

**የበሽታ  
መከላከያ**

**ጽሑፍ ባረሎ**

**DISEASE  
PREVENTION  
FOR WALLAMO**

**N. J. BARLOW. M. D**

የልጁም የኢየሱስ ክርስቶስ ደም ከኃጢአት ሁሉ ያነጻ  
ናል ። ኃጢአት የለብንም ብንል ራሳችንን እናስታለን ፡  
እውነትም በእኛ ውስጥ የለም ። በኃጢአታችን ብንና  
ዘዝ ኃጢአታችንን ይቅር ሊለን ከዓመጽም ሊያነጻን የታ  
መነና ጸድቅ ነው ።

And the blood of Jesus Christ his Son cleanseth us from  
all sin. If we say that we have no sin we deceive oursel-  
ves, and the truth is not in us. If we confess our sins he  
is faithful and just to forgive us our sins, and to cleanse  
us from all unrighteousness.

# ማውጫ TABLE OF CONTENTS

ነቀርሳ .....	3
TB	
የለምፅ በሽታ .....	7
Leprosy	
ታይፎይድ .....	8
Typhoid	
ፈንጣጣ .....	10
Small Pox	
ቁስል .....	10
Wounds	
የአሳት ቃጠሉ .....	12
Burns	
ወባ .....	13
Malaria	
ግርሻ (ፊፋፕሲንግ ፊሸር) .....	14
Relapsing Fever	
የትክትክ ሳል .....	15
Whooping Cough	
ሬኬትስ (የአንጥት በሽታ) .....	16
Rickets	
ደምን ስለሚመጥ ትል (ሁክ ምርም) .....	17
Hook Worm	
የኮሶ ትል .....	19
Tape Worm	
ወሰፋት .....	21
Round Worm	
የተቅማጥ በሽታ .....	22
Bacillary Dysentery	
በአሜቢ ምክንያት የሚመጣ ተቅማጥ .....	24
Amebic Dysentery	
ተላላፊ መንንጃይትስ .....	25
Epidemic Meningitis	
ትራክማ .....	26
Trachoma	
ያበደ ውሻ የሚያመጣው በሽታ .....	27
Rabies	
ደምበኛ የሰገራ ቤት ክዳን እንዴት እንደሚሠራ .....	28
How to make a toilet	

## ነቀርሳ ።

ነቀርሳ የነቀርሳ ጀርም ተብለው በሚጠሩት ጀርሞች ይተላለፋል ። በወላሞ አገር የነቀርሳ በሽታ በጣም አስጊ ከሆኑት በሽታዎች አንደኛው ነው ። ምክንያቱም ብዙዎቹን ሰዎች ስለሚነድላቸውና ብዙዎቹ በዚህ በሽታ ለብዙ ጊዜ ስለሚሰቃዩ ነው ። የነቀርሳ በሽታ በሽተኛውን እንዳይሠራ ስለሚከለክለው በሽተኛው ይደክያል ። የነቀርሳ በሽታ ማንኛውንም የአካል ክፍል ሊያጠቃ ይችላል ። ለምሳሌ የጣምባ ነቀርሳ በሽታ ስሜቱ እንደሚከተለው ነው ። ብዙ ጣል ከእኩታ ጋር ፤ እንዳንድ ጊዜ በእኩታ ውስጥ ደም ይኖራል ። የደረት ሕመም ፤ (ውጋት)ትኩሳት ፤ ብዙ ላብ ፤ ድካም ፤ ክሳት ፤ (ክብደት መቀነስ) ። እብዛኛውን ጊዜ ከጥቂት ወራት ወይም ከጥቂት ዓመታት በኋላ ይገድላል ።

ነቀርሳ እጢውችንም ይይዛል ። አብዛኛውን ጊዜ በዚህ በሽታ ሊጠቁ የሚችሉት የእንገት እ ሂዎች ሲሆኑ እንዳንድ ጊዜም ንፍሬት ፤ በአንጀት ውስጥ ያሉትን እጢዎችና እንዲሁም በሰራ እካላት ውስጥ ያሉትን እጢዎች ሊያጠቃቸው ይችላል ። ይህም በእማርኛ “እጢ” የሚባሉት በወላሞኛ ደግሞ “ጢኢያ” ተብለው ይጠራሉ ። የእንገት እጢዎች በጣም ያብጡና የሕመምን ስሜት ይሰጣሉ ። አንዳንዶቹም ለብዙ ዓመታት ይመጣሉ ። እብዛኛውን ጊዜ ነቀርሳ አንጀትን ያጠቃል ። ከዚህም የተነሳ ሕመምተኛው ለብዙ ዓመት የሆድ ቁርጠት ሊኖረው ይችላል ። አንዳንድ ጊዜም ሆዱ በኃይል እንዲነፋ ያደርጋል ።

የነቀርሳ በሽታ የሴቶችን ብልት ያጠቃል ። በዚህ አኳኋን በሽተኛዋ ለብዙ ጊዜ የቆየ ሕመም ፤ ትኩሳት ፤ ክሳት ፤ (ክብደት መቀነስ) እንዳንድ ጊዜም መካን ትሆናለች ። አንዳንድ ጊዜም የሴትየዋ አደፍ እንዳይመጣ ይከለክላል ። (አደፍ እይታያትም ።)

ነቀርሳ እንዳንድ ጊዜ የእጥንትን ሕዋሳት ሊይዝ ይችላል ። በተለይም የደንደሰን እጥንት ሥር በጣም ያጠቃል ። ስሜቱ—የወገብ ሕመምን ይሰጥና በኋላም የሕመምተኛው ጀርባ ወይም ወገብ ይጎብጣል ። (ቀና ብሎ መሄድ እይችልም ።)

አንዳንድ ጊዜ ነቀርሳ የአንጐልን ሕዋሳት ሊያጠቃ ይችላል ። ራስ ምታት ከትኩሳት ጋራ ይሰጣል ። የበሽተኛውም አንገት ይገተራል (ማነቃነቅ አይችልም) ከዚህ በኋላም ይገድለዋል ።

ነቀርሳ አንዳንድ ጊዜ ደግሞ ኩላሊትን ሊይዝ ይችላል ። ስሜቱ—ለብዙ ጊዜ የቆየ እንደሆነ የወገብ ሕመም ፤ ትኩሳትና በሽንቱ ውስጥ ደም እንዲኖረው ያደርጋል ።

የነቀርሳ በሽታ ከበሽተኛ ሰው ወደ ጤነኛ ሰው እንዴት ሊተላለፍ ይችላል?

ይህ በሽታ ሊተላለፍ የሚችልባቸው መንገዶች ሁለት ናቸው ።

፩- በሣል ፤ የሳምባ ነቀርሳ ከያዘው ሰው ወደ ደህናው ሰው የሚተላለፈው የሳምባ ነቀርሳ ያለው ሰው ሲሰል ወይም በወለል ላይ ሲተፋ ነው ። በሽተኛው ሲሰል በሚሰልበት ቁጥር የሳምባ ነቀርሳ ጀርሞች ይወጡና ወደ አየር ይሰራጫሉ ። በዚህን ጊዜ ደህንኛው ሰው አየሩን ሲተነፍስ ጀርሞቹን ከአየሩ ጋር ይስባቸዋል ። በዚህን ጊዜ ጀርሞቹ ከገቡ በኋላ በሳምባ ሕዋሳት ውስጥ ይበዙና የሳምባ እባጭን ይፈጥራሉ ። በዚህ መንገድ ሰውዬውን ያጠቁታል ማለት ነው ። ወይም ደግሞ በሳምባ ነቀርሳ የታመመው በሽተኛ አካታውን በወለሉ ላይ ቢተፋ የሳምባ ነቀርሳ ጀርሞች በወለሉ ላይ ይሰራጫሉ ። ከዚህ በኋላ የበሽተኛው ባለቤት ወለሉን በምትጠርግበት ጊዜ ጀርሞቹ ከአባራው ጋር ይበኑና ወደ ላይ ይነሳሉ ። በዚህን ጊዜ የበሽተኛው ባለቤትና ልጆች አየሩን በሚተነፍሱበት ጊዜ ጀርሞቹ አብረው ስለሚገቡ በበሽታው ይታመማሉ ማለት ነው ።

፪- ሁለተኛው የነቀርሳ ጀርም የሚተላለፍበት መንገድ ደግሞ ያልፈላ ወተት በመጠጣት ነው ። ብዙዎች ላሞች በነቀርሳ የታመሙ ስለሆኑ በወተታቸው ውስጥ የነቀርሳ ጀርሞች ይገኙበታል ። ስለዚህ ማንኛውም ሰው ይህንን ወተት የጠጣ እንደሆነ በአንገት እጢ ነቀርሳ ፤ በአንጀት ነቀርሳ ወይም በአጥንት ነቀርሳ ይታመማል ማለት ነው ። በወተቱ ውስጥ የነቀርሳ ጀርሞች እንዳሉና እንደሌሉ ለማወቅ የሚረዳ ነገር የለም ። ምክንያቱም ጀርሙ ያለበትና የሌለበት ወተት ሲቆመስ ስሜቱ አንድ ስለሆነ ነው ። ወተቱ ለአምስት ደቂቃ ያህል ቢፈላ ሙቀቱ የነቀርሳን ጀርም ስለሚገድል ሰውዬውን ሊጎዳው አይችልም ። ስለዚህ ወተቱ ታልቦ ካለቀ በኋላ ወዲያውኑ አፍልቶ በንጹሕ ማስሮ ወይም ቆርቆሮ ከድኖ ማስቀመጥ ይጠቅማል ። ይህም ቶሎ እንዲቀዘቅዝ ያደርገዋል ። ወተቱ ፈልቶ ሲያበቃ በጣም ሳይቀዘቅዝ አንድ ማንኪያ የረጋ ወተት ቢጨመርበት መልካም ነው ። ይህም ወተቱን ቶሎ አንዲረጋ ያደርገዋል ። ይህም በጣም ጥሩ ነው ።

ነቀርሳ ሊድን ይችላልን ? አዎን ፤ በሽተኛው በሽታው እንደያዘው በቶሎ መድኃኒት ቢቀበልና የነቀርሳ ጀርሞቹ በሙሉ እስኪሞቱ ድረስ መድኃኒቱን ቢወስድ ሊድን ይችላል ።

ትክክለኛ የነቀርሳ በሽታ መድኃኒት—ደንበኛ ዕረፍት ማግኘት ፤ ጥሩ ምግብ መመገብ ፤ የሚዋጥ መድኃኒትና መርፌ መውሰድ ናቸው ። በሽታው እንደያዘ ወዲያውኑ መታከም ቢጀመር ከበሽታው ለመፈወስ እንድትሞቱ ያህል ጊዜ ን ይጠይቃል ። በሽታው ዘግይቶ ግን መታከም ከተጀመረ ለመፈወስ ከዎስት ዓመት በላይ ይጠይቃል ። መድኃኒቱን በሚወስድበት ጊዜ አንድ ሰው ለጥቂት ሳምንት ያህል ቢያቋርጥና እንደገና ቢጀምር በሽታውን ፍጹም ሊያድነው አይችልም ። ከነቀርሳ በሽታ ለመፈወስ መድኃኒቱን በተወሰነ ጊዜና ሳያቋርጥ መውሰድ አስፈላጊ ነው ። ላንተ የሚያስፈልግህ መድኃኒት ምን እንደሆነና እንዴትም መውሰድ እንደሚገባህ ይከተሩ ይነግሩሃል ። የደክተሩን ትዕዛዝ መፈጸም አስፈላጊ ነው ።

