

Fampahalalàna Fanampiny

Taminay nanavao ny Rehefa Tsy Misy Ny Dokotera tamin'ny 1992 dia nanampy lohahevitra maro izahay. Manohy ny fanavaozana hatrany izahay isaky ny manao fanontàna vaovao. Ny sasany amin'ireo lohahevitra ireo dia nilaina manokana ary ny hafa kosa dia mikasika ireo olona miha mahazo ireo olona maro, toy ny VIH sy ny SIDA, fahasaratana avy amin'ny fanalan-jaza tsy azo antoka, fanapoizinana avy amin'ny famonoana bibikely, sy fidorohana zava-mahadomelina. Nampianay ihany koa ny fizaràna mikasika ny tosi-drà satria ity boky ity dia ampiasain'ny mpiasan'ny fahasalamana izay manana fitaovana hitsapàna izany.

VIH SY SIDA

Ny VIH (Virus de l'Immunodéficience Humaine) dia tsimok'aretina faran'izay kely, mahatonga fihenany ny herim-batana miady amin'ny aretina samihafa, ka tilina amin'ny alalan'ny fitaovana atao hoe mikroskopy.

Ny SIDA (Syndrome d'Immunodéficience Acquisée) dia trangan'aretina samihafa eo amin'ireo olona mitondra ny VIH ka tsy ampy hery fiarovana; ireny aretina ireny dia miseho fotoana elaela aorian'ny nahazoana ny tsimok'aretina. Ankehitriny dia miparitaka maneran-tany ny VIH.

Koa satria ny VIH dia mampihena ny herim-batana hiady amin'ny aretina, dia mora andairan'ny aretina ny olona mitondra azy; trangan'aretina toy ny aretim-pivalanana, aretin'ny avokavoka (pneumonia), raboka (na toberkilaozy), ary karazana homamiadana sasany. Ny ankamaroan'ireo olona voan'ny SIDA dia matin'ny aretina izay tsy mety sitrana noho ny herim-batany efa lefy.

Ny VIH dia mifindra avy amin'ny ràn'ny olona iray misy VIH, tsirinaina, nonon-dreny, na tsiranoka avy amin'ny fivaviana izay miditra any amin'ny vatan'ny olona iray tsy voan'ny VIH. Izy io dia mifindra amin'ny alalan'ny:

Firaisana ara-nofa tsy voaro eo amin'ny olona voan'ny VIH sy ny olona iray tsy voa. Io ny fomba matetika indrindra hifindran'ny VIH.

Fampiasana fanjaitra na fitaovam-panindronana tsy voadio (na fitaovana mandoaka na mandratra ny hoditra).

Vohoka, fitrahanana fampinoana izay mamindra ny VIH amin'ny zaza raha misy ilay reniny. (Jereo ny p. 398 ho an'ny fampahalalàna mikasika ny fisorohana ny VIH tsy hifindra amin'io fomba io).

Famindràna rà, raha tsy notiliana ilay rà mba ahazoana antoka fa tsy misy VIH.



ANJARAKO IZAO



Ny VIH dia tsy mifindra amin'ny fifampikasohana andavan'andro toy ny fifandraisan-tanana, fifamihinana, fifanorohana, fiaraha-miaina, fiarahana milalao, fiarahana matory, na fiarahana misakafo. Tsy mifindra amin'ny alalan'ny sakafo, rano, bibikely, fipetrahana ao anaty lava-piringa, na kaopy fandraisana kôminio ihany koa. Tsy mampidi-doza ny fikarakarana ny olona misy VIH sy voan'ny SIDA raha manaraka ny torohevitra ao amin'ny p.401 ianao.

ZAVA-DEHIBE: Ny olona iray, na dia manana endrika salama sy mahatsiaro tena ho salama aza, dia mety misy VIH ka mamindra. Mety an-taonany maro aorian'ny fidiran'ny tsimok'aretina ao anatin'ny vatana vao hitranga ny famantarana voalohany ny aretina. Ny fomba tokana ahazoana antoka na misy VIH ianao na tsia dia ny fanaovana fitilina VIH. Io fitiliana io dia hita eny amin'ny tobim-pahasalamana maro ary mora vidy na tsy handoavam-bola.

Famantarana ny SIDA:

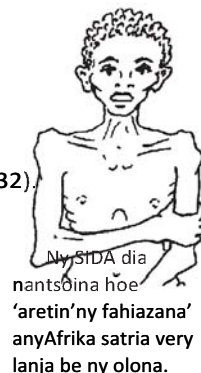
Voan'ny SIDA ny olona iray rehefa tsy manan-kery hanoherana ny aretina ny vatany satria lany hery fiarovana ny taova izay tokony hiasa ho amin'izany. Noho izany dia matetika mahery vaika kokoa ny trangan'aretina ary maharitra ela ny aretina. Ny famantarana ny SIDA dia samihafa eo amin'ny olona isan-karazany.

Raha miseho ny fitambaran'ireto famantarana 3 ireto ary lasa marary matetika ilay olona dia mety mitondra VIH izy (saingy tsy fantatra izany raha tsy manao fitilina VIH):

- Fahaverezan-danja tsikelikely.
- Aretim-pivalanana maharitra mihoatra ny 1 volana.
- Fanaviana mihoatra ny 1 volana, indraindray dia miaro fangovitana sy hatsembohana be amin'ny alina.

Mety haneho iray na maro amin'ireto famantarana ireto ihany koa ilay olona:

- Kohaka be maharitra mihoatra ny 1 volana.
- Otrik'aretina ateraky ny leviora ao anaty vava ('areti-temibava,' jereo p. 232).
- Atodi-tarimo mivonto, na aiza na aiza eo amin'ny vatana (jereo p. 88).
- Firehetana na faritra matroka tsy marary eo amin'ny hoditra.
- Votsy na fery tsy mitsaha-mitombo ary tsy mety afaka, indrindra eo amin'ny faritry ny taovam-pananahana sy ny vody.
- Mahatsiaro tena vizaka lalan-dava.
- Ny olona mitondra ny VIH dia mora voan'ny toberkilaozy (p. 179) na zona (p. 204).

**Fitsaboana:**

Mbola tsy misy fanafody mahasitrana ny VIH sy ny SIDA. Saingy ny fanafody antsoina hoe "antiretroviral" dia manampy ny olona misy VIH ho salama sy ho lava andro iainana kokoa. Hanina miaraka izy ireo ary antsoina hoe *Antiretroviral Therapy*, na ART. Ny ART dia efa nihem-bidy kokoa ary hita amin'ny firenena maro. (jereo ny pejy 396 hatramin'ny 398 raha mila fanazavana fanampiny mikasika ny ART.)

Satria sahirana amin'ny fiadina amin'ny aretina ny olona misy VIH, maro amin'izy ireo no mampiasa Cotrimoxazole (Cotrim) isan'andro mba hiadiana amin'ny otrik'aretina (jereo ny pejy 357). Tsaboy tsara ireo aretina mitranga:

- ♦ Ho an'ny aretim-pivalanana, ampiasao ny Zava-pisotro Famerenan-drano (jereo p. 152).
- ♦ Ho an'ny otrikaretina ateraky ny leviora ao anaty vava (areti-temibava), mampiasà violet de gentiane, Nystatine, na Miconazole (jereo ny p. 232 sy 372).
- ♦ Ho an'ny votsy, mampiasà acide trichloroacetique na podophyllin (jereo ny p. 373 sy 402).
- ♦ Ho an'ny fanaviana, omeo rano betsaka, aspirinina na acetaminophène; mampidina ny hafanana koa ny mandro amin'ny rano mangatsiaka (jereo ny p. 75 sy 76).
- ♦ Tsaboy amin'ny alalan'ny fisotroana rano betsaka ny kohaka ary tsaboy amin'ny antibiotika ny pnemonia (jereo ny p. 168 hatramin'ny 171). Raha maharitra mihoatra ny herinandro ny kohaka sy ny hafanana, **mitadiava haingana torohevitra mikasika ny fisorohana sy ny fitsaboana TB** ho an'ny olona misy VIH (jereo nyp.179sy180).
- ♦ Ho an'ny hidihidy sy firehetana, mampiasà antihistaminique (p. 385) ary tsaboy ny fototr'aretina (p. 202).
- ♦ Tsaboy ny ratra sy ny fery manonitra (jereo ny p. 88 sy 89).
- ♦ Ho an'ny zona, jereo ny p. 204.

Azonao atao ihany koa ny mitandro ny fahasalamanana amin'ny fihinanana sakafo tsara (jereo ny Toko11); manadio ny rano sotroina; tsy misotro toaka, tsy mifoka sigara, ary tsy mandray zava-maha-domelina; maka aina tsara sy ampy torimaso; ary mampiasa fimailo rehefa manao firaisana ara-nofo.

