

OINSA ATU HADIA ITA NIA OAN NIA SAUDE NO SIRA NIA DEZENVOLVIMENTU

Prevene Problema Enfrakezementu No Defisiênsia



Pakote Saude Primaria

Maternidade seguru no tempo tu'ur-ahi

- Ita nia oan idade entre (antara) 18 to idade 35.
 - Fo'o spasu tinan 2 ba kada tu'ur-ahi.
 - La bele iha oan liu hosi 4.
- Konsulta molok tu'ur-ahi (pre-natal) nian, pelu menus dala 4 durante isin rua (kous kabun).
 - Uza suplementu acidu foliku atu prevene defeitu tu'ur-ahi.
- Feto sira tenke hetan imunizasaun hasoru tetanus no rubella (sarampu) molok ka durante isin rua.
 - Imunizasaun hirak ne'e prevene moras no defeitu tuur-ahi.
- Hatene kona ba ita nia estadu HIV & STI. Tratamentu nebe korektu durante isin rua, bele ajuda inan no oan atu hetan saude diak.
- Hetan lalais atensaun medika wainhira isin manas.
- Halao prosesu tu'ur-ahi ho prezensa hosi parteira ne'ebe kualifikadu.
- Konsume hahan ne'ebe nakonu ho nutrisaun. Inan saudavel hanesan mos bebe saudavel.
 - Konsume produtu susu-ben, na'an, ikan, modo tahan matak, manu-tolun, koto ka fore rai, ervilha, ai-fuan kinur ka laranja no modo tahan.
 - Uza masin iha iodium.
- La bele fuma, konsume droga, ka hemu tua (alkohol).
 - Buat sira ne'e hamosu (kauza) defeitu tu'ur-ahi.
- Konsume deit ai-moruk sira nebe mak hetan ona reseita hosi doutor kualifikadu.

Pergunta nebe atu husu:

Husu ba feto sira se sira konsume ona “aimoruk ruma hola diretamente iha farmasia la uza reseita” hosi mediku nian.

Se karik nune'e duni, informa sira atu notifika sira nia mediku atu prevene possibilidade perigu hasoru bebe oan.

Maternidade segura no tempo tu'ur-ahi

Espasu tu'ur-ahi



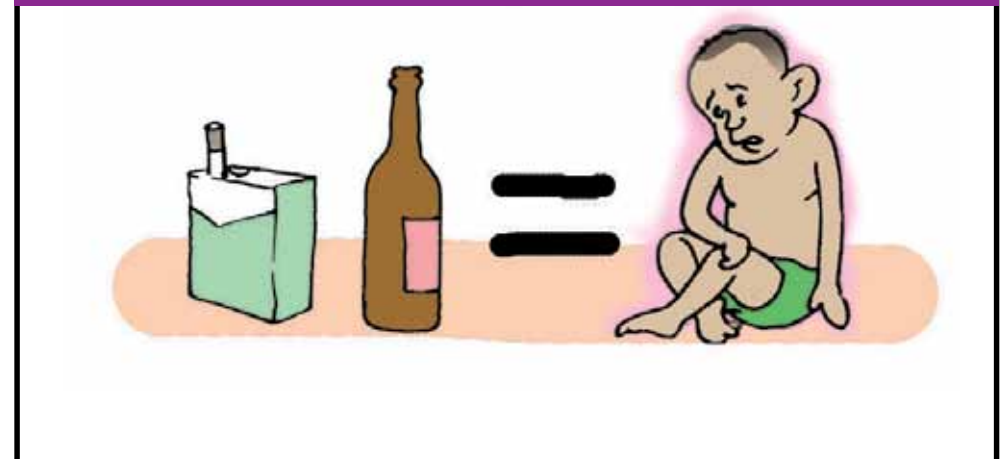
Atende iha tratamentu molok tu'ur-ahi
(kuidadu pre-natais)