ነቀርሳን ለመከላከል ይቻላል? አዎን ይቻላል ። እንዲያውም ነቀርሳን ከማዳን ይልቅ መከላከሉ ይቀላል ። ለመከላከልም የሚረዱን መንገዶች እነዚህ ናቸው ።

፩- ሳል ቢኖርህ በሚያስልህ ጊዜ አፍህን ሁል ጊዜ በመሃረብ ሸፍነህ መሳል አለብህ ይህም መሃረብ የነቀርሳ ጀርሞችን ወደ እየር ውስጥ እንዳይሰራጩና ወደ ሌላው ሰው እንዳያልፉ ይከላከላል ።

፪- ምን ጊዜም ቢሆን በወለል ላይ ወይም በቤት ውስጥ እክታህን አትትፋ ። ለመትፋት በሚያስፈልግህ ጊዜ ወደ ውጪ ውጣ ። ወይም መከደኛ ባለው ቆርቆሮ ወይም ቅል ውስጥ ትፋ ። ከዚያም በኋላ እክታውን በጉድጓድ ውስጥ ጨምሮ ዕቃውን በማጠብ እንደገና ልትጠቀምበት ትችላለህ ።

፫- ማንኛውም የሳል በሽታ በያዘህ ጊዜ ወደ ዶክተር ሄደህ ታከም ።

፬- የነቀርሳን በሽታ ለመከላከል የሚወሰድ ከትባት እለ ። ምንም እንኳ ከት ባቱ ፍጹም ይከላከላል ብለን ባንመካም እብዛኛውን ሰው ነቀርሳ እንዳይዘው ይረዳል ። በዚህ ዓመት ይህ ከትባት በወላሞ አገር ስለሚሰጥ ከትባቱ በሚሰጥበት ቀበሌ (መንደር)አያንዳንዳችሁ መጥታችሁ እንድትከተቡ በጥብቅ እሳስባችኋለሁ ። እኔና ቤተሰቤ በሙሉ ተከትበናል ። ከትባቱም በነፃ ይታደላል ። እናንተስ?



## T B

TB is caused by the TB germ. TB is the most serious disease in Wollamo because it results in many deaths and also because thousands of people suffer from it for many years. TB prevents its victims from working and so they become very poor. TB can affect any part of the body.

The symptoms of TB of the lungs are: Cough with sputum, sometimes with blood in the sputum; pain in the chest; fever; increased sweating; tiredness; and loss of weight. Frequently it is fatal after a few months or a few years of illness.

TB may affect the lymph glands, often the lymph glands of the neck, but also sometimes of the groins, inside the abdomen, or in other parts of the body. The glands of the neck become large and painful, and some of them drain pus for many years.

TB often affects the abdomen and causes pain which lasts for many years. Sometimes it causes the abdomen to swell.

TB may affect the female organs in the pelvis. In this condition there is chronic pain, fever, loss of weight, sometimes sterility, and sometimes it prevents menstruation.

TB sometimes affects the bones, especially the spine, causing backache, and finally hunch-back.

TB may affect the brain, causing headache with fever, stiff neck, and death.

TB may affect the kidneys, causing chronic backache, fever, and blood in the urine.

**HOW DOES TB ATTACK A PERSON?** There are two ways in which this happens.

1. It may spread from a patient who has TB of the lungs to another person when the patient coughs near the other person or when he spits on the floor. When a patient who is sick with TB in the lungs coughs he sends out many TB germs into the air, and when another person breathes that air the TB germs get into his lungs. The TB germs grow and multiply in his lungs and make abscesses in his lungs. Or when a patient with TB of the lungs spits on the floor of the house the TB germs get onto the floor. Then when his wife sweeps the floor the TB germs are in the dust which comes up from the floor. His wife and children breathe the air and the dust and the TB germs into their lungs and they also become sick.

2. A second way in which TB attacks is by drinking cows' milk which has not been boiled. Many cows have TB and they have TB germs in their milk. When anyone drinks that milk he may become sick with TB in the lymph glands of his neck, or TB of the abdomen, or TB of the bones. There is no way to know whether or not TB germs are in the milk because it tastes the same as milk which does not have TB germs in it. If milk is boiled for 5 minutes the heat will kill the TB germs and then they cannot cause disease. For this reason all milk from cows should be boiled immediately after it is milked from the cow. After being boiled it should be put in a clean pan or tin so it will cool quickly. As soon as it has become cool put a spoon of sour milk into it. The spoon of sour milk will quickly make the entire pan of milk to become sour, and this is good.

**CAN TB BE CURED?** Yes, it can be cured if treatment is begun soon after the disease starts, and if treatment is continued until all the TB germs in the body are dead. The proper treatment is Rest, Plenty of food, Medicine taken by mouth, and Medicine given by injection. If the treatment is begun quickly the disease can be cured in one year. If treatment is begun later it may require 3 years. If treatment is taken off and on it may become impossible to cure the disease. In order to cure TB it is necessary to take the medicines regularly without stopping. The doctor will tell you what medicines to take, and how to take them. It is necessary to obey his orders.

**CAN TB BE PREVENTED? YES.** It can be prevented, and it is better to prevent TB than to cure it. These are the ways to prevent TB:

1. If you have a cough, always hold a handkerchief over your mouth when you cough. The cloth will hold the TB germs and not let them get out into the air where another person will breathe them into his lungs.

2. Never spit on the floor of a house. Go out doors to spit, or spit into a tin can or into a gourd with a cover over it.
3. If you are sick with a cough go to the doctor for treatment early, and get cured.
4. There is a vaccine to prevent TB. It is not complete protection, hut it will protect most people from getting TB. This vaccination will be given in Wollamo this year, and I strongly recommend every person to come to the vaccination place in your community this year. I have vaccinated myself and my children against TB. The vaccination is FREE.

### የለምዕ በሽታ ።

ሁላችሁ ስለ ለምዕ በሽታ ታውቃላችሁ ። ነገር ግን በሽታው እንደ ጀመረ በፍጥነት ብትታከሙ ቶሎ እንደምትድኑ ታውቃላችሁን? ደግሞ የለምዕ በሽታ ያለባቸው ሰዎች ሁሉ መድኃኒቱን በሚገባ ቢቀበሉ በሽታው እንዳይተላለፍብህ የሚከላከል መሆኑን ታውቃለህን?

የለምዕ በሽታ ቢኖርብህ በወላሞ ውስጥ ወዳለው ሆስፒታል ወይም ከሊኒክ ብትሔድ ከበሽታህ የሚያድንህን መድኃኒት ለመቀበል ትችላለህ ። ባለህ በት ዘመን ሁሉ በየእህዱ አንዳንድ ኪኒን ውሰድ ። ይህ ኪኒን ከበሽታህ ያድንሃል፤ ደግሞም ኪኒኑን በሚገባ ብትቀበል በሽታህ ለቤተሰብህና ለሌሎቹ እንዳይተላለፍባቸው ሊከላከል ይችላል ። ሐኪሙ ከሚያዘው በላይ መድኃኒቱን አትዋጥ አንዱ ኪኒን በየእህዱ ይበቃሃል ። ከዚህ የበዛ መድኃኒት ጥሩ አይሆንልህም ። አንዳንድ ኪኒን በየእህዱ መዋጥን እትዘንጋ ። የተሰጠህን ኪኒኖች ስትጨርስ ከወሰድክበት ሥፍራ ሌላውን ኪኒን በተጨማሪ ለመውሰድ ተመለስ ።

የለምዕ በሽታ ቢኖርብህ የሚያድንህንና ወደ ሰዎቹ እንዳይተላለፍ የሚያደርገውን በቂ ኪኒን ውሰድ ። የለምዕ በሽታ እያለበት የማይታከመውን ሰው ብታገኝ ከበሽታው ስለሚያድነው ኪኒን ንገረውና እንተ መድኃኒቱን ወደ ምትቀበልበት ሆስፒታል ወይም ከሊኒክ ውሰደው ። እርሱም ደግሞ ሊድን ይችላል ።

በወላሞ ውስጥ የለምዕ በሽታ ያለባቸው ሰዎች ሁሉ በየእህዱ አንዳንድ ኪኒን ቢወስዱ ከአንድ ዓመት በኋላ ማንም እዲስ ሰው ከእነርሱ ይህ በሽታ ሊተላለፍበት አይችልም ።

የለምዕ በሽታ እንዳለብህና እንደሌለብህ እርግጠኛ ባትሆን ወደ ሆስፒታል ወይም ከሊኒክ ሔደህ ሐኪሙን ጠይቅ ።

አስታውስ!—ከለምዕ በሽታ ለመዳን ይቻላል ። የዚህ ዓይነት በሽታ ያለባቸው ሰዎች ሁሉ መድኃኒቱን በሚገባ ቢቀበሉ በሽታው ከእነርሱ ወደ ጤነኛው እንዳይሰራጭ ይከላከላል ።



# Leprosy

You all know about Leprosy, but do you know that it can be cured if treatment is begun quickly? Also, do you know that if all the people who have leprosy take the leprosy tablets it will prevent the disease from spreading from them to you?

If you have Leprosy, go to any hospital or clinic in Wollamo and you will receive the tablets which will cure the disease. Take one tablet every Sunday as long as you live. This tablet will cure your disease and it will prevent the disease from going from you to your family or to any other person. Do not take more medicine than the doctor says. One tablet every Sunday is enough. More than this will not be better. Do not forget to take the tablet every Sunday. When you finish taking the tablets which will be given to you, you must return to the same clinic or hospital to get more tablets.

If you have Leprosy take the tablets which will cure Leprosy and prevent it from going to other people. If you can find another person who has Leprosy but who is not receiving treatment tell him about the tablets which will cure his disease; and take him to the hospital or clinic where you receive your medicine so he can be cured also.

If you are not sure whether you have leprosy or not, go to your hospital or clinic and ask the doctor.

## ታይፎይድ ።

ታይፎይድ የሚባለው በሽታ የሚተላለፈው በታይፎይድ ጀርም ነው ። የታይፎይድ በሽታ ምልክቶች ራሱ ምታት ፤ ትኩሳት ፤ ላብ ፤ ሳል ፤ የደረት ሕመም ፤ በጠቅላላው የሰውነት ሕመም ፤ የሆድ ሕመም ፤ ሆድን መንፋት ፤ ትውኪያ ፤ ተቅማጥና ቅዠት ናቸው ።

ይህ በሽታ በወላም በጣም የታወቀ ነው ። እብዛኛውን ጊዜ በዚህ በሽታ የታመሙ ሰዎች እስኪድኑ ድረስ ያለ ሕክምና ሦስት ወር ይወስድባቸዋል ። ነገር ግን አያሌ የሚሆኑ ስለማይድኑ ይሞታሉ ። ሕክምና ከወሰዱ ግን እስኪድኑ ሦስት ሳምንት ያህል ይወስድባቸዋል ።

ታይፎይድ እንዴት ይጀምራል ወይም እንዴት ይሰራል?

