

Fisorohana: Ahoana no Atao Hanalavirana ny Aretina Maro

TOKO
12 131

Ny fisorohana kely fotsiny dia miaro anao amin'ny fitsaboana aretina! Raha miezaka ny **misakafo tsara, mihazona ny fahadiovan'ny tenantsika, ny tranontsika sy ny tanàntsika**, ary **miantoka fa vita vaksiny tsara ny zanatsika** dia vitatsika ny misakana ny aretina alohan'ny hitrangany.

Tao amin'ny Toko 11 isika dia niresaka mikasika ny fihinanana sakafo tsara. Ato amin'ity toko ity kosa dia hiresaka mikasika ny fahadiovana sy ny vaksiny.

NY FAHADIOVANA—SY IREO OLANA METY ATERAKY NY TSY FAHAMPIAN'NY FAHADIOVANA

Ny fahadiovana dia tena zava-dehibe tokoa amin'ny fisorohana ny otrikaretina maro isan-karazany— otrikaretin'ny taova, hoditra, maso, avokavoka, sy ny vatana manontolo. Ny fahadiovan'ny tena manokana (na fidiovana) sy fahadiovan'ny sarambabem-bahoaka (na fanadiovana) dia samy zava-dehibe avokoa.

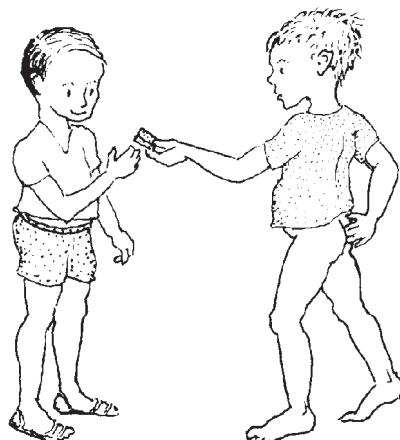
Maro amin'ireo otrikaretina mahazo ny taova no miparitaka avy amin'ny olona iray manakany amin'ny olona iray hafa nohon'ny tsy fahampian'ny fidiovana sy fanadiovana. Ny mikraoba sy ny kankana (na ny atodiny) dia mivoaka amin'ny arivony amin'ny diky na ny tainy olona misy otrikaretina. Ireo dia entin'ny tainy olona iray mankany amin'ny vavan'ny olona iray hafa amin'ny alalan'ny tànana maloto na sakafo na rano maloto. Ireto manaraka ireto dia miparitaka na mifindra avy amin'ny tay mankany amin'ny vava:

- aretim-pivalanana sy fivalanan-drà (ateraky ny amiba sy ny bakteria)
- kankana ao anaty tsinay (karazany maro)
- hepatita, tefoedra, ary kôlera
- ny karazana aretina hafa toy ny lefakozatra indraindray dia miparitaka toy izany koa

Ny fomba hifindran'ireo otrikaretina ireo dia mety hivantana be.

Ohatra: Zaza iray misy kankana ka nanadino nanasa tanana rehefa avy nivalana, nefà nanome biski ny namany avy eo. Ny tanany izay mbola maloto, misy ny tainy dia feno atodin-kankana kely an-jatony (kely loatra ka tsy hita maso). Ny sasany amin'ireo atody ireo dia hiraikitra amin'ilay biski. Rehefa hihinana ilay biski amin'izay ilay namany dia hitelina ireo atodin-kankana ihany koa.

Hisy kankana ihany koa ilay namany. Mety hilaza ny reniny fa ny fihinanany zava-mamy no nahatonga izany. Saingy diso izany, satria izy nihinana tay!

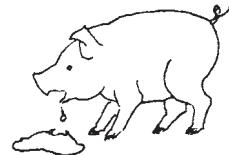


Ny kisoa, aloka, akoho, sy biby hafa dia manaparitaka aretin-kibo sy atodin-kankana. Ohatra:

Lehilahy iray voan'ny aretim-pivalanana na misy kankana mangery ao ambadiky ny tranony.



Hoanin'ny kisoa ilay tainy, lasa maloto ny vava sy tongotr'ilay kisoa.



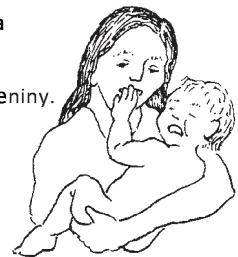
Avy eo dia miditra any an-trano ilay kisoa.



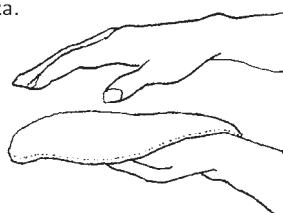
Misy zaza milalao eo amin'ny tany ao an-trano.
Lasa mahakasika ilay zaza ny tain'ilay rangahy amin'izay fotoana izay.



Manomboka mitomany ilay zaza afaka kelikely ary trotroin'ilay reniny.



A y eo dia mikarakara sakafio reny izay nanadino nanasa Tanana rehefa avy nitrotnro ilay zaza.



Mihinana ilay sakafio ny ankohonana manontolo.



Tsy ela akory dia voan'ny aretim-pivalanana na misy kankana ny ankohonana manontolo.



Ny karazana otrikaretina maro, sy ny atodin-kankana ihany koa, dia mifindra amin'ny olona iray mankany amin'ny iray toy ny vao naseho teo ambony.

Raha toa ka nandray tamin'**ireto** fepetra ireto ilay ankohonana dia azo nosorohana tsara ny fihanak'ilay aretina:

- raha nampiasa lava-piringa na trano kely ivelan'ny trano ilay rangahy,
- raha tsy navelan'ilay ankohonana niditra tao an-trano ilay kisoa,
- raha tsy navelan'izy ireo hilalao teo amin'ny toerana nisy ilay kisoa ilay zaza,
- raha nanasa Tanana ilay reny rehefa avy nitrotro ilay zaza sy talohan'ny nikarakara sakafo.

Raha toa ka betsaka ny trangan'aretim-pivalanana, kankana, na katsentsitra hafa mahazo ny tsinay eo amin'ny tanàna misy anao, midika izany fa tsy dia miraharaha ny fahadiovana ny mponina ao. Raha maro ny zaza matin'ny aretim-pivalanana dia azo inoana fa ny tsy-fahampian-tsakafo dia anisan'ireo olana amin'izany. **Mba hisorohana ny fahafatesana ateraky ny aretim-pivalanana dia zava-dehibe ny fahadiovana sy ny sakafo tsara** (jereo p. 154 sy ny Toko 11).

IREO TOROLALANA FOTOTRA AMIN'NY FAHADIOVANA

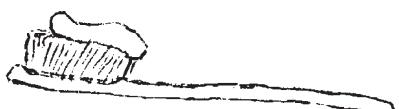
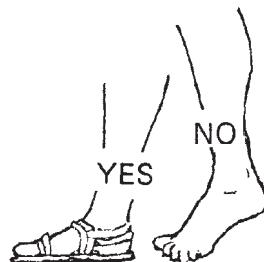
Fahadiovan'ny vatana (Fidiovana)



1. sasao amin'ny savony hatrany ny tanànao rehefa mifoha amin'ny maraina, rehefa avy mangery, sy rehefa alohan'ny hahandro sakafo sy hihinana.
2. Mandroa matetika isan'andro amin'ny andro mafana. Mandroa rehefa avy niasa be na tsemboka. Ny fandroana matetika dia miaro amin'ny aretim-koditra, angadranano, mibontibontina, hidihidy, ary tandomerina. Ny olona marary, ao anatin'izany koa ny zaza, dia mila ampandrona isan'andro.

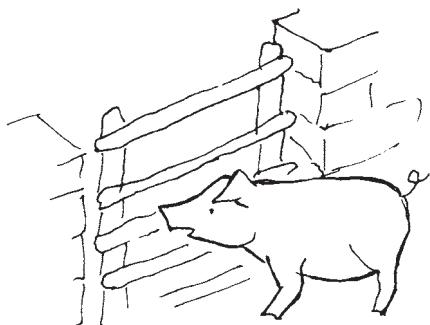


3. Any amin'ny faritra betsaka *ankylostome* (kankana), aza mandeha tsy mikiraro, toy izany koa ny ankizy. Ny otrikaretina ateraky ny ankylostome dia miteraka tsy fahampian-drà mahery vaika. Ireo karazan-kankana ireo dia miditra amin'ny vatana amin'ny alalan'ny faladian-tongotra (jereo p. 142).

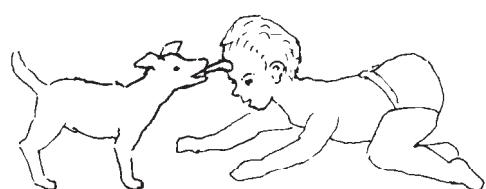


4. Borosio isan'andro ny nify ary isaky ny avy mihinana zava-mamy. Raha tsy manana borosy nify sy paty fiborosiana nify ianao dia koseho amin'ny sira sy karibonetra (jereo p. 230). Raha mila fampahalalana mikasika ny fikarakarana ny nify dia jereo ny Toko 17.

