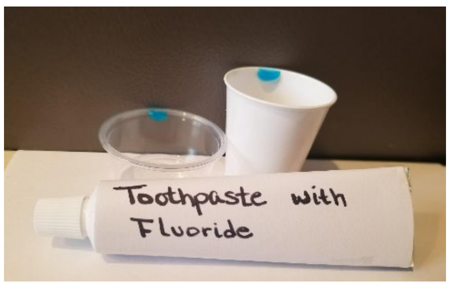
ጠረቤዛ ላይ ጥርስ መቦረሽ

ደረጃ 1:- አቅርቦቶችን ሰብስብ



- **ከእጅ መታጠቢያ ገን**ዳ ሳይሆን ከውሃ ማፍሰሻ ወይም ከምግብ ማዘጋጃ ገንዳ በውሃ የተሞላ ጆግ
- የጥርስ ብሩሾችን ለሚይዘው መምህር ጓንቶች
- ለእያንዳንዱ ልጅ ስማቸው በእጀታው ላይ የተጻፈበት ለልጅ የሚሆን የጥርስ ብሩሽ
- ፍሎራይድ ያለው የጥርስ ሳሙና
- ለእያንዳንዱ አንድ ጊዜ ጥቅም ላይ ውሎ የሚጣል ትንሽ ወረቀት ወይም የፕላስቲክ ኩባያ
- የወረቀት ፎጣዎች

ጃ 2:- የጀርሞች ስርጭትን ማዘጋጀት እና መከላከል

- መምህሩ ከጥርስ መቦረሽ በፊት ጠረጴዛዎችን ያጸዳል፣ ያጥባል እና **ጀርሞችን ያጠፋል (ሳኒታይዝ)** (ከዚህ በታች ያለውን ማስታወሻ ይመልከቱ)።
- ሕፃናት እና መምህራን **ጥርስ ከመቦረሻቸው በፊት እጃቸውን ይታጠባሉ**።
- መምህሩ ከእድሜ ጋር የሚመጣጠን መጠን ያላቸው የፍሎራይድ የጥርስ ሳሙና በእያንዳንዱ ኩባያ ጠርዝ ዙሪያ ያስቀምጣል።
- መምህሩ ለእያንዳንዱ ልጅ አንድ የጥርስ ሳሙና ያለበት ኩባያ እና ሶፍት ይሰጣል።
- መምህሩ ለእያንዳንዱ ልጅ የጥርስ ብሩሹን ከማድረቂያ መደርደሪያው ላይ አንስቶ ከመስጠቱ በፊት ጓንት ይለብሳል።

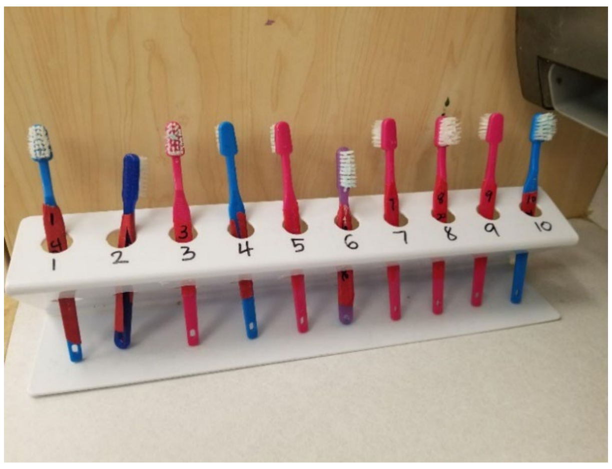
ማስታወሻ: ከምግብ በኋላ በቀጥታ ጥርሳቸውን የሚቦርሹ ከሆነ ጠረጴዛው እንደገና ከጀርም መንጽት አያስፈልገውም እና ጥርስ ከመቦራሻቸው በፊት ህጻናት እጃቸውን እንደገና መታጠብ አያስፈልጋቸውም።