Fisorohana ny VIH:

- ◆ Raha azo atao dia aza miray ara-nofa afa-tsy amin'ny olona tokana izay tsy miray ara-nofa afa-tsy aminao irery ihany.
- ◆ Manaova firaisana ara-nofa azo antoka (jereo p.290). **Ny fampiasana fimailo dia mampihena ny mety hahazoana na hamindrana VIH.**
- ◆ Tsafo mialoha ny aretina azo avy amin'ny firaisana ara-nofa—indrindra ireo izay mampisy fery.
- ◆ Aza mampiasa fanjaitra na fitaovam-panindronana na mitsindrona raha tsy efa azonao antoka fa voadio tsara tamin'ny eau de Javel na nampangotrahana mandritra ny 20 minitra ireo fitaovana. **Ireo mpiasan'ny fahasalamana dia TSY TOKONY miverina mampiasa fanjaitra na fitaovam-panindronana MIHITSY raha tsy efa nanadio izany (jereo p.74).** Ataovy azo antoka ihany koa fa ny fitaovana fanaovana didim-poitra, fandoahana, tsindrona volamena, ary ny fomba nentim-paharazana toy ny fanasiana holatra, dia voadio tsara.
- ◆ Raha azo atao dia aza manaiky hampidirana rà izay tsy voatily mialoha. Fadio ny famindrana rà raha tsy tena ilaina.
- ◆ Aza mifampizara harena.
- ◆ Manaova gan-tànana vita amin'ny latex na plastika raha hikasika ratra, rà na tsiranoka avy amin'olona hafa ianao.

Ny fametrahana tetik'asa fitsaboana sy fitiliana ihany koa dia hanampy amin'ny fisorohana ny VIH tsy hihanaka eo amin'ny fiaraha-monina misy anao. Farany dia ho voasoroka tsara kokoa ny VIH amin'ny fiadiana ho amin'ny fepetra ara-tsosialy sy ara-toe-karena anjakan'ny rariny kokoa, amin'izay mba hatanjaka vatana kokoa ny olona mihinana sakafo ara-dalàna, dia tsy mila misara-toerana noho ny fitadiavana ny mpianakavy, ary mba tsy mila mivaro-tena ho an'ny firaisana ara-nofa.

FIKARAKARANA NY OLONA VOAN'NY VIH SY SIDA:

Ny olona voan'ny VIH sy SIDA dia mila fampaherezina, tambitamby, ary fanohanana ara-tsaina. Mety mila fanampiana amin'ny fihinanana sakafo tsara ihany koa izy, na amin'ny fihinanana fanafody.

Raha misy hafanana be, voan'ny aretim-pivalanana na marary izy ireo dia mila fanampiana amin'ny fitandroana ny fahadiovany. Matetika izany dia azo atao ary tsy misy atahorana. Mba hisorohana ny fihanaky ny tsimok'aretina dia tadidio fa:

- ◆ Ny rà, fery misokatra, fivalanana misy rà, na lo misy rà dia manaparitaka ny aretina. Mba hisorohana ny fikasihana izany dia manaova gan-tànana vita amin'ny latex na plastika, na fonosy amin'ny harona plastika tsisy rovitra ny tanana. Sasao matetika ny tananao.
- ◆ Ny akanjo, lambam-pandriana na servieta voaloto na misy rà dia mila fitandremana ny mikarakara azy. Sasao ao anatin'ny rano mahamay misy savony, na ampio eau de Javel. Aza atambatra amin'ny lamba maloton'ny hafa izany.



Manaova tsara fanahy amin'ny olona voan'ny SIDA.

Ny tena marina dia tsy misy zavatra hafa azo atao hitsaboana ny olona iray voan'ny SIDA. Ny havana sy ny namana dia afaka manome fitiavana sy manohana ilay olona amin'ny fiomanany amin'ny fahafatesana (jereo p.330).

FERY EO AMIN'NY FILAHIANA/FIVAVIANA

Ny fery iray tsy manaintaina eo amin'ny filahiana/fivaviana dia mety ho famantarana angatra (jereo ny p.237). Saingy ny fery maro dia mety ho famantarana aretina azo avy amin'ny firaisana ara-nofy: votsy eo amin'ny filahiana/fivaviana, herpes eo ambonin'nyfilahiana/fivaviana, na chancroid. Ny VIH dia mora mifindra avy amin'ny fery eo amin'ny filahiana/fivaviana mandritra ny firaisana ara-nofy. Mampiasà hatrany fimailo ary fadio ny manao firaisana raha tsy mahasarona ilay fery ny fimailo.

Votsy eo amin'ny filahiana/fivaviana (Votsy eo amin'ny taovam-pananahana, Condylomata acuminata)

Ireo votsy ireo dia avy amin'ny tsimok'aretina avy amin'ny firaisana ara-nofy. Mitovy amin'ny votsy amin'ireo faritra hafa amin'ny vatana izy ireo(jereo ny p.210)saingy matetika izy ireo dia maro kokoa.

Famantarana:

Hoditra mivonto kely, mafy, manopy fotsy na volontany izay marokoroko. Eo amin'ny lehilahy dia maniry eo amin'ny filahiana izany saingy mety haniry eo amin'ny lava-body ihany koa. Eo amin'ny vehivavy dia maniry eo amin'ny molotry ny fivaviana, ao anatin'ny fivaviana, eo amin'ny vazon-tranonjaza, na manodidina ny lava-body izany.

Fitsaboana:

Hosory trichloroaceticacid na podophyllin kely (jereo ny p.374)eo amin'ny votsy tsirairay.(Raha azo atao dia hosoryVaseline na menaka hafa eo amin'ny hoditra manodidina ny votsy tsirairay mba hiarovana ny hoditra salama).Ny podophyllin dia tsy maintsy sasana Gora aty aoriana. Ilaina averimberina matetika ny fitsaboana. Hihena miadana ary hiala ireo votsy, saingy matetika izany dia miverina.

Fisorohana:

Tokony manao fimailo ilay lehilahy(jereo ny p.290) mandritra ny firaisana ara-nofy raha misy votsy ny olona miaraka aminy.

Ny fampiasana fimailo isaky ny manao firaisana ara-nofy dia manampy amin'ny fisorohana ny votsy, herpes, chancroid, VIH, ary aretina azo avy amin'ny firaisana ara-nofy hafa tsy hihanaka.

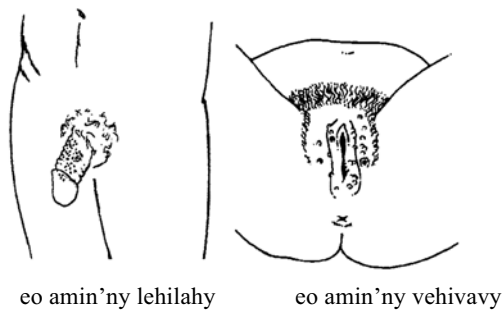
Herpes eo amin'ny taovam-pananahana

Ny atao hoe herpes dia aretin-koditra mibontsin-drano kely, manaintaina ateraky ny tsimok'aretina , miseho eo amin'ny taovam-pananahana. Ny herpes eo amin'ny taovam-pananahana dia mifindra mandritra ny fifampikasohan'ny hoditra mandritry ny firaisana ara-nofy avy amin'ny olona. Mifindra amin'ny vava izy raha mifampikasoka ny taovam-pananahana sy ny vava. Samihafa amin'ilay herpes fahita mahazatra eo amin'ny vavan'ireo voan'ny fanaviana anefa ny herpes azo avy amin'ny firaisana ara-nofy (jereo ny Fanaviana, p. 232).



Famantarana:

- Misy mibontsin-drano kely manaintaina iray na maromaro, toy ny rano natete teo amin'ny hoditra mitranga eo amin'ny filahiana/fivaviana, lava-body, fitombenana na fe.
- Vaky ireo mibontsin-drano ary mamorona fery kely misokatra manaintaina be.
- Maina ireo fery ary lasa takopery.



Ny fery ateraky ny herpes dia maharitra hatramin'ny 3 herinandro na mihoatra, misy fanaviana, marary, mangovitra, ary atodi- tarimo mivonto eo amin'ny teta. Mety hanaintaina rehefa mivalan-drano ilay vehivavy.

Mijanona ao anatin'ny vatana ilay tsimokaretina rehefa afaka avokoa ireo famantarana. Mety hisy mibontsin-drano vaovao hiforona, herinandro maro hatramin'ny taona maro aty aoriana. Matetika ireo fery vaovao dia hitranga eo amin'ilay toerana teo aloha ihany, saingy vitsy kokoa, tsy marary, ary sitrana haingana kokoa.

Fitsaboana:

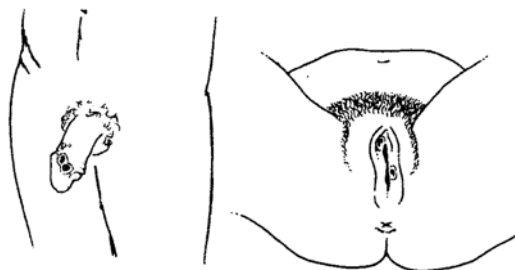
Tsy misy fanafody manasitrana ny herpes, saingy azo atao ny mifehy izany amin'ny Acyclovir (jereo ny p.373). Ataovy madio hatrany ilay faritra. Aza manao firaisana ara-nofo mandrapahasitran'ireo fery rehetra- eny fa na dia mampiasa fimailo aza.

