

# በጋራ ለጤንነት

## CHWዎች ስለ ክትባቶች አሳታፊ ውይይቶችን እንዲያደርጉ የሚያስችል የመረጃ ምንጭ

ይህ ቱልኪት የተዋቀረው ከCommunity Health Workers (CHWs፣ የማህበረሰብ ጤና ሰራተኞች) በተሰጡ ግብረመልሶች ነው። ስለ ክትባቶች አስፈላጊነት እና ጤናቸውን ለመጠበቅ ሌሎች መንገዶችን በተመለከተ ከደንበኞች ጋር መነጋገር እንዲችሉ መረጃ፣ እንቅስቃሴዎች እና አስተማማኝ የመረጃ ምንጮችን ይዟል።

ማንም ሰው በተለያዩ በሽታዎች፣ ኮቪድ-19ን ጨምሮ መታመም አይፈልግም። እንደ CHW፣ ደንበኞችዎ ይተማመንብዎታል፣ እና ይህ ቱልኪት ለእነሱ በጣም ጠቃሚ የሆነውን የጤና መረጃ እንዲያጋሩ ይረዳዎታል።



### የቱልኪት ይዘቶች፦



#### የጠቃሚ ምክር ወረቀቶች

እነዚህ በአጭሩ የእውነተኛ መረጃ ወረቀቶች ስለ ክትባቶች እና ስለእነሱ ሊኖሩዎት ስለሚችሉ ውይይቶች ከፍተኛ ደረጃ ያላቸውን መረጃዎች ያካትታሉ። ጠቃሚ ምክሮችን እና ከደንበኞች ጋር ለመነጋገር ነጥቦችን ለማግኘት እነዚህን ሌሎች በፍጥነት ማግኘት ይችላሉ።

ርዕሶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፦

- **እውነተኛ ማጋራት** ክትባት እና ሌሎች ጤናማ ባህሪያትን የሚያበረታቱ
- **ትክክለኛውን አነጋገር መጠቀም** ይህም ስለ ክትባቶች ሲናገሩ
- **የተለመዱ ስጋቶችን መፍታት** እነዚህም ደንበኞች ሊኖራቸው የሚችሉ ናቸው
- **አሴቶችን ማክበር** ይህን የሚያደርጉት ጤናማ ህይወትን እያበረታቱ ነው



#### የውይይት መመሪያዎች

በደንበኛ ውይይቶች ውስጥ ሊናገሩ የሚችሉትን ነገር ይለማመዱ።

ይህ ክፍል የሚከተሉትን ያካትታል፦

- **ለምሳሌ የሚሆኑ ውይይቶች** በCHW እና በተለያዩ ደንበኞች መካከል
- **የድምጽ ቅጂዎች** ከምሳሌ ውይይቶች የተወሰዱ
- **የውይይት ወረቀት፣** ይህም የእራስዎን ምላሾች ለመፃፍ እና የውይይት ችሎታን ለመለማመድ



#### ለታተም የሚችል የኪስ ቦርሳ ካርድ ይህም ለውይይት የሚሆኑ ጠቃሚ ምክሮችን የያዘ

የራሳቸውን ውይይት መጀመር ከፈለጉ ከደንበኞች ጋር ለማጋራት ነፃነት ይሰማዎታል።



#### ምስክርነቶች

እነዚህ የታመኑ የማህበረሰብ አባላት ስለ ክትባቶች ደህንነት እና አስፈላጊነት ሲናገሩ የሚያሳዩ ቪዲዮዎች ናቸው። እነዚህን ይመልከቱ ወይም ከደንበኞች ጋር ያጋሩ።



#### በተደጋጋሚ የሚጠየቁ ጥያቄዎች

ይህ ከCHWዎች የተለመዱ ጥያቄዎችን ያካትታል፣ ለምሳሌ፦

- ደንበኞች ስለ ክትባቶች የተሳሳቱ ይዘቶችን እንዲለዩ እንዴት መርዳት እችላለሁ?
- ሎንግ ኮቪድን እንዴት ማስረዳት እችላለሁ?
- ከልጆች እና ከእርግዝና ጋር ስለተያያዙ ክትባቶች እንዴት ማውራት እችላለሁ?
- የደንበኞችን ሃይማኖታዊ ስጋቶች እንዴት ነው የምፈታው?
- እና ሌሎችም