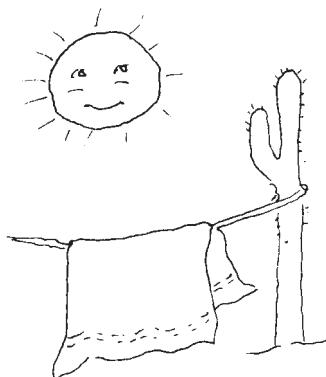
Fahadiovana ao an-trano



1. Aza avela miditra ao an-trano na toerana hilalaovan'ny zaza ny kisoa na biby hafa.



2. Aza avela milelaka ny zaza ny alika, na miakatra eny ambony fandriana. Ny alika ihany koa dia manaparitaka aretina.



3. Raha toa ka mangery eo akaikin'ny trano ny zaza na ny biby diafafao eo no ho eo izany. Ampianaro hampiasa lavapiringa na farafaharatsiny handeha lavytry ny trano ny ankizy.



4. Ahantony na ahazo matetika amin'ny masoandro ny lambam-pandriana sy ny bodofootsy. Raha toa ka misy haofotsy dia raraho rano mangotraka eo amin'ny lamba ary sasao ny lambam-pandriana sy ny bodofootsy—miaraka sasana amin'ny andro iray (jereo p. 200).

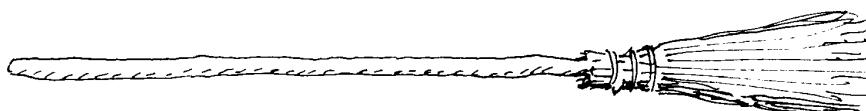
5. Esory matetika ny haon'ny mpianakavy (jereo p. 200). Ny hao sy ny parasy dia mitondra aretina maro. Ny alika sy ny biby hafa mitondra parasy dia tsy tokony ampidirina an-trano.



6. Aza mandrora eny amin'ny tany. Ny rora dia mety manaparitaka aretina. Rehefa mikohaka na mievona ianao dia tampeno amin'ny lamba na mosoara ny vava.

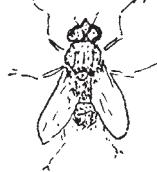


7. Diovy matetika ny trano. Fafao sy sasao ny tany, rindrina ary ao ambanin'ny fanaka. Tampeno ny mitresaka sy lavaka kely eny amin'ny tany na lavaka mety hiafenan'ny kadradraka, haofotsy ary maingoka.



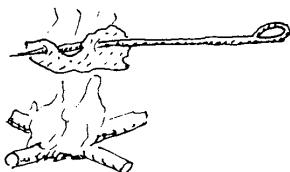
1. Ny tena tsara, ny rano rehetra izay tsy avy amin'ny toerana fakan-drano madio dia tokony ampagotrahana, tatavanina na diovina alohan'ny hisotroana azy. Zava-dehibe kokoa izany ho an'ny zaza madinika, olona voan'ny VIH, sy amin'ny fotoana mampirongatra ny aretim-pivalanana na tefoedra, hepatita na kôlerà. Na izany aza, mba hisorohana ny aretina dia zava-dehibe kokoa ny **fahampian**-drano noho ny fananana rano **madio**. Ny fangatahana ireo olona mahantre mba hampiasa fotoana sy vola betsaka amin'ny kitay hampangotrahana rano dia hanimba azy ireo, indrindra raha midika izany fa hihena ny sakafo omena ireo ankizy na hanimba bebe kokoa ny ala. Raha mila fanazavana fanampiny mikasika
ny rano madio jereo ny Torolalana Mikasika ny Fahasalam'an'ny
Tontolo lainana ho an'ny Fiaraha-monina, Toko 5.

Ny fomba fanadiovana rano tsara sy mora vidy dia ny
fandrarahana azy ao anaty tavoahangy tsy miloko na harona
plastika tsy miloko ary apetraka mivantana amin'ny toerana azon'ny
masoandro mandritra ny adin'ny 6 farafahakeliny. Raha toa ka →
mandrahona ny andro dia avelao amin'ny masoandro mandritra ny
2 andro farafahakeliny. Io fomba io dia hamono ny ankabeazan'ny
mikraoba ao anaty rano.

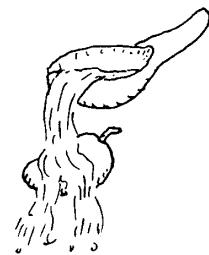


2. Aza avela mipetraka na mandady amin'ny sakafo ny lalitra na bibikely hafa. Mitondra mikraoba ary manaparitaka aretina ireo bibikely ireo. Aza avela miparitaka ny potin-tsakafo na lovia maloto fa manintona lalitra ireny ary miompy mikraoba. Arovny sakafo amin'ny alalan'ny fanaronana azy, na fametrahana azy anaty boaty na fanaka fampirimana azy misy vy makarakara.

3. alohan'ny hihinanana voankazo nilatsaka tamin'ny tany dia sasao
tsara. Aza avela mitsindroka sy mihinana sakafo nilatsaka tamin'ny tany
ny ankizy—sasao aloha izany.



4. Aza mihinana afa-tsy hena sy trondro
masaka tsara. Tandremo tsara tsy ho
manta ny ao anatin'ny hena,
indrindra ny hena kisoa na trondro
atono. Ny hena kisoa manta dia mety
mitondra aretina mahery vaika.



5. Ny akoho dia mitondra mikraoba miteraka aretim-pivalanana. Sasao tsara ny Tanana rehefa avy nikarakara akoho alohan'ny hikasihana sakafo hafa.

6. Aza mihinana sakafo nialin'andro na masiso. Mety misy poizina izany. Aza mihinana sakafo ambifotsy mibontsina na mifotsitsitra rehefa sokafana.
Tandremo manokana ny trondro ambifotsy. Tandremo ihany koa ny akoho izay
efa nipetraka ora maro taorianan'ny nandrahoana azy. Alohan'ny hihinanana
ambin-tsakafo nampirimina dia avereno afanaina, ary ataovy mamay tsara.
Raha azo atao dia aza manome sakafo afa-tsy sakafo vao avy nokarakaraina,
indrindra ho an'ny zaza, ny antitra, sy olona marary be.



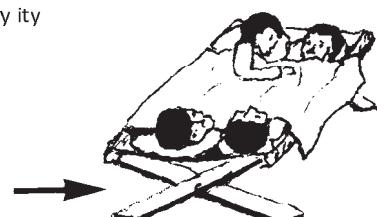
7. Ny olona voan'ny raboka, gripa, sery na aretina mora
mifindra hafa dia tokony tsy miara-misakafo amin'ny hafa. Ny
lovia sy sotro ampiasain'ny olona marary dia tokony sasana
tsara alohan'ny ampiasain'ny olona hafa azy.

Ahoana ny Fomba Hiarovana ny Fahasalaman'ny Zanakareo



1. Ny zaza marary toy ity

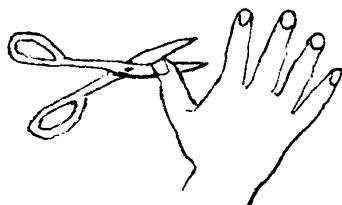
dia tsy tokony miaramatory amin'ny zaza salama.



Ny zaza marary na misy fery na mangidihidy ny hodiny, na misy hao dia tokony tsy miaramatory amin'ireo salama. Ny zaza voan'ny otrikaretina toy ny kohadavarenny, kitrotro, na sery mahazatra dia tokony matory amin'ny efitrano hafa, raha azo atao, ary tsy tokony manakaiky ny zazakely na zaza madinika.

2. Arov y amin'ny toberikilaozy ny zaza. Ireo olona izay voan'ny kohadavarenny na famantarana toberikilaozy dia tokony manampina ny vavany rehefa mikohaka. Tsy tokony miaramatory amin'ny efitrano iray miaraka amin'ny ankizy. Tokony manantona mpiasan'ny fahasalamana ary tsaboina faran'izay haingana.

Ny ankizy miara-miaina amin'ny olona voan'ny toberikilaozy dia tokony atao vaksiny miaro amin'ny TB (vaksiny B.C.G.).



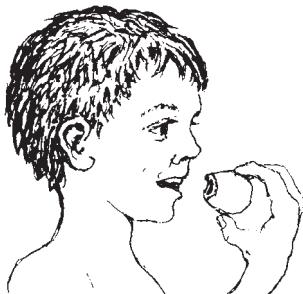
3. Ampandroy ny ankizy, soloy ny akanjony ary tapaho matetika ny hohony. Ny mikraoba sy ny atodin-kankana matetika dia miafina any ambany hoho.



4. Tsaboy faran'izay haingana ireo ankizy voan'ny areti-mifindra mba tsy hiparitahan'ny aretina amin'ny olona hafa.



5. Araho avokoa ireo torohevitra mikasika ny fahadiovana voalaza ato anatin'ity toko ity. Ampianaro hanaraka ireo torolalana ireo ny ankizy ary azavao ny antony maha zavadehibe izany. Amporisiho ireo ankizy mba handray anjara amin'ny tetik'asa hanaovana ny trano na ny tanàna ho toerana madio azo honenana.



