ba ta yarda ya yi wasa lokacin ruwa ba, ta ba shi rigar sanyi, ta sa shi a ɗaki mai ɗumi. Yaronta kuma ya zama lafiya.

Tambayoyi

1. Ina alamomin ciwon yaron Asabe?
2. Mene ne sunan ciwon nan?
3. Mene ne shawarar malami game da yaron bayan da ya ba shi magani?
4. Mene ne rigakafin ciwon haƙarƙari?

Ga alamomin ciwon haƙarƙari:

- jin sanyi, daga baya kuma jiki zai yi zafi
- mutum yana lumfashi sama-sama da wuri. Lumfashi da ƙyar.
- tari da majina mai wari
- ciwon ƙirji wani lokaci
- rashin ƙarfi, har mutum baya so ya yi magana
- yara ba su yi wasa da dariya, za su kwanta shiru

Me ya kamata mu yi?

- Mu nemi magani a asibiti tun da wuri.
- Mu ba marar lafiya ruwan sha da yawa.
- Idan marar lafiya ba ya so tuwo, mu yi ƙoƙari mu ba shi kunun gyaɗa da 'ya'yan itatuwa.

Ina rigakafin ciwon haƙarƙari?

Wannan ciwo ba za mu iya keɓe shi kullum ba. Sau da yawa ciwon haƙarƙari yana shiga bayan da mutum ya kamu da wani cuta kamar baƙon dauro, tarin ƙiƙa ko mura da tari.

Domin haka ya kamata mu dinga lura da marar lafiya. Mu kai shi asibiti. Mu ba shi abinci iri-iri, musamman abincin gina jiki kamar su gyaɗa da wake da kifi da nama da kuma 'ya'yan itatuwa.

- Ya kamata mu lura da yara lokacin sanyi, mu sa musu rigar sanyi. Kada su yi yawo cikin ruwa. Mu ajiye su a wurin ɗumi.
- Mu keɓe mai ciwon haƙarƙari kada ya shiga jama'a.

\- - - - - - - -

Amsoshi ga tambayoyin labarin yaron Asabe (shafi 37)

1. Yaro yana tari sosai, ba ya son wasa, ba ya cin abinci, jikinsa ya yi zafi, yana da ciwon kai, yana lumfashi sama-sama, hanci yana buɗewa lokacin da yake lumfashi, ƙirjinsa tsakanin haƙarƙari yana shiga yana fita lokacin da yake lumfashi.
2. ciwon haƙarƙari
3. A ba mai ciwon haƙarƙari ruwan sha da yawa da kuma abinci mai gina jiki.
4. Idan yaro yana da mura da tari, kada a bar shi cikin sanyi. Kada yara su yi wasa a waje lokacin ruwan sama. Lokacin sanyi a ba su rigar sanyi.

BAKON DAURO

(Measles)

Yadda Aishatu ta koya a kan baƙon dauro

A wani gari mutane suna da wahala ainu. Wata cuta tana damun yaran gari, tana ba su mura, ciwon ido da zafin jiki sosai.

Da fari yaro ɗaya ya kamu da cutan nan, daga baya yara da yawa sun kamu da ita, har yara da dama sun mutu.

Haka kuma yaran wata mace mai suna Aishatu suka mutu, wato jaririnta da kuma yaro mai shekara 4. Ta yi baƙin ciki sosai, har ta rasa abin da za ta yi.

Sai 'yar'uwarta daga wani gari ta zo gaisuwa. Da ta iso sai Aishatu ta ce, "Bai kamata ki zo yanzu ba, ga shi kina da goyo, amma a garinmu yara suna ta mutuwa, musamman yara ƙanƙanana. Ba mu san abin da ya kawo wahalan nan ba. Tsofofinmu suka ce wai maita ce."

Sai 'yar'uwar Aishatu ta ce, "Kada ku damu saboda yarona. Na san wahalar da ta same ku, saboda haka na zo in gaishe ku. A gari inda muke zaune da maigidana, mun san wannan cuta. Dā muka jin tsoronsa sosai, amma tun da aka kafa ɗakin kiwon lafiya a garinmu, mun sami koyarwa a kai.