Konsume ai-han ho diak ka saudavel



Hemu alkohol bele hamosu defeitu tu'ur - ahi



Fo'o susu ben inan nian

- Kosok oan tenke sente iha kontaktu fisiku ho inan.
- Wainhira kous kosok oan, halo ain rua haleu isin lolon. Ida ne'e ajuda atu prevene deslokasaun iha parte kidan.
- Hahu fo'o susu kosok oan depois de oras ida tu'ur-ahi.
- Inan fo'o susu presija ai-han nakonu ho nutrisaun.
 - Konsume produtu susu-ben, na'an, ikan, modo tahan matak, manu-tolun, koto ka fore rai, ervilha, ai-fuan laranja ka amarelu no modo tahan.
 - Uza masin iha iodium.
- Fo'o susu (kosok oan depois de oras) deit durante fulan 6 da huluk.
 - Ne'e sei ajuda proteje kontra moras hanesan enfrakesimentu no desabilidade.

Pergunta nebe atu husu:

Saida mak ita bo'ot fo'o ba (hahan saida) ita nia kosok oan ka bebe durante fulan 6 dahuluk?

Fo'o susu ben inan nian ba ita nia oan

Fo'o susu ben inan nian deit durante fulan 6 dahuluk



Inan ne'be mak fo'o susu tenke konsume ai-han ne'ebe saudavel



Kous kosok oan iha ita bo'ot nia kotuk ho nia ain haleu ita nia isin lolon



Nutrisaun no kresimentu infantil

- Hafoin fulan 6, hahu fo'ó kuñese ai-han adisional durante fo'ó susu hela.
 - Fase ai-han, hafoin deut to'ó u'ut ka dulas halo sai ben.
 - Fo'ó han ita bo'ot nia oan ho ai-han ne'ebe kma'an, dala 5 iha lora ida.
- Lori ita bo'ot nia oan ba imuniza hahu hosi nia moris mai, iha semana 6, semana 10, semana 14, no iha fulan 9.
 - Se iha, husu mos vasinasaun hasoru moras sira seluk.
- Sempre tetu ita bo'ot nia oan wainhira visita sentru saude.
 - Dalan ida ne'e prevene enfrakesimentu ne'ebe bele hamosu defisiênsia.
- Se bebe ida nia todan la aumenta, la bele demora atu lori kosok oan ka bebe ba sentru saude hodi bele konsulta.
- Labarik sira presija ai-han oin-oin atu bele saudavel. Ai-han hirak ne'e tenke inklui manu-tolun, ai-fuan, modo tahan, susu-ben, no ikan
- Uza masin iha iodium.

Pergunta nebe atu husu:

Ita bo'ot hatene ai-han lokal sira ne'ebe saudavel bele fo'ó ba ita nia oan atu han ka lae?

Ita nia oan nia kresimentu

Imunizasaun prevene enfrakezimentu no defisiênsia



Tenke tetu ita bo'ot nia oan regularmente



Inklui mos ai-han sira saudavel hafoin halo fulan 6



Prevene deformidade (ruin forma la los)

- Menus Kalsiun no vitamina D iha ai-han ne'ebe konsume sai hanesan kauza ba ruin forma la los.
- Konsume ai-han nakonu ho kalsiun no vitamina D inklui : ikan ki'ik sira, budu tasi, modo tahan matak, koto ka feijaun, susu been, fore rai no figus.
- Husik ita nian oan ka labarik sira halimar iha liur loron-loron. Loro-matan ajuda fornese vitamina D.

Buka hatene kona-ba ai-han nebe riku ka nakonu ho kalsiun no vitamina D, nebe ezisti iha ita bo'ot nia area.