6. **Ataovy azo antoka fa mihinana sakafotsara ny ankizy.** Ny sakafotsara dia manampy amin'ny fiarovana ny vatana amin'ny otrikaretina. Ny zaza ampy sakafotsara dia hahatohitra ary haharesy ny otrikaretina izay mety mahafaty ny ankizy tsy ampy sakafotsara (vakio ny Toko 11).

Fahadiovan'ny Sarambabem-bahoaka (Fanadiovana)

1. Tandrovy ny fahadiovan'ny vovo sy ny lava-drano iombonana. Aza avela manakaiky ny toerana fakan'ny olona rehetra ny rano fisotro ny biby. Raha ilaina dia fefeo ny manodidina ilay toerana mba hanalavirana ny biby.

Aza mangery na manary fako eny akaikin'ny lava-drano. Tandremo tsara tsy ho lalovan'ny renirano na riaka ny toerana fakana rano fisotro.

2. Dory ireo fako rehetra azo dorana. Ireo fako izay tsy afaka dorana dia tokony alevina amin'ny lavaka na toerana manokana lavity ny trano sy toerana fakan'ny olona rano.

3. Manamboara lava-piringa (trano kely ivelan'ny trano, kabone) mba tsy hahitan'ireo kisoa na biby hafa ny tain'olombelona. Lavaka Lalina ao anaty trano kely dia efa mety. Ny tena tsara dia lavaka Lalina be mba ialàna amin'ny lalitra sy fofona.



Ity misy ohatra maneho trano kely ivelan'ny trano mora amboarina.

Tsara raha anipazana sokay, fako na lavenona ao anatin'ny lavaka mba hanamaivanana ny fofona sy hampandositra ny lalitra.

Ny trano kely dia tokony atsangana 20 metatra miala ny trano na loharano farafahakeliny.

Raha tsy manana trano kely natokana ho amin'izany ianareo dia mandehana lavity ny toerana fandron'ny olona na fatsakany ny rano fisotro. Ampianaro hanao izany koa ny zanakareo.

Miaro amin'ny aretina maro ny fampiasàna lava-piringa.

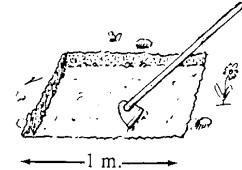
Ny hevitra maro mikasika ny lava-piringa dia hita ao anatin'ny pejy manaraka. Ny lava-piringa ihany koa dia azo atsangana mba hanome zezika tsara ho an'ny zaridaina. Jereo ny **Torolalana Mikasika ny Fahasalaman'ny Tontolo Iainana ho an'ny Fiarahe-monina**, Toko 7.

Ny lava-piringa na trano kely ivelan'ny trano aseho ao anatin'ny pejy manaraka dia tsotra kely ary tsy mandany vola ny fananganana azy. Saingy misokatra ny eo amboniny ary tafiditry ny lalitra.

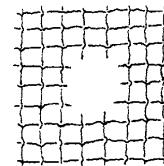
Ny lava-piringa misarona dia tsara kokoa satria tsy tafiditry ny lalitra ary mijanona ao anatin'ny ihany ny fofona. Ny lava-piringa misarona dia misy fanambaniny na dalazy nolavahina ary misarona ilay lavaka. Ilay fanambaniny dia vita amin'ny hazo na simenitra. Ny fanambaniny vita amin'ny simenitra dia tsara kokoa satria matanjaka kokoa ary tsy mora lo.

Fomba iray anamboarana fanambaniny vita amin'ny simenitra:

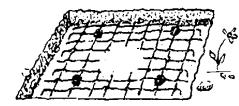
1. Mandavaha lavaka tsy Lalina, eo amin'ny 1 metatra tora-droa eo, ary 7 sm. ny halaliny. Ataovy azo antoka fa ny fanambanin'ilay lavaka dia mitovy tantana ary malama tsara.



2. Manamboara na manapaha karakara vy na tora-tady mirefy 1 metatra tora-droa. Ilay tariby dia tokony $\frac{1}{4}$ na $\frac{1}{2}$ sm. ny hateviny ary eo amin'ny 10 sm. eo ny elanelany. Lavaho ho eo amin'ny 25 sm. Eo ny afovoan'ilay makarakara.



3. Apetrao ao anatin'ilay lavaka ny karakara. Aforeto ny sisin'ny tariby na asio vato kely isany ky rirany, mba somary hiakatra 3sm. miala amin'ny tany ilay karakara.



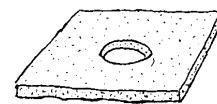
4. Asio siô efa tonta ao anatin'ilay lavaka amin'ilay karakara.



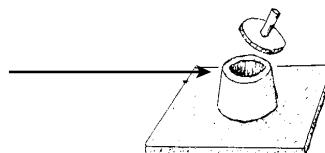
5. Afangaroy amin'ny fasika, vatomely ary rano ny simenitra ary araraho izany, ataovy mahatratra 5 sm. ny hateviny. (isaky ny simenitra iray lapelina dia afangaroy amin'ny fasika 2 lapelina sy vatomely 3 lapelina).



6. Esory ilay siô rehefa manomboka mihamafy ilay simenitra (eo amin'ny adin'ny 3 eo ho eo). Avy eo dia sarony lamba lena, fasika, bozaka na plastika ilay simenitra ary hazony ny hamandony. Erosy ilay fanambaniny rehefa afaka 3 andro.

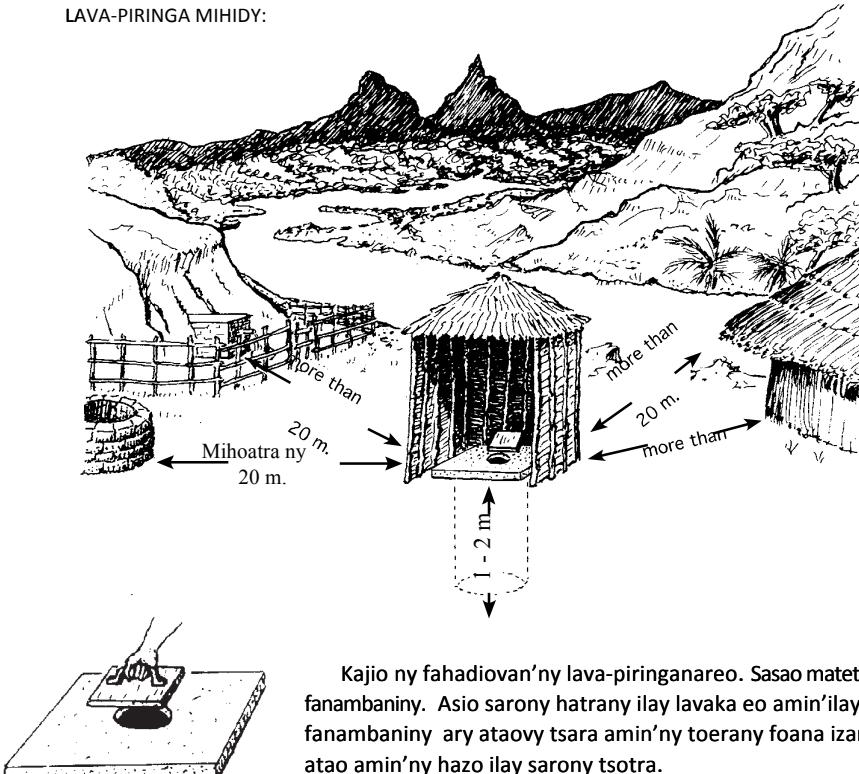


Raha te hipetraka ianao rehefa mampiasa ilay lavapiringa dia manamboara fipetrahana vita amin'ny simenitra toy ity: Manamboara lasitra, na azonao atao ny mampiasa siô 2 samy hafa halehibe, ka atao mifampiditra.



Mba hanamboarana ilay lava-piringa mihidy, ilay fanambaniny dia tokony atao apetraka eo ambonin'ny lavaka boribory ao anaty tany. Ataovy somary latsaky ny 1 metatra ny velaran'ilay lavaka ary eo anelanelan'ny 1 sy 2 ny halaliny. Tsara loatra raha 20 metatra miala ny trano, vovo, loharano, renirano na ony no asiana ny lava-piringa. Raha toa ka manakaiky ny toerana fakan'ny olona rano ilay lava-piringa dia ataovy amin'ny **toerana ambany** izany.

LAVA-PIRINGA MIHYDY:

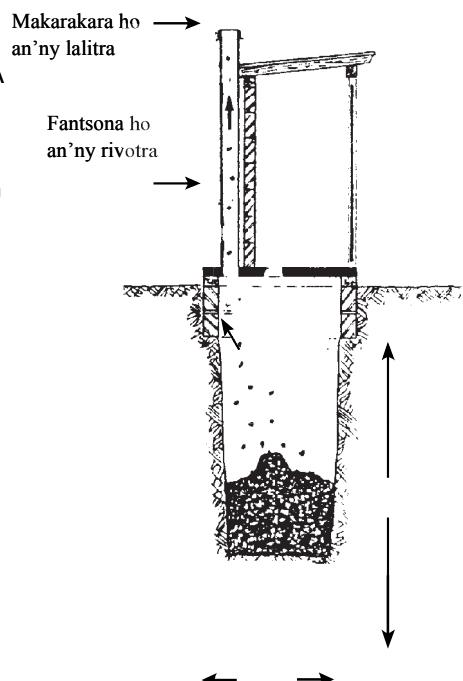


Kajio ny fahadiovan'ny lava-piringanareo. Saso matetika ilay fanambaniny. Asio sarony hatrany ilay lavaka eo amin'ilay fanambaniny ary ataovy tsara amin'ny toerany foana izany. Azo atao amin'ny hazo ilay sarony tsotra.