Mun ji cewa, cutan nan baƙon dauro ne. Baƙon dauro yana da ƙwayoyi, amma ƙanana ne su ainu, ba a ganinsu da ido. Suna cikin hanci da bakin yaron da ke da ciwo. Idan yaro ya yi atishawa ko tari, ƙwayoyin za su fita, su zauna ko'ina.

Idan sun zauna a kan wani yaro wanda baƙon dauro bai kama shi ba tukuna, shi ke nan, shi ma zai kamu da shi. Sai mura da tari sun kama shi, bayan kwanakin kaɗan ciwon ido, jikinsa zai yi zafi sosai.

Anjima ƙyanda za ta fita. Kwana biyu ko uku bayan da ƙyanda ta fita, yaro zai sami sauki, idan shi mai lafiya ne, mai ƙarfi kuma. Idan ba shi da ƙarfi, ba wuya ciwo zai ci gaba har yaro ya mutu."

Sai Aishatu ta ce, "I, haka ya faru da yarana, daidai kamar yadda kika faɗa. Amma ina maganin wannan ciwo? Me aka koya muku a ɗakin kiwon lafiya?"

Sai 'yar'uwar Aishatu ta amsa ta ce, "Ga abin da ya kamata a yi: tun yaro yana nan ƙanƙane, wato bayan da ya cika wata huɗu a soma ba shi kunun gyaɗa, daga baya a ba shi abinci iri-iri kamar wake, da kifi da ɗanyen ganye tare da tuwo, kuma a ba shi ƙuli-ƙuli da ƙosai da 'ya'yan itatuwa.

Haka yaro zai girma lafiya, jikinsa zai zama da ƙarfi. Idan baƙon dauro ya kama shi, ba zai sha wahala sosai ba. Sai mamansa ta ɗinga lura da shi a gida, ta ba shi kunun gyaɗa, ta shirya masa wurin kwanciya mai tsabta, ta ɗinga yi masa wanka da ruwan ɗumi da tsakiyar rana, kada ya ji sanyi. Kuma a ba shi ruwan sha da yawa.

In ya yiwu, ta kai shi ɗakin kiwon lafiya don a sami maganin ciwon ido da kuma maganin rage zafin jiki.

Abubuwa na dā da muka yi, sai a bar su, kada a sa barkono ko albasa ko gishiri a cikin idon yaro."

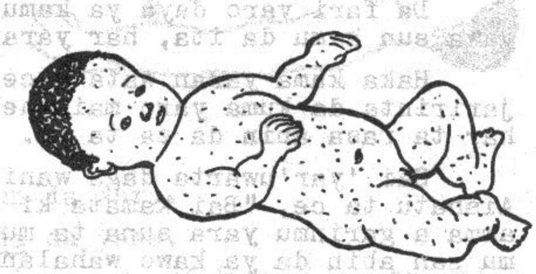
A ƙarshe 'yar'uwar Aishatu ta ce, ya kamata Aishatu ta ɗinga kai yaranta zuwa klinik na yara. A can za su sami allurar rigakafin baƙon dauro. Idan yaro ya sami wannan allura, baƙon dauro ba zai ba shi wahala ba.

Tambayoyi

1. Mene ne alamomin ciwon baƙon dauro?
2. A ina ƙwayoyin baƙon dauro suke?
3. Me ya sa 'yar'uwar Aishatu ba ta da tsoron ciwon baƙon dauro ba?
4. Mene ne rigakafin ciwon baƙon dauro?

Ina alamomin baƙon dauro?

- mura da zazzaɓi
- tari
- ciwon ido
- ciwo a cikin baki
- watakila akwai zawo
- ƙyanda



Me ya kamata mu yi?

- Mu nemi magani a ɗakin kiwon lafiya.
- Mu sa yaro ya yi hutu da yawa.
- Mu ba shi abin sha da yawa.
- Idan ba ya son tuwo, mu yi ƙokari mu ba shi kunun gyaɗa da 'ya'yan itatuwa.
- Mu kebe mai ciwo daga sauran yara, mu ajiye shi a wurin ɗumi.
- Mu yi masa wanka da tsakiyar rana da ruwan ɗumi.