Sasao amin'ny rano sy savony hatrany ny Tanana rehefa avy nikasika ireo fery. Tandremo tsara tsy hahakasika ny maso. Ny otrikaretina herpes ao anaty maso dia mety hahajamba.

TANDREMO: Raha voan'ny herpes ilay vehivavy eo am-piterahana dia mety ho voan'izany ny zanany. Mampidi-doza be izany. Ataovy fantatry ny mpiasan'ny fahasalamana na ny mpampivelona raha efa voan'ny herpes tamin'ny taovam-pananahana ianao.

Chancroid**Famantarana:**

- fery malefaka, **manaintaina** eo amin'ny filahiana/fivaviana na ny lava-body
- mety hisy atodi- tarimo mihitatra (bubos) mitombo eo amin'ny teta

**Fitsaboana:**

amin'ny lehilahy

amin'ny vehivavy

- ♦ Omena Azithromycin 1g.atelina amin'ny fatra1, na Erythromycin 500mg.atelina, in-4isan'andro mandritra ny7andro, na Ciprofloxacin 500mg.atelina in-2isan'andro mandritra ny3andro. Azonao atao ihany koa ny manome tsindrona Ceftriaxone, 250mg.alefa any amin'ny hozatra injection, fatrany iray ihany.

Ny vehivavy mitondra vohoka sy ny ankizy dia tsy tokony mihinana Ciprofloxacin.

- ♦ Amin'ny ankapobeny, tsara kokoa ny mitsabo angatra miaraka amin'izany (jereo ny p. 237).

DIDIM-POITRA EO AMIN'NY LAHY SY NY VAVY(MANALA HODITRA EO AMIN'NY FARITRY NY FILAHIANA/FIVAVIANA)

Amin'ny fiaraha-monina maro, ny zazalahy dia atao didim-poitra—toy izany koa ireo zazavavy amin'ny faritra sasany maneran-tany—izany dia 'fomba amam-panao' nentim-paharazana. Ny didim-poitra dia tsy ilaina amin'ny ara-pahasalamana, na dia ny fanaovana didim-poitra ny lehilahy aza dia mety hiaro amin'ny VIH. Matetika dia tsy mampidi-doza izany ho an'ny zazalahikely. **Saingy ho an'ny zazavavikely, io fomba io— izay antsoina hoe 'excision', 'infibulation', na 'fandiana ny taovam-pananahan'ny vehivavy'—dia mampidi-doza be ary tokony tsy amporisihina mihitsy.** Ho an'ireo zazalahikely sy zazavavikely, ny fitaovana hanapahana izany tsy madio tsara dia mety hamindra VIH.

ZAZALAHY

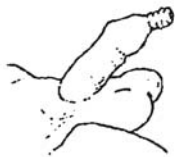
Ny zazalahikely dia misy hoditra miendrika fantsona(tsitsoka)manarona ny lohan'ny filahiany avy any am-bohoka.Raha mbola mivoaka amin'ilay lavaka eo amin'ny lohany ny amany dia tsy tokony hisy olana. Matetika ilay tsitsoka dia tsy mihemotra tanteraka eo ambonin'ny lohan'ny filahiana raha tsy eo amin'ny 4 taona eo ilay zazalahikely. Ara-dalàna izany ary **tsy ilaina ny fanaovana didim-poitra.** Aza andramana sintonina hiemotra amin'ny hery ilay tsitsoka.

Na izany aza, raha mivadika mena, mivonto ary mihenjana be ilay tsitsoka ary tsy afaka mivalan-drano tsy mahatsiaro manaintaina ilay zaza dia misy tsy mety ao. Ento eny amin'ny mpiasan'ny fahasalamana mba hatao didim-poitra faran'izay haingana ilay zaza.

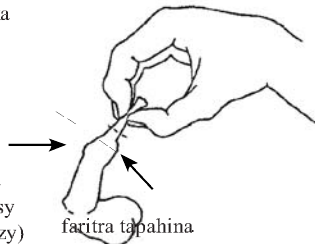
Araka ny fomban'ny ankohonana,ny fanaovana didim-poitra tsotra ny zazalahikely dia afaka ataon'ny mpampivelona na olona manana traikefa amin'izany. Amin'ny alalan'ny fampiasana harena vaovao, tapahany ilay tsitsoka kely mihoatra ny lohan'ny filahiana. Aorian'ny fanapahana dia misy fandehanan-drà. Hazony tsara amin'ny lamba madio, na kaompresy, mandritra ny 5 minitra ilay filahiana mandrapijanon'ny fandehanan-drà. Ny mpitsabo sasany dia mampiasa ranon-javamaniry mba hampijanonana ny fandehanan-drà (jereo nyp. 13).

Filahian'ny zazakely

Sintony hiakatra
ilay tsitsoka



lohan'ny filahiana
(tandremo tsy
hanapaka azy)



faritra tapahina



afaka hita
amin'izay ny
lohan'ny
filahiana

Raha tsy mijanona ny fandehanan-drà, sasao amin'ny rano madio ny vaingan-drà ary tendreo amin'ny lambakely madio ny faran'ilay tsitsoka eo anelanelan'ny rantsana mandrapijanon'ny rà. Tsy misy fanafody ilaina.

ZAZAVAVY

Eo amin'ny didim-poitran'ny zazavavikely, na 'excision', ilay hoditra kely malefaka boribory (kitso) eo amin'ny lohan'ny fivaviana dia tapahina. Indraindray dia tapahina ihany koa ny ampahany amin'ny molotry ny fivaviana. Ny fanesorana ny kitso dia ratsy mitovy amin'ny fanesorana ny lohan'ny filahian'ny zazalahikely. **Tsy tokony atao ny excision.** Ireo ankizivavy natao excision dia matetika voan'ny aretin'ny fivalanan-drano na aretin'ny fivaviana ary saro-piterahana.

Misy fandehanan-drà be mampidi-doza ihany koa mandritra ny fanaovana ny excision. **Mety ho faty** ao anatin'ny minitra vitsy **ilay zaza. Mandraisa fepetra haingana.** Sasao ilay vaingan-drà mba ahitana ilay faritra hivoahan'ny rà ary tsindrio tsara mandritra ny 5 minitra. Raha mbola mitohy ny fandehanan-drà dia tohizo ny fanindriana ilay faritra mandeha rà eny an-dalana mankany ampin'ny mpiasan'ny fahasalamana na dokotera hitady fanampiana. Araho maso sao misy trangan'ny tsy fahatsiarovan-tena (jereo ny pejy 77) na misy soritr'aretina azo avy amin'ny loto.

FIKARAKARANA MANOKANA HO AN'NY ZAZA KELY, TSY TONGA VOLANA, ARY TSY AMPY LANJA—‘KANGAROOING’

Ny zaza vao teraka tsy ampy lanja (milanja latsaky ny 2½ kg) dia mila fikarakarana manokana. Raha azo atao dia ento eny amin'ny tobim-pahasalamana na hopitaly ilay zazakely. Ireo zazakely ireo matetika dia atao amin'ny toerana mafana sy voaaro ao anatin'ny boaty amin'ny hafanana voaaramaso antsoina hoe “couveuse” eny amin'ny hopitaly. Na izany aza, ho an'ny zaza salama amin'ny ankapobeny, azon'ny reny atao ny manome ny hafanana mitovy amin'izany amin'ny alalan'nyfanaovana ny zaza toy ny 'kangourou':

- ◆ Apetrao eo amin'ny tratranao, ao anatin'ny akanjonao ary mikasika amin'ny hoditrao, eo anelanelan'ny nono, ny zazakely mitanjaka manao na tsy manao taty. (Tsara raha lobaka, akanjo ba malalaka no anaovanao, na lamba afatotra manodidina ny tratta.)
- ◆ Avelao hinono aminao matetika araka izay tiany ny zaza, saingy farafahakeliny isaky ny adiny 2.
- ◆ Matoria mipetraka amin'izay mba mahitsy tsara ilay zazakely.
- ◆ Sasao isan'andro ny tarehy sy ny vodin'ny zaza.
- ◆ **Ataovy mafana tsara hatrany ilay zazakely.**
Raha mangatsiaka ny andro dia ampanaovy akanjo ny zaza ary asio satroka ny lohany.
- ◆ Rehefa mandro na maka aina ianao dia angataho ilay raim-pianakaviana, na olona hafa ao anatin'ny ankohonana hanao 'kangourou' ilay zaza.
- ◆ Ento matetika eny amin'ny mpiasan'ny fahasalamana ilay zaza. Ataovy azo antoka fa vita avokoa ny vaksinin'ny (jereo p. 147).
- ◆ Omeo vy sy vitamina fanampiny ny zaza—indrindra ny vitaminaD (jereo p. 392).