ILAY LAVA-PIRINGA VIP MISY FANDRIKA HO AN'NY LALITRA

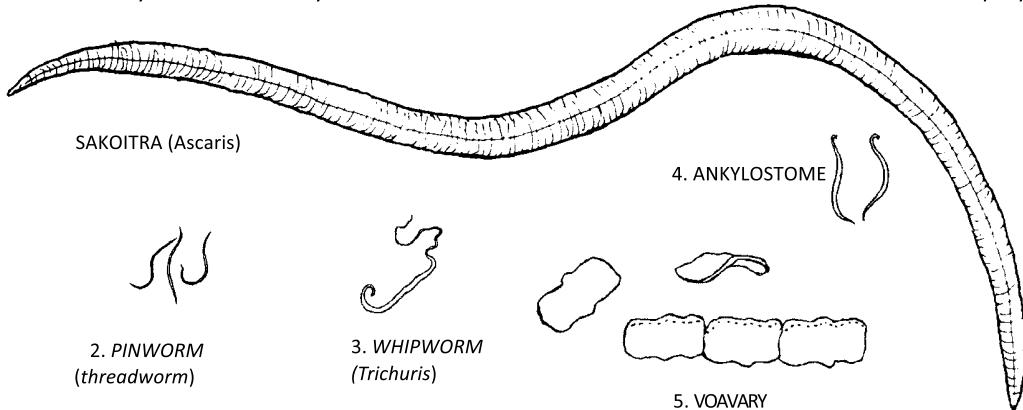
Mba hanamboarana ilay lava-piringa misy lavaka nohavaozina afaka idiran'ny rivotra (ventilated improved pit (VIP)), dia manamboara fanambaniny lehibe (2 metatra tora-droa) ary asio lavaka 2 ao anatiny. Asio fantsona fandehanan'ny rivotra ilay lavaka iray, sarony makarakara ho an'ny lalitra (ny karakara vy no maharitra kokoa). Anangano tranokely eo ambonin'ilay lavaka iray, izay tokony atao maizina ny ao anatiny. Aza saronana io lavaka io.

Io lava-piringa io dia manampy amin'ny fandroahana ny fofona sy ny lalitra: ny fofona dia mivoaka avy eo amin'ilay fantsona ary ny lalitra kosa dia voafandrika ao anatiny ao ary ho faty!



KANKANA SY KATSENTSITRA TSINAY HAFA

Maro karazana ireo kankana sy bibikely hafa (katsentsitra) izay mipetraka ao anatin'ny tsinain'ny olombelona ary miteraka aretina. Ireo lehibe kokoa matetika dia hita ao anatin'ny tay:

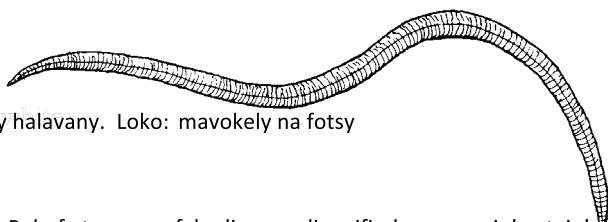


Ny kankana mahazatra hita ao amin'ny tay dia ny sakoitra, pinworms, ary kankam-pisaka. Ny ankylostome sy ny whipworms dia mety ho hita betsaka ao anatin'ny tsinay fa tsy any amin'ny tay.

Fanamarihana mikasika ny ody kankana: Maro amin'ireo ‘fanafody kankana’ no misy piperazine. Izany dia tsy miasa afa-tsy amin’ny sakoitra sy ny pinworms ary tsy tokony omena ny zazakely sy zaza madinika. Mebendazole (Vermox) no azo antoka kokoa ary mamono karazana kankana betsaka kokoa . Ny Albendazole sy ny pyrantel ihany koa dia miasa amin’ny karazana kankana maro fa mety ho lafo vidy. Ny Thiabendazole dia mamono karazana kankana maro saingy misy voka-dratsiny maro ary tsy tokony ampiasaina raha ny tokony ho izy. Jereo ny pejy 373 hatramin’ny 375 raha mila fanazavana fanampiny mikasika ireo fanafody ireo.

Sakoitra (Ascaris)

20 hatramin’ny 30 sm. ny halavany. Loko: mavokely na fotsy



Ny fomba fiparitahany:

Tay tafiditra any am-bava. Rehefa tsy ampy fahadiovana dia mifindra avy amin’ny tain’olona iray ny atodin-tsakoitra ary mankany amin’ny vavan’ny olona iray hafa.

Vokany eo amin’ny fahasalamana:

Rehefa voatolina ireo atody, foy ilay zanaka kankana ary mankany amin’ny rà; miteraka hidihidy izany. Mankany amin’ny avokavoka avy eo ilay zanaka kankana, miteraka koha-maina ary mety ho lasa pneumonia mampikohaka rà . Mivoaka amin’ny kohaka ilay zanaka kankana, voatolina indray, ary mankany amin’ny tsinay, ka ao izy ireo no mitombo habe.

Ny fisian’ny sakoitra maro ao anatin’ny tsinay dia miteraka tsy fahazoana aina, tsy fahalevonan-kanina ary harerahana. Ireo zaza misy sakoitra kibotaina. Ny sakoitra ihany koa dia mety hiteraka asma, na manentsina ny tsinay (jereo p. 94) ka mety hampidi-doza. Mivoaka amin’ny tay na mandady mankany amin’ny vava na mivoaka amin’ny orona ireo kankana matetika indrindra rehefa misy hafanana be ilay zaza. Indraindray ihany koa izy ireo dia mankany amin’ny lalan-drivotra ary miteraka fahasemporana.

Mampiasa lava-piringa, sasao ny tànana alohan'ny hisakafo na hikarakara sakafo, arovy amin'ny lalitra ny sakafo ary araho ireo toromarika mikasika ny fahadiovana natoro teny amin'ny tapany voalohany amin'ity toko ity.

Fitsaboana:

Matetika ny Mebendazole dia manala ny kankana. Mikasika ny fatrany dia jereo ny p. 373. Ny Piperazine ihany koa dia mandaitra (jereo p. 374). Misy fanafody amboarina ao an-trano ihany koa mandaitra. Ho an'ny fanafody ao an-trano mampiasa papay dia jereo ny pejy 13.

TANDREMO: Aza mampiasa thiabendazole ho an'ny sakoiratra. Mampiakatra ilay kankana mankany amin'ny orona na vava izany ka hahasempotra.

Pinworm, Threadworm, Seatworm (Enterobious)

1 sm. ny halavany. Loko: fotsy. Mahia kely ary toy ny kofehy.



Ny fomba fifindrany:

Mametraka atody anarivony eo ivelan'ny lava-body izany kankana izany. Miteraka hidihidy, indrindra amin'ny alina. Rehefa mihoatra ilay zaza dia mankany amin'ny hohony ireo atody ary mifindra amin'ny sakafo sy zavatra hafa. Tonga any amin'ny vavany izany avy eo, na any amin'ny vavan'ny olona hafa, ary miteraka otrikaretina vaovaon'ny pinworms.



Vokany eo amin'ny fahasalamana:

Tsy mampidi-doza ireo kankana ireo. Ny hidihdy dia manelingelina ny torimason'ilay zaza.

Fitsaboana sy Fisorohana:

- ◆ Ny zaza misy pinworms dia mila manao taty na pataloa mihidy tsara mba tsy hihorany ny lava-bodiny.
- ◆ Sasao ny Tanana sy ny vodin'ny zaza (ny manodidina ny lava-body) rehefa mifoha sy rehefa avy mangery izy. Sasao hatrany ny tanany alohan'ny hihinanany sakafo.
- ◆ Tapaho fohy tsara ny hoho-tanany.
- ◆ Soloy ny akanjony ary ampandroy matetika izy—sasao tsara ny vodiny sy ny hohony.
- ◆ Asio Vaseline ao anaty sy manodidina ny lava-bodiny alohan'ny hatory mba tsy hampangididy azy.
- ◆ Omeo fanafody kankana mebendazole izy. Ho an'ny fatra dia jereo ny pejy 373. Mandaitra ihany koa ny Piperazine, saingy tsy tokony ampiasaina amin'ny zazakely (jereo p. 374). Raha tsaboina amin'io kankana io ny zaza iray dia tokony tsaboina ihany koa ny ankohonana manontolo. Ampiasao ny tongolo gasy ho an'ny fanafody amboarina ao an-trano, jereo ny pejy 12.
- ◆ Ny fahadiovana no fisorohana tsara indrindra amin'ny threadworms. Na dia manala kankana aza ny fanafody dia mety hiverina indray izany raha tsy mitandrina ny fahadiovan'ny vatana ny olona. Ny pinworms dia miaina ao anatin'ny 6 herinandro fotsiny. **Amin'ny alalan'ny fanarahana tsara ireo torohevitra mikasika ny fahadiovana, ny ankabeazar'ireo kankana dia tokony ho lasa ao anatin'ny erinandro vitsy na dia tsy mampiasa fanafody aza.**

Whipworm (Trichuris, Trichocephalus)



3 hatramin'ny 5 sm. ny halavany. Loko: mavokely na volon-davenona.

