**FUDJISMA PROJECT**

**FUDJISMA Project Training Phase 1**

**Theme: How to Grow Your Business in A Challenging Environment**

**A Hand-out on: HEALTH AND HYGIENE IN GOOD BUSINESS CONDUCT**

**Submitted by: Dr. Abdulwasiu B. Popoola**

**For**

**Medical Curriculum Subcommittee**

Table of Contents

[Kiwan Lafiya, Cututtuka Da Sauran Yanayin Kiwon Lafiya 3](#_Toc50980433)

[Menene Lafiya 3](#_Toc50980434)

[Menene Cututtuka 3](#_Toc50980435)

[Rashin Lafiya Da Yanayin da Suka Shafi Lafiya 4](#_Toc50980436)

[Rigakafin Lafiya / Ingantawa 4](#_Toc50980437)

[**Rigakafin ta Farko** 4](#_Toc50980438)

[**Rigakafin ta Biyu** 4](#_Toc50980439)

[**Rigakafin ta Uku** 5](#_Toc50980440)

[Ilimin Kiwon Lafiya 5](#_Toc50980441)

[Tsarin Tsabtace Jiki Da Tsaron Muhalli- CORONA 5](#_Toc50980442)

[Bangarorin Tsaftar Jiki 6](#_Toc50980443)

[Kulla Da, ko Tsaron Muhalli 6](#_Toc50980444)

[Hadari / Hadarin Da Ke Tattare Da Aiki Da Babban Tsaron Wurin Aiki Da Amfani Da Kayan Kariya Na Mutum (PPE). 7](#_Toc50980445)

[Yadda Ake Kiyayewa ko kula da Haɗari a Wurin Aiki 8](#_Toc50980446)

[Menene Kayan aikin kariya na mutum (PPE)? 8](#_Toc50980447)

[Taimako na Farko a Yayin da Hadari ya Auku 9](#_Toc50980448)

[Lafiyar Hankali (ko tabin hankali) da Kasuwanci 11](#_Toc50980449)

[Zaman Taron Tattaunawa Kan Kalubalen Da Suka Shafi Lafiya 11](#_Toc50980450)

# Kiwan Lafiya, Cututtuka Da Sauran Yanayin Kiwon Lafiya

## Menene Lafiya

A ra’ayin Hukumar Lafiya ta Duniya (WHO):

“Kiwan lafiya yanayi ne na cikakkiyar lafiyar jiki, hankali da zamantakewar mutum ba kawai rashin cuta ko rashin lafiya ba. A cikin fewan shekarun da suka gabata, an ƙara inganta fassarar WHO game da kiwon lafiya da haɓaka ta ɓangare na huɗu - lafiyar ruhaniya.

Jin daɗin kyakkyawan yanayin kiwon lafiya yana ɗaya daga cikin haƙƙoƙin ɗan adam na kowane ɗan adam ba tare da banbancin launin fata, addini, imani na siyasa, tattalin arziki ko yanayin zamantakewar ba.”

Fadadawa ga dukkan mutane na fa'idodin likitanci, halayyar dan adam da kuma ilimin da ke da nasaba yana da mahimmanci don samun cikakkiyar lafiya. Gwamnatoci suna da nauyi a kan lafiyar al'ummominsu wanda ba za a iya cika su ba sai da wadataccen kiwon lafiya da matakan zamantakewa.

## Menene Cututtuka

Cutar duk wata karkace ce mai cutarwa daga tsarin al'ada ko yanayin aikin kwayar halitta, gabaɗaya ana alaƙanta shi da wasu alamomi da alamomi da bambancin yanayi daga rauni na zahiri.

Mecece cuta? Abin da ake kirgawa yayin da cuta ke canzawa a lokacin tarihi, wani ɓangare sakamakon ƙaruwar tsammanin kiwon lafiya, wani ɓangare saboda canje-canje a cikin ikon bincike, amma galibi don cakudadden dalilai na zamantakewa da tattalin arziki. Zamu iya cewa cuta tana faruwa idan babu rashin lafiya.