ደረጃ 3:- ጥርስን መቦረሽ እንደ የቡድን ተግባር

- ልጆች የጥርስ ሳሙናውን ከኩባያው ላይ ለማንሳት የጥርስ ብሩሹን ይጠቀማሉ።
- ህጻናት ትንሽ የሆኑ የክብ እንቅስቃሴዎችን በመጠቀም በሁሉም የጥርሶ ገኖች - ውስጣዊ፣ ውጫዊ እና መንከሻ በታዎችን ይቦርሻሉ። ልጆች ምላሳቸውን እንዲቦርሹ አስታውሷቸው። መምህሩ ለ**2 ደቂቃዎች ጥርስ መቦረሽን** ለማበረታታት የሰዓት ቆጣሪ መጠቀም ወይም መዝሙር መዘመር ይችላል።
- ልጆች ማንኛውንም ትርፍ የጥርስ ሳሙና ኩባያው ውስጥ ይተፋታል። በውሀ ሞግሞጥሞጥ አያስፈልግም። ይህ የጥርስ ሳሙና ውስጥ ያለው ፍሎራይድ በጥርስ ላይ እንዲቆይ እና ከባክቴሪያዎች ተጨማሪ ጥበቃ እንዲኖር ያስችላል።
- ልጆች አስፈላጊ ከሆነ ፊታቸውን ለማፅዳት ሶፍት መጠቀም ይችላሉ።

ጠቃሚ ምክር: መምህሩ ጠረጴዛው ጋር ተቀምጦ ከልጆች ጋር ጥርስ መቦረሹ ይህንን ተግባር ለማስተማር ጥሩ መንገድ ነው።

ረጃ 4:- የጥርስ ብሩሾችን ያጽዱ እና ያስቀምጡ



- እያንዳንዱ ልጅ የጥርስ ብሩሹን ለመምህሩ ሰጥቶ ኩባያውን እና ሶፍቱን ይጥላል።
- ልጆች **ከቦረሹ በኋላ እጃቸውን ይታጠቡ**።
- መምህሩ ከጆጉ የሚገኘውን ውሃ በ መጠቀም እያንዳንዱን የጥርስ ብሩሽ
- መምህሩ ከጆጉ የሚገኘውን ውሃ በመጠቀም እያንዳንዱን የጥርስ ብሩሽ የእጅ መታጠቢያ ገንዳው ጋር ያለቀልቃል **የጥርስ ብሩሾችን ለማጠብ በጭራሽ ከእጅ መታጠቢያ ገንዳ ውኃ አይጠቀሙ**።
- መምህሩ የጥርስ ብሩሹን በልጁ ቦታ ላይ በማድረቂያ መደርደሪያው ላይ ያስቀምጠዋል።(ከዚህ በታች ያለውን ማስታወሻ ይመልከቱ)።
- መምህሩ ጠረጴዛዎቹን ያጸዳል፣ ያጥባል እና **ጀርሞቹን ያጠፋል (ሳኒታይዝ)** ከዚያ እጁን ይታጠባል።

ማስታወሻ፡- የጥርስ ብሩሾች በሚደርቁበት ጊዜ ብሩሾቹ እንዳይነኩ ቢያንስ 2 ኢንች ርቀት ያላቸው ክፍተቶች ባሉት የማድረቂያ መደርደሪያ ውስጥ ቀጥ አድርገው ያስቀምጡ። የጥርስ ብሩሹ ሁል ጊዜ በአንድ ቦታ ውስጥ መቀመጡን ለማረጋገጥ የጥርስ ብሩሾቹ እና የማድረቂያ መደርደሪያው ክፍተቶች የቁጥር ምልክት ሊደረግባቸው ይገባል። የጥርስ ብሩሾችን በየ3-4 ወሩ ወይም አስፈላጊ ከሆነ ቀደም ብለው ይተኩ።

Public Health
Seattle & King County