Kada a sa barkono ko albasa ko gishiri ko wani abu dabam a cikin idon mutum.

Ina rigakafin baƙon dauro?

- akwai allurar rigakafi domin yara masu wata 9 zuwa 14
- mu ɗinga ba yara abinci iri-iri
- kada mu yarda yaro ya zauna kusa da mai ciwon baƙon dauro

Gargaɗi

Baƙon dauro ciwo mai tsanani ne, har yara da yawa suna mutuwa da shi. Kuma zai iya kawo waɗansu cututtuka kamar:

- ciwon haƙarƙari
- sanƙarau
- ciwon kunne
- ciwon ciki da yawa

Mu tafi ɗakin magani tun da wuri!

Baƙon dauro ciwon mai ɓarna ne sosai. Zai iya sa yaro ya zama makaho ko kurma.

Iyaye, ku lura da yaranku. Ku kai su klinik na yara, domin su sami allurar rigakafi.

Ku ɗinga ba su abinci iri-iri, domin su zama da ƙarfin jiki.
Haka baƙon dauro ba zai iya yi musu ɓarna sosai ba!

- - - - - - - - - - - -

Amsoshi ga tambayoyin labarin Aishatu (shafi 39)

1. mura, ciwon ido, zafin jiki, ƙyanda
2. Suna cikin hanci da bakin mutumin da ke da ciwo. Idan mutumin ya yi atishawa ko tari, ƙwayoyi za su fita, su zauna ko'ina.
3. Yaronta ya sami allurar rigakafi. Jikinsa kuma yana da ƙarfi.
4. A ba ƙananan yara abinci mai kyau iri-iri. A ba su allurar rigakafi.

TARIN KIKA

(Whooping Cough)

Labarin mutanen Dido

A ƙauyen Dido aka kafa ɗakin kiwon lafiya. Malamin kiwon lafiya yana ƙoƙari da aikinsa, yana yin klinik na yara kowane wata.

Amma mutanen gari sun yi shakka da wannan sabon abu cewa, "Da yaranmu suka girma ba tare da klinik na yara ba." Sai mutane kima suka kawo yaransu klinik domin a gwada su, a yi musu allurar rigakafi.

Yaran gari kuma suna jin daɗin wasa ƙarƙashin wani itace a cikin gari. Sai yaro ɗaya ya soma yin tari. Yana ta yi, har da amai, kuma yana da mura.

Bayan kwanaki kaɗan tari ya kama yara da dama. Da fari akwai mura da tari kaɗan, amma bayan sati biyu, tari ya dami yara sosai, har lumfashi da wuya, kuma suna amai, suna ramewa. Suna rasa ƙarfi, ba su son wasa, har waɗansu suka mutu.

Amma ga abin mamaki, sai yaran da ba a kai su klinik na yara ba suka kamu da wannan mugun tari.

Sai mutanen gari suka haɗa kai, suka je wurin malamin kiwon lafiya, suka tambaye shi a kan wannan ciwo.

Malamin kiwon lafiya ya bayyana musu cewa, tarin da ke damun yaransu, shi ne tarin ƙiƙa. Idan yaro ya riga ya kamu da shi, shi ke nan, ba maganin da zai tsayar da tarin nan.

Ye ca, "Sai ku lura da yaro mai tari, ku ba shi abinci bayan da ya yi amai, ku ba shi abubuwa masu kyau kamar kunun gyaɗa da wake da ƙwai, kaɗa yaro ya rasa ƙarfi. Kuma ku ba yaro ruwan sha da yawa.

Ku kai shi ɗakin kiwon lafiya, za a ba shi maganin rage zafin jiki."

Ya ci gaba ya ce, "Amma muhimmin abu shi ne ku zo da yaranku klinik tun suna nan ƙanƙanana kamar wata biyu. Za a yi musu allurar rigakafin wannan mugun tari. Waɗanda suka sami allurar rigakafi, tarin ƙiƙa bai zai dame su ba."

Haka ya zama. Duk waɗanda aka kai su klinik na yara, an yi musu allurar rigakafi, sun zama lafiya, ba su kamu da tarin ƙiƙa ba.