Akwai cututuka iri biyu. Cututtukan da ake yadawa daga mutum daya zuwa wani da cututtukan da ba sa yaduwa ba. Misalan cututtukan da ke yaduwa sun hada da Covid-19, HIV, Hepatitis B da C, Mura, da sauransu. Misalan cututtukan da ba su yaduwa sun hada da ciwon suga, hawan jini, bugun jini, cutar koda, asma, da sauransu.

## Rashin Lafiya Da Yanayin da Suka Shafi Lafiya

Nazari da bincike ya nuna cewa mutanen da ke da nakasa sun fi mutanen da ba su da nakasa rahoton rashin lafiya. Mutanen da ke da nakasa suna buƙatar kulawa da lafiya da shirye-shiryen kiwon lafiya saboda dalilai iri ɗaya da kowa ke yi-don kasancewa cikin ƙoshin lafiya, aiki, da kuma wani ɓangare na jama'a. Misalin nakasa da sauran lamuran da suka shafi kiwon lafiya su ne raunin laka, tsufa, kiba, shan sigari, ɓata gaɓoɓi, da sauransu.

## Rigakafin Lafiya / Ingantawa

Gabaɗaya, kulawa ta rigakafi tana nufin matakan da aka ɗauka don rigakafin cututtuka maimakon warkewa ko magance alamun. Matakan uku na rigakafin sune: na farko, na biyu, da na uku. Rigakafin, kamar yadda ya shafi lafiya, guje wa cuta ne tun kafin ya fara. An bayyana shi a matsayin tsare-tsare, da matakan da aka ɗauka, don hana ɓarkewar wata cuta ko wata matsalar, kiwon lafiya kafin faruwar lamarin lafiyar da ba a so.

### **Rigakafin ta Farko**

Rigakafin farko na nufin kaucewa ci gaban cuta ko nakasa a cikin lafiyayyun mutane. Misalan rigakafin farko sun hada da amfani da man goge baki, da allurar rigakafin cututtukan da suka kamu da cutar kamar kyanda, kumburin hanji, rubella, da shan inna, amfani da bel a garin tukin mota, amfani da hular kwano a garin tukin babur, amfani da PPE a wurin aiki, tabbatar da gida mai tsabta da yanayin aiki, motsa jiki na yau da kullun, cin abinci mai kyau da daidaitaccen abinci, guje wa shan sigari, jima'i ba tare da haqqi ko kariya ba da dai sauransu.

### **Rigakafin ta Biyu**

Abinda aka sa gaba a yin riga-kafi na biyu shine gano cutar da wuri, wanda hakan zai bada damar hana kamuwa da cutar da bayyanar alamomi, ko rage rikice-rikice da rage nakasa kafin cutar ta zama mai tsanani. Misalan sun hada da binciken yau da kullun don cutar hawan jini, gwajin nono, aikin da ya dace don masu rauni ko masu rashin lafiya su iya komawa bakin aikinsu lafiya.

### **Rigakafin ta Uku**

Manufar yin rigakafin ta uku ita ce ta rage mummunan tasirin cutar da ta riga ta kafu ta hanyar dawo da aiki da rage rikice-rikicen da ke da alaƙa da cuta. Har ila yau, rigakafin ta uku na da manufar inganta rayuwar masu fama da cuta. Misalai sune shirye-shiryen gyaran sana'a don sake horas da ma'aikata don sabbin ayyuka lokacin da suka warke gwargwadon iko, shirye-shiryen bugun zuciya ko bugun jini, shirye-shiryen kula da cututtuka na yau da kullun (misali don ciwon sukari, amosanin gabbai, damuwa, da sauransu).

## Ilimin Kiwon Lafiya

Ana iya amfani da Ilimin Kiwan lafiya a dukkan matakan uku na rigakafin cututtuka kuma zai iya zama babban taimako wajen ƙara fa'idodi daga halayen rigakafin.

• Misali, a matakin rigakafin farko - kuna iya ilmantar da mutane suyi wasu halayyar rigakafin, kamar samun daidaitaccen abinci domin su kare kansu daga kamuwa da cututtuka a gaba.