Io kankana io, toy ny sakoitra ihany, mifindra avy amin'ny tain'olona iray ary mankany amin'ny vavan'ny olona iray hafa. Tsy dia mampidi-doza loatra io kankana io saingy mety hiteraka aretim-pivalanana. Eo amin'ny ankizy dia mety hiteraka fivoahan'ny ampanhan'ny tsinay eo amin'ny lava-body izany (*fidinan'ny tendro ambanin'ny tsinay be*).

Fisorohana: Mitovy amin'ny sakoitra.

Fitsaboana: Raha toa ka mitarika olana ilay kankana dia omeo mebendazole. Ho an'ny fatra dia jereo ny pejy 374. Ho an'ny fidinan'ny tendro ambanin'ny tsinay be dia atsongoloy ny ilay zaza ary rarahorano mangatsiaka eo amin'ilay tsinay mivoaka. Manampy ilay tsinay hiditra izany.

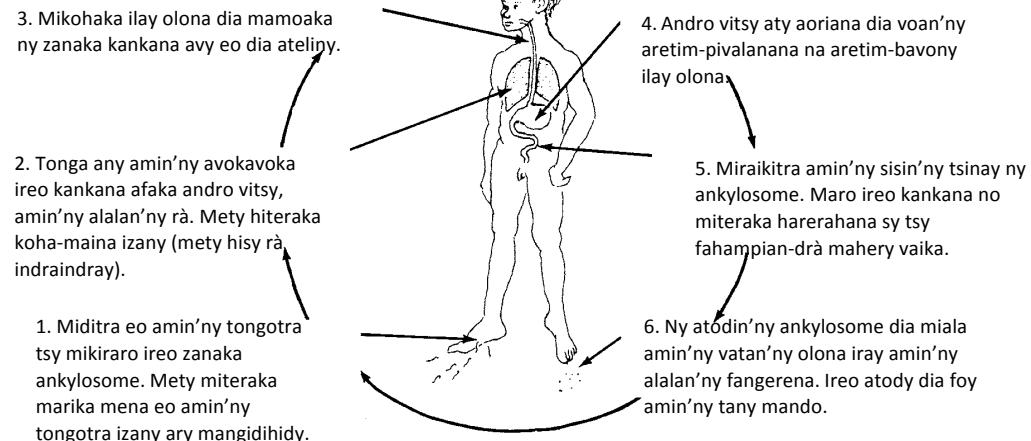


Ankylostome

1 sm. ny halavany. Loko: mena.

Ny ankylostome dia tsy afaka hita amin'ny tay. Ny fitiliana ny tay ahafantarana ny fisiany ao anatin'ao.

Ny fomba fiparitahan'ny ankylosome



Ny aretina ateraky ny ankylosome dia mety ho anisan'ireo aretina manimbaindrindra mandritra ny fahazazana. Ny zaza izay tsy ampy rà, hatsatra na mihinana maloto dia mety misy ankylosome avokoa. Raha azo atao dia tilio ny tainy.

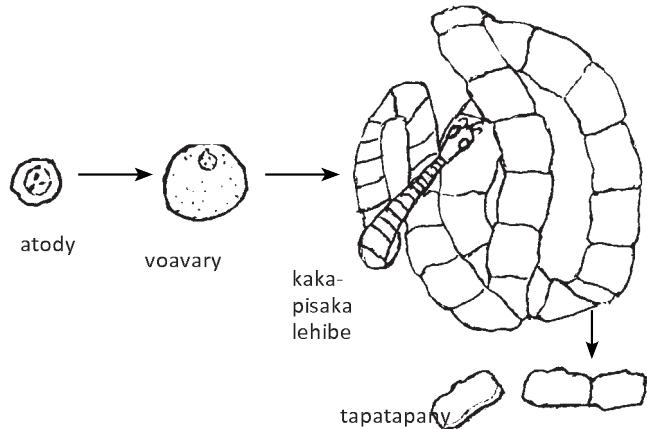
Fitsaboana: Mampiasà mebendazole, albendazole, na pyrantel. Ho an'ny fatra sy ny fepetra raisina dia jereo ny pejy 373 hatramin'ny 375. Tsaboy amin'ny alalan'ny sakafo be vy ny tsy fahampian-drà ary mihinana pilina vy raha ilaina (p. 124).

Sorohy ny ankylosome: **Manangàna ary mampiasà lava-piringa. Aza avela mandeha tsy mikiraro ny ankizy.**

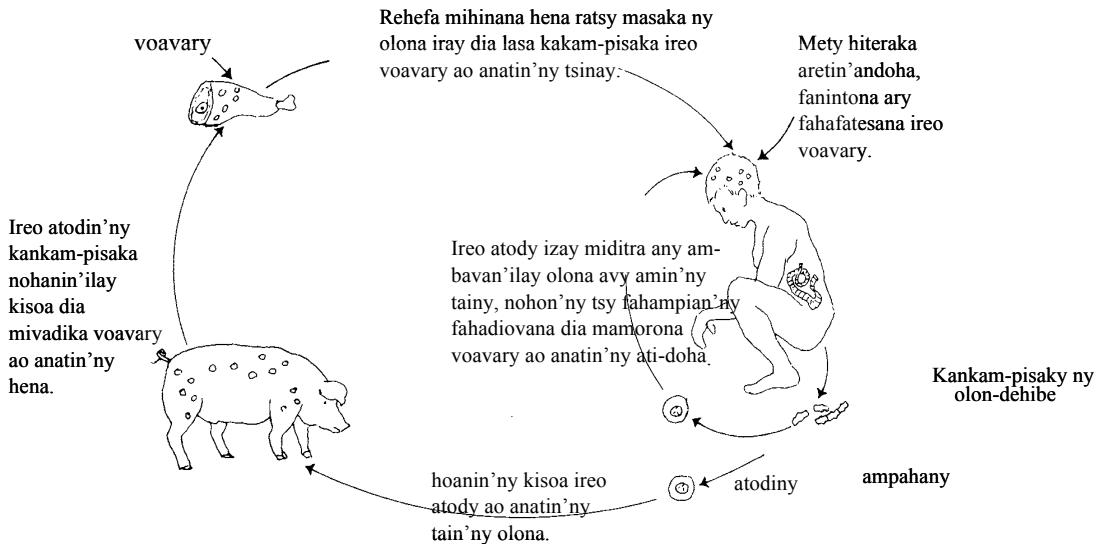
Kankam-pisaka

Ao anatin'ny tsinay, ny kakam-pisaka dia mitombo metatra maro ny halavany. Fa ireo tapany fotsy fisaka kely (ampahany) hita ao anatin'ny tay dia eo amin'ny 1 sm. eo. Ny halavany. Indraindray dia mivoaka ho azy ireo ampahany ireo ary hita ao amin'ny atin'akanjo.

Ny fihinanana kisoa (hena kisoa), omby (hen'omby) na hena hafa toy ny trondro ratsy masaka no mahatonga ny olona voan'ny kakam-pisaka.



Fisorohana: **Ataovy masaka tsara ny hena rehetra,indrindra ny kisoa.** Tandremo tsara tsy ho manta ny ao afovoan'ny hena na trondro atono.



vokany eo amin'ny fahasalamana: Ny kankam-pisaka ao anatin'ny tsinay indraindray dia miteraka aretim-bavony malefaka, fa miteraka olana vitsy hafa ihany koa.

Mitranga ny olana goavana indrindra rehefa tafiakatra any amin'ny ati-dohan'ny olona iray ireo voavary (kitapo kely misy zanaka kankana). Izany dia mitranga rehefa mankany am-bavany ny dikiny. Noho izany, **ny olona rehetra misy kankam-pisaka dia mila manaraka tsara ireo torolalana mikasika ny fahadiovana—ary mitsabo tena faran'izay haingana.**

Fitsaboana : Mi hinana niclosamide (*Yomesan*, p. 375), na praziquantel (p. 375). Araho tsara ireo fepetra.

Trichinose

Tsy hita ao anatin'ny diky mihitsy ireo kankana ireo. Mandavaka ny tsinain'ilay olona izy ireo ary mankany amin'ny hozatra. Toy ny fahazoana kankam-pisaka ihany no fahazoana ireto kankana ireto, amin'ny fihinanana hena kisoa na hena hafa misy azy ary ratsy masaka.

Vokany eo amin'ny fahasalamana: Miankina amin'ny habetsaky ny hena misy azy nohanin'ilay olona, mety tsy hahare vokany ilay olona, na mety harary be, na ho faty. Ao anatin'ny ora vitsy ka hatramin'ny 5 andro nihinanana ilay hena kisoa misy kankana, mety ho voan'ny aretim-pivalanana ilay olona ary harary vavony.