TAIN-TSOFINA

Ny tain-tsofina kely ao anatin'ny sofina dia tsy mampaninona. Saingy ny olona sasany dia be tain-tsofina loatra, na maina ka mivaingana manakaiky ny ampongan-tsofina. Mety hanampina ny lava-tsofina izany ka tsy dia haheno tsara ilay olona.

Fitsaboana:

Mba hanesorana ilay tain-tsofina, dia asio menaka avy amin'ny zava-maniry mafanafana mitete kelikely any anatin'ny sofin'ilay olona mba hanalefaka ilay tain-tsofina. Ataovy matory mihorirana mandritra ny 15 minitra izy ka ilay sofina nasiana menaka no ambony, tsy akasika fandrana. Avy eo dia raraho rano mafanafana (fa tsy mahamay) amin'ny kaopy anatin'ilay sasao.

Raha tsy mandaitra izany dia esory ny fanjaitra amin'ny fitaovam-panindronana (seraingy) ary fenoy rano mafana izany, avy eo dia tifiro any anatin'ny lava-tsofina. Averimbereno izany mandrapivoakan'ilay tain-tsofina. Ajanony raha manomboka fanina ilay olona. Raha mbola tsy mivoaka ihany ilay tain-tsofina dia mitadiava fanampiana amin'ny mpitsabo nianatra.

Seraingy tsy misy fanjaitra

LEISHMANIOSE

Io aretina io dia hita any Afrika, Inde, any amin'ny Faritra Afovoany Atsinanana, sy any Meksika atsimo, Amerika afovoany ary Amerika atsimo. Ny otrik'aretina dia mifindra avy amin'ny olona mankany amin'ny olona iray hafa amin'ny alalan'ny lali-pasika (*phlébotome*) izay mankarary ny olona rehefa manaikitra.

Ny endriky ny aretina sasany dia miteraka fahasimbana ao anatin'ny vatana (*leishmania* mahazo ny taova, *kala-azar*, *dumdumfever*). Izy io dia saro-patarina ary sarotra be sy lafo ny fitsaboana. Raha azo atao dia mitadiava fanampiana amin'ny dokotera.

Ny endriny hafa dia mahazo ny hoditra (*cutaneous leishmaniasis*, *tropical sore*, *Delhi boil*, *espundia*, *forest yaws*, *uta*, *chiclero ulcer*). Izy ireo dia mora tsaboina kokoa.

Famantarana leishmaniasis eo amin'ny hoditra:

- 2na8 herinandro aorian'ny kaikitra, misy mivonto eo amin'ilay faritra nokaikerin'ilay lalitra.
- Mivadika fery misokatra ilay kaikitra, matetika dia misy nana.
- Mety sitrana ho azy ilay fery, saingy mety haharitra herinandro maro hatramin'ny 2taona.
- Lasa mora manonitra ilay fery(misy bakteria).

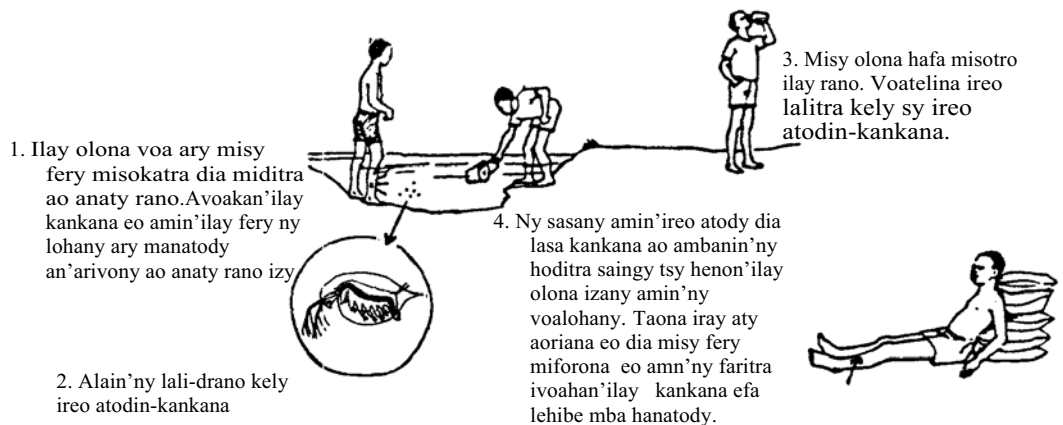
Fitsaboana:

- ◆ Diovny amin'ny rano mangatsiaka avy nampangotrahana ilay fery.
- ◆ Rakofy amin'ny lamba nolemanana tamin'ny rano mahamay mandritra ny10 hatramin'ny 15minitra ilay fery (aza atao mahamay loatra mba tsy handoro ny hoditra).
- ◆ ataovy in-2isan'andro izany mandritra ny10andro. Io 'fitsaboana amin'ny hafanana' io matetika dia mitarika fahasitranana tanteraka.
- ◆ Raha manonitra ilay fery(mena sy manaintaina), dia omeo antibiotika ihany koa(jereo p.351).

GUINEAWORM (Ver de Guinée)

Ny Ver de Guinée dia kankana lava mahia mipetraka ao ambanin'ny hoditra ary mampisy fery manaintaina eo amin'ny kitrokely, ranjo na amin'ny faritra hafa amin'ny vatana. Ilay kankana izay miendrika kofehy fotsy dia mety hihoatra ny iray metatra ny halavany.Ny Ver de Guinée dia hita amin'ny faritra maro any Afrika.

Toy izao ny fiparitaky ny Ver de Guinée eo amin'ny olona:



Famantarana:

- Misy fivontosana manaintaina eo amin'ny kitrokely, ranjo, vihindany na amin'ny faritra hafa amin'ny vatana.
- Afaka herinandro dia misy mibontsin-drano miforona, izay vaky ary mivadika fery misokatra. Izany matetika dia miseho rehefa mijanona ao anaty rano na mandro. Mety ho hita mivoaka eo amin'ilay fery ny lohan'ilay Ver de Guinée miendrika tady kely fotsy.
- Raha maloto sy manonitra ilay fery dia hiparitaka ny fanaintainana sy ny fivontosana, ary ho lasa sarotra ny mamindra. Indraindray dia mivadika tetanosy (jereo p. 182).

Fitsaboana:

- ◆ Ataovy madio hatrany ilay fery. Alonay ao anaty rano mangatsiaka ilay fery mba hivoahan'ny lohan'ilay kankana.
- ◆ Asio tady mifatotra amin'ilay kankana, na ahodino amin'ny hazokely manify izany, ary sintony moramora, ataovy tsikelikely isan'andro. mety haharitra herinandro na mihoatra ny fanaovana izany. Mety hihoatra ny iray metatra ny halavan'ilay kankana! Ezaho ny tsy hanapaka azy satria mety hiteraka otrik'aretina mahery vaika izany.
- ◆ Omeo Metronidazole na Thiabendazole mba hanampy hampihena ny fanelingelenana sy hanamora ny fisintonana moramora ny kankana hivoaka. (tsy mamono ireo kankana ny fanafody. Ho an'ny fatra sy ny fepetra raisina dia jereo nyp.369sy375.)
- ◆ Ataovy vaksiny fanefitry ny tetanosy ilay olona (p.147).
- ◆ Raha lasa manonitra ireo fery (miparitaka ny fanaintainana, mivoara mena, mivonto, ary misy hafanana) dia omeo Penicilline na Dicloxicilline na antibiotika mitovy amin'izany (jereo p.351).

**Fisorohana:**

- ◆ Ny rano amin'ny paompy ihany no sotroy raha misy. Raha lava-drano no fakàna rano dia aza sotroina avy hatrany izany. Asio lamba madio nofatorana ny vavan'ny tavy fasiana rano ka araraho ao ny rano. Ho tatavanin'ilay lamba madio ireo lali-drano misy otrikaretina.
- ◆ Raha azon'ny fiaraha-monina atao ny manamboatra tohatoha-bato ao anatin'ny lava-drano dia afaka maka rano avy eo amin'ilay dingan-tohatra farany ny olona ary tsy mila mitsoboka anatin'ny rano.
- ◆ Azo avadika ho lasa vovo ilay lava-drano, dia tovozina amin'ny siô nasiana tady ny rano.



Rano marivo

Rano lalina



EO AMIN'NY TOHATRA MAINA
FARANY HATRANY NO MIJORO. AZA
MIDITRA AO ANATIN'NY RANO.



Raha tsy misy olona miroboka na mandro ao anatin'ny rano ampiasaina ho sotroina dia tsy hifindra ny aretina ary hanjavona eo amin'ilay toerana.

VONJY TAITRA ATERAKY NY HATSIAKA

Very ny Hafanan'ny Vatana(Ambany be ny hafanan'ny vatana)

Mandritra ny fotoanan'ny hatsiaka, na andro mangatsiaka, morana sy mandrivotra, ny olona tsy manao akanjo mafana tsara dia mety ho very ny hafanan'ny vatany.

Mampidi-doza be izany. Matetika dia tsy fantatr'ilay olona izay mitranga ary mety hikorontana ny sainy ka tsy hitady fanampiana izy ary mety hahafaty azy izany.