• A matakin ta biyu, zaku iya ilmantar da mutane su ziyarci cibiyar kiwon lafiya ta gida lokacin da suka ga alamun rashin lafiya, kamar zazzabi, don haka za su iya samun magani da wuri don matsalolin lafiyarsu.

• A matakin ta uku, kuna iya ilmantar da mutane su dauki magungunan su yadda ya kamata sannan kuma su nemi hanyoyin aiki zuwa gyara daga babban rashin lafiya ko nakasa.

# Tsarin Tsabtace Jiki Da Tsaron Muhalli- CORONA

Tsabtace jiki shine yadda kuke kula da jikin ku. Tsabtace mutum ya haɗa da:

* tsabtace jikinki kowace rana
* wanke hannuwanka da sabulu bayan ka shiga bayan gida
* goge hakora sau biyu a rana
* rufe bakinka da hancinka da kyalle (ko hannun riga) yayin atishawa ko tari
* wanke hannuwanku bayan wasa ko kula da dabbobi.

## Bangarorin Tsaftar Jiki

* Tsabtace jiki (kula da fata)
* Tsabtace baki (kulawa ta baka)
* Wanke hannu (kulawa hannu)
* Tsabtace fuska
* Farcen hannu da farcen yatsar ƙafa
* Tsabtace kunne
* Tsabtace gashi (kula da gashi)
* Tsabtace ƙafa (kula da ƙafa)
* Hannun kafa da kasa
* Tsabtace tufafi
* Tsabtace haila (tsabtar kai ga mata)

Lura cewa addininmu ya ba mu hanyar mafita kamar yadda kusan dukkanin abubuwan da ke sama na tsabtace mutum da muhalli suke nuna. Bugu da ƙari kuma, annobar cutar ta yanzu ta Covid-19 za a iya hana ta zuwa ta hanyar waɗannan matakan da ayyukan da ambata a dazu. Muna ganin yawancin shawarwarin da gwamnati ta bayar sun hada da wadannan ayyukan da muka ambata a baya ban da irin wadannan matakan kamar nisantar zamantakewar.

Duba ga yanayin da duniya ta ke ciki dangane da wannan cutar Corona, wane shiri muke yi dan kare kan mu da ma’aikatan mu daga kamuwa da wannan cutar? Ya cutar ta shafe sana’o’in mu, kuma ya za mu yi mu ga cewar mun cimma burin mu na kasuwanci? Kowa ya san cewar gwamnatin tareya da ta jaha, sun kafa dokoki da sharudai a yayin da wannan cutar ta yawaita. Har yanzu kuma ba wanda ya san gaibi ko mai zai faru gobe. Akwai wadanda wannan cutar ta na damun su, ta hana su kawuwanci. Mutane da yawa sun rasa rayukan su. Har ila yau, mutane suna rasa dukiyar su ko jarin su don babu ciniki kamar da. To me mafita? Kowa zai fadi ra’ayin sa.

# Kulla Da, ko Tsaron Muhalli

Mafi ba da ma'anar tsaro ko lafiyar muhalli ita ce ayyuka, manufofi, da hanyoyin da ke tabbatar da aminci da lafiyar kowa a cikin unguwa ko wajen aiki. Wannan na iya haɗawa da aminci dangane da zubar da shara mai kyau, riƙewa da adana ƙwayoyin sunadarai masu guba da ƙari mai yawa. Akwai manyan abubuwan 3 na kare lafiyar muhalli:

* Tsaro na sana'a da lafiya
* Kula da muhalli
* Tsaron sinadarai

Tsaro na sana'a da ayyukan kiwon lafiya suna mai da hankali kan amincin muhalli a wurin aiki, don haka rage haɗari ga ma'aikata a kowane wurin aiki. Bayan haka, yawancin wuraren aiki suna da sunadarai masu haɗari, gas / hayaki, ɓarnatarwa da sauran barazanar da ke fuskantar lafiyar da amincin ma'aikata. Misali amfani da PPE a wuraren aiki, yanayi mai kyau, samar da kayan agaji na farko da dai sauransu.