Raha amin'ny tranga mampidi-doza, ilay olona dia mety:

- hisy hafanana ary hangovitra
- hanaintaina ny hozatra
- hivonto ny manodidina ny maso ary
- mangana kely (mainty na mangana) eo amin'ny hoditra
- mandeha rà ny faritra fotsy ao anaty maso indraindray mivonto ny tongotra

Ny tranga mahery vaika dia mety haharitra 3 na 4 erinandro.

Fitsaboana: Mitadiava dokotera eo no ho eo. Ny Albendazole na ny mebendazole dia mety manampy. Ho an'ny fatrany dia jereo ny p. 373 sy ny 374. (Cortico-steroids dia mety manampy ihany koa; ny mpiasanan'ny fahasalamana na dokotera ihany anefa no tokony manome azy).

Zava-dehibe: Raha miaraka marary ny olona maro rehefa avy nihinana hena kisoa mitovy, ahiaho ho trichinose izany. Mety hampidi-doza izany; manatòna dokotera avy hatrany.

Fisorohana ny trichinose:

- ◆ Aza mihinana raha tsy hena kisoa na hena hafa tsara masaka.
- ◆ Aza mihinana hena na ambin-kena avy amin'ny mpivaro-kena kisoa raha tsy efa masaka tsara ilay hena.

Amiba

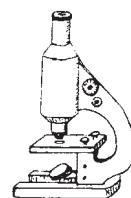
Tsy kankana ireo fa biby kely dia kely—na katsentsitra—izay tsy hita raha tsy amin'ny mikraoskopy (fitaovana iray izany manalehibe ny zavatra izay jerena aminy).



Amiba jerena
amin'ny
mikraoskopy

Ny fomba fifindrany:

Ny dikin'ny olona iray misy amiba dia feno ireo katsentsitra kely ireo antapitrisy maro. Nohon'ny tsy fahampian'ny fanadiovana, dia tafiditra ao anatin'ny toerana fatsakana rano izy ireo ary mankany amin'ny sakafo ary dia lasa voa ny olona hafa.



Mikraoskaopy

Famantarana ny otrikaretina ateraky ny amiba:

Maro ireo olona salama voan'ny amiba nefá tsy marary. Na izany aza, ny amiba dia antony mahatonga ny aretim-pivalanana mahery vaika na fivalanan-drà—indrindra eo amin'ny olona efa ampalemen'ny aretina hafa na tsy fahampian-tsakafo. Misy karazan' amiba hafa tsy dia mahazatra, izay miteraka fanaintainana sy nana eo amin'ny aty.

Ny fivalanan-drà ateraky ny amiba dia:

- aretim-pivalanana mandalo—indraindray mifandimby amin'ny fitohana
- fikainkon'ny kibo ary te hangery matetika nefo kely fotsiny, na tsy misy mivoaka—na mamoaka tsiloly—.
- betsaka ny diky malemy (fa tsy be rano) mifangaro tsiloly, indraindray misy rà kely
- amin'ny tranga mahery vaika dia feno rà; mety halemy be ilay olona ary harary
- raha toa ka misy hafanana dia midika izany fa misy otrikaretina ateraky ny bakteria ihany koa

Ny aretim-pivalanana misy rà dia mety ateraky ny amiba na koa bakteria. Na izany aza, ny fivalanan-drà ateraky ny bakteria (Shigella) dia mitranga tampoka, be rano kokoa ny diky, ary matetika dia misy hafanana be (p. 158). Amin'ny fitsipika ankapobeny:

Aretim-pivalanana + rà + hafanana = otrikaretina ateraky ny bakteria (Shigella)

Aretim-pivalanana + rà + tsy misy hafanana = amiba

Indraindray ny aretim-pivalanana misy rà dia misy antony hafa. Mba hamantarana tsara ilay antony dia mety ilaina ny fililiana ny diky.

Matetika ny amiba dia tonga any amin'ny aty ary mamorona **kitapomisy nana**. Izany dia miteraka fahalemena na fanaintainana eo amin'ny kibo ambonin'ny ankavanana. Mety hifindra ao amin'ny tratra havanana ny fanaintainana ary marary be izany rehefa mamindra ilay olona. (Ampitahao amin'ny aretin'ny afero, p. 329; hepatite, p. 172; ary aretin-tselan'aty, p. 328 izany). Raha manomboka mikohaka misy rehoka miloko volontsokolà ilay olona misy ireo famantarana ireo dia misy nana ateraky ny amiba ao anatin'ny avokavony.

Fitsaboana:

- ◆ Raha mety dia manatòna dokotera ary mampanao fililiana diky.
- ◆ Ny fivalanan-drà ateraky ny amiba dia afaka tsaboina amin'ny metronidazole, raha azo atao dia araho diloxanide furoate. Ho an'ny fatrany, faharetan'ny fitsaboana, ary ny fepetra raisina dia jereo ny p. 368.
- ◆ Ho an'ny nana ateraky ny amiba, tsaboy toy ny fivalanan-drà ateraky ny amiba. Mihinàna metronidazole sy ny diloxanide furoate (p. 368 miaraka).

Fisorohana: Mampiasà lavapiringa, arovy ny toerana fakana rano fisotro, ary araho ireo torolalana mikasika ny fahadiovana. Misakafo tsara, tsy manao vizaka loatra ary tsy manao mamo no zava-dehibe indrindra amin'ny fisorohana ny fivalanan-drà ateraky ny amiba.

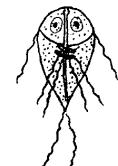
Giardia

Ny giardia, toy ny amiba, dia katsentsitra tena madinika, ka tsy hita afa-tsy amin'ny mikraoskop; izy dia monina ao anatin'ny tsinay ary miteraka ny aretim-pivalanana, indrindra eo amin'ny ankizy. Ilay aretim-pivalanana dia mety maharitra na mitsitapatapaka (mandalo).

Ny olona iray izay voan'ny aretim-pivalanana mavo, maimbo ary mandroatra (miboiboiaka) fa tsy misy rà na mitsiloiloy dia mety misy giardia.

Mibontsina ny kibo, misy rivotra ary tsy mahazo aina, mikainkona kely ny tsinay, ary mandefa rivotra na mandrezatra foana ilay olona. Ratsy tsiro be ilay rezatra, toy ny misy solifara. Tsy misy hafanana matetika.

Ny otrikaretina ateraky ny Giardia dia afaka ho azy. Ny fihinanana sakafo tsara dia manampy amin'izany. Ireo tranga mahery vaika dia voatsabo tsara amin'ny metronidazole (jereo p. 368). Ny Quinacrine (Atabrine, p. 369) dia mora vidy kokoa ary mandaitra tsara, saingy miteraka fiantraikany ratsy.



Giardia hita
amin'ny
mikraoskaopy

SCHISTOSOMES (SCHISTOSOMIASIS, BILHARZIA)

Io otrikaretina io dia ateraky ny karazana kankana izay makao anaty rà mikoriana. Betsaka ny karazana schistosomes hita amin'ny faritra maro maneran-tany. Karazany iray, hita any Afrika sy ny Faritra Avofoany Atsinanana, dia miteraka rà amin'ny fivalanan-drano. Ny karazany hafa izay miteraka fivalanan-drà dia hita any Afrika, Amerika atsimo, ary Azia. Any amin'ireo faritra zay hitrangan'ireo aretina ireo, **ny olona rehetra izay misy rà ny fivalanan-dranony na ny dikiny dia tsy maintsy tiliana sao misy atodina schistosomes.**

Famantarana:

- **Ny famantarana mahazatra indrindra dia ny rà ao anatin'ny fivalanan-drano** (indrindra amin'ny farany)—na, ho an'ny karazana schistosomes hafa dia, **fivalanan-drà**.
- Mety hisy fanaintainana eo amin'ny kibo sy eo anelakelam-pe; marary be kokoa izany rehefa amin'ny faran'ny fivalanan-drano. Mety hisy hafanana kely, arerahana, ary hidihidy. Eo amin'ny vehivavy, misy fery toy ny otrikaretina azo avy amin'ny firaisansa.
- Aorinan'ny volana na taona maro, mety ho simba ny voa, ny aty ary ny sarakaty ary hihamitombo izany, hiteraka fanaintainana ary mety hitarika fahafatesana.
- Indraindray dia tsy misy famantarana mialoha. Any amin'ny toerana izay matetika hitrangan'ny schistosome, ireo olona izay maneho famantarana malefaka na fanaintainana eo amin'ny kibo dia tsy maintsy mandalo fitiliana.

Fitsaboana:

Manatòna dokotera. Ny Praziquantel dia mandaitra ho an'ny karazana schistosome rehetra. Ny Metrifonate sy ny oxamniquine dia mandaitra ho an'ny karazana schistosome sasany.

Ho an'ny fatrany dia jereo ny p. 376.