Famantarana:

- Fangovitana tsy voafehy
- Miadana sy tsy mazava ny fiteny
- Tafintohina rehefa mamindra
- Tsy afaka mieritreritra mazava
- Mahatsiaro tena reraka be

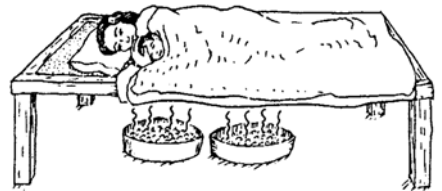
Fitsaboana:

- ◆ Ento haingana amin'ny toerana maina voaro amin'ny rivotra ilay olona.
- ◆ Esory ireo akanjo lena ary tafio akanjo sy bodofotsy maina ilay olona.
- ◆ Rakofy tsara ny lohany, ny tanany ary ny tongony.
- ◆ Afanao amin'ny afo ny vato, fonosy amin'ny lamba, ary apetrao eo akaikin'ny lamosiny sy ny ny kibony.

TANDREMO: Aza atao mahazo hafanana haingana be loatra ilay olona satria mety hiteraka olana eo amin'ny fo sy hitarika ny fahafatesany izany.

- ◆ Ataovy izay rehetra azonao atao mba hanafana ilay olona. Raha zazakely dia asitrio ao anatin'ny akanjonao, mikasika ny hoditrao izy (jereo ny 'Fanaovana kangourou', p. 405). Na mandria miaraka aminy ka tazony ao an-tsandrinao izy. Raha azo atao dia asio olona matory koa eo amin'ny ilany. Na asio vilany misy saribao mahamay na jiro solika ao ambanin'ny fandriana. (Fa tandremo tsy handoro na mahamay loatra).
- ◆ Omeo zava-mamy sy zava-pisotro mamy toy ny siramamy, vatomamy, tantely, voankazo masaka na ranom-boankazo. Raha tsy manana zava-mamy ianao dia omeo sakafo misy *amidon* toy ny vary, mofo, akondrolahy na ovy.
- ◆ Raha mitsahatra tsy miaina ilay olona dia ataovy fitohofana amin'ny vava hanomezan-drivotra azy (see p.408). Tohizo ny fitohofana ny vava hanomezan-drivotra azy mandritra ny adiny iray farafahakeliny.

Raha mitsahatra tsy mangovitana intsony ilay olona saingy mbola ahitana ireo famantarana eo ambonny, na tsy mahatsiaro tena, dia atahorana ny momba azy. Tohizo ny fanafanana azy, saingy raha tsy mifoha izy dia **mitadiava HAINGANA fanampian'ny dokotera.**



vilany misy saribao mahamay

Hafanan'ny Vatana Ambany be mampidi-doza eo amin'ny Zazakely sy ny Olona Marary

Indraindray, indrindra mandritra ny andro mangatsiaka, dia very hafanana be ny vatan'ireo zazakely, ankizy marary na ny olona efa nahazo taona, marary, tsy ampy sakafo, na marefo ka latsaka ambany be mihoatra ny tokony ho izy ny hafanany. Mety hiseho ireo famantarana voalaza ao amin'ny pejy teo aloha, ka mety ho faty ilay olona. Ny tokona ezahana ny mampiakatra ny hafanan'ny vatan'ilay olon aamin'ireo fomba voalaza ao amin'ny pejy 408.

Hoditra Mamanala (vakivakim-panala)

Mandritra ny andro mamanala, raha tsy mafana tsara ny akanjon'ny olona iray dia mety hivaingan'ny hatsiaka ny tanany, ny tongony, ny sofiny ary indraindray ny tarehiny. **Ny vakivakim-panala dia mety hampidi-doza be.** Rehefa mivaingan'ny hatsiaka tanteraka ny hoditra dia mety ho faty ary hivadika mainty (p.213). Mety hitarika amin'ny tsy maintsy hanapahana ilay faritra izany.

Famantarana vakivakim-panala:

- Amin'ny voalohany dia voly ary manaintaina manindrona eo amin'ny faritra iray amin'ny vatana.
- Manarak'izany dia donto tsy mahare na inona na inona intsony ilay faritra satria miha mivaingan'ny hatsiaka.
- Lasa hatsatra ilay faritra ary mafy rehefa kasihana.

Fitsaboana ny vakivakim-panala malefaka:

Raha mbola malefaka ilay hoditr'ilay olona rehefa kasihina dia heverina ho 'vakivakim-panala malefaka' izany. Rakofy lamba maina ilay faritra ary hafanao amin'ny vatan'ilay olona ihany na amin'ny vatan'ny olona iray hafa. Ezaho hatrany ny mihetsika ary miala amin'ilay hatsiaka faran'izay haingana.



Ezaho saronana ny sofina sy ny tarehy



Hafanao amin'ny vatana ny tanana sy ny tongotra.

Fitsaboana ny vakivakim-panala mahery vaika:

TANDREMO: Aza atomboka ny fitsaboana ny vakivakim-panala mahery vaika raha tsy amin'ny toerana ahafahana mihazona ny vatan'ilay olona hafana mandritra sy aorian'ny fitsaboana. Tsara kokoa ny mamela ny tanany sy ny tongony hivaingan'ny hatsiaka mandritra ny ora maro noho ny manafana izany nefa mbola ho azon'ny hatsiaka indray avy eo. Rehefa tonga amin'ny toerana voaaro sady mafana dia:

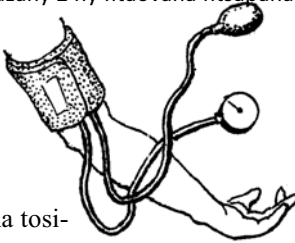
- ♦ Fenoy rano mafana ny tavy iray lehibe, ka hafanana izay mampahazo aina (**fa tsy mahamay**) rehefa atsoboka ao ny tananao.
- ♦ Alonay ao anatin'ilay rano ny faritry ny vatan'ilay olonaizay mivaingan'ny hatsiaka mandrapafanany.
- ♦ Raha mihà-mangatsiaka ilay rano dia ampio rano mafana. Saingy esory tao aloha ny tanana na ny tongotr'ilay olona rehefa manao izany ianao. Tadiidio fa tsy reny ny hafanan'ilay rano ka mety ho mora aminao ny handoro azy.
- ♦ Rehefa miha mafana ilay faritra mivaingana dia mety hanaintaina be. Omeo Aspirinina na Codeine (p.379 sy 384).
- ♦ Rehefa tsy mivaingana intsony izy dia tsy maintsy manao mafana ilay olona ary maka aina.
- ♦ Tandremo tsara ilay faritra nivaingana. Tsaboy toy ny mikarakara ratra na fahamaizana mahery vaika (p.96). Mitadiava fanampiana amin'ny dokotera. Indraindray ny faritra maty amin'ny vatana dia tsy maintsy esorina amin'ny alalan'ny fandidiana.

AHOANA NY FOMBA HITSAPANA NY TOSI-DRA

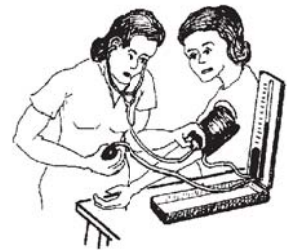
Ny fitsapana ny tosi-drà dia fahaizana lehibe ho an'ny mpiasan'ny fahasalamana sy ny mpampivelona. Izy io dia fitaovana manan-danja hizahana ny:

- Vehivavy mitondra vohoka(jereo ny p.249,251,ary253).
- Ireo reny alohan'ny fiterahana sy mandritra ny fiterahana(jereo p.265).
- Olona izay mety very rà be amin'ny faritry ny vatany, anatin'ny ivelany(jereo p.77).
- Olona safotra tsy mahatsiaro tena (jereo p.77), isan'izany ny safotra noho tsy fahazakana zavatra iray na alerzia (jereo ny p.70).
- Ny olona mihoatra ny40 taona.
- Ny olona matavy be loatra(jereo p.126).
- Ny olona rehetra mety misy areti-po (p.325),tapaka lalan-drà(p.327), sempotra, marary andoha lava, mivonto rano, misy diabetap.127), manana olana mitaiza eo amin'ny fivalanan-drano (p.234), na misy lalan-drà mivonto sy manaintaina(p.175).
- Ireo olona fantatra fa ambony tosi-drà(jereo p.125).
- Ireo vehivavy mihinana(na mieritreritra ny hihinana) fandrindram-fiterahana(jereo p.288).

Misy karazany 2 ny fitaovana fitsapana tosi-drà:



Fitsapana tosi-drà misy fandrefesana,



Ary ilay sphygmomanomètre misy volavelona izay maneho ny haavon'ilay volavelona.