የታይፎይድ ጀርም የሚመጣው ታይፎይድ ከታመመው ሰው ዓይነምድር ነው ። ዝንቦቹ ወደ በሽተኛው ዓይነምድር ሄደው በእግራቸውና በሆዳቸው ጀርሞቹን ይሸከማሉ ። ከዚህ በኋላ ዝንቦቹ ጤነኛው ሰው በሚበላው ምግብ ላይ ጀርሞቹን ያሳርፋሉ ። ጤነኛው ሰው ያንን ምግብ በሚበላበት ጊዜ እነዚህ የታይፎይድ ጀርሞች ወደ ጨጓራውና እንጀቱ ይገቡና ሰውዬው በበሽታው ይታመማል ። ታይፎይድ ለይዝ የሚችልበት ሌላው መንገድ ደግሞ አንድ በዚህ በሽታ

የታመመው ሰው በዝናብ ጊዜ ሚዳ ላይ ሠገራ በሚቀመጥበት ጊዜ ዝናብ ዓይነት ምድሩን ከነጀርሞቹ ወደ ወንዝ ጠርቶ ይወስድዋል ። ጤነኛ ሰው ከዚያ ወንዝ ወሃ በሚጠጣበት ጊዜ ወንዙ በታይፎይድ ጀርሞች ስለተለከፈ ጀርሞቹ ወደ ጨንገሩ ውስጥ ወደ አንጀቱ በመግባት ይታመማል ።

የታይፎይድን በሽታ እንዴት ለመከላከል ይቻላል ?

፩- የሚጠጣውን ውሃ በሙሉ በማፍላት ውሃው ሲፈላ የታይፎይድ ጀርሞች ይሞታሉ ። በዚህም ምክንያት በሽታው ሊተላለፍ አይችልም ማለት ነው።

፪- ሠገራ ቤቶችን በንጽሕና ሠርቶ ዘወትር በመጠቀም ። የሠገራ ቤት አሠራር በዚህ መጽሐፍ በስተጀርባ አነግራችኋለሁ ። ሠገራ ቤቱ ላይ የተጠቀሱት የበሽታውን ማስተላለፊያ ዘዴ ይከላከላልናል ማለት ነው ።

፫- ከትባት-----በወላሞ የሚኖር ሰው ሁሉ የታይፎይድን ከትባት በየዓመቱ መከተብ አለበት ። ከትባቱ በፍጹም መከላከያ ባይሆንም አብዛኛውን ጊዜ ታይፎይድን ይከላከላል ። በዚህ ዓመት በወላሞ ከትባቱ ስለሚሰጥ እያንዳንዱ ሰው ባቱ ወደ ሚሰጥበት ቀበሌ ሄዶ መከተብ አለበት ።

ከትባቱ የሚሰጠው በነፃ ነው ። እኔ ራሴና ቤተሰቦቼም ከትባትን ተቀብለናል ። አንተሳ?

## Typhoid

Typhoid is caused by Typhoid germs. Typhoid makes headache, fever, sweating, cough, pain in the chest, pain in the entire body, pain in the abdomen, bloating, nausea, vomiting, diarrhea, and delirium. This is a very common and serious disease in Wollamo. Without treatment it usually takes 3 months to recover from Typhoid, but some people do not recover--they die. With early treatment it usually takes about 3 weeks to recover.

HOW does Typhoid begin, or spread? The Typhoid germs come out of the sick person with feces. If flies go to the feces they get the Typhoid germs on their feet and also into their stomachs. Then when the flies go to the food which a well person will eat they leave some of the Typhoid germs on that food. When the well person eats that food he will get the Typhoid germs into his stomach and intestine where they will cause Typhoid in him....Or if the person sick with Typhoid defecates on the ground, when the rain comes it will wash the Typhoid germs into the river. If a well person drinks the water from the river he will get Typhoid germs into his stomach and intestine where they will cause the disease in him.

### HOW CAN TYPHOID BE PREVENTED?

1. Boil all drinking water. Boiling kills the Typhoid germs so they cannot cause disease.

2. Make a proper toilet and keep it clean, and USE it. In the back of this book I will tell how to make a good toilet. A toilet will prevent flies from carrying germs from feces to food, and it will prevent germs from getting into river water.

3. Vaccination. Every person in Wollamo should be vaccinated against Typhoid every year. Vaccination does not give complete protection, but it almost always prevents Typhoid. Every person in Wollamo should come to the vaccination place in his community this year for Typhoid vaccination.

It is FREE. I have vaccinated myself and my family.

## ፈንጣጣ ።

ሁላችሁ ስለ ፈንጣጣ በደምብ ታውቃላችሁ ። ስለ እርሱ በዚህ እልገል ጽም ። እያንዳንዱ ሰው የፈንጣጣን ክትባት መክተብ አለበት ። በዚህ ዓመት በወላም የክትባት ጣቢያ የፈንጣጣን ክትባት ለመውሰድ ይቻላል ።

ይህም ክትባት የሚሰጠው በነፃ ነው ። በአንድ ጊዜ የሳምባ ነቀርሳ ክትባትና የታይፎይድን ክትባት ለመውሰድ ይቻላል ።

## Smallpox

You all know about smallpox, so I will not write about it here. Everybody should be vaccinated against Smallpox. You can get your Smallpox vaccination at the vaccination center for your community in Wollamo this year at the same time you get your TB vaccination and your Typhoid vaccination.

It is FREE.

## ቁስል ።

እንደ አጋጣሚ የቁስልክ እንደሆነ ወዲያውኑ ሥራህን አቁምህ በሙቅ ውሃና በሳሙና ቁስሉን በደንብ አድርገህ ለብዙ ጊዜ ማጠብ አለብህ ። እጅህ የቁስል እንደሆነ ጠቅላላ እጅህን ታጠብ ። እግርህ በስለት ነገር የተቆረጠ እንደሆነ መላው እግርህን በትልቅ ሳህን ውስጥ ሙልጭ አድርገህ እጠብ ። በምትታጠብ በትም ጊዜ ሠላሳ ደቂቃ ያህል ማጥፋት አለብህ ። ቁስሉን በደንብ አድርገህ ካጠብክ በኋላ በንጹሕ ጨርቅ ሸፍነው ። እስኪድንም ድረስ ወደ ሥራ አትመለስ ። ምናልባት ቁስሉ እስኪድን ድረስ አንድ ሳምንት ይፈጃል ።

ቁስሉ ያበጠ ፣ የቀላ ፣ ያተኩሰ ፣ በጣም የሚያምና መግል የቋጠረ እንደሆነ ሆስፒታል ሄደህ ታከም ።

ቁሰሉ ወደ ሰውነትህ ውስጥ የጠለቀ እንደሆነና እንዲሁም ደግሞ አየር የማይደርሰው እንደሆነ “ቴታኑስ” የሚባል በሽታ ስለሚያመጣ በጣም እደገኛ ነው ። ቴታኑስ በጣም ከሚያስቃዩና ከሚያሙ ሕመሞች እንዱ ነው ። የሰውነት ህንጻውን በሙሉ ያኩማትራል ሕመምም ይሰዳል ። እፍንም ለመከፈት በጣም ያዳግታል ።

በቴታኑስ በሽታ የሚታመሙ ሰዎች እብዛኛዎቹ ይሞታሉ ነገር ግን ጥቂቶቹ ለአንድ ሁለት ወር ከተሰቃዩ በኋላ ይድናሉ ። ከትባትን በመውሰድ ይህንን በሽታ ልንከላከል እንችላለን ። ስለዚህ ማንኛውም ሰው ሕፃን ፤ ልጅ ሆነ አዋቂ ላይል ሁሉ ይህንን ክትባት መውሰድ አለበት ። እንደ ሰው በማንኛውም ጊዜ ጥልቅ የሆነ ቁሰል ያጋጠመው እንደሆነ ሌላ ክትባት መውሰድ ያስፈልገዋል ማለት ነው ። ይህንን እስጊ በሽታ ለመከላከል ክትባት ስለሚልጥ መጥታችሁ ክትባቱን መውሰድ አትዘንጉ ። ክትባቱም በነፃ ነው ።

ጥልቅ የሆነ ቁሰል ያለብህ እንደሆነና ቁሰሉንም አየር እያገኘው እንደሆነ በደንቡ እድርገህ ካጠብክ በኋላ በንጹህ ጨርቅ ሸፍነህ ወደ ሆስፒታል ለሕክምና ሳትዘገይ ያንኑ ። ቀን ሂድ በቁሰሉ ላይ ቅጠል ወይም ማንኛውም ነገር አታድርግ ።

እንባቢ ሆይ ! ይህንን ተገንዝብ ፤

ለጥቂት ጊዜ ወይም ቀናት ብታርፍና እንዲሁም ለቁሰህ የሚያስፈልገውን ሕክምና ብትወስድ ብዙ ከመሰቃየት ፤ ጊዜህንና ገንዘብህን ከማባከን ምናልባትም ሕይወትህን ከማጣት ትድናለህ ። ስለዚህ ቁሰል በሚያጋጥምህ ጊዜ ላይ የተጠቀ ሰውን በሙሉ ተጠቅምበት ።



## Wounds

If you accidentally cut yourself you should immediately stop work and wash the wound very thoroughly and for a long time with warm water and soap. If it is your hand which has been cut wash both your hands and forearms. If it is your foot which has been cut wash your entire foot, using a basin or clay pot or such a container in which you can put your entire foot into the water. You should spend at least 30 minutes washing your hands or feet. After you have washed the wound thoroughly cover it with a clean dry cloth bandage. Do not return to work until the wound has healed. This will usually take about one week.

If the wound becomes swollen, red, hot, painful, or has pus in it, go to the hospital or clinic for treatment.

If the wound is deep and is not open to the air it is more dangerous, because the disease called TETANUS may develop. Tetanus is one of the most painful diseases there is. It causes all the muscles of the body to become tight and painful and makes it difficult or impossible to open the mouth. Most people who become sick with Tetanus die from it, but some recover after one or two months of illness.

**TETANUS CAN BE PREVENTED BY VACCINATION**, so every person, whether baby, child, or adult, should be vaccinated against Tetanus. If there is a deep wound at any time another vaccination should be given at that time also.

**VACCINATION AGAINST TETANUS WILL BE GIVEN IN THE VACCINATION CENTER FOR YOUR COMMUNITY THIS YEAR. IT IS FREE.**

If you have a deep wound which is not open to the air, wash it thoroughly and cover it with a clean cloth and then go the same day to the hospital for treatment. By early treatment the wound will heal quickly. Never put leaves or such things in or on wounds.

**REMEMBER:** A few hours or a few days of rest and proper treatment of your wound will save you much time, pain, money, and perhaps your life; therefore begin to take care of your wound immediately after it happens.

### የእሳት ቃጠሎ ።

እንድ ሰው ወይም ልጅ በሚቃጠልበት ጊዜ የተቃጠለ ሰውነቱን ቶሎ ብሎ በቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ መጨመርና እዚያው ለብዙ ሰዓት ማቆየት አለበት ። ይህም ተግባር ሕመሙ ቶሎ እንዲጠፋ፣ በጀርም እንዳይለከፍና ቆዳው በቶሎ እንዲድን ይረዳል ። ከዚያም በኋላ የተቃጠለውን ቦታ በንጹሕ እርጥብ ጨርቅ ሸፍኖ ወደ ሆስፒታል ወይም ከሊኒክ መሔድ ያስፈልጋል ።

በወላጥ ብዙ ሕፃናትና ሽማግሌዎች በየቀኑ ይቃጠላሉ ። ይህንንም በሁለት ነገሮች ልንከላከል እንችላለን ።

፩- በወላጥ እንደሚሠሩት ፤ ቤቶች በእጠናና በደረቅ ሣር ብቻ መሠራት የለባቸውም ። ከነዚህ ብቻ ከመሠራት ይልቅ ግድግዳዎቹ በጭቃ ቢመረጡ የተሻለ ነው የቤቱ ከዳን ግን በሣር ወይም በቆርቆሮ ሊሠራ ይችላል ።

፪- ሕፃናት በሚተኙበት ጊዜ ተንከባለው ወደ እሳቱ እንዳይገቡ የየእንዳንዱ ቤት ምድጃ ከፍ ማለት አለበት ። የእሳት ምድጃ እንዴት ለመሥራት ብትፈልጉ እቶና በሚባለው ቦታ ብትመጡ ልናሳያችሁ ፈቃደኞች ነን ።

### Burns

The treatment of a burn is to put it into cold water as quickly as possible and to keep it in cold water for a few hours. This relieves the pain and helps

to prevent infection, and also helps the skin to heal more quickly. After a few hours the burned part should be covered with a clean cloth wet with water and the person should be taken to a hospital or clinic.