Kula da muhalli ya hada da hana gurbatar yanayi da sauran barazana ga muhalli da duk wanda hakan zai iya shafa. Misali, hana zubar da sunadarai cikin yanayin halittar cikin gida ko tabbatar da kyakkyawan kula da kayan sharar.

Tsaron sunadarai, ya shafi amfani, zubar dashi da sauransu.

Kowane ɗayan waɗannan yankuna yana ƙarƙashin ikon doka a matakin yanki, jihohi da tarayya, kuma bin waɗannan ƙa'idodin yana da mahimmanci ga kasuwancin da yawa.

Kodayake tsaron muhalli tabbas yana da dangantaka da kasuwanci dangane da farashin biyan kuɗi, gaskiyar ita ce yin hakan yana da mahimmanci. Akwai sakamako na yau da kullun na rashin bin doka da sakaci, abubuwan alhaki a cikin lamuran jama'a da kuma haɗarin halayen ɗabi'a na rashin kiyaye ayyukan kiyaye muhalli.

Misalin gama gari na kare lafiyar muhalli shi ne malalar mai a yankin Ogoni na Najeriya, led ana ruwa (tsarkakakken ruwa) wanda ke toshe magudanan ruwa da ke haifar da gurbatawa, wuraren kiwo na dabbobi masu rarrafe, sauro, ambaliyar ruwa da dai sauransu.

# Hadari / Hadarin Da Ke Tattare Da Aiki Da Babban Tsaron Wurin Aiki Da Amfani Da Kayan Kariya Na Mutum (PPE).

Kowane wurin aiki yana da haɗari. Haɗarin wurin aiki kowane bangare ne na aiki wanda ke haifar da haɗarin lafiya da aminci kuma yana da damar cutarwa. A matsayinka na shugaban wajen aiki, kana da haqqin doka ka kula da lafiyar ma’aikatan ka kuma kare su daga hadarin lafiya da na tsaro a wurin aiki. Ba duk haɗari bane a bayyane kuma zasu zama na musamman ga wurin aikin ku. Wannan na iya zama da wahala a gano kuma a kare ma'aikatanka daga su. Wasu daga cikin haɗarin lafiyar da ke tattare da haɗarin wurin aiki sun haɗa da: matsalolin numfashi; fatar jiki; lalacewar tsokoki, kasusuwa da haɗin gwiwa; lalacewar ji; rage jin dadi, cututtuka, da sauransu har ma da mutuwa.

Manyan rukunoni haɗari sune:

* Halittu. Haɗarin halittu sun haɗa da, ƙwayoyin cuta, ƙwari, dabbobi, da sauransu, waɗanda ke haifar da mummunan tasirin kiwon lafiya. Misali, jini da sauran ruwan jiki, tsire-tsire masu cutarwa, najasa, turbaya da kwayoyi.
* Sinadarai. Haɗarin sunadarai abubuwa ne masu haɗari da zasu iya haifar da lahani. Waɗannan haɗari na iya haifar da rashin lafiyar jiki, kamar ƙyamar fata, wahalar numfashi, makanta, lalata da fashewa.
* Jiki. Haɗarin abubuwa ne na mahalli waɗanda zasu iya cutar da ma'aikaci ba tare da ya taɓa su ba, gami da tsawo, wutar lantarki, wuta, keɓewar sarari, matsanancin yanayin zafi, amo, shuɗar wuta da matsi.
* Tsaro. Waɗannan haɗari ne waɗanda ke haifar da yanayin aiki mara aminci. Misali, injinan da ba'a sansu ba, wayoyi da aka fallasa ko lalatattun kafet na iya haifar da haɗari. Wadannan wasu lokuta ana haɗa su ƙarƙashin nau'in haɗari na jiki.
* Ergonomic. Haɗarin ergonomic sakamakon abubuwa ne na zahiri waɗanda zasu iya haifar da raunin jijiyoyin jiki. Misali, saitin tashar aiki mara kyau a cikin ofishi, yanayin rashin kyau da kuma kula da manhaja.
* Ilimin halin dan Adam. Haɗarin halin ƙwaƙwalwa ya haɗa da waɗanda zasu iya yin mummunan tasiri ga lafiyar ƙwaƙwalwar ma’aikaci ko ƙoshin lafiya. Misali, cin zarafin mace, damuwa da tashin hankalin wuraren aiki.

