

na huonekana kama ukosaji adabu. Famasia huuzza pakiti ndogo za tishu unazoweza kubeba ikiwa wewe ni mgonjwa.

Usiteme Mate

Kutema mate huonekana kama ukosaji adabu na haufai kutema mate ndani ya nyumba. Kutema mate pia kunaweza kusambaza magonjwa.

Tumia Bidhaa za Usafi wa Uke

Wanawake wanafaa kutumia vidoso au padi za hedhi wakati wa hedhi zao za kila mwezi. Zinafaa zibadilishwe kila baada ya saa chache ili kuzuia magonjwa na harufu mba-ya. Vidoso na pedi zinafaa zitupwe na sio kurushwa ndani ya choo cha maji. Kutumia bidhaa za usafi wa uke huongeza usafi na kufanya wakati wa hedhi ya kila mwezi rahisi kudhibiti. Unaweza kununua vidoso na pedi za hedhi kutoka kwa famasia au dukani.

Safisha Nguo na Shuka Zako

Uoshaji nguo na shuka zako mara kwa mara ni muhimu ili kuzuia magonjwa na harufu. Chupi na soksi zinafaa kuoshwa baada ya kuvaliwa mara moja. Shati hazifai kuvaliwa zaidi ya mara 2 kabla ya kuoshwa na suruali hazifai kuvaliwa zaidi ya mara 3-4 kabla ya kuoshwa. Pia unfaa kuosha nguo zozote zilizo na jasho au uchafu unaoonekana. Unafaa kuosha shuka zako angalau mara moja baada ya kila wiki mbili. Mtoto akijikojolea kitandani, shuka zao zinafaa kuoshwa mara moja.

Kuwa na Utaratibu

Njia moja nzuri kuhakikisha usafi ni kuwa na utaratibu. Kwa shughuli za kila siku, kama vile kuoga na kusafisha meno yako, kuwa na wakati mahsusi wa kufanya hivyo. Kwa mfano, unaweza kuamua kuoga kila asubuhi kabla ya kuenda kazini na kusafisha meno kila siku baada ya chakula cha asubuhi na kabla ya kuenda kulala. Kwa shughuli kama kuosha nguo na shuka, inaweza kuwa muhimu kuwa na siku maalum ya wiki na kuwa ukiosha nguo zako hiyo siku. Ukiwa na taratibu hizi, itakuwa rahisi kuhakikisha hausahau kitu chochote.

Zungumza na Daktari Wako

Ikiwa una maswali yoyote kuhusu tabia za usafi au jinsi ya kutumia bidhaa za usafi, unaweza kuzungumza na daktari wako. Wanaweza kukupa taarifa kuhusu mbinu nzuri za wewe na familia yako kuwa wasafi na wenye afya.



Usafi wa Mwili



**Programu ya Afya ya Wakimbizi
Idara ya Huduma za Afya ya Arizona**

Kwa nini Usafi ni Muhimu?

Usafi ni muhimu kwa sababu nyingi. Kuwa msafi huzuia magonjwa, hukusaidia wewe na watu walio karibu na wewe kuwa wenye afya. Kuwa msafi pia kunaweza kukusaidia kufaulu shuleni na kazini.

Ni Nini Ninachofanya Ili Kuwa Msafi?

Kuwa msafi kunamaanisha kuweka mwili wako ukiwa msafi na kupunguza harufu mbaya.

Osha Mikono Yako



Kuocha mikono yako ni njia moja bora ya kuwa msafi na mwenye afya ili kuzuia usambaaji wa magonjwa. Osha

mikono yako wakati wote unapotumia choo, kubadilisha nepi, au kufanya kazi za nyumbani. Pia ni muhimu kuocha mikono yako kabla ya na baada ya kupika au kula. Unapoosha mikono yako, tumia sabuni na maji. Hakikisha unasugua mukono yako kwa takriban sekunde 30 kabla ya kukamua sabuni, ukisugua katikati mwa vidole na chini ya kucha.

Oga Mara kwa Mara

Ni muhimu kuoga kila siku ili kuuweka mwili wako ukiwa safi na bila harufu mbaya. Unapooga, unaweza kutumia sabuni ya mche



au ya maji kuosha mwili wako. Paka sabuni mwilini mwako wote kabla kuikamua. Tumia shampuu kuosha nywele yako. Watu wengine hupenda kutumia mafuta ya nywele baada ya kuosha nywele na shampuu ili kuizia isikauke sana. Shampuu ya kawaida haiwezi kuu chawa. Ikiwa una chawa utahitaji shampuu maalum kutoka kwa daktari au mfamasia wako.

Kiondoa Harufu

Baada ya kuoga, wanaume na wanao wake wanafaa kupaka kiondoa harifu kwenye makwapa yao ili kuzuia harufu mbaya. Upunguzaji wa harufu mbaya kunaweza kukusaidia kufaulu shule au kazini. Unaweza kununua kiondoa harufu kutoka famasia au dukani.



Sugua Katikati ya Meno Ukitumia Uzi na Usafishe Meno Ukitumia Mswaki

Ni muhimu kuweka mdomo na meno yako yakiwa masafi kwa afya na starehe yako. Unafaa usugue katikati ya meno ukitumia uzi na usafishe meno yako kila asubuhi na usiku. Kwanza, unafaa kusugua katikati ya meno ukitumia uzi.



Usuguaji katikati ya meno na uzi kunajumuisha kutumia uzi maalum kuondoa vupande vya chakula katikati ya meno

yako ili kuhakikisha ni masafi kabisa. Unaweza kununua uzi huo maalum kutoka famasia au dukani.



Baada ya kusugua katikati ya meno, unafaa kusafisha meno ukitumia dawa ya meno na mswaki. Hakikisha kusugua pande zote za meno na kusugua meno yako kwa angalau dakika 2. Usiposugua meno yako, yanaweza kuoza na kuuma. Usafishaji meno pia husaidia kuondoa harufu mdomoni. Watu wengine pia hupenda kutumia maji maalum ya kuosha meno baada ya kusafisha meno yao ili kuu viini zaidi vinavyoweza kusababisha harufu mdomoni.

Funika Mdomo Unapokohoa

Ukiwa mgonjwa, ni muhimu kujaribu kuzuia kuwaambukiza watu wenighe walio karibu na wewe. Ikiwa unakohoa, hakikisha unafunika mdomo wako ukitumia mkono wa nguo au kiwiko chako. Usikohoe kwenye mkono wako isipokuwa unapopanga kuiosha mara moja. Vinginevyo, utasambaza ugonjwa wako kwa vitu vyovyote unavyogusa.

Tumia Tishu

Ikiwa unatoa makamasi, tumia tishu kupangusa au kutoa makamasi. Unafaa kutupa tishu iliyotumiwa na uoshe mikono yako baada ya kuitumia. Usitoe makamasi ukitumia mkono wa nguo yako au mikono kwani unaweza kusambaza ugonjwa