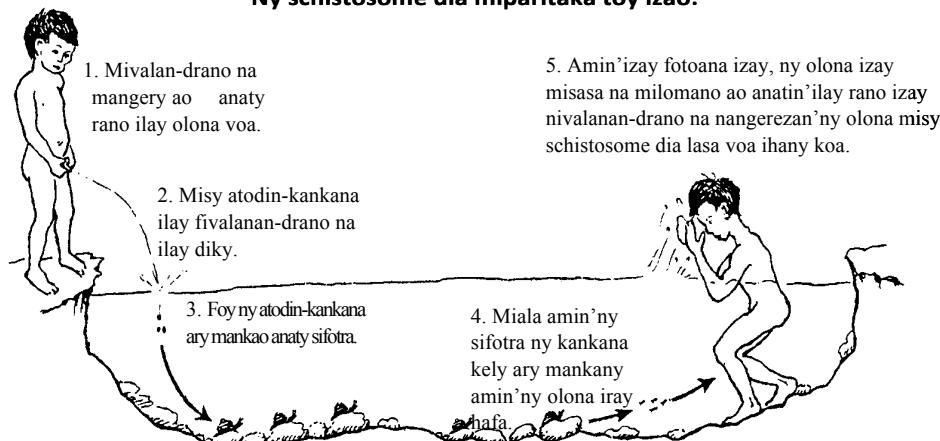


Fisorohana:

Ny schistosome dia tsy mifindra mivantana amin'ny samy olona.

Mandritra ny ampanhan'ny fiainany dia tsy maintsy miaina ao anatin'ny karazana sifo-drano kely izy ireo.

Ny schistosome dia miparitaka toy izao:



Mba hisorohana ny schistosomes, mandraisa anjara amin'ny tetik'asa famonoana ny sifotra ary fitsaboana ny olona voa. Fa ny tena zava-dehibe indrindra: **Ny rehetra dia tokony mianatra mampiasa lava-piringa ary TSY MIVALAN-DRANO NA MANGERY AO ANATY RANO NA EO AMIN'NY MANODIDINA NY RANO.**

Ho an'ny fanazavana fanampiny ikasika ny **ver de Guinée**, izay miparitana ao anaty rano ihany koa, jereo p. 406 sy 407.

VAKSINY (FIAROVANA)—TSOTRA, FIAROVANA AZO ANTOKA

Ny vaksiny dia miaro amin'ny karazana aretina maro. Ny tanàna tsirairay dia samy manana ny fandaharam-potoana fanaovam-baksininy avy, izay omena maimaim-poana matetika. Tsara kokoa raha entina mankeny amin'ny tobim-pahasalamana akaiky anareo indrindra ny zanakareo mba hatao vaksiny dieny mbola salama izy ireo toy izay ny mitondra azy ho tsaboina rehefa marary izy ireo na efa ho faty. Ireo vaksiny lehibe indrindra dia:

1. DPT, ho an'ny difteria, kohadavareny (pertussis), sy tetanosy. Ny zaza dia mila tsindrona miisa 4 na 5 izay atao amin'ny faha-2, 4, 6, ary 18 volany. Indraindray dia misy tsindrona iray fanampiny atao eo anelanelan'ny faha-4 sy faha- 6 volany.

2. POLIO (fahalemen'ny zaza). Ilay zaza dia mila ilay vaksiny atete ao am-bavany in-4 na in-5. Amin'ny tanàna sasany, ny vaksiny voalohany dia omena vantany vao teraka ilay zaza ary ireo fatra 3 ambiny dia omena miaraka amin'ireo tsindrona DPT. Amin'ny tany sasany hafa dia atambatra miaraka amin'ireo tsindrona DPT ireo fatra 3 voalohany, ary ilay fatra faha-4 dia omena eo anelanelan'ny faha-12 sy 18 volany, ary ny fatra fanin-diminy dia omena ilay zaza amin'ny faha-4 taonany. Amin'ny ankohonana misy olona voan'ny VIH, aza atete ny vaksiny, tsindrona ihany atao.

3. BCG, ho an'ny toberikilaozy. Tsindrona iray no omena eo ambanin'ny hoditry ny sandry havia. Ireo zaza dia afaka atao vaksiny vantany vao teraka na amin'ny fotoana rehetra aorian'izay. Raha misy voan'ny raboka ny olona ao an-trano, zava-dehibe ny manao vaksiny ny zazakely mandritra ny herinandro na volana vitsy voalohany nahaterahany. Mandratra ilay vaksiny ary mamela olatra.

4. KITROTRO. Ny zaza dia mila tsindrona 1 izay atao aorian'ny faha- 9 volana, ary matetika dia mila tsindrona fanindroany aorian'ny faha-15 volany eo ho eo. Amin'ny tany maro, misy vaksiny '3 ao anatin'ny 1' antsoina hoe MMR atao hiadiana amin'ny kitrotro, donika ary, ary bonibony. Ny tsindrona voalohany dia omena amin'ny faha-12 sy 15 volany, ary ny faharoa dia omena eo anelanelan'ny faha-4 sy 6 taonany. Aza atao vaksiny miady amin'ny kitrotro ny zaza voan'ny VIH.

5. HepB (Hepatite B). ity vaksiny ity dia andian-tsindrona miisa 3, izay tsindrona miady amin'ny DPT ihany koa. Amin'ny faritra sasany, ny HepB voalohany dia omena vantany vao teraka ilay zaza, ny faharo amin'ny faha- 2 volany, ary ny fahatelo dia amin'ny faha-enim-bolany. Ataovy azo antoka fa mielanelana 4 herinandro ny fanaovana ny vaksiny voalohany sy ny faharoa, ary 8 herinandro eo anelanelan'ny vaksiny faharoa sy fahatelo.

6. Hib (ho an'ny Haemophilus influenza type b, izay mikraoba miteraka ny menenzita sy pneumonia eo amin'ny zaza madinika). Amin'ny ankapobeny, ity vaksiny ity dia andian-tsindrona miisa 3 miaraka amin'ireo tsindrona DPT miisa 3.

7. Td na TT (Tetanus toxoid), ho an'ny lehibe sy ny ankizy mihoatra ny 12 taona.

Maneran-tany, ny vaksiny miady amin'ny tetanosy dia atao tsindrona in-draindray isaky ny 10 taona.

Amin'ny tany sasany, ny tsindrona Td dia omena eo anelanelan'ny 9 sy 11 taona (5 taona aorian'ny vaksiny DPT farany), ary avy eo dia isaky ny 10 taona. Ny vehivavy mitondra vohoka dia tsy maintsy atao vaksiny isaky ny fitondrany vohoka mba hiarovana ny zaza amin'ny tetanosy (jereo p. 182 sy 250).

8. Rotavirus. Omeo in-2 na in-3 ny vaksiny atelina (arakaraky ny mpanamboatra azy) eo amin'ny faha-2 volana, 4 volana, ary (raha ilaina) 6 volana. Miaro amin'ny aretim-pivalanana izany, antony voalohany mitarika ny fahafatesan'ny zaza.

Ny vaksiny miaro amin'ny kitrotro, polio, ary ny raboka dia tsy maintsy tehirizina mivaingana na mangatsiaka be (ambanin'ny 8° C). ny vaksiny miaro amin'ny Hepatite B, tetanosy, ary DPT dia tehirizina amin'ny mangatsiaka be (ambanin'ny 8° C) fa tsy **atao mivaingana**. Ny vaksiny izay efa voaomana nefy tsy nampiasaina dia tsy maintsy ariana. Ny DPT dia mbola tsara ary azo nampiasaina raha mbola miloko manjavozavo adin'ny iray aorian'ny nanomanana azy. Rehefa lasa mazava na misy pentina fotosy ilay izy dia efa simba ary tsy mandaitra intsony. Ho an'ny fomba fitahirizana ny vaksiny amin'ny mangatsiaka, jereo ny *Manampy ireo Mpiasan'ny Fahasalamana Hianatra*, Jereo 16.

Ataovy vaksiny ara-potoana ny zanakareo.

Ataovy azo antoka fa azony avokoa ireo andiam-baksiny feno izay ilainy.

FOMBA HAFA HISOROHANA NY ARETINA SY RATRA

Ato anatin'ity toko ity dia niresaka mikasika ny fomba hisorohana ny otrikaretin'ny tsinay sy otrikaretina hafa isika tamin'ny alalan'ny **fahadiovana**, **fanadiovana**, ary **fanaovam-baksiny**. Ato anatin'ity boky manontolo ity dia ahita torohevitra amin'ny fisorohana ny aretina sy ny ratra ianareo—amin'ny alalan'ny fanamboarana vatana salama avy amin'ny fihananana sakafo be otrikaina hatramin'ny fampiasana amim-pahendrena ireo fanafody amboarina ao an-trano sy fanafody maoderina.

Ny **Fampidirana** sy ny **Teny ho an'ireo Mpiasan'ny Fahasalamana any Ambanivohitra** dia manome hevitra amin'ny fisarihina ny olona hiara-hiasa mba hanovàna ny zava-misy izay miteraka fahasalamana tsy tomombana.

Ao anatin'ireo toko ambiny, satria aretina manokana maro no resahina, dia hahita torohevitra maro hisorohana izany ianareo. Afaka hanampy ny ao an-tranonareo sy ny tanàna manontolo mba ho toerana azo hivelomana tsara ianareo amin'ny alalan'ny fanarahana ireo torohevitra.

Ataovy ao an-tsaina fa ny iray amin'ireo fomba hisorohana ny aretim-be sy ny fahafatesana dia ny fitsaboana mialoha sy mandaitra.