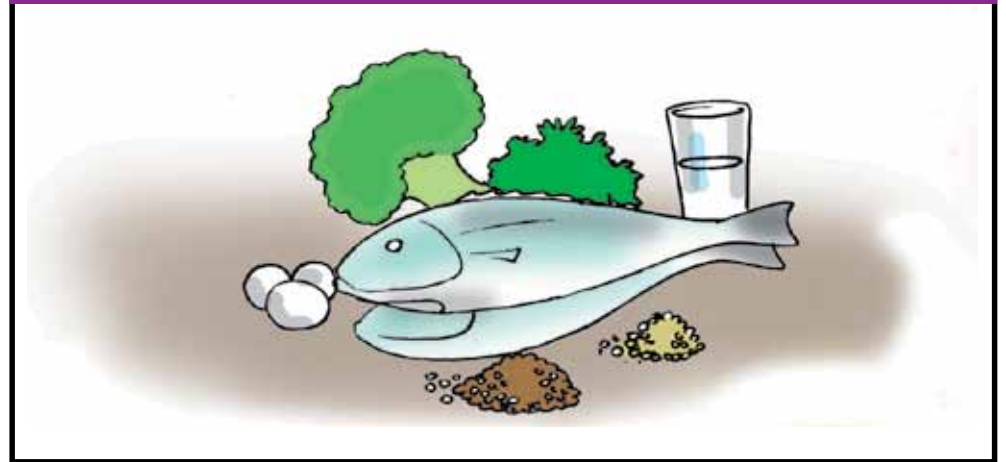
Fo hatene katak labarik sira tenke hatais ropa nebe fo'o fatin ba loro manas atu kona sira nian kulit (por ijemplu; kalsa badak, kamiza liman badak).

Prevene deformidade (ruin forma la los)

Laiha kalsiun no vitamina D iha ai-han bele hamosu deformidade



Ai-han sira nakonu iha kalsiun



Labarik sira tenke halimar iha liur



Mo'os

- Fase ita nia liman hafoin uza sintina no molok atu ha'an ai-han.
- Fase ita nia oin no ita nia oan nia oin ho be'e mo'os loro-loron atu prevene infesaun ba matan.
- Hemu be'e mos.
- Tenke fase ka tein ai-han ne'ebe matak (no tau keta-ketak).
- Hamanas na'an ne'ebe tasak ona ho didiak.
- Falun no rai ai-han ho surat tahan aluminium no halot dapur no sasan dapur nian ho mo'os.
- Labele husik animal tama dapur laran.

Topiku ba diskusaun grupu:

Diskute kona-ba oinsa bele hetan be'e ne'ebe mos liu (be diak ba saude).

Limpeza

Fase liman



Taka ai-han



Labele husik animal tama dapur laran



Dezenvolvimentu no aprendizajem sedu

- Bebe ka kosok oan sira tenke hetan karinhu, atensaun no estimulasaun
- Enkoraja labarik sira atu halimar no explora.
 - Buat hotu ita bo'ot nia bebe ka kosok oan sira hare, kaer, koko, horon ka rona, ajuda sira atu forma sira nia kakutak atu hanoin, senti, bo'ok-an no aprende.
- Wainhira ita bo'ot nia oan nia kresimentu ka dezenvolvimentu demora, lori labarik ba pessoal saude kualifikadu atu hetan tratamentu.

Pergunta nebe atu husu:

Bele fo'o ijemplu ruma kona ba labarik demora dezenvolvimentu?

Ita nia oan nia dezemvovementu

Koalia no kanta



Hare ba ita nia oan



Kaer no halimar hamutuk ho ita nian oan



Malaria

- Halakon be'e nalihun iha ita nia uma sorin-sorin atu prevene malaria.
- Sempre toba iha moskiteiru laran
- Labarik isin manas tenke hetan tratamentu hosi pessoal saude ne'ebe kualifikadu.
 - Prevene malaria serebral (malaria ne'ebe to'o iha kakutak) ne'ebe bele hamosu paralizia serebral.
- Injesaun laos nesesariu atu halo tratamentu ba malaria. Ba dahuluk, koko uluk ai-moruk musan (komprimidu).

Pergunta nebe atu husu:

Oinsa mak ita bele halakon be'e nalihun besik ita nia uma?

Malaria

Halakon ka hamaran be'e nalihun



Uza moskiteiru atu prevene malaria



Konsulta iha mediku wainhira isin manas



Hemu ai-moruk musan (komprimidu)
ho reseita mediku nian ba moras malaria



Infesaun: Bainhira mak atu ba klinika

Lori lalais ba klinika wainhira ita nia oan:

- Hetan moras diareia no sintina ran
- Hetan isin manas
- La iha enerjia
- isin nakdedar ka la hatene tuir a'an
- muta sai barak
- La bele atu hemu ka fo'o susu
- Iha problema atu dada i'is ka dada i'is lalais (i'is bo'ot)
- Tilun moras, bubu iha tilun kotuk ka hetan infesaun iha tilun
 - Prevene tilun diuk
- Hetan pus (infesaun) iha matan
 - Prevene matan aat (delek)
- Injesaun (sona) laos imunizasaun, so bele fo'o ho mediku nia reseita.
- Prevene paralizia hafoin mosu injesaun (paralisa pos-injesaun).