Many babies and older people are burned in Wollamo every day. This can be prevented by two things.

1. Houses should not be made entirely of poles and dry grass as most Wollamo houses are made now. Houses should be made with chikka walls. The roof may be made with dry grass but not the walls. Or the roof may be made of iron.
2. The place where the fire is made in the house should be raised so babies cannot roll into the fire while they are sleeping. If you want to see how to make a place to build the fire come to Otona and we will show you how to make it.

## ወባ ።

ወባ በልዩ ልዩ ዓይነት ትንኞች (ሞስኪቶች)ከእንድ ሰው ወደ እንድ ሰው የሚተላለፍ በሽታ ነው ። ሁላችሁም ወባ ምን ዓይነት በሽታ እንደሆነ ስለምታውቁ ዝብዝብ አያሻም ። ነገር ግን እንዴት መከላከል እንደሚቻል ላስረዳችሁ እፈልጋለሁ ። የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር የወባ መከላከያ ድርጅት ወባን ከኢትዮጵያ ለማጥፋት (ወላምንም ጭምር)እቅድ አለው ። ይህም እቅድ የሚከናወነው የትም ቦታ በቤት ውስጥ ያሉትን ግድግዳዎች በዲዲቲ በመርጨት ነው ። ይህም ዲዲቲ ትንኞቹን (ሞስኪቶቹን)ይገድላቸዋል ።

ወላም ውስጥ ማንም ቤት ወባ በሚገኝበት ቦታ ካለ በዲዲቲ መረጨት ያስፈልገዋል ። የወባ መከላከያ ድርጅት ሠራተኞች ዲዲቲ ለመርጨት በሚመጡበት ጊዜ እናንተን ለመርዳት ስለሆነ ማንኛውንም ቤት በማሳየትና መድኃኒቱን መበጥበጫ በቂ ውኃ በመስጠት መርዳት እለባችሁ ። እነዚህ ሠራተኞች መጥተው ቤቶቻችሁን በዲዲቲ እስከሚረጨላችሁ ድረስ ግን በሽታውን “ዳራፕሪም”በሚባል ክኒን ልትከላከሉ ትችላላችሁ ። ይህም ክኒን የሚወሰደው እንደሚከተለው ነው ።

እዋቂና ትላልቅ ልጆች ፤ እሁድ እሁድ እንድ ኪኒን ።

ትንንሽ ልጆች ፤ እሁድ እሁድ ግማሽ ኪኒን ።

ሕፃናት ፤ እሁድ እሁድ ሩብ ኪኒን ።

ይህ “ዳራፕሪም”የተባለውን ኪኒን በአቅራቢያችሁ ካለው ከሊኒክ ልትገዙ ትችላላችሁ ።

# Malaria

Malaria is a disease which is carried from one person to another person by certain kinds of mosquitos. You all know what kind of sickness malaria is and I will not tell you about that here, but I want to tell you how to prevent malaria. The Malaria Eradication Service, of the Ministry of Public Health, has a plan to prevent malaria in every part of Ethiopia including Wollamo. This will be done by spraying the wall of the inside of the houses with DDT in all parts of Wollamo where people have malaria. The DDT will kill the mosquitos which carry malaria.

The important thing is that every house in the malarial area of Wollamo be sprayed. When the men come to spray the houses it is necessary to show them every house, and to bring them plenty of clean water to use in the spray machines to do the work right. Until the Malaria Eradication Service comes to spray the houses it is possible to prevent most attacks of malaria by taking a medicine named "Daraprim". Daraprim is taken one tablet every Sunday by adults and large children. Small children take  $\frac{1}{2}$  tablet of Daraprim every Sunday, and babies who cannot walk take  $\frac{1}{4}$  tablet of Daraprim every Sunday. The Daraprim may be taken regularly all the time to prevent malaria. Do not take more than this dose. You can buy Daraprim at the clinic which is near you.

## ግርሻ (ሪፖርት ሪፖርት)

ይህ በሽታ ሊመጣ የሚችለው በዚህ በሽታ ከታመመ ሰውና በበሽታው ምክንያት ከሞተው ሰው ተባይ ነው። ይህ በሽታ ምን እንደሆነ አብዛኞቻችሁ ስለ ምታውቁት ምን መሆኑን በመተንተን ጊዜዬን አላጠፋም። ነገር ግን እንዴት ለማዳንና ለመከላከል እንደሚቻል ልገልጽላችሁ እፈልጋለሁ።

እናንተ ወይም ከቤተ ሰባችሁ አንዱ የታመመ እንደሆነ ሕክምና በቶሎ ማግኘት አለባችሁ። በመርፌ ወይም በአፍ በሚዋጥ መድኃኒት በሽታው ሊድን ይችላል። በሽታው ባመጣችሁ ጊዜ ዝም ብሎ በቤት መቀመጥ በጣም አደገኛ ነው። በየዓመቱ ይህ በሽታ በወላም ብዙ ሰዎችን ይገድላል አንዳንዶቹንም እውር እንዲሆኑ ያደርጋቸዋል። በቤታችሁ ውስጥ አንድ ሰው በዚህ በሽታ ታሞ ሕክምና በቶሎ ያላደረገ ከሆነ አደገኝነቱ ለበሽተኛው ብቻ ሳይሆን ከእርሱ ጋር ለሚኖሩት ሰዎች ጭምር ነው ምክንያቱም በተባይ በሽታው ሊተላለፍ ስለሚችል ነው። በዚህ ሕመም የታመመውን ሰው ማዳን ይህ በሽታ እንዳይስፋፋ ከሚረዱት አንደኛው የመከላከያ ዘዴ ነው።

በሽተኛውን ከማከም በተጨማሪ ደግሞ ልብሱንና አልጋውን በዲዲቲ መርጨት እስፈላጊ ነው። ይህም የዲዲቲ ዱቄት ተባዮችን በመማደል በሽታው እንዳይተላለፍ ይረዳል። በዚህ በሽታ የታመመ ሰው ሲሞት ፊሳው አደገኛ ነው።

ምክንያቱም በሽተኛው በመሞቱ ሰውነቱ ስለሚቀዘቅዝ በአርሱ ላይ ያሉ ተባዮች አርሱን ትተው በሽታውን እንደተሸከሙ ወደ ጤናማ ሰው ይሄዳሉ ። በቤታችሁ አንድ ሰው በዚህ በሽታ የታመመ እንደሆነ በየቀኑ በልብሱና በአልጋው ላይ ዲዲ እርጩ ። በሽተኛውም የሞተ አንደሆነ በሬሳው ላይ ብዙ ዲዲቲ እርጩ ። ከበሽተኛው ጋር አብረው የሚኖሩ ሰዎች በራሳቸው ልብሰና አልጋ ላይ ዲዲቱ መርጩት አለባቸው ።

## Relapsing Fever

Relapsing Fever is a disease which is carried from a person sick with the disease or from the body of a person who has died with the disease to other people by lice. You all know what this disease is like so I will not describe it here, but I want to tell you how to treat it and how to prevent it.

If you or someone in your family becomes sick from Relapsing Fever you should get treatment immediately. It can be cured either by injections or by medicine given by mouth. It is dangerous to wait at home and not be treated. Relapsing Fever causes many deaths in Wollamo every year and also leaves some people blind. If someone in your house has Relapsing Fever, it is dangerous for him if he does not get treatment quickly, and it is also dangerous for everyone else who lives in the house because lice can carry the disease from the sick person to all the other persons. Treating the sick person is one way of preventing Relapsing Fever from attacking the others.

Besides giving the sick person treatment it is also necessary to sprinkle him and his clothes and his bed with DDT powder. The DDT powder will kill the lice which carry the disease. If a patient dies from Relapsing Fever his body is especially dangerous because when the body becomes cold all the lice leave it and go to other people, carrying the disease with them. If someone in your house is sick with Relapsing Fever sprinkle DDT powder on him and his bed and clothes every day, and if he dies sprinkle more DDT powder on the body. Also during the time there is Relapsing Fever in the house everyone living in the house should sprinkle DDT on his body and on his clothes and on his bed.

## የትክትክ ሳል ።

ይህ በሽታ ሕፃናትንና ልጆችን ነው የሚያጠቃው ። በሽታውም ሁለት ወር ያህል ጊዜ ይፈጃል ። ከዚህ በሽታም የተነሳ አንዳንድ ልጆች ይሞታሉ ። ከዚህም ሕመሙ የተነሳ ሕፃኑ ልጅ በጣም ሳል ስለሚያበዛ ሊተነፍስ አይችልም ። በዚህ



ህም ምክንያት አንዳንዶቹ ይሞታሉ ። ሕክምና መስጠቱ ይህን ያህል ደንበኛ ውጤት አይሰጥም ። ከትባት በመስጠት ግን በፍጹም ለመከላከል ይቻላል ። ይኸም ከትባት የሚለጠው ለየአንዳንዱ ጥቂት ሳምንታትን በማሳለፍ አራት ጊዜ ነው ። የመጀመሪያው የትኩትኩ ከትባት ሕፃኑ በጣም ትንሽ በሆነበት ጊዜ መስጠት አለበት ። ምክንያቱም ለትናንሽ ሕፃናት በሽታው በጣም አሰጊ ስለሆነ ነው ።

## Whooping Cough

Whooping Cough is caused by the Whooping Cough germ. It is a disease of babies and children which lasts about 2 months, and some babies die from it. The sick child coughs and coughs and cannot get its breath. Treatment is not very effective. Whooping Cough can be prevented by vaccination which is given 4 different times, each injection being given a few weeks apart. The first Whooping Cough vaccination should be given when the baby is very young because the disease is most dangerous for the youngest babies.