**Ny fitsaboana mialoha sy mandaitra dia ampahany
Iehibe amin'ny fitsaboana enti-misoroka.**

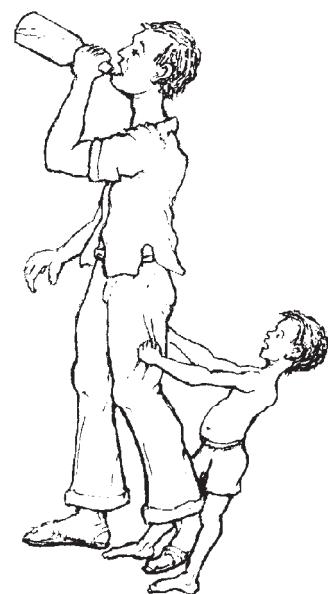
Alohan'ny hanaperana ity toko ity, tianay ny hitanisa endrika fisorohana vitsy izay voakasiky ny amin'ny ampahany ato anaty boky, saingy mila fijerena manokana.

Fahazarana Misy Fiantraikany amin'ny Fahasalamana

Misy fahazarana sasany izay ananan'ny olona ka manimba ny fahasalamany saingy manimba ihany koa ny manodidina azy ireo na tiana na tsy tiana. Maro amin'ireo fahazarana ireo no azo ovaina ary ialàna saingy ny dingana voalohany amin'izany dia ny fahazoana ny antony maha zava-dehibe ny fialàna amin'izany fahazarana izany.

FISOTROANA TOAKA

Raha mitondra hafaliana be ny alikaola dia mitondra fijaliana be ihany koa,—indrindra ho an'ny ankohonan'ireo mpisotro toaka. Ny alikaola kely sotroina indraindray dia tsy manimba. Fa ny kelikely matetika no lasa betsaka. Amin'ny ankabeazan'ny faritra maneran-tany, ny fisotroana be, na diso tafahoatra no iray amin'ny antony lehibe indrindra amin'ny olana ara-pahasalamana—eny fa na dia ho an'ireo izay tsy misotro. Tsy vitan'ny hoe manimba ny fahasalaman'ireo mpisotro ny fahamamoana (amin'ny alalan'ny aretina toy ny aretin-tselan'aty, p. 328, sy hepatite, p. 172), fa manimba ny ankohonana sy ny fiarahamonina koa izany amin'ny fomba maro. Nohon'ny fahaverezan'ny fahatsapan-tena rehefa mamo—sy ny fanajantena rehefa tsy mamo—mitarika alahelo, fahasimbana, ary herisetra izay miantraika amin'ny olon-tiana rehetra izany.



Firy amin'ireo raim-pianakaviana no mandany ny fara-volany amin'ny zava-pisotro nefà ny zanany noana? Firy amin'ireo aretina no mitranga satria nolaniañ'ilay raim-pianakaviana tamin'ny zava-pisotro ny vola kely mba voaangona fa tsy nampiasainy mba hanatsarana ny fiainam-pianakaviany? Firy amin'ireo olona maro no mankahala ny tenany satria nandratra ireo olon-tiany ary misotro hatrany—mba hanadinoina?

Rehefa tonga saina ny olona iray fa manimba ny fahasalamany sy ny fifalian'ireo manodidina azy ny alikaola, inona no azony atao? Voalohany, tokony hiaiky izy fa olona ny fisotroana. Tokony hiaiky ny fahadisoany eo anatrehany sy eo anatrehan'ny hafa izy. Misy ny olona sasany no mahavita mandray fanapahan-kevitra ny hijanona tsy hisotro tsotra izao. Matetika dia mila fanampiana sy fanohanana ny olona—avy amin'ny fianakaviana, namana, sy olona hafa izay mahazo tsara fa sarotra ny manajanona io fahazarana io. Ny olona izay mpisotro toaka be ka nijanona matetika no olona tsara indrindra afaka manampy ireo hafa hanao izany koa. Amin'ny toerana maro dia misy ny vondrona Mpisotro toaka tsy misy mpahafantatra (Alcooliques Anonymes (AA)), ka ny mpisotro toaka afaka tamin'ny fahazarany no manampy ireo hafa mba hanajanona izany (jereo p. 429).

Ny fisotroana dia tsy olan'olom-bitsy fa an'ny fiaraha-monina ihany koa. Ny fiaraha-monina izay mahatsapa izany dia afaka manao hetsika lehibe mba hamporishina ireo izay te hiova. Raha mahatohina anao koa ny vokadratsin'ny alikaola eo amin'ny fiaraha-monina misy anao, dia manampy amin'ny fikarakarana favoriana hiresahana mikasika izany olana izany ary mha mihevitra sy miaranapaka izay hetsika tokony atao. Raha te ahafantatra bebe kokoa mikasika ny alikaola, ny hetsika arapiaraha-monina, jereo ny Manampy ireo Mpiasanan'ny Fahasalamana Hianatra, Toko 5 sy 27.

Betsaka ny olana voavaha rehefa miasa miaraka ny vahoaka ary mifanampy sy mifanohana

FIFOHANA SIGARA

Maro ireo antony mahatonga ny fifohana sigara ho mampidi-doza ho an'ny tenanao sy ho an'ny ankohonanao.

1. Manome vahana ny homamiadan'ny avokavoka, vava, tenda ary ny molotra ny fifohana sigara (Ny fifohanao sigara betsaka no mampitombo ny mety hahafatesana ateraky ny homamiadana)

2. Ny fifohana sigara dia miteraka aretina mampidi-doza ho an'ny avokavoka, toy ny braonsita maharitra sy ny emphysema (izay mahafaty ho an'ny olona izay efa voan'ireo aretina ireo na voan'ny asma).

3. Ny fifohana sigara dia miteraka fery ao anaty vavony ary mampihombo izany.

4. Ny fifohana sigara dia miteraka dia mampitombo ny mety hitrangan'ny aretim-po sy fahafatesana aterak'izany na ny fahatapahan'ny lalan-drà.

5. Ny zakan'olona mifoka sigara dia mora voan'ny pneumonia na aretin'ny taovam-pisefoana hafa raha oharina amin'ny zanak'olona tsy mifoka sigara.

6. Ny zaza ateraky ny reny nifoka sigara nandritra ny fitondrany vohoka dia kely kokoa ary ela kokoa ny fitombony raha oharina amin'ny zazakely tsy manana reny mifoka sigara.



7. Ireo ray aman-dreny, mpampianatra, mpiasan'ny fahasalamana ary ireo olona hafa izay mifoka sigara dia manome modely tsy mahasalama ho an'ireo ankizy sy tanora, raha mampitombo ny fanirian'izy ireo hanomboka hifoka sigara.

8. Ny fifohana sigara ihany koa dia mandany vola. Toa kely fotsiny ny vola lany saingy mitombo izany ary ho lasa betsaka. Amin'ny firenena mahantra, maro amin'ireo olona sahirana no mandany vola betsaka kokoa amin'ny sigara noho ny vola lanin'ilay firenena amin'ny tetik'asa mikasika ny fahasalam'an'ny olona tsirairay ao aminy. **Raha ampiasaina ividianana sakafo ny vola lany amin'ny sigara dia ho salama kokoa ny ankizy sy ny ankohonana manontolo.**

Ny olona rehetra izay liana amin'ny fahasalam'an'ny hafa dia tsy tokony mifoka sigara ary tokony mamporisika ny hafa tsy hifoaka.

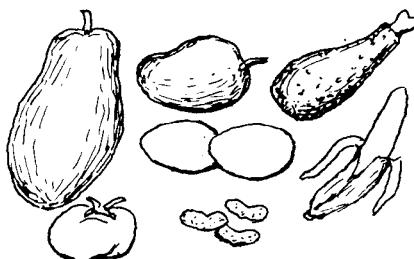
ZAVA-PISOTRO MISY ENTONA (zava-pisotro misy siramamy, soda pop, Coke, zava-pisotro misy entona, coca cola)

Amin'ny faritra maro, lasa malaza be ireo zava-pisotro ireo. Ny reny sahirana iray matetika dia mividy zava-pisotro misy entona ho an'ny zanany tsy ampy sakafo, nefà ilay vola dia tsara kokoa raha ampiasaina hididianana atody 2 sy sakafo be otrikaina hafa.

RAHA TIANAREO HO SALAMA NY ZANAKAREO KA MANANA VOLA KELY HIVIDIANANA ZAVATRA HO AZY IREO IANAREO...

Ividiano atody roa izy na sakafo
be otrikaina hafa,

Fa tsy zava-pisotro misy entona!



ENY



TSIA

Tsy misy otrikaina ankoatran'ny siramamy ny zava-pisotro misy entona. Ary lafo loatra izy ireo nohon'ny tahan-tsiramamy ambony ao anatin'y. Ny zaza omena zava-pisotro misy entona sy zava-mamy be loatra dia manomboka loaka ary samba nify aloha loatra. Ny zava-pisotro misy entona dia ratsy indrindra ho an'ny olona tsy mahalevon-kanina na misy fery ao anaty vavoniny.

Ny zava-pisotro natoraly namboarina avy amin'ny voankazo dia mahasalama kokoa ary mora vidy kokoa noho ny zava-pisotro misy entona.

Aza zarina misotro zava-pisotro misy entona ny zanakareo