Pergunta nebe atu husu:

Ita bo'ot sei husik pessoal saude iha ita bo'ot nia area fo'o injesaun (sona) ita bo'ot nia oan?

Buka ai-moruk musan (kumprimidus). Mediku deit maka bele fo'o injesaun.

Infesaun: Wainhira maka atu ba'a klinika

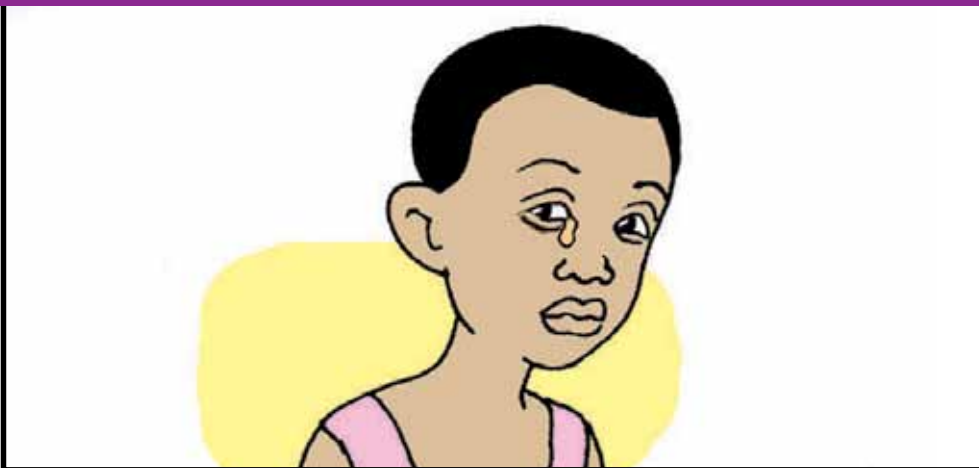
Isin manas nakdear (konvulsaun)



Muta bebeik



Tilun ka matan infesaun



Injesaun so bele halo ho mediku nia rekomendasaun



Prevensaun ba keima (kanek sunu)

- Hado'ok ita bo'ot nia oan hosi ahi, fugaun, ampolas ka lampu, aikose no sasan elektrisidade nian
- Koloka barreira protesaun haleu sasan tein nian atu separa area tein nian hosi area ka sala halimar nian
- Se bele, koloka tein fatin iha fatin a'as. Hado'ok sana tein nian hosi labarik sira.
- Hamate elektrisidade ka ahi molok ba toba ka deskansa
- Maske labarik ida hetan kanek sunu ki'ik oan deit, tenke lori ba konsulta iha sentru saude.
 - Kanek sunu hamosu enfrakesimentu ne'ebe bele hamosu defisiênsia.

Pergunta nebe atu husu:

Oinsa ita bo'ot hadia ita bo'ot nia uma hodi prevene asidente ahi han la bele akontese?

