

የሰጡትን ምላሽ ከሚከተሉት መልሶች ጋር ያስተያየዱ።

33. እውነት	22. እውነት	11. እውነት
32. እውነት	21. ሐሳት	10. እውነት
31. እውነት	20. እውነት	9. እውነት
30. እውነት	19. ሐሳት	8. ሐሳት
29. እውነት	18. ሐሳት	7. እውነት
28. እውነት	17. እውነት	6. እውነት
27. እውነት	16. እውነት	5. እውነት
26. እውነት	15. እውነት	4. እውነት
25. እውነት	14. ሐሳት	3. እውነት
24. እውነት	13. እውነት	2. እውነት
23. እውነት	12. እውነት	1. እውነት

ለመሆኑ ነጥብዎ ስንት ሆነ?

የሚከተለውን የውጤት ሰንጠረዥ በመጠቀም ያገኙትን ውጤት ይገምግሙ።

ከ 0 - 20		<b>ጥሩ አይደለም፤</b> የቤተሰብ ጤና መመሪያውን በማንበብ እና የጤና አክሲቲቫሽን ሰራተኞችን በመጠየቅ ግንዛቤዎትን ማሳደግ ይገባዎታል።
ከ 21 - 27	★	<b>ደህና ነው፤</b> የቤተሰብ ጤና መመሪያውን በማንበብ እና የጤና አክሲቲቫሽን ሰራተኞችን በመጠየቅ ግንዛቤዎትን የበለጠ ማሳደግ ይገባዎታል።
ከ 28 - 32	★★	<b>ጥሩ ነው፤</b> ነገር ግን ተጨማሪ መረጃ ያስፈልግዎታል። ስለዚህ የቤተሰብ ጤና መመሪያውን በማንበብ እና የጤና አክሲቲቫሽን ሰራተኞችን በመጠየቅ ግንዛቤዎትን የበለጠ ያሳድጉ።
33	★★★	<b>እጅግ በጣም ጥሩ ነው፤</b> መረጃዎን ለሌሎች ይጋሩ።

## ለተጨማሪ ማብራሪያ የቤተሰብ ጤና መመሪያውን ያንብቡ!



ምን ያህል ያውቃሉ?



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Maternal and Child  
Survival Program

የሚከተሉትን ጥያቄዎች በማንበብ የሚስማሙ ከሆነ እውነት የሚለው ላይ የማይስማሙ ከሆነ ሐሰት የሚለው ላይ ይህንን ምልክት (✓) ያድርጉ።  
 ሲጨርሱ መልሶችዎን በስተጀርባ ካለው ገጽ ላይ ከሰፈሩት መልሶች ጋር ያስተያዩ።

ተ.ቁ.	ሰዎች የሚሉት	እውነት	ሐሰት
1.	አንድ ሴት ነፍሰጠር መሆኗን እንዳወቀች ወዲያውኑ ወደ ጤና ተቋም በመሄድ ቢያንስ 4 ጊዜ የቅድመ ወሊድ ክትትል ማድረግ ይኖርባታል።		
2.	የቅድመ ወሊድ ክትትል ማድረግ በእርግዝና ወቅት ሊከሰቱ የሚችሉ የጤና ችግሮችን ለመከላከልና በወቅቱ ተገቢውን ህክምና ለማድረግ ይረዳል።		
3.	ነፍሰጠር ሴት አቅም በፈቀደ መጠን የተመጣጠነ ምግብና በፊት ከምትመገበው በተጨማሪ አንድ ጊዜ መመገብ አለባት።		
4.	ወባማ በሆነ አካባቢ የምትኖር ነፍሰጠር ሴት በአጎበር በተከለለ አልጋ ውስጥ መተኛት አለባት።		
5.	ነፍሰጠር ሴት እና ባለቤቷ የኤች አይ ቪ ምርመራ ማድረግ አለባቸው።		
6.	መንዘፍዘፍ፣ ራስን መሳት፣ ከማህፀን ደም መፍሰስ፣ የፊትና የእጅ ማበጥ፣ ትኩሳት፣ ምጥ ከመጀመሩ በፊት የሽርት ውሃ መፍሰስ፣ ከፍተኛ የሆነ ራስ ምታትና ብዥ ያለ አይታ፣ በእርግዝና ወቅት ሊከሰቱ የሚችሉ አደገኛ የህመም ምልክቶች ናቸው።		
7.	በእርግዝና ወቅት ሊከሰቱ ከሚችሉ የህመም ምልክቶች ውስጥ አንዱም እንኳ በነፍሰጠር ሴቶች ላይ ከተከሰተ በአፋጣኝ ወደጤና ተቋም መውሰድ ይገባል።		
8.	የመውለጃ ጊዜያቸው የተቃረበ ነፍሰጠር ሴቶች ከባለቤታቸውና ከቤተሰቦቻቸው ጋር ሳይመካከሩ የወሊድ ዝግጅት ዕቅድ ማዘጋጀት አለባቸው።		
9.	ሁሉም ነፍሰጠር ሴቶች እና ቤተሰቦቻቸው በአካባቢያቸው የሚያገለግለውን አምቡላንስ ስልክ መዝግበው መያዝ አለባቸው።		
10.	ሁሉም ነፍሰጠር ሴቶች በጤና ተቋም መውለድ አለባቸው።		
11.	አንድ እናት በአጋጣሚ ቤት ውስጥ ከወለደች በፍጥነት ለጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች ማሳወቅ ያስፈልጋል።		