### ሪኬትስ (የአጥንት በሽታ)

ይህ በሽታ ትናንሽ ልጆችን ያጠቃል ። ይህም በሽታ ሊመጣ የሚችለው ደንበኛ የፀሐይ ሙቀት ሳያገኙ በመቅረታቸው ነው ። የፀሐይ ሙቀት ልክ እንደ ምግብ ስለሆነ ሕፃናት ያስፈልጋቸዋል ። የሕፃናት ቆዳ ፀሐይ በሚያገኝበት ጊዜ የፀሐይን ሙቀት ቆዳው “ቫይታሚን ዲ” ወደ ሚባለው አስፈላጊ ነገር ይለውጠዋል ። ይህም ቫይታሚን ዲ” የሕፃናት አጥንት በትኩክል እንዲያድጉና ጠንካራ እንዲሆኑ ይረዳል ። አንድ ሕፃን ልጅ ግን ሁል ጊዜ ከቤት ውስጥ እንዳይወጣ ከተደረገና ውጪ በሚወጣበት ጊዜ ከፀሐይ ብርሃን ከተከለለ ቆዳው “ቫይታሚን ዲ” ሊያስገኝ አይችልም ። ስለዚህ ምንም እንኳን ለጥቂት ወራት ያህል ጤናማ ልጅ ቢመስል ሰድስት ወር ከሞላው በኋላ እየከሰ ይሄዳል ፤ በጣም አልቃሻ ይወጣዋል ፤ የአጥንቶቹ መጋጠሚያ ይለስልላሉ ፤ አግሮቹ ይወላገዳሉ ፤ በጉድን አጥንቶቹ ላይ አብጠት ይወጣበታል ፤ እያደገም አይሄድም ። እንደዚህ ሆኖ ካልሞተና ወደ ውጪ ዳዴ እያለ መውጣት ከጀመረ ግን ይድናል ።

ይህንን በሽታ የማዳኛውና የመከላከያው ዘዴ አንድ ነው ይህም ልጁ ፀሐይ እንዲያገኝ ወደ ውጪ ማውጣት ነው ። ዝንብ በዓይኑ ፤ በአፉና በአፍንጫ ላይ እንዲያርፍ በቆብ ወይም በጨርቅ በመከለልና ሌላ ሰውነቱን እራቆቱን በማድረግ ሕፃኑን ፀሐይማ ቦታ እንዲያርፍ አድርጉት ። ይህም በማድረግበት ጊዜ በእናቱ እጅ መደገፍ አለበት ። ሕፃኑ የሚወጣበት ፀሐይዋ ሞቃት በሆነችበት ጊዜና ነፋስ በማይነፍስበት ጊዜ ነው ። ለመጀመሪያ ሕፃኑን ወደ ውጪ በምታወጡበት

ጊዜ ለአንድ ደቂቃ ያህል መሆን አለበት ። በሁለተኛው ጊዜ ለሁለት ደቂቃ ያህል በሦስተኛው ጊዜ ለሦስት ደቂቃ ያህል በአራተኛው ጊዜ ለአራት ደቂቃ ያህል ። በአምስተኛው አስከ እምስት ደቂቃ ያህል አንደዚህ እየተደረገ እስከ አሥራ አምስት ደቂቃ ለአስራ አምስት ቀን መደረግ አለበት ። ከዚያ በኋላ ግን ሁል ጊዜ በየቀኑ ለአስራ አምስት ደቂቃ ያህል ሕፃኑ ፀሐይ ማግኘት አለበት ። ከአስራ አምስት ደቂቃ ለበለጠ ጊዜ ግን በፀሐይ አታውሉት እንደዚህም ከተደረገ ፀሐይዋ በሕፃኑ ላይ ሪኬት አንዳይመጣ ፤ ጠንካራ እንዲሆን ፤ ቀጥተኛ እግር እንዲኖረውና በደንብ እንዲያድግ ትረዳዋለች ።

## Rickets

Rickets is a disease of children which is caused by not enough sunshine on the skin. Sunshine is like food, and is necessary for babies. When the sunshine is on the skin, the skin manufactures a vitamin called "Vitamin D". Vitamin D is necessary in order for bones to grow straight and become strong. If a baby is kept in the house all the time, or if when he is taken outdoors he is covered so the sun cannot shine on him, his skin will not manufacture Vitamin D. For a few months he may look like a healthy fat baby, but when he becomes about 6 months old he will begin to become thin, will cry much, his joints will become tender, his legs will become crooked, and his ribs will have lumps on them, and he will not grow. If he gets a cough he may die. If he does not die, when he becomes old enough to creep out doors he will recover.

The treatment and the prevention of Rickets is the same. It is to take the baby out doors into the sunshine. Put a hat or a cloth over the baby's head to keep the flies off his eyes and mouth and nose, but let the rest of his body be naked. He should be held by the mother in her arms. He should be taken out into the sunshine when it is warm and the wind is not blowing. The first day he should be taken out only 1 minute. The second day he should be taken out for 2 minutes. The third day he should be taken out for 3 minutes. The fourth day he should be taken out 4 minutes. The fifth day he should be taken out 5 minutes. And so on until he is being taken out 15 minutes every day. Fifteen minutes is enough; do not take him for more than 15 minutes each day. Sunshine will prevent Rickets and will make your baby to be strong, to have straight legs, and to grow well.

**ደምን ስለሚመጥ ትል ።**

የሰውን ደም የሚመጥ ትል ሁከ ምርም ይባላል ። ይህም ትል በሰው አንጃት ውስጥ ይኖራል ። በጣም ትንሽ ከመሆኑ የተነሳ በዓይኖችን በቀላሉ ለማየት

አንቸልም ይህ ትል ያለበትን ሰው ዓይነምድር አጉልቶ በሚያሳይ መነጽር(ማይ ከሮስኮፕ) የተመለከትን እንደሆነ ትሉ እንቁላሉን በዓይነምድሩ ላይ መውለዱን ልንገነዘብ እንችላለን ። ምንም እንኳ ይህ ትል በጣም ትንሽ ቢሆንም በአንድ ሰው ወይም ልጅ ጅማት ውስጥ በብዙ ሺህ የሚቆጠር ሊኖሩ ይችላሉ ። እያንዳ ዱም ትል ከልጁ ወይም ሰውዬው ጅማት ደም ይመጣል ። በዚህም የተነሳ የደም ማነስ ምልክት ይታይበታል ድካምም ይሰማዋል ። ይህ በሽታ ያለባቸው እንዳንድ ሰዎችም ሰውነታቸው ያብጣል ። ከብዙ ዓመታት በኋላ ጨንገሩ ስለሚበላሽ በሆ ድና በጅማት ውስጥ ውኃ እንዲጠራቀም ያደርጋል ።

ከዚህም የተነሳ እስከሚሞት ድረስ የበሽተኛው ሆድና ጅማት እየተነፋ ሲሄድ ሰውነቱ እየከሰ ይሄዳል ። ወላጥ ከሚገኙ ሰዎች ብዙዎቹ ይህ ትል በጅማታቸው ውስጥ በጥቂቱ ይገኛል ከዚህ በሽታ ጽናት የተነሳ የሚሞቱ ሰዎች ቁጥር ግን አነስተኛ ነው ።

የሁከ ዎርም ትሎች በበሽተኛው አንጀት ውስጥ በብዙ ሺህ የሚቆጠሩ እንቁላሎችን ይወልዳሉ ። በሽተኛውም ሠገራ በሚቀመጥበት ጊዜ ከዓይነ ምድሩ ጋር እንቁላሎች ይወጣሉ ። ስለዚህ በዚህ ትል የታመሙ በሽተኞች ውጪ ማንኛውም ቦታ ሠገራ የተቀመጡ እንደሆነ መሬቱ በሙሉ በዚህ ትል ይመረዛል ማለት ነው ። ስለዚህ ከዚህ በሽታ ለመከላከል ማንኛውም ቦታ ሠገራ ከመቀመጥ መጠበቅ አለብን ።

ከበሽተኛው ዓይነምድር ጋር እነዚህ እንቁላሎች እንደወጡ ምንም እንኳ በዓይናችን ለማየት ቢያስቸግረንም ወደ ትናንሽ ትሎች ይፈለፈላሉ ። እነዚህ ትሎችም በመሬቱ ውስጥ ይኖራሉ ። ትሎቹም በሚኖሩበት ቦታ አንድ ሰው ባዶ እግሩን የረገጠ ፤ የተቀመጠ ወይንም ሕፃናት የተጫወቱ እንደሆነ ትሎቹ ወደ ሰውነታቸው ውስጥ ሊገቡ ይችላሉ ። ከዚያም በኋላ ከደም ጋር በመቀላቀል ወደ አንጀት ይደርሳሉ ። እዚያም ከአንጀት ጋር በመጣበቅ ደምን ይመጣሉ ማለት ነው ። የደም ማነስ ምልክትና ድካም ያለባቸው ሕፃናት ይህ ትል እንዳለባቸው ለማረጋገጥና ካለባቸውም አስፈላጊውን ሕክምና ለመስጠት ወደ ሆስፒታል ወይም ከሊኒክ መወለድ አለባቸው ። ከሕክምናው ይልቅ በጣም ዋጋ የሚሰጠው የመከላከሉ ዘዴ ነው ። ደንበኛ የሽንት ቤት በማዘጋጀት ይህንን በሽታ በመላ ወላጥ መከላከል ይቻላል ። ሠገራ በሙሉ ወደ ጉድጓድ ውስጥ እንጂ መሬት ላይ የማይጣል ከሆነ መሬቱ በሁከ ዎርም ትሎች ሊመረዝ እይቸልም ፤ ሕፃናትም ሆኑ አዋቂዎች በመሬቱ ላይ በመጫወት ሆነ ባዶ እግራቸውን በመሄድ በሽታውን ሊያገኙ አይችሉም ።

እያንዳንዱ ቤተ ሰብ ደንበኛ ሽንት ቤት ካላበጁና በንጽሕና ካልጠበቁ ልጆቻቸው በዚህ በሽታ እንዲታመሙ ምክንያት የሆኑዋቸው ራሳቸው ናቸው ማለት ነው ። በደንበኛው ሽንት ቤት ከሠሩ ግን ይህ በሽታ በራሳቸው ላይ እንዳይስፋፋ ተከላከሉ ማለት ነው ። አንድ ደንበኛ ሽንት ቤት እንዴት እንደሚሠራ በመጽሐፉ መጨረሻ ላይ ተገልጦአል ።

# Hookworm

The Hookworm lives in the intestines of people. It is a very small worm, so it is rarely seen, but it lays eggs which can be found in the feces by examining the feces with a microscope. Although each worm is very small, there may be many thousands of them living in the intestine of one man or child, and each worm is biting into the intestine and sucking out the blood. Because the hookworms are taking away blood from their victim continually the person becomes pale and weak, and in some cases the entire body becomes swollen. After many years, because of damage to the liver, water may accumulate in the abdomen. The person then becomes very thin and weak as his abdomen becomes larger and larger until he dies. Most people in Wollamo have some hookworms in their intestines, but only some people have so many worms that they become pale and weak or develop water in their abdomens and die from it.

The hookworms living in the intestine lay thousands of eggs, and these eggs pass out of the body with the feces. If people defecate on the ground the ground becomes contaminated with the hookworm eggs. The eggs hatch and tiny worms come out of the eggs which are so small that we cannot see them. These tiny worms live in the ground and when people walk on the ground or sit on the ground, or when children play on the ground the worms go into their skin. After they go into the skin they get into the blood and finally get into the inside of the intestine where they bite into the intestine and suck the blood. Children who are pale and weak should be taken to the hospital or clinic for examination to find out if they have hookworm disease, and to be treated for it. More important than treatment is the prevention. Hookworm disease can be prevented by every family in Wollamo making a proper toilet. If the feces all go into a deep pit in the ground and not on the surface of the ground, then the ground will not become contaminated, and the hookworms cannot get into the children who play on the ground, or into the adults who are walking on the ground.

Each family which does not have a proper toilet is giving itself Hookworm disease and causing the worms to increase in its own children. Each family which makes and uses a proper toilet will stop or prevent Hookworm disease in its own children. Instructions for making a proper toilet are found at the end of this book.

