

## **UMUHIMU WA UNAWAJI MIKONO KWA MAJI SAFI TIRIRIKA NA SABUNI**

*Na Abdallah Mahia (12 Juni, 2022)*

Umuhimu wa unawaji mikono kwa Maji safi tiririka na sabuni ni njia mojawapo madhubuti na rahisi katika kudhibiti magonjwa yanayoweza kuenezwa na mikono iliyochafuliwa na vimelea mbalimbali vya magonjwa

Umuhimu huu unakwenda sanjari na ukweli kwamba kutozingatia kanuni za tabia binafsi hupelekea kuenea kwa magonjwa.

Ni dhahiri kuwa mikono michafu huchangia kwa kasi kubwa kuenea kwa magonjwa kama vile kuhara, kuhara damu, minyoo, homa ya matumbo, magonjwa ya macho, magonjwa ya ngozi pamoja na maambukizi ya mfumo wa hewa kama vile mafua na Homa ya mapafu (pneumonia) ambayo kwa kiwango kikubwa yanaweza kuepukika ikiwa tabia ya unawaji wa mikono ikizingatiwa ipasavyo.

Tafiti mbalimbali zinaonyesha kuwa vyanzo vikuu viwili vya vifo vya watoto katika nchi zinazoendelea ikiwemo Tanzania ni magonjwa ya kuhara na 'pneumonia', hivyo kitendo rahisi cha kunawa mikono kwa maji safi tiririka na sabuni kinaweza kuondoa takribani nusu ya hatari ya uambukizwaji wa magonjwa ya kuhara ikiwa ni pamoja na 'pneumonia'.

Hali hii inabainisha kuwa kunawa mikono ni chaguo bora zaidi na rahisi katika kuzuia maambukizi ya magonjwa.

Aidha, kunawa mikono kwa kuzingatia kanuni nyingine za matumizi sahihi ya vyoo bora na maji safi na salama ya kunywa kwa ujumla wake vimebainika kuwa afua muhimu katika makuzi ya watoto, hivyo tuwafundishe watoto njia sahihi za kunawa mikono na matumizi bora ya maji safi na salama ya kunywa.

Takwimu zinaonyesha udumavu wa mwili kwa watoto unasababishwa na kutozingatia kanuni za usafi.

Hali hii inaleta changamoto zinazogusa nyanja za uchumi, maendeleo ya nchi na ustawi wa Jamii kwa ujumla.

Kwahiyo, jamii inapokuwa na afya bora kunakuwa na manufaa ya kuongeza tija ya uzalishaji mali licha ya kuonyesha zoezi la kunawa ni dogo sana lakini kwa upande wa afya ni kubwa hasa katika kuzuia maambukizi ya magonjwa na kupunguza idadi ya wagonjwa kwenye vituo vyetu vya huduma za Afya

Tafiti zinaonyesha kunawa mikono kwa maji safi tiririka na sabuni kunaweza kupunguza magonjwa yanayoweza kutokea kwenye vituo vyetu vya kutolea huduma ya Afya.

Tuhakikishe tunakuwa na tabia ya kunawa mikono kwenye kila Kaya na taasisi zetu kwa hatua sita muhimu zifuatazo;

- Kabla ya kula
- Kabla ya kuandaa chakula
- Baada ya kutoka chooni
- Baada ya kumsafisha mtoto aliyejisaidia
- Kabla ya kumlisha au kumnyonyesha mtoto
- Baada ya kumhudumia mgonjwa

Na hii iende sambamba na matumizi sahihi ya vyoo bora.

"Hakuna lisilowezezana"

*Abdallah Mahia ni Afisa Afya wa Halmashauri ya Jiji la Dodoma.*