Mba hitsapàna ny tosi-drà:

- **Ataovy azo antoka fa milamina tsara ilay olona.** Raha avy nanao fanatanjahan-tena, na tezitra, na mitaintaina dia mety hampiakatra ny tosi-drà ka handiso ny fanondroana izay lasa ambony. Azavao ny zavatra hataonao, amin'izay tsy taitra na hatahotra ilay olona.
- **Fehezo** manodidina ny sandrin'ilay olona ny fehi-sandry ka tsy asiana tanan'akanjo manarona.
- Ahodino ny visy eo amin'ilay *baolina fingotra mba hanidy ilay vava-fantsona kely.*
- **Paompio ilay baolina fingotra mba hanery ny fehi-sandry** mihoatra ny marika 200milimetatra volavelona.
- **Ataovy** eo ambonin'ny atin'ny kihony *stéthoscope*.
- **Vahao miadana amin'izay ny visy hamoaka ny rivotra avy amin'ny fehi-tsandryary henoy tsara ny fitempo** mandritr'izany. Rehefa nidina moramora ilay fanjaitra teo amin'ilay fandrefesana(na ny haavon'ny volavelona) dia **raiso ny famakiana roa:**

1. **Raiso ny marika voalohany naharenesanao mitempo.** Izany dia mifanandrify amin'ny tosioky ny rà mitete voalohany ao anaty lalan-drà izay novejaina tamin'ny fehi-sandry.(*systolic* na tosioka 'ambony'). Io tosioka ambony indrindra io milaza ny herin'ny fo izay mikainkona manery ny rà hankany amin'ny lalan-drà. Eo amin'ny olona salama, dia manodidina ny 110 hatramin'ny 120mm ny tosioka ambony.
2. Avela hivoaka miadana ihany ny rivotra dia **marihina tsara ny marika tsy aharenesana mitempo intsony.** Izany refy izany dia mifanandrify amin'ny tosioka ambony indrindra amin'ny lalan-drà (*diastolic* na tosioka 'ambony indrindra') izay tsy gejoin'ny fehi-sandry intsony, ka mitony ny fo eo anelanelan'ny fidobony. Izany dia eo amin'ny 60 hatramin'ny 80mm eo ho an'ny olona salama.

Rehefa mandray an-tsoratra ny tosi-dràn'ny olona iray ianao, soraty hatrany ny tosioka ambony sy ambony indrindra. Voalazantsika fa ny tosioka (BP) tokony ho izy ho an'ny olon-dehibe dia "120 a m i n' ny 80," ary soraty toy izao:

BP $\frac{120}{80}$ or BP 120/80

120 dia manondro ny tosioka ambony (systolic).

80 dia manondro ny tosioka ambony (diastolic).

Ho an'ireo mpiasan'ny fahasalamana, mety tsara kokoa ny miteny hoe tarehimarika "ambony" sy "ambony" (TNsyBN), noho ny mampiasa ireo teny hafahafa toy ny systolic sy diastolic.

Raha 160/110 ny tosi-dràn'ny olona iray, dia **ambony be loatra ny tosi-drà** ary tokony hampihena ny lanjany izy (raha matavy be) na tokony tsaboina. Ny tosioka ambony mihoatra ny 100 na tosioka ambony mihoatra ny 160 matetika dia midika fa tena ambony ary mitaky fanaraha-maso ny tosi-drà (misy sakafo fadina ary mety mihinana fanafody).

Ny tosi-drà antonony ho an'ny olo-dehibe matetika dia 120/80, fa ny manomboka eo amin'ny 100/60 hatramin'ny 140/90 dia azo lazaina hoe antonony.

Raha **ambony** hatrany ny **tosi-drà** ny olona iray dia tsy mampatahotra izany. Raha ny marina, ny tosi-drà ambanin'ny tokony ho izy, 90/60 hatramin'ny 110/70 dia midika fa azo inoana fa ho lava andro iainana ilay olona ary tsy dia atahorana hanana olana eo amin'ny fo na ho tapaka lalan-drà.

Ny fihenan'ny tosi-drà tampoka dia famantarana loza, indrindra raha miiva ambanin'ny 60/40. Ireo dokotera dia tsy maintsy manamarika ny fidinan'ny tosi-drà tampoka eo amin'ny olona iray satria mety midika ho fahaverezan-drà ka mety hanafotra (jereo p. 77).



Raha mila fanazavana fanampiny mikasika ny fitsapàna tosi-drà dia jereo ny *Manampy Ireo Mpiasan'ny Fahasalmana Hianatra*, Toko 19.

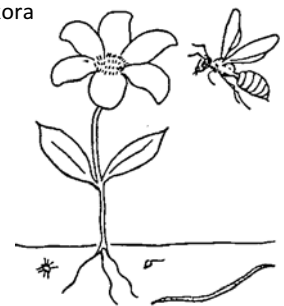
FANAPOIZINANA AVY AMIN'NY FAMONOANA BIBIKELY

Ny famonoana bibikely dia poizina simika ampiasaina hamonoana zavamaniry sasany(famonoana bozaka), holatra (famonoana holatra), bibikely(famonoana bibikely) na biby hafa(ohatra hoe poizim-boalavo). Tato anatin'ny taona vitsivitsy izao dia lasa olana lehibe ny fiakaran'ny taham-pampiasana tsy ara-drariny ny fanafody famonoana bibikely amin'ny tany an-dalam-pandrosoana maro. Ireo akora simika mampidi-doza ireo dia miteraka olana lehibe eo amin'ny fahasalamana. Hanimba ny 'fifandanjan'ny natiora' ihany koa izy ireo izay hiteraka fihenana'ny vokatra raha mitohy.



Maro ireo fanafody famonoana bibikely no tena mampidi-doza. Matetika dia mampiasa azy ireny ireo mponina ambanivohitra nefa tsy mahalala ny zava-doza aterany, sy ny fomba hiarovany tena rehefa mampiasa izany. Vokatry izany dia maro ireo olona no **marary be, jamba, tsy miteraka, malemy, malemy, miteraka zaza sampona.** Ny fampiasana an'ireo akora simika ireo na ny fihinanana sakafo nofafazana izany koa dia mety miteraka **homamiadana.**

Ny akora simika nentina namonoana bibikely sy bozaka teo aloha dia nampiakatra ny vokatra ho an'ireo mpamboly izay mahavidy izany. Ankehitriny kosa dia mihena kokoa ny vokatra azo avy amin'ireo voly nampiasana fanafody famonoana bibikely noho ireo voly tsy nampiasana famonoana bibikely. Izany dia mitranga satria ireo famonoana bibikely ihany koa dia mamono ireo vorona "mahaso" sy bibikely izay mitsabo ara-boajanahary ireo katsentsitra ka mahatsara ny tany. Araky ny ampiasaina azy ireny no mahamafy ireo bibikely sy bozaka ka nampiakatra hatrany ny fatran'ny fanafody ilaina mba hamonoana bibikely. Koa vantany vao manomboka mampiasa ireo akora simika misy poizina ireo ny mpamboly dia lasa miankin-doha amin'izany.



Mamono ireo biby ilaina ihany koa ny famonoana bibikely—toy ny tantely sy ny Kankan-tany.

Koa satria mitombo ny fiankinan-dohan'ireo mpamboly amin'ireo famonoana bibikely sy zezika simika dia miakatra toy izany koa ny vidiny. Rehefa tsy afaka mividy izany intsony ireo mpamboly kely mahantra dia voatery amidiny ilay tany. Rehefa lasan'ny mpamboly "goavana" vitsy an'isa ny tany, dia mitombo isa ireo tsy manan-tany ary mitombo arak'izany ny isan'ireo olona tsy ampy sakafo sy noana.

Ambony ny tahan'ny fanapoizinana amin'ny famonoana bibikely eo amin'ireo mpamboly tsy manan-tany, sy ireo mpikarama kely karama ary ny ankohonany. Maro amin'izy ireo no monina amin'ny trano bozaka manamorona ireo tanim-boly fafazana famonoana bibikely. Mora mankany amin'ny tranony sy ny rano sotroiny ny poizina. Mampidi-doza manokana ny zaza madinika izany, izay mety hararin'ny poizina na dia amin'ny fatrany kely fotsiny ihany aza. Ireo mpamboly mampiasa ilay fomba fanaparitahana babena ao an-damosiny dia atahorana ihany koa. Jereo ny Torolalana Mikasika ny Fahasalaman'ny Tontolo lainana ho an'ny Fiaraha-monina, Toko14, raha mila fanazavana fanampiny.

Ireo mpiasan'ny fambolena tsy manana tany sy ny ankohonany, izay monina anaty trano bozaka manamorona ny toeram-pambolena lehibe matetika dia mararin'ny fanapoizinana avy amin'ny famonoana bibikely.

Ilaina ny hisian'ny lalàna mandrara ny fanaparitahana famonoana bibikely manapoizina ary manome fampitandremana mazava. Ny mampalahelo dia taorian'ny fandraran'ny governemanta amin'ny firenena mandroso ny fampiasana fanafody famonoana bibikely, dia nanomboka nivarotra ny vokatra mampidi-doza amin'ny tany andalam-pandrosoana ireo mpanamboatra ireo akora simika ireo, noho ny tsy mahahentitra loatra ny lalànan'ireny tany ireny.