# Yadda Ake Kiyayewa ko kula da Haɗari a Wurin Aiki

Idan kayi sakaci da hakkin ka na kare ma'aikatanka, hukuma za ta iya hukunta ka, a daure ka ko kuma a ba ka tara na dimbin kudi. Sabi da haka, yana da mahimmanci ku sarrafa dukkan haɗarin wuraren aiki yadda yakamata. Misali:

* Yi ƙididdigar haɗarin da ta dace don yanayin aiki da haɗari.
* Gabatar da matakan kulawa masu dacewa.
* Da kyau ku horar da dukkan maaikatan ku a cikin aikin su.

## Menene Kayan aikin kariya na mutum (PPE)?

Kayan kariya na mutum, wanda aka fi sani da "PPE", kayan aiki ne da ake sawa don rage haɗuwa da haɗarin da ke haifar da munanan raunuka a wuraren aiki da cututtuka.

Wadannan raunin da kuma cututtukan na iya haifar da haɗuwa da sinadarai, radiyo, jiki, lantarki, injina, ko wasu haɗarin wuraren aiki. Kayan aikin kariya na mutum na iya haɗawa da abubuwa kamar safar hannu, hular kwano, tabarau na aminci da takalmi, abin ɗamara kunnuwa ko muff, huluna masu wuya, masu hutawa, ko suttura, riguna da cikakkun kayan jikin. Hakanan ana buƙatar masu ba da horo su horar da kowane ma'aikacin da ake buƙata don amfani da kayan aikin sirri don sanin:

* Idan ya zama dole
* Wani irin lalura ce
* Yadda za'a saka shi da kyau, daidaita shi, sawa da cire shi
* Karancin kayan aiki
* Kulawa daidai, kiyayewa, rayuwa mai amfani, da zubar da kayan aiki

# Taimako na Farko a Yayin da Hadari ya Auku

Taimako na farko yana nufin gaggawa ko kulawar gaggawa da ya kamata ka bayar yayin da mutum ya ji rauni ko rashin lafiya har sai an sami cikakken magani. Don ƙananan yanayi, kulawa na farko na iya isa. A cewar kungiyar agaji ta Red Cross, wadannan sune matakai masu mahimmanci wajen gudanar da taimakon farko:

Kafin ba da kulawa ga mara lafiya ko wanda ya ji rauni, bincika wurin da mutumin, Girman yanayin kuma ƙirƙirar ra'ayi na farko.

Dakata ka kalli wurin da kuma mutumin kafin ka ba da amsa. Amsa wadannan tambayoyin:

* Shin filin yana da aminci don shiga?
* Me ya faru?
* Mutane nawa ne suka shiga lamarin?
* Menene ra'ayi na na farko game da yanayin rashin lafiyar mutum ko rauni? Shin mutumin yana da wani yanayi mai barazanar rai, kamar mai tsanani, mai barazanar rai?
* Shin akwai wani wanda zai taimaka?

Idan Mutum ya kasance a farke kuma ya amsa kuma babu wani mummunan jini mai barazanar rai:

* Samu izini: Faɗa wa mutumin sunan ka, ka bayyana irin matakin da matakin horon ka, ka faɗi abin da ka ke tunani ba daidai ba da kuma abin da ka ke shirin yi, sannan ka nemi izinin bayar da kulawa.
* Faɗa wa mai kallo don samun kayan aikin AED da taimakon farko: Nuna wa mai kallo ka yi magana da babbar murya.
* Yi amfani da PPE mai dacewa: Sanya safofin hannu, idan akwai.
* Yi hira da mutumin: Yayi Amfani da tambayoyin TAMBAYA don tara ƙarin bayani game da alamomi da alamomin, rashin lafiyan, magunguna, tarihin likitanci masu mahimmanci, abinci ko abin sha na ƙarshe da abubuwan da suka faru kafin faruwar lamarin.
* Gudanar da bincike daga kafa zuwa kafa: Bincika kai da wuya, kafadu, kirji da ciki, kwatangwalo, ƙafafu da ƙafafu, hannaye da hannaye don alamun rauni.
* Bada kulawa daidai da ilmi da horo bisa ga yanayin da kuka samu.