የኮሶ ትል ።

የኮሶ ትል በሰዎች አንጀት ውስጥ ይኖራል ። በየአንዳንዱ የኮሶ ትል ቁር ጥራጭ በመቶ የሚቆጠሩ ለዓይን የማይታዩ ትንንሽ እንቁላሎች ይገኛሉ ። በደንብ

እድርገን ለማየትና ለመመርመር ብንፈልግ“ማይከሮስኮፕ”የሚባል መነጽር እንዲኖረን ያስፈልጋል ። የኮሶ ትል ያለበት ሰው ሣርማ በሆነበት ቦታ ሠገራ የተቀመጠ እንደሆነ ከሠገራው ጋር እነዚህ ጥቃቅን እንቁላሎች ወደ ሣሩ ይበተናሉ ። ከብቶችም ሣር በሚግጡበት ጊዜ እነዚህ የኮሶ ትል እንቁላሎችን ከሣሩ ጋር እብረው ስለሚበሉ ወደ ከብቶቹ እንጀት ይገባሉ ። በከብቶች እንጀት ውስጥም እንቁላሎቹ ይፈለፈሉና ጥቃቅን ትሎች ይሆናሉ ። ከዚህም በኋላ በደም ውስጥ በመተላለፍ ከከብቶቹ ሥጋ ጋር ይጣበቃሉ እዚህም እየተመገቡ ያርፋሉ ። ከብቶቹ ታር ደው ሥጋቸው ጥሬውን የተበላ እንደሆነ የኮሶ ትሉ ከሥጋው ጋር አብሮ ስለሚገኝ ትሉን አብሮ ይበላል ማለት ነው ። የኮሶ ትሎቹ ከሥጋው ጋር እብረው ሲበሉ ወደ በደው እንጀት ይገባሉ ። እዚያም ትላልቅ የኮሶ ትሎች ይሆናሉ ። ይህ በሽታ እንዴት ሕክምና እንደሚሰጠው እዚህ ልዘርዘር አልፈቅድም ። እንዴት መከላከል እንደሚገባ ግን ከዚህ በታች የተጻፈውን ተመልከት ።

፩- ማንኛውም ሥጋ ከመበላቱ በፊት በሚገባ መቀቀል አለበት ። በሚቀቀልበትም ጊዜ የሙቀቱ ኃይል በሥጋው ላይ ያሉትን የኮሶ ትሎች ይገድላቸዋል ። ስለዚህ የተቀቀለ ሥጋ የሚበላ ሰው ይህንን በሽታ ሊያገኝ አይችልም ። በሥጋ ውስጥ የኮሶ ትሎች እንዳሉና እንደሌሉ ለይቶ የማወቂያ ዘዴ ስለሌለ ማንኛውንም የከብት ሥጋ ቀቅሎ መብላት የተሻለ ነው ።

፪- በወላም የሚገኝ ማንኛውም ሰው ለየራሱ ንጹሕ ሽንት ቤት በመሥራት ሁል ጊዜ እንዲጠቀምበት ያስፈልጋል ።

እንደዚህ ከሆነ መሬቱም ሆነ ሣሩ በኮሶ ትል እንቁላሎች እይበከልም ማለት ነው ። በመጽሐፉ መጨረሻ ላይ እንድ ደንበኛ ሽንት ቤት እንዴት ለመሥራት እንደሚቻል ያሳያል ። ተመልከተው ።

## Tapeworm

The tapeworm lives in the intestines of people. Inside of each little piece of the tapeworm there are hundreds of small eggs which you cannot see with your unaided eye, but which can be seen by examining them with a microscope. If a person who has tapeworm defecates in the grass some of the tapeworm eggs get on the grass. When cattle come they eat the grass and the eggs are swallowed and get into the intestines of the cattle. In the intestines of the cattle the eggs hatch and become tiny little worms. These tiny worms crawl into the blood vessels of the cattle and go with the blood to the flesh. There in the flesh the worms stop and rest. If the animal is slaughtered and eaten when the flesh is raw, the man who eats the meat is eating tiny living tapeworms in the meat. When these tiny living tapeworms get into the intestine of the man they grow and become big tapeworms. I shall not tell about the treatment of tapeworm disease, but I

do want to tell how to prevent tapeworm disease.

1. All meat should be cooked thoroughly before it is eaten. The heat of cooking kills any little tapeworms which may be in the meat, and therefore they cannot grow and cause disease in the man who eats the cooked meat. There is no way to know whether meat has tapeworms in it or not. Therefore the only safe way is to cook all meat thoroughly.

2. The people of every house in Wollamo should make a proper toilet and keep it clean and use it, so the ground and the grass will not be contaminated by tapeworm eggs. At the back of this book I will tell how to make a proper toilet.

## ወስፋት ።

ወስፋት ምን እንደሚመስልና በሆዳችንም ውስጥ ሕመምን እንዴት እንደሚያስከትል ሁላችሁም ታውቃላችሁ ። የወስፋት ትሎች በሰው ውስጥ እንዴት ገብተው እንደሚኖሩና ለመከላከል እንዴት እንደሚቻል ከዚህ ቀጥሎ አስረዳችኋለሁ ።

የወስፋት ትሎች በወንዶች፣ በሴቶችና በሕፃናት እንጀት ውስጥ ይኖራሉ ። በእንጀት ውስጥ የሚገኘውንም ምግብ ይመገባሉ ። በሚንቀሳቀሱበትም ጊዜ በሽተኛው ሕመም ይሰማዋል አንዳንድ ጊዜም በሕፃናት አፍ አፍንጫ ወይም ፊንጣጣ በመሳብ ይወጣሉ ። በእንጀት ውስጥ በብዙ ሺህ የሚቆጠሩ ለዓይን የማይታዩ እንቁላሎችን ይወልዳሉ ። ወስፋት ያለባቸው ሰዎች በሜዳ ላይ ሠገራ በሚቀመጡበት ጊዜ ሜዳውን በዚህ ትል እንቁላሎች ይበክሉታል ። ዝናብ በሚዘንብ በትም ጊዜ እንቁላሎቹን ጦርኅ ወደ ወንዝ ይወስዳቸዋል ። የወንዙን ውኃ ጤናማ ሰው የጠጣ እንደሆነ አንዚህ እንቁላሎችን በመዋጥ ወደ እንጀቱ ውስጥ ይወርዳሉ ። አዚያም በመፈለፈል የወስፋት ትል ይሆናሉ ። ብዙ ጊዜ ከቆዩም ልክ እንደ አርላስ ትልቅ ይሆናሉ፤ እንቁላሎችንም በብዛት ይጥላሉ ።

የወስፋት በሽታ በሁለት መንገድ ለመከላከል ይቻላል ።

፩- ውኃ ከመጠጣታችሁ በፊት አፍሉት ። በሚፈላበት ጊዜ ሙቀቱ እንቁላሎቹን ይገላቸዋል ስለዚህ ሊፈሰፈሉ እይችሉም ።

፪- በወላም የሚገኝ እያንዳንዱ ቤተሰብ ደንበኛ ንጹሕ የሆነ ሠገራ ቤት ሠርቶ በደንበኛው መጠቀም እለበት ። ይህም የወስፋት ትል እንቁላሎች በመሬቱ ላይ አንዳይሠማሩ ያደርጋቸዋል ። እንቁላሎቹ ከዓይነትምድሩ ጋር ወደ ሠገራ ጉድ ጓድ አብሮ ከወደቁ ዝናብ ሊያጥባቸው አይችልም ። ስለሠገራ ቤት አሠራር ከዚህ መጽሐፍ መጨረሻ ይገኛል ። አንብበው ።

## Ascaris (Round Worm)

You all know what Ascaris worms (Round worms) look like and that they cause pain in the abdomen. I will tell you the story of how the Ascaris worms live and how they get into people and how to prevent them from getting into you.

The Ascaris worms live inside of the intestine of men, women, and children. They eat the food which is inside the intestine, and as they move around they cause pain. Sometimes they crawl up and come out of the mouth or nose of children, or they may crawl out of the anus. In the intestine they lay thousands of eggs which are too small to see except with the microscope. If people defecate on the ground the ground becomes contaminated. When it rains the rain washes the eggs into the river. When people drink the water from the river they swallow some of the eggs. Then the eggs hatch in the person's intestine and little ascaris worms come out of the eggs. These worms grow and finally become big worms, as big as a pencil, and they lay more eggs.

Ascaris disease can be prevented in two ways.

1. Boil your water before you drink it. The heat of boiling kills ascaris eggs so no worm will hatch out of them.
2. Each family in Wollamo should make a proper toilet, and use it. This will prevent the ascaris eggs from getting onto the surface of the ground. If the feces are in a deep pit the ascaris eggs will not be carried by the rain into the river. Instructions for making a proper toilet are found at the end of this book.

### የተቅማጥ በሽታ ።

የተቅማጥ በሽታ በቀሎ የሚይዝ ፤ ውኃማ ተቅማጥን የሚያስቀምጥ ፤ በጣም የሚያደክምና አንዳንድ ጊዜም ሞትን የሚያስከትል በሽታ ነው ። የተቅማጥ በሽታን የሚያመጣ ጀርም የተቅማጥ በሽታ ጀርም ይባላል ። ይህ በሽታ በተቅማጥና በተወከት ምክንያት ብዙ ወኃና ጨው ስለሚወጣ በጣም አስጊ ነው ፤ ሞትንም ያስከትል ይሆናል ። ይህ በሽታ ጥቂት ጊዜ ነው የሚያስፈልገው ። ይህም ማለት በሽተኛው ወይ በጥቂት ጊዜ ይድናል ወይም በጥቂት ጊዜ ውስጥ ይሞታል ። ይህንን ሕመም ለማዳን የሚቻለው በበሽታው ምክንያት የወጣውን ውኃና ጨው እንደገና ወይ ሰውነቱ በመጨመር ነው ። አንዳንድ ጊዜ በዚህ በሽታ ምክንያት ብዙ ውኃ ከበሽተኛው ለሰላማዊ ሰውነቱ በጣም ይደርቃል ሽንትም በፍጹም አይኖረውም ። ለለዚህ የሚጠጣው ውኃ ትንሽ ጨው በመደባለቅ አንዲጠጣ ያስፈልጋል ። ለዚህም ዋና የተሻለ መንገድ በአንድ ሊትሮ ውኃ ውስጥ አንድ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ስንዴ ፤ (ወይም በቀሎ ፣ ገብስ ፣ አንስት ፣ ወርቄና ስኳር ድንች ፣ ሊሆን ይችላል)ከአንድ ሻይ ማንኪያ የምግብ ጨው ጋር በመደባለቅ ለጥ

ቂት ደቂቃ አፍልቶ ከቀዘቀዘ በኋላ በሽተኛ አንዲጠጣው መስጠት ። እስኪሻለው ድረስ በጥቂቱ በየአሥራ አምስት ደቂቃው መስጠት ። ብዙ ለመጠጣት የፈለገ እንደሆነ ስጡት ምክንያቱም ሊጎዳው ስለማይችል ነው ። ካስመለሰውም ምንም እይደለም ። በየአሥራ አምስት ደቂቃ እንደገና ስጡት ። በአንድ ቀን ውስጥ ከሁለት እስከ ሦስት ጠርሙስ ለመጠጣት ይፈልግ ይሆናል ። ይህም ሕይወቱ አንዲድን ስለሚረዳው ጥሩ ነው ። በተጨማሪ ውኃ ብቻ ለመጠጣት ከፈለገ ጥሩ ስለሆነ ስጡት ።

የተቅማጥ በሽታ ከዓይነምድር በዝንብ አማካይነትና ከሜዳው በዝናብ ጐርፍ ወደ ወንዝ በመታጠብ ሊተላለፍ ይችላል ።

ስለዚህ ይህ በሽታ እንዳይተላለፍ በሁለት መንገድ ልንከላከል አንችላለን ።

፩- የሚጠጣን ውኃ በማፍላት ። ውኃው በሚፈላበት ጊዜ ሙቀቱ የተቅማጥ በሽታ ትሎችን ይገድላቸዋል ። ስለዚህ በሽታ ሊያመጡ አይችሉም ።