ተ.ቁ.	ሰዎች የሚሉት	እውነት	ሐሰት
12.	ከወሊድ በኋላ ያሉት የመጀመሪያዎቹ 7 ቀናት ለእናትየውና ለህጻኑ ጤና በጣም ወሳኝ ናቸው።		
13.	የድህረወሊድ ክትትል በወለዱ በ24 ሰዓት ውስጥ፣ በ3ኛውና በ7ኛው ቀን እንዲሁም በ6ኛው ሳምንት ይሰጣል።		
14.	በጤና ተቋም ወይም በቤት መውለድ በእናትየውም ሆነ በህጻኑ ጤና ላይ ብዙ ለውጥ አያመጣም።		
15.	እናትየው እንደወለደች ወዲውኑ (የእንግዶ ልጅ ባይወጣም እንኳን) ህጻኑን ጡት ማጥባት መጀመር አለባት።		
16.	ጡት ማጥባት እናት ደም በብዛት እንዳይፈሳት፣ የእንግዶ ልጅ ቶሎ እንዲወጣ፣ የጡት ወተት በደንብ እንዲያግት እንዲሁም ህፃኑ ጤናማ ሆኖ እንዲያድግ ይረዳል።		
17.	ህጻኑ የመጀመሪያውን የጡት ወተት ወይም እንገር እንዲጠባ ማድረግ ህፃኑ በበሽታ እንዳይጠቃ ያደርጋል።		
18.	ህጻኑ ካለቀሰ በስተቀር ከአንቅልፉ ቀስቅሶ ጡት ማጥባት አያስፈልግም።		
19.	ህጻኑ ጡት መጥባት በፈለገ ጊዜ ሁሉ - ቀንና ሌሊትን ጨምሮ ቢያንስ 10 ጊዜ በደንብ መጥባት አለበት።		
20.	ህጻኑ ጠንካራና ጤናማ እንዲሆን 6 ወር እስኪሞላው ድረስ ጡት ብቻ መጥባት አለበት።		
21.	አዲስ ለተወለደው ህጻን እንዳይጠማው ትንሽ ትንሽ ውሃ ወይም ሻይ ማጠጣት ያስፈልጋል።		
22.	አዲስ የተወለደውን ህፃን ከመንካት በፊት እጅን በውሃና በሰሙና በደንብ መታጠብ ይገባል።		
23.	የህፃኑ እትብት ላይ እንደ ቅቤ፣ የከብት እቦት፣ ቅጥትና የመሳሰሉትን ነገሮች ማድረግ ህጻኑን እንደ መንጋታ ቆልፍ ላሉ ገዳይ በሽታዎች ያጋልጣል።		

ተ.ቁ.	ሰዎች የሚሉት	እውነት	ሐሰት
24.	ህፃን ተወልዶ 24 ሰዓት እስኪሞላው ድረስ ገላውን መታጠብ የለበትም።		
25.	ጊዜው ሳይደርስ የተወለደ ወይም ከብደቱ በጣም ትንሽ የሆነ ህጻን የተለየ እንክብካቤ ስለሚያስፈልገው መቀቱን በመጠበቅና ቶሎ ቶሎ በማጥባት ወደ ጤና ተቋም መውሰድ ያስፈልጋል።		
26.	ህጻኑ የሚንቀጠቀጥ፣ የሚንዘፈዘፍ ወይም ሰውነቱ ቢጫ ከሆነ፣ ንቁ ካልሆነ፣ ሲንካካ የማይንቀሳቀስ ከሆነ/ራሱን ከሳተ፣ ጡት መጥባት ካቃተው፣ ለመተንፈስ የሚቸገር፣ የሚያቃስት ወይም ቶሎ ቶሎ የሚተነፍስ ከሆነ፣ እትብቱ ከደማ፣ ከቀላ ወይም መጣል ከታየበት፣ ሰውነቱ ካተኮሰ ወይም ከቀዘቀዘ በአፋጣኝ ወደጤና ተቋም መውሰድ ይገባል።		
27.	የህፃኑ አጥንት ጠንካራ እንዲሆን በየቀኑ ጠዋት ከ20 እስከ 30 ደቂቃ ፀሐይ ማሞቅ ያስፈልጋል።		
28.	ህጻኑ አንድ ዓመት ሳይሞላው አምስት ጊዜ ሳይቋረጥ መከተብ አለበት።		
29.	የአራስጥ ጥንካሬና ጤንነት ቶሎ እንዲመለስ የተለያዩ የምግብ ዓይነቶችን ከተለመደው በተጨማሪ 2 ጊዜ መመገብ አለባት።		
30.	እናት ከወለደች በኋላ መንዘፍዘፍ ወይም ራስን መሳት፣ ከፍተኛ የሆነ ራስ ምታትና ብዥ ያለ አይታ፣ ትኩሳት፣ መጥፎ ሽታ ያለው የማህፀን ፈሳሽ፣ የደም በብዛት መፍሰስ ከታየባት በፍጥነት ወደ ጤና ተቋም መውሰድ ያስፈልጋል።		
31.	አዲስ ለተወለዱ/አራስ ህጻናት የሚሆን ህክምና በጤና ኪላ በጤና ኤክስቴንሽን ባለሞያዎች ይሰጣል።		
32.	በጤና ባለሞያ የታዘዘን መድሃኒት ህጻኑ ቢሻለውም እንኳን እንዲጨርስ ማድረግ ይገባል።		
33.	የጤና ልማት ሰራዊት አባላት ነፍሰጠር ሴቶችን የመለየት እና የማስተማር ሃላፊነት አለባቸው።		