Ihu don neman hankalin mutum, ta amfani da sunan mutum idan an san shi. Idan babu amsa, matsa kafadar mutum (idan mutum ya kasance baligi ko yaro) ko kasan kafar mutum (idan mutum jariri ne) sai a sake yin ihu, yayin duba numfashi na al'ada. Bincika don Amsawa da numfashi wanda bai wuce sakan 5-10 ba.

Idan mutum yana numfashi:

* Aika wani ya kira 911 ko lambar gaggawa da aka sanya kuma sami AED da kayan agajin gaggawa.
* Ci gaba tare da tattara bayanai daga masu kallo ta amfani da tambayoyin SAMPLE 
* Gudanar da duba-kafa zuwa kafa.
* Sanya mutum a gefen sa zuwa matsayin murmurewa idan babu alamun cutar rauni.

Idan mutum baya BAYA:

* Aika wani ya kira 911 ko lambar gaggawa da aka sanya kuma sami AED da kayan agajin gaggawa.
* Tabbatar cewa mutum yana fuskantar fuska a kan tsayayye, shimfidar ƙasa kamar ƙasa ko ƙasa.
* Fara CPR (farawa tare da matsawa) ko amfani da AED idan ana samun mutum kai tsaye, idan an horar da ku wajen ba CPR da amfani da AED.
* Ci gaba da gudanar da CPR har sai mutumin ya nuna alamun rayuwa, kamar numfashi, AED ya samu, ko EMS ko horar da masu ba da magani da suka zo wurin.

Lura: Daina CPR idan yanayin wurin ya zama da illa ko ba za ku iya ci gaba ba saboda gajiya.

# Lafiyar Hankali (ko tabin hankali) da Kasuwanci

Lafiyar hankali yanayi ne na walwala wanda mutum zai fahimci kwarewar sa, zai iya jurewa matsalolin rayuwa na yau da kullun, zai iya aiki mai amfani kuma zai iya bayar da gudummawa ga al'ummarsa. Lafiyar hankali ta fi rashin rashin tabin hankali.

Abubuwa da yawa na zamantakewa, halayyar dan adam, da kuma ilmin halitta suna tantance matsayin lafiyar kwakwalwa ta mutum a kowane lokaci. Misali, tashin hankali da matsin lambar zamantakewar tattalin arziki sune sanadin haɗarin ga lafiyar hankali. Shaida mafi bayyani tana da alaƙa da lalata da lalata.

Har ila yau, rashin lafiyar ƙwaƙwalwa tana da alaƙa da saurin canjin zamantakewar jama'a, yanayin aiki mai wahala, nuna bambancin jinsi, wariya tsakanin jama'a, rayuwar rashin lafiya, rashin lafiyar jiki da take haƙƙin ɗan adam.

Aiki yana ɗaya daga cikin manyan abubuwan da ke tabbatar da lafiyar jama'a, kuma yana iya haɓaka ko ɓata lafiya ta hanyoyi daban-daban. Aiki yana samar da tushen samun kuɗaɗen shiga da tattalin arziki a cikin alumma, kuma waɗannan na iya inganta kiwon lafiya. Koyaya, aiki ma na iya shafar lafiyar idan biyan kuɗi ba shi da kyau ko kuma idan yana rage girman kai. Hakanan aiki na iya shafar lafiyar mutanen da ke fuskantar haɗari na aiki (na zahiri, na sinadarai, ilimin halitta, ɓatanci, da halayyar halayyar dan adam) kuma waɗanda ke da rashin tsaro na aiki ko tayar da zaune tsaye.

# Zaman Taron Tattaunawa Kan Kalubalen Da Suka Shafi Lafiya

Kowa na da damar da zai ba da labarin abubuwan da ya shafi lafiyarsa da kuma neman shawarwari musamman yadda ya shafi kasuwancinsu.