፪- በወላም የሚገኝ እያንዳንዱ ቤተ ስብ ደንበኛ ንጹሕ የሆነ ሠገራ ቤት ሠርቶ በደንቡ በመጠቀም ። ስለሠገራ ቤት አሠራር ከዚህ መጽሐፍ መጨረሻ ይገኛል ። አንብበው ።

## Bacillary Dysentery

Bacillary Dysentery is the kind of diarrhea which begins suddenly with watery feces, makes the patient weak, and often is fatal. It is especially a disease of babies. It is caused by the Bacillary Dysentery germ. Because of the watery diarrhea and the vomiting much water and body salt is lost from the body, and it is this which is so dangerous, and which may cause death. It is a short disease, the patient either dying within a few days or recovering within a few days. To treat Bacillary Dysentery the important thing is to get water and salt replaced into the body to make up for that which has been lost. Sometimes because much water has been lost the body of the patient becomes dry, and therefore no urine is produced by the kidneys. It is necessary to give the patient water to drink which has a little salt in it. The best way to do this is to take a liter bottle of water, and 1 little spoon of ground grain (ground corn, or ground barley, or wheat, or inset,) or a little piece of sweet potato, and also add 1 little spoon of food salt, and to boil the water with the grain and salt for several minutes. Then let it cool and give this solution to the patient to drink. Give a little of it every 15 minutes until he is well. If he vomits it, that is all right, give him some more every 15 minutes. If he wants to drink much of it, that is all right; it cannot harm him. He may want to drink 2 to 3 bottles of it in one day. It may save his life. In addition, if he wants to drink plain water it is all right to give him plain water.



Bacillary dysentery germs are carried by flies from feces or by rain which washes the Bacillary Dysentery germs from the surface of the ground into the river.

Bacillary Dysentery can be prevented in two ways.

1. By boiling drinking water. The heat of boiling kills the Bacillary Dysentery germs so they cannot cause disease.

2. By every family in Wollamo making a proper toilet.

Instructions for making a proper toilet are found at the end of this book.

## በአሜባ ምክንያት የሚመጣ ተቅማጥ ።

የአሜባ ተቅማጥ ብዙ ጊዜ የሚቆይና በመመላለስ የሚያጠቃ ተቅማጥ ነው ። ይህም በሽታ አብዛኛውን ጊዜ የሆድ ቁርጠት ያመጣል ። አንዳንድ ጊዜ ደረቅ ሠገራን አንዳንድ ጊዜ ደግሞ ተቅማጥን ያስቀምጣል ። ይህን በሽታ የያዘው ሰው አንዳንድ ጊዜ ንፍጥና ደም ከሠገራው ጋር አብሮ ይወጣል ። ይህም ሊመጣ የሚችለው አሜባ በሚባለው ጀርም ነው ።

አሜባ የያዘው ሰው በሜዳ ላይ ሠገራ የተቀመጠ እንደሆነ በአሜባ ጀርም ሚዳውን ይበክለዋል ። ዝንቦች ቁሻሻ ነገር ስለሚወዱ በሠገራው ላይ በመቀመጥ እነዚህን ጀርሞች በእግራቸው ላይ ይሸከማሉ ። ከዚያም በኋላ እነዚህን ጀርሞች በጤናማ ሰው ምግብ ላይ በሚረፍ ያራግፋሉ ። ይህ ሰው ምግቡን በሚበላበት ጊዜ ጀርሞቹ አብረው ወደ ሰውነቱ ይገባሉ ። በእንደዚህ አኳኋን በሽታው ይይዘዋል ማለት ነው ።

ከዝንቦችም ሌላ በሌላ አኳኋን በሽታው ሊተላለፍ ይችላል ። ይኸውም ፤ በአሜባ ጀርም የተበከለ መሬት ላይ ዝናብ የዘነበ እንደሆነ በጐርፍ ውኃ በማጣብ ጀርሞቹን ወደ ወንዝ ይወስዳቸዋል ። ከዚህም ወንዝ ውኃ አንድ ሰው የጠጣ እንደሆነ ጀርሞቹን አብሮ ወደ ሆዱ ስለሚያስገባ በሽታው ይይዘዋል ።

ይህ በሽታ በሁለት መንገዶች ሊወገድ ይችላል ።

፩- የመጠጥ ውኃን በማፍላት ። ውኃውን ያረላን እንደሆነ መቀቱ ጀርሞቹን ስለሚገል በሽታውን ሊያስተላልፉ አይችሉም ።

፪- በወላሞ የሚገኝ እያንዳንዱ ቤተ ሰብ ደንበኛ ንጹሕ ሠገራ ቤት ሠርቶ በደንበኛው በመጠቀም ። ጥሩ ሠገራ ቤት እንዴት ሊሠራ እንደሚቻል በመጽሐፉ መጨረሻ ላይ ማስረጃ አለ ። አንብብው ።

## Amebic Dysentery

Amebic Dysentery is the kind of diarrhea which lasts a long time or which recurs. It causes much cramping in the abdomen. Sometimes it causes diarrhea

and sometimes it causes constipation. Sometimes it causes mucus and blood in the feces. It is caused by the Ameba germ.

When a person who has ameba in his intestines defecates on the ground, the ground becomes contaminated with the ameba germs. Flies may stand on the feces and get the ameba germs on their feet and then go to other people's food and stand on the food and put the ameba germs on the food. Then when people eat that food they get ameba germs into their intestines. In the intestines the ameba cause the disease. Also when it rains the rain water carries ameba germs from the ground to the river, and when people drink the river water they get ameba germs into their intestines from the river water.

Amebic dysentery can be prevented in two ways.

1. By boiling drinking water. This kills the ameba in the water so they cannot produce disease.
2. By every family in Wollamo making and using a proper toilet. At the end of this book I will tell you how to make a proper toilet.

## ተላላፊ መነንጃይትስ ።

ይህ በሽታ መነንጃይትስ በሚባል ጀርም ይመጣል ።

በበሽታው ላይ የሚታዩ ምልክቶች የራስ ምታትና የአንገት አለመታጠፍ ነው ። በሽታኛው በቶሎ ወዲያውኑ ሕክምና ካልወሰደ ይሞታል ። ይህንን በሽታ ለመከላከያ ዘዴ ምንም የለም ። ነገር ግን በሽታኛው በቶሎ ሕክምና መውሰድ አለበት ። በሽታኛው በቶሎ ሕክምና ካልወሰደና ላይ እንደተጠቀሰው የሞት አደጋ ካልደረሰበት ጀርድ ሊደነቁር ይችላል ። ይህ በሽታ ከቤተ ሰባችሁ አንዱ እንደያዘው ከተጠራጠራችሁ በቶሎ ወደ አቅራቢያ ሆስፒታል ወይም ክሊኒክ ውስጭት ። በሽታኛውን ለማንቀሳቀስ ካልቻላችሁ ግን ለሐኪሙ ሂዳችሁ አስታውቁ ። ከሁሉ በሽታ በጣም አስጊና አደገኛ ስለሆነ በቶሎ በሽታኛው መታከም አለበት ።

## Epidemic Meningitis

Epidemic Meningitis is caused by the Meningococcus germ. There is stiff neck, and headache, and if it is not treated quickly, death. There is no way to prevent this disease, but it must be treated quickly. If it does not cause death it may cause deafness. If you suspect Meningitis in a member of your family you must take him immediately to the nearest clinic or hospital, or if you cannot move the patient quickly, you must hurry to the clinic or hospital and report it to the doctor there. This is the most suddenly dangerous disease and must be treated quickly.

## ትራኮማ ።

ይህ በሽታ በአንድ ሰው ላይ ሊመጣ የሚችለው ትራኮማ በሚባሉ ረቂቅ ሕዋሳት (ጀርሞች) ነው ። ትራኮማ ብዙ ዓይነት ሕመሞችን በዓይን ላይ ያስከትላል ። ለምሳሌ ያህል አንድ ሰው ትራኮማ የያዘው ቢኖር ዓይኖቹ በብርሃን ውስጥ ለማየት ይፈራራ፣ በየጊዜው እንባ ይቋጥራሉ፣ ከሕመሙም የተነሳ ይቀላሉ ። ሕመሙንም ሳይከላከል የቆየ እንደሆነ ቅንድቦቹ ወደ ዓይኖቹ ይመለሱና ይቆረቁሩታል ማለት ነው ። አንድ አንድ ጊዜም ይህ በሽታ እየጸና ከሄደ ዕውርነትን ያስከትላል ።

ትራኮማን ለማዳን በውነቱ አስቸጋሪ ነገር ነው አንድ ትራኮማ የያዘው ሰው ለብዙ ወራት መታከም ያስፈልገዋል ። ምንም እንኳን ትራኮማን ለማዳን አስቸጋሪ ነው ቢባልም ሕመሙ እስኪደንለት ድረስ በሽተኛው ያለማቋረጥ መታከም አለበት ።

ትራኮማን ለመከላከልም በጣም አስቸጋሪ ነገር ነው ። የሆነ ሆኖ አንድ አንድ ነገሮችን ማድረግ እንችላለን ።

፩- ትራኮማ ከአንድ በሽተኛ ሰው ዓይን ወደ አንድ ጤናማ ሰው ዓይን በዝንብ የሚተላለፍ ስለሆነና እንዲሁም ደግሞ ከታጠበና ንጹሕ ከሆነ ፊት ይልቅ የቆሽሽና ያልጸዳ ፊት ዝንቦች ስለሚወዱ ከዚህ በሽታ ለመወገድ የፈለግን እንደሆነ ሕፃንም ሆነ አዋቂ በቀን ሦስት ጊዜ እጆቹንና ፊቱን በመታጠብ በንጽሕና መጠበቅ አለበት ። ፊታችን፣ ዓይናችንና እጆቻችን በንጽሕና የተጠበቁ እንደሆነ ዝንቦች ወደ እኛ አያዘውትሩም ማለት ነው ።

፪- ዝንቦች ጥላ ከሆነ ቦታ ይልቅ ፀሐያማ ቦታን ይወዳሉ ። ስለዚህ ማንም ለው አዋቂም ሆነ ሕፃን ወደ ውጪ በሚወጣበት ጊዜ ፀሐዩን ለመከላከል ባርኔጣ ማድረግ አለበት ። በቀላል ዋጋ የኬሻ ባርኔጣ ለልጆቻችሁና ለራሳችሁ በመግዛት ዓይናችሁን ከትራኮማ ልትከላከሉ ትችላላችሁ ።

ልምድ እስኪያደርጉት ድረስ ልጆቻችሁ ውጪ ለሚወጡበት ጊዜ ባርኔጣ እንዲያደርጉ አስተምሩዋቸው ። ከዚህም በተጨማሪ ዝንቦችን ከፊታቸውና ከዓይናቸው ላይ እንዲከላከሉ አስተምሯቸው ። ይህንንም በማድረግ ትራኮማን በጥቂቱ ልንከላከል እንችላለን ።



## Trachoma

Trachoma is a disease of the eyes which causes pain, photophobia, tearing, redness of the eyes, and when it lasts a long time it may cause the lashes to turn into the eyes and scratch the eyes. Sometimes it causes blindness. Trachoma

is caused by the Trachoma germ.