Ireto ny visivitsy amin'ireo fanafody famonoana bibikely mampidi-doza indrindra dia ny aldrin,dieldrin, endrin, chlordane, heptachlor, DDT, DBCP, HCH, BHC, ethylenedibromide(EDB), paraquat , parathion, agentorange(2-4Dwith2-4-5T),camphechlor(toxaphene),poentachlorophenyl (PCP), ary chlordimeform. Zava-dehibe tokoa ny mamaky tsara ny marika eo amin'ny fonosan'ny fanafody famonoana bibikely.Vakio tsara ireo soratra kely satria mety tsy misoratra eo amin'ilay marika ilay famonoana bibikely.

TANDREMO: Raha bibikely ianao dia raiso ireto fepetra manaraka ireto:

- ◆ Afangaroy tsara ireo akora simika ary tandremo tsara ny famonoana ilay fitaovana fandrarahana azy.
- ◆ Aza atao mifanohitra amin'ny rivotra rehefa manaparitaka izany ianao mba tsy hivrenany mankany aminao.
- ◆ Manaova akanjo fiarovana manarona ny vatana manontolo.
- ◆ Sasao ny tãnana alohan'ny hihinanana sakafo.
- ◆ Sasao ny vatana manontolo ary soloy ny akanjo vantany vao avy nanaparitaka famonoana bibikely.
- ◆ Sasao ny lamba rehefa avy nanaparitaka famonoana bibikely.
- ◆ Aza avela hikasika ny rano fisotro ny rano avy nanasana lamba.
- ◆ Mariho mazava tsara ny fitaovana fanaparitahana famonoana bibikely, ary aza avela amin'ny toerana takatry ny zaza. Aza mampiasa fitaovana fasiana famonoana bibikely ho an'ny sakafo na rano.

Tandremo
tsy hitete ny
fitaovana

Saron-tava sy solomaso



Akanjo
manarona
ny sandry sy
ranjo

Baoty (tsy
kapa)

TANDREMO: Ataovy azo antoka fa tsy manakaiky nyfamonoana bibikely ireo ankizy sy vehivavy mitondra vohoka sy mampinono.

Fitsaboana ny fanapoizinana avy amin'ny famonoana bibikely:

- ◆ Raha tsy miaina ilay olona dia ataovy fitohofana vava hanomezan-drivotra haingana (jereo p. 80).
- ◆ Araho ny toromarika ao amin'ny p.103 mba hampandoavana ilay olona,ary omeo saribao nototoina (na tapotsin'atody) mba hitrohana ny poizina ao anatin'ny tsinay. Saingy aza ampandoavina ilay olona raha tsy fantatrao ny famonoana bibikely nampiasainy, na raha nahatelina famonoana bibikely misy lasantsy, kerosene, xylene, na rano misy solitany hafa izy.
- ◆ Esory ny akanjo rehetra nilona tanaty famonoana bibikely, ary sasao ny hoditra voan'ny fanafody famonoana bibikely. Ireo dingana eo ambony dia hanampy amin'ny fitsaboana eo no ho eo ny olana mitranga ateraky ny fanapoizinana avy amin'ny famonoana bibikely.Saingy ny famahana ny olana fototra dia mila:

1. Fampianarana mikasika ny fifadiana ireo fanafody famonoana bibikely mampidi-doza indrindra sy ny lalàna mandrara izany.
2. Ireo mpiasan'ny fambolena dia mila mikiry amin'ny fiarovana ny zon'izy ireo ary amin'ny fanintsiana ny loza ho an'ny ain'izy ireo.
3. Fizarana ara-drarin'ny tany.

-NY OLONA ALOHA IZAY
VAO NY TOMBON-TSOA



-FOANO NY FAMONOANA
BIBIKELY MAMPIDI-DOZA

FAHASAROTANA ATERAKY NY FANALAN-JAZA

Rehefa mandray fanapahan-kevitra hanala zaza ny vehivavy iray alohan'ny hiforonan'ny zaza tanteraka mba ho velona, izany no antsoina hoe fanalan-jaza. (Ato amin'ity boky ity dia ampiasaintsika ny teny hoe 'fanalan-jaza' rehefa voahomana mialoha ny fanaovana izany. Ny fialan'ny zaza mbola tsy teraka amin'ny fomba natoraly, tsy nomanina dia antsointsika hoe 'fahafahan-jaza').

Ny fandraisana fanapahan-kevitra raha hanala zaza na tsia dia zava-tsarotra rehefa mandray fanapahan-kevitra iray, ny ankabeazan'ireo vehivavy dia hahazo torohevitra feno fitiavana, feno fanajana ary fanohanana amim-pirahalalana. Rehefa atao amin'ny fomba madio tsara eny amin'ny hopitaly na klinika izay tontosain'ny mpiasan'ny fahasalamana voaofana ny fanalan-jaza dia tsy mampidi-doza ho an'ny vehivavy. Ny tsara hanaovana ny fanalan-jaza indrindra dia ny fiantombohan'ny fitondrana vohoka.



Saingy raha atao ao an-trano ny fanalan-jaza, ataon'ny olona tsy voaofana, na amin'ny fomba tsy madio tsara, mety hampidi-doza be izany. Amin'ny toerana izay tsy ara-dalàna ny fanalan-jaza ary sarotra ahazoana alalana, ireo fanalan-jaza ao an-trano matetika no antony voalohan'ny fahafatesan'ny vehivavy eo anelanelan'ny 12sy 50 taona.

Ny fomba fampitsaharana vohoka toy ny fametrahana hazokely na zavatra mafy ao anatin'ny fivaviana na tranon-jaza, na ny fampiasana fanafody moderina na zava-maniry atao fanafody dia hiteraka **fandehanan-drà mahery vaika, aretina azo avy amin'ny loto, ary fahafatesana.**

Ireo fambara loza aorian'ny fanalan-jaza:

- hafanana
- fanaintainana ao anaty kibo
- fandehanan-drà be avy ao anaty fivaviana

Raha mahita ieo famantarana ireo eo amin'ny vehivavy izay mety ho nitondra vohoka ianao dia mety vokatry ny fanalan-jaza izany. Saingy mety ho famantarana fahafahan-jaza (p.281), zaza an-tsosokoditra (p.280), na aretina manaintaina eo ambanin'ny lohavana (p. 243) ihany koa ireo.



Misy vehivavy manana olana aorian'ny fanalan-jaza mandeha mitady fanampiana amin'ny dokotera saingy matahotra sy menatra izy ireo hilaza izay tena nitranga tokoa. Ireo hafa kosa dia mety matahotra loatra na menatra na dia ny handeha hitady fanampiana amin'ny dokotera aza, indrindra raha nafenina na tsy ara-dalàna ilay fanalan-jaza. Mety hiandry ho tena marary be izy ireo. Io fiandrasana io dia hampidi-doza. **Ny fandehanan-drà be (betsaka mihoatra ny fadim-bolana) na ny aretina azo aorian'ny fanalan-jaza dia mampidi-doza. Mahazoa fanampiana ara-medikaly eo no ho eo!** Ao anatin'izany dia ataovy ireto manaraka ireto:

- ◆ Ezaho ny mifehy ny fandehanan-drà. Araho ireo toromarika ao amin'ny p.281 mikasika ny fandehanan-drà aorian'ny fahafahan-jaza. Omeo ergonovine (jereo p. 390).
- ◆ Tsaboy raha fanina na safotra (jereo ny p. 77).
- ◆ Raha misy soritr'aretina mety ho avy amin'ny loto dia omeo, antibiotika ho an'ny Fanaviana Aorian'ny Fiterahana (jereo ny p. 276).

Mba hisorohana ny aretina sy ny fahafatesana aorian'ny fanalan-jaza:

- ◆ Omeo antibiotika (Ampicilline, p.352, na Tetracycline, p.355) aorian'ny fanalan-jaza, na natao tao an-trano izany na teny amin'ny tobim-pahasalamana. Mampihena ny mety hitrangan'ny otrikaretina sy ny fahasarotana mampidi-doza izany.
- ◆ **Sorohy ny vohoka tsy nirina.** Ny fomba fandrindram-piterahana dia tokony hisy ho an'ny vehivavy sy ny lehilahy (jereo ny Toko 20).
- ◆ Miasà mba hanaovana ny fiaraha-monina misy anao ho toerana mahafinaritra kokoa, tsara kokoa, indrindra ho an'ireo vehivavy sy ireo ankizy. Rehefa miantoka ny fahazoan'ny tsirairay izay ilainy ny fiaraha-monina dia ho vitsy ireo vehivavy hanala zaza.
- ◆ Ny fanalan-jaza atao amin'ny fomba madio sy azo antoka izay tontosain'ny mpiasan'ny fahasalamana voaofana dia tokony misy ary maimaim-poana na mora vidy ho an'ireo vehivavy. Amin'izay tsy voatery hanao fanalan-jaza mampidi-doza sy tsy ara-dalàna ireo vehivavy.
- ◆ Ny vehivavy maneho famantarana olana **rehetra** aorian'ny fanalan-jaza— na natao tao an-trano izany na teny amin'ny hopitaly — dia mila mahazo fikarakarana ara-medikaly **eo no ho eo.** Mba hamporisihina izany dia **tsy tokony manao izay ahamenatra ilay vehivavy vao avy nanala zaza ireo dokotera sy mpiasan'ny fahasalamana.**

Raha mila fanazavana fanampiny mikasika ny fikarakarana ny vehivavy aorian'ny fanalan-jaza dia jereo ny Boky Ho An'Ireo Mpampivelona.