Prevensaun kanek sunu

Hado'ok labarik sira hosi ahi



Hamate lilin no ahi molok toba



Prevene enfrakesimentu no defisiênsia hosi kanek sunu



Prevensaun injuru no seguransa uma laran

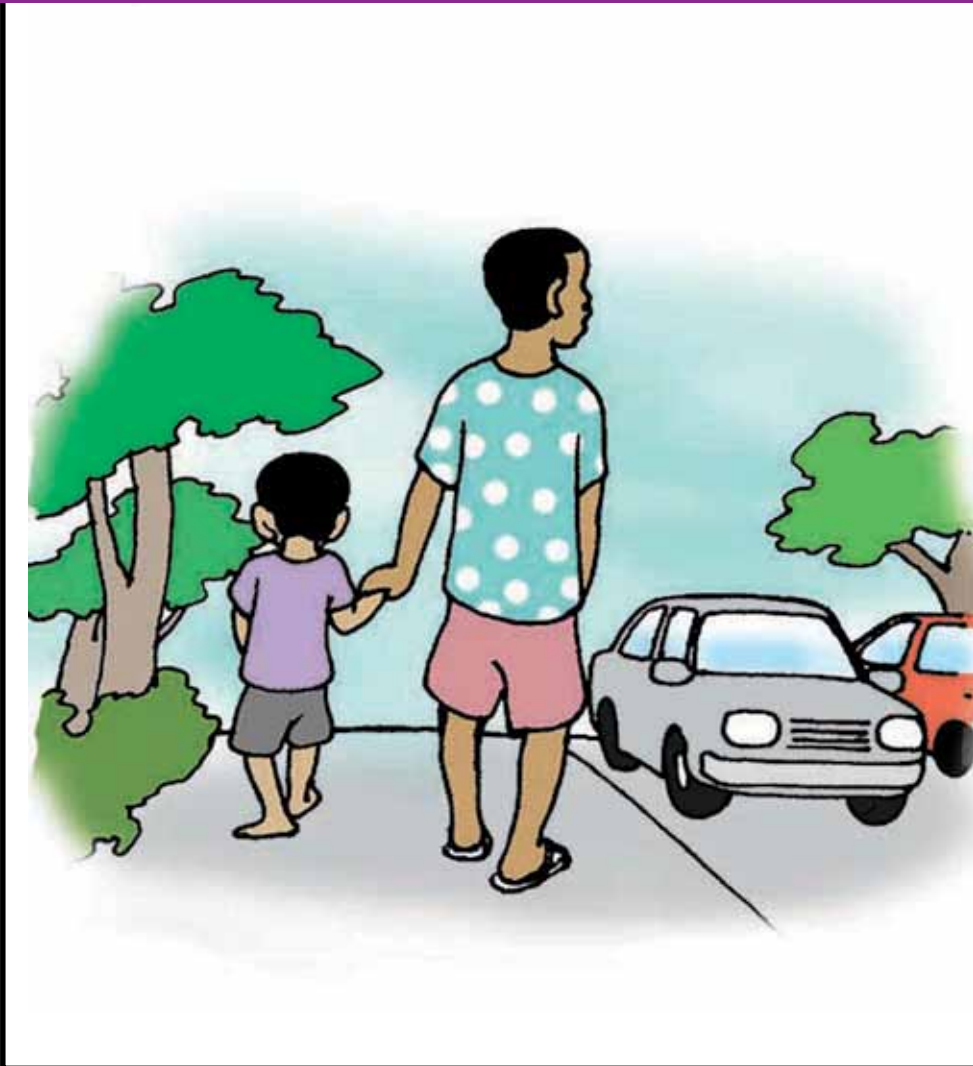
- Hado'ok ai-moruk, ai-kose, kombustiveis, venenos, insektisidas, Sasan halakon ko'or ka foer (halo mutin), acidus, adubun kimiku likidu, sasan kroat sira (tudik no kateri) hosi la barik sira.
- Tenke sempre fo'o atensaun ba labarik sira wainhira iha dalan no mos wainhira besik ba iha be'e.
- Enkoraja labarik sira atu halimar iha area ne'ebe seguru.
- Prevene labarik sira atu la bele halimar ho sasan perigu sira.

Pergunta nebe atu husu:

Oinsa ita bo'ot halo ita bo'ot nia hela fatin no komunidade sai seguru ba labarik sira?

Prevensaun injuru

Tau matan ba labarik sira iha dalan



Halimar iha area nebe seguru no labele halimar ho sasan ka objetus kroat sira



PREVENE DEFISIÊNSIA BA LABARIK SIRA

Indisiu

- 2 Maternidade seguru no tempo tu'ur-ahi
- 4 Fo'osusu ben inan nian
- 6 Nutrisaun no kresimentu infantil
- 8 Prevende deformidade (ruin forma la los)
- 10 Mo'os
- 12 Ita nia oan nia dezenvolvimento
- 14 Malaria
- 16 Infesaun: Bainhira mak atu ba klinika
- 18 Prevensaun ba keima (kanek sunu)
- 20 Prevensaun injuru no seguransa uma laran

Adapta hosi 'faktus ba moris' Unicef