It is difficult to cure Trachoma, and it may be necessary to treat the eyes for several months. However, treatment should not be neglected, but should be persisted in until the Trachoma is cured.

Trachoma is also difficult to prevent, but there are some things which can be done:

1. Children, and also adults, should wash their hands and faces three times a day. Trachoma is carried by flies from the eyes of a sick person to the eyes of well people. Flies like dirty faces, and they go more to dirty faces than to clean ones. Therefore, if we keep our faces clean and our eyes and hands clean, the flies will not come to us so much as if we are dirty.

2. Flies like the sunshine more than the shade. For this reason children and adults should wear hats when they are outdoors. You can buy a straw hat for each of your children and for yourself very cheaply, and protect your eyes from trachoma. Teach your children to wear their hats when they are in the sunshine until they make a habit of it. Also teach them not to let flies stand on their eyes or faces.

### ያበደ ውሻ የሚያመጣው በሽታ ።

የውሻ በሽታ የሚመጣው ሬቢስ ከሚባለው ጀርም ሲሆን ወደ ሰው ለመተላለፍ የሚችለው በሬቢስ ጀርም ተለክፎ ከታመመ ውሻ ነው ።

የታመመ ውሻ አንድ ሰውን በሚነክስበት ጊዜ ሰውዬው በዚህ በሽታ ይታመማል ። በሽታውም እየባሰ ከሄደ ሰውዬው ይሞታል ማለት ነው ። ስለዚህ ከዚህ ታላቅ እደጋ ለመጻን እንድ ሰው በታመመ ውሻ በተነክሰ ጊዜ የዚህን በሽታ የሚያድን መርፌ ለሃያ ቀናት ያህል በየዕለቱ መውጋት አለበት ። መርፌ መውሰድ መጀመር ያለበት ልክ በተነከሠበት ቀን መሆን አለበት ።

በወላጥ ብዙ ሰዎች በዚህ በሽታ ይሞታሉ ። የዚህም ምክንያት ውሾች ስለሆኑ በጣም እደገኞች ናቸው ማለት ነው ። ይህ በሽታ በጣም አስጊ ስለሆነ የእኔ ሃሳብና ምክር ውሾችሁን ዛሬውኑ ግደሉ ነው ፤ ምክንያቱም በበሽታ የተለከፉ አንደሆነ አንኳን ሌላ ሰው ይቅርና እንተንና ልጆቻችሁን ስለሚነክሱና ስለሚያጠፉ ነው ።

ውሾች እደገኛ የሚሆኑበት ሌላ ምክንያት ደግሞ ውሾች በተለይ ትናንሽ በችሎች የወንዶች ሕፃናትን ብልት ስለሚበሉ ነው ። እዚህ ሆስፒታል በምሠራበት ጊዜ እራት ሕፃናት ልጆች በውሾች ምክንያት ብልታቸውን ማጣታቸውን እኔ ራሴ ተገንዝቤዋለሁ ። ስለዚህ የወንድ ልጆቻችሁ ብልት በውሻ እንዲበላ የሚፈልግ ሰው ክመካከላችሁ ይገኛል ?

ውሾች አደገኛ ስለሆኑ ግድለዋቸው በግለት እንደገና ምክሬን አበረክቷል።

## Rabies

Rabies is caused by the Rabies germ. Rabies is a disease of dogs, but when a dog which is sick with Rabies bites a person, that person may also become sick with Rabies, and if Rabies develops it is always fatal. If a person is bitten by a rabid dog that person should take injections of Rabies vaccine immediately--the first injection should be given the same day in which he was bitten. He should receive an injection every day for 20 days.

Many people die in Wollamo every year from Rabies. For this reason dogs are dangerous, and my advice to everybody in Wollamo is not to keep a dog. If you have a dog you should kill it today. If he gets Rabies he may bite not only strangers, but also you and your children.

Another reason why dogs are dangerous is that they sometimes eat the penis of baby boys. Little puppies are especially dangerous because of this. I have seen 4 tiny baby boys in this hospital with the penis completely eaten off by little puppies.

Again I say--Your dog is dangerous--Kill him.

### ደንበኛ የሠገራ ቤት እንዴት እንደሚሠራ ፤

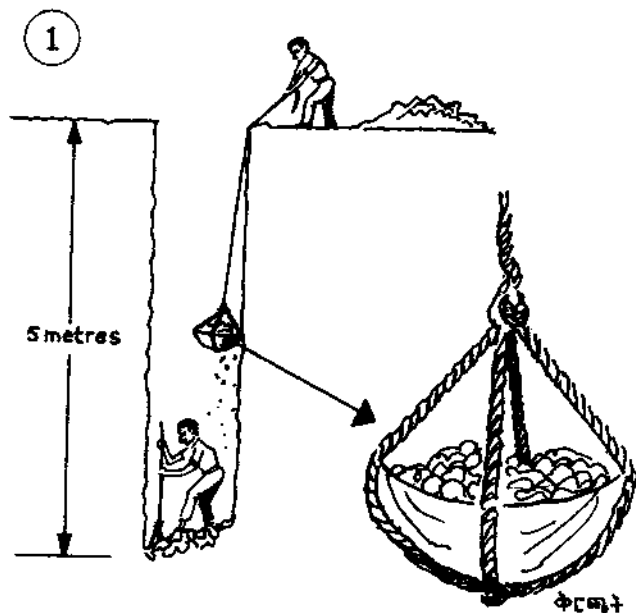
በመጀመሪያ ለመቆፈሪያ የሚያገለግልህ ሾድራ ማዘጋጀት አለብህ ። ከዚያም በኋላ ከበቡ አንድ ሜትር ፤ ጥልቀቱ አምስት ሜትር የሚሆን ጉድጓድ ቆፍር ። በምትቆፍርበት ጊዜ አፈሩን ለማውጣት እንዲረዳህ አንድ ትንሽ ከብ ቅርጫት ወይም ከበግ ቆዳ የተሠራ ስልቻ በገመድ መጥተቻ አብጅተህ አዘጋጅ ። ይህም ከጉድጓዱ ውስጥ ሆነህ አፈሩን በቅርጫቱ ወይም በስልቻው ውስጥ በምትሞላ በት ጊዜ ሌላ ሰው ከውጪ ሆኖ የተሞላውን ቅርጫት ወይም ስልቻ በመጎተት አፈሩን እንድታወጣ ይረዳሃል ማለት ነው ።

ጉድጓዱን ቆፍረህ ካበቃህ በኋላ በጉድጓዱ አካባቢ ግማሽ ሜትር በመለካት ትንንሽ ድንጋዮች አንጥፍ ። ከዚህም በኋላ በትናንሾቹ ድንጋይና በጉድጓዱ ላይ ጠንካራ እንጨት በማንጠፍ በደንበኛው ማግር ። ይህንንም አድርገህ ከጨረሰክ በኋላ ዙሪያው ሁለት ሁለት ስንዝር የሆነ አንድ ቀዳዳ አብጅ ። በደንቡ አንጥፈህ ከማገርከው ጠንካራ እንጨት በላይ ደግሞ ኮረት ድንጋይ አንጥፍበት ።

ከላይ የተዘረዘሩትን ሁሉ ከአደረግህ በኋላ ወደ ጉድጓዱ ዝናብ እንዳይገባ

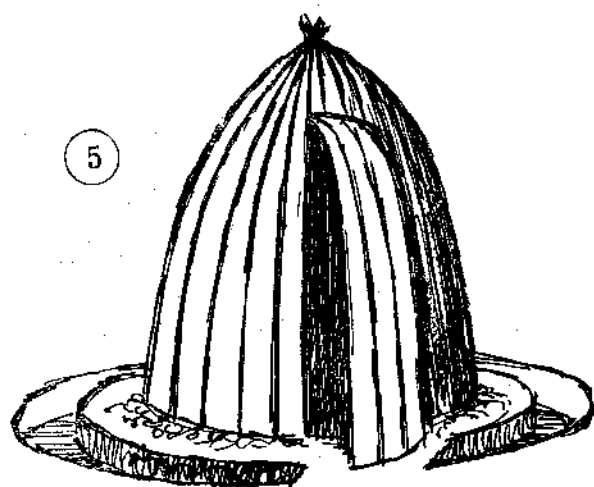
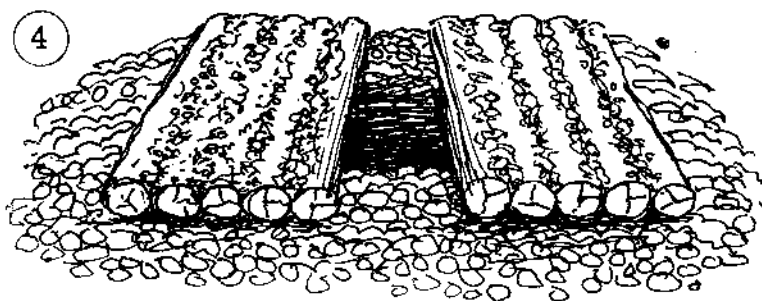
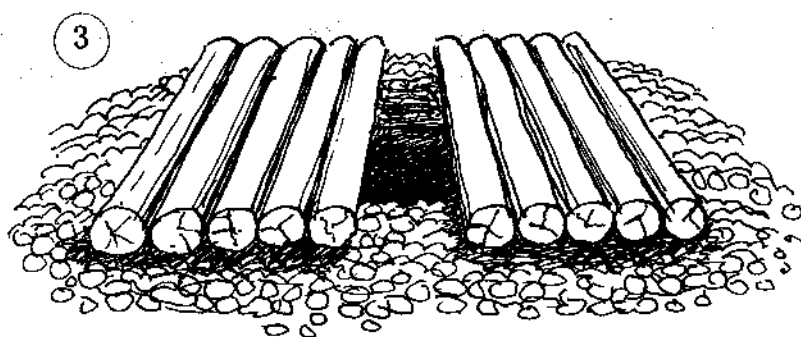
የሚከላከል ደምበኛ መጠለያ መሥራትና በዙሪያውም ጉርፉን የሚወስድ በይ መቆፈር አለብህ ።

ነፋስ የሚያወጣውን ሽታ ለመከላከል ስገራ ቤቱ ነፋስ ሁልጊዜ ወደ ማይ ነፍስበት ቦታ ቢሆን ጥሩ ነው ። ሠገራ ቤቱን ሠርተህ ከጨረስክ በኋላ በየቀኑ ጽዳቱን መጠበቅ አትዘንጋ ።



②





# Appendix

## HOW TO MAKE A PROPER TOILET

Dig a pit in the ground 5 meters deep and with the opening of the pit 1 meter across. In order to dig such a pit a digging tool such as a "shodra" will be needed. Get a basket (a "kaysha") and a rope to take the dirt out of the pit while you are digging it. Put 4 strands of rope around under the basket and tie them together above the basket to hold the basket in a sling. Then tie a long rope to the sling. One man will dig in the pit and put the dirt into the basket and another man will pull the basket with the dirt up out of the pit.

After you dig the pit put small stones on the ground around the opening of the pit extending out  $\frac{1}{2}$  meter from the edge. Now put heavy wooden poles on the stones and over the opening of the pit, but leave one place vacant in the middle. This will leave a long narrow space in the middle of the wooden poles over the pit. This space should be as wide as the width of a large man's hand. Now put more small rocks on top of the wooden poles and pound them to make the floor smooth.

Now build a small house around the pit and make it carefully so that no rain can fall through the roof. Dig a trench around the little house and a drainage ditch to carry away the rain water.

Clean the floor of the toilet every day.