FANARARAOTANA SY FIANKINAN-DOHA AMIN'NY RONGONY

Ny fampiasana zava-maha-domelina manimba sy miteraka fiankinan-doha dia olana tsy mitsaha-mitombo maneran-tany ankehitriny. Na dia voararan'ny lalàna aza ny toaka sy ny paraky saiky any amin'ny firenena rehetra, dia azo lazaina ho zava-maha-domelina mitarika fahazarana sy fiankinan-doha izy roa ireo. Mitarika amin'ny tsy fanjarian'ny fahasalamana sy amin'ny fahafatesan'ny olona an-tapitrisany maro isan-taona. Ny *fisotroana toaka be loatra* dia miteraka olana goavana ara-pahasalamana, ara-pianakaviana sy ara-tsosialy eran-tany. Ny fifohana sigara be loatra dia antom-pahafatesana voalohany tany amin'ny tany maman-karena nandritry ny taona maro, ary amin'izao fotoana izao dia lasa antony lehibe kokoa amin'ny fahafatesana any amin'ny tany mahantra. Satria maro amin'ireo mponina amin'ny tany manan-karena no miala amin'ny sigara, dia mitodika amin'ny tany an-dàlam-pandrosoana sy mahantra indray ireo orinasa mpamboatra sigara ka ireo no ataony mpanjifa vaovao sy tsena mora misokatra.

Ny olana ara-pahasalamana ateraky ny toaka sy ny sigara dia resahana ao anatin'ny pejy 148 hatramin'ny 149.

Tsy vitan'ny toaka sy ny sigara ihany fa maro amin'ireo olona amin'ny faritra samihafa maneran-tany no mampiasa zava-maha-domelina voarara. Misy karazany maro izany arakaraky ny toerana, ary ao anatin'izany ny **marijuana** (ahitra, *pot*, *bozaka*, *sinsemilla*, *mota*, *hashish*, *ganja*), **opium** (*heroin*, *morphine*, *smack*), **methamphetamine** (*speed*) ary **cocaine** (*crack*, *lanezy*, *vato*).

Ny olana tsy mitsaha-mitombo eo amin'ireo zaza mahantra eo amin'ny tanan-dehibe dia ny **fifohana akora simika**, indrindra ny **lakaoly**, indraindray mpanalefaka loko, fampamiratana kiraro, lasantsy, sry rano fanadiovana zavatra. Ny olona sasany ihany koa dia tsy mahay mampiasa fanafody—indrindra ireo mpanala fanaintainana mahery, fanafody mampatanjaka, ary fanafody 'mifehy ny hanohanana'.



Ny zava-maha-domelina dia azo atelina, na atsindrona, na fohana, na tsakoina, na trohana amin'ny orona. Ny zava-maha-domelina samy manana ny karazany ary miteraka vokany samihafa eo amin'ny vatana sy ny saina. Ny cocaine na voan'na kola dia mety hampatanjaka sy hahafaly ny olona, saingy afaka fotoana elaela dia hahatsapa tena vizaka, kintonina ary malahelo. Ny zava-maha-domelina sasany, toy ny toaka, opium, morphine, sy heroine, dia mety hampitony sy mahafalifaly amin'ny voalohany, saingy avy eo dia mety tsy hisy sakana, fifehezan-tena, na fahatsapan-tena intsony. Ny zava-maha-domelina sasany toy ny marijuana, PCP, LSD, ary peyote dia mahatonga ny sain'ny olona hamorona zavatra tsy misy na hamorona nofinofy.

TANDREMO: Ny sigara, ny toaka, sy ny zava-maha-domelina hafa ampiasain'ny vehivavy mitondra vohoka dia hanimba ny zaza ao an-kibony. Ny fitsindronana zava-maha-domelina amin'ny alalan'ny fampiasana fanjaitra iray ihany ho an'ny olona mihoatra ny iray dia manaparitaka aretina mampidi-doza. Jereo ny hepatita (p.172) sy ny VIH sy ny SIDA (p.399).

Matetika ny olona dia manomboka mandray zava-maha-domelina mba handosirana amin'ny fahasarotan'ny fiainana, hanadinoana hatezerana na hampitoniana ny rary eo amin'ny fiainany andavanandro. Saingy vantany vao manomboka izy ireo dia lasa 'voasarika' na miankin-doha. Raha miezaka miala izy ireo dia lasa malahelo, marary na mahery setra. Mba ahazoany zava-maha-domelina betsaka kokoa dia matetika izy ireo mahafaty olona, tezitra, na tsy miraharaha ny ankohonany. Noho izany dia tonga olana ho an'ny fianakaviana manontolo sy ny fiarahamonina ny fandraisana zava-maha-domelina.

Ny karazany toy ny cocaine sy ny heroine dia mampiankin-doha be; mety ho in-dray manandrana ilay zava-maha-domelina ihany ilay olona dia hahatsiaro tena ho mila manohy ny fandraisana izany. Ny zavatra hafa sasany dia mampiankin-doha rehefa afaka fotoana elaela. Ny fiankinan-doha dia fandrika izay mitarika olana ara-pahasalamana eny hatramin'ny fahafatesana aza. Rehefa **miaraka ny fahavononana, ny fiezahana, ary ny fanohanana dia mety ho resy ny fiankinan-doha.**

Raha misy olona iray miala amin'na zava-maha-domelina izay niankinany dia mety hahatsapa tena ho mijaly izy ary hanao fihetsika hafahafa. Io no antsoina hoe 'fialàna'. Mety ho taitaitra be ilay olona, rera-tsaina, na tezitra. Mety tsy-te-hiaina aza izy raha tsy mandray zava-maha-domelina .

Ny fialàna amin'ny zava-maha-domelina mahery toy ny heroine sy cocaine, dia tena sarotra satria mety ho lasa mahery setra sy manozona sy mandratra ny tenany sy ny hafa ilay olona. Mety ilainy ny fanampian'ny toeram-pitsaboana voatokana. Ny fialàna amin'ny karazana zava-maha-domelina hafa, toy ny alikaola, marijuana, paraky, na akora simika trohana amin'ny orona, dia tsy ilaina loatra ny fitsaboan'ny dokotera, fa zava-dehibe kosa ny fanohanany ny fianakaviana sy ny namana.

Ireto misy soso-kevitra mba hanampiana amin'ny famahana ny olana eo amin'ny fandraisana zava-maha-domelina sy ny fiankinan-doha:

- ◆ Mieza ha manampy sy manohana araka izay azo ataony olona izay miezaka miala amin'ny fampiasana rongony. Tadiodio fa ny fihetsempony miovaova dia noho ny fiankinan-dohany, fa tsy noho ianao.
- ◆ Ny mpikambana ao anatin'ny fiaraha-monina izay efa niankin-doha tamin'ny zava-maha-domelina ka efa naharesy izany fahazarana izany dia afaka manangana 'vondrona mpanohana' mba hanampiana ireo hafa hiezaka hiala amin'ny toaka na ny rongony. Ireo Mpisotro toaka tsy misy mpahafantatra (Alcoholics Anonymous) dia fikambanana toy izany (jereo ny p.429). Io vondron'ny mpisotro toaka efa afaka io dia nahomby tokoa tamin'ny fanampiana ny olona maneran-tany amin'ny famahana ny olana ny fiankinan-doha.
- ◆ Ireo fianakaviana, fianarana, ary mpiasan'ny fahasalamana dia afaka miresaka amin'ireo ankizy mikasika ny loza ateraky ny sigara, toaka ary ny zava-maha-domelina. Ampio ireo ankizy halalala fa misy fomba hafa, ara-pahasalamana kokoa, 'hahasambatra', hitondra tena toy ny 'olon-dehibe' na hialàna sakana.
- ◆ Miasà mba hanitsiana ireo olana sasany eo amin'ny fiaraha-monina misy anao izay mety hitarika ny olona handray zava-maha-domelina: hanoanana, asa manandevo, ary tsy fahampian'ny fahafahana hanana fiainana tsara kokoa. Ampio ireo olona sahirana mba handamina sy hijoro ho an'ny zony.

Ny fiankinan-doha amin'ny zava-maha-domelina dia mety hiteraka:

Tsy firaharahiana ny tena,



Olana eo amin'ny ankohonana, famonoana, ary herisetra.

Ireo hetsika izay manohana sy *manambitamby* dia mandaitra kokoa noho ireo izay manafay sy masiaka.