Tambayoyi

1. Wane irin ciwo yana dami yaran gari?
2. Ina alamomin ciwon?
3. Wane ne bai kamu da wannan ciwo ba?
4. Me za a yi da mai ciwo?

Ina alamomin tarin ƙiƙa?

da fari: - zafin jiki
- mura da tari

bayan sati biyu: - tari, lumfashi da wuya
- lokacin tari baƙi da farce za su yi baƙi saboda rashin iska a jiki
- watakila akwai amai

Tarin ƙiƙa yana damun yara har wata uku ko fi.

Me ya kamata mu yi?

- Mu ɗinga ba mai tarin ƙiƙa abinci bayan da ya yi amai.
- Mu dinga ba marar lafiya abinci mai kyau kamar wake da gyaɗa da kifi da nama da 'ya'yan itatuwa iri-iri da kayan lambu kamar su tumatir da ganye iri-iri da sauransu.
- Kada mu yarda jariri ya zauna kusa da mai tari, amma mu je ɗakin magani mu sami allurar rigakafı.

Ina rigakafin tarin ƙiƙa?

Muhimmin abu cikin rigakafin tarin ƙiƙa shi ne allura guda uku waɗanda ake ba jarirai a klinik na yara.

Ya kamata a soma ba su allura lokacin da suka kai wata biyu ko uku.

A ci gaba wata-wata har sun sami allura guda uku ɗin duka.

Abu na biyu cikin rigakafi shi ne mu ɗinga ba yara abinci iri-iri.

> Mama, ki kiyaye yaronki. Ki kai shi klinik na yara kowane wata. Idan ya sami allurar rigakafi, tarin ƙiƙa ba zai dame shi ba.

- - - - - - - - - -

Amsoshi ga tambayoyin labarin mutanen Dido (shafi 42)

1. tarin ƙiƙa
2. tari har da amai, mura, lumfashi yana da wuya, yara suna ramewa
3. Yaran da suka sami allurar rigakafi
4. A ba shi abinci mai kyau bayan da ya yi amai. Ya sha ruwa da yawa. A kai shi ɗakin kiwon lafiya.

ABINCIN MARAR LAFIYA

Sau da yawa marar lafiya ba ya son tuwo. Duk da haka ya zama dole mu ba shi wani abinci dabam, domin jikinsa ya sami ƙarfi.

An yarda marar lafiya ya ci duk abincin da yake marmarinsa. Sai dai barkono da mai da yawa ba su dace a ba shi ba.

Yana da kyau a ɗinga ba marar lafiya abincin gina jiki da yawa, kamar wake, da gyaɗa, da kifi, da nama, da madara da ƙwai.

Ya kamata a ba shi abincin tsare jiki kuma, kamar 'ya-'yan itatuwa da kayan lambu da ganye iri-iri.

Abin tunawa:

- Kada mu tura wa marar lafiya abinci, amma mu nemi abincin da marar lafiya yake so.
- Mu ɗinga ba marar lafiya abinci sau da yawa a yini.
- Mu yi ƙokari mu sami abinci iri-iri.
- Ga yara ƙanƙanana sai mu matsa abinci.

In marar lafiya ba ya son tuwo, ga abin da za mu iya ba shi:

- ruwan sha da yawa
- nono ga jariri
- kunun tsamiya da kunun gyaɗa
- Yana da kyau mu kyautata kunun da madara (duba shafi 15) ko kuma da ƙwai. Mu buga ƙwai da cokali har ya yi ruwa-ruwa, mu dama kunun sosai lokacin da muke zuba ƙwai a ciki.
- mu matsa ruwan lemo ko mu matsa ayaba ko tumatir
- mu dafa wake da ganye
- ti (tare da biskit in akwai) ko ƙosai
- Ruwan shinkafa wanda ya rage lokacin da aka dafa shinkafa. Yana da kyau mu kyautata ruwan shinkafa da Maggi guda 1 da kuma ƙwai (kamar na kunu).
- nonon shanu ko kuma madara
- ruwan nama

Mun bayyana ƙa'idodin abincin mai zawo a shafi 31 na wannan littafi.