

# 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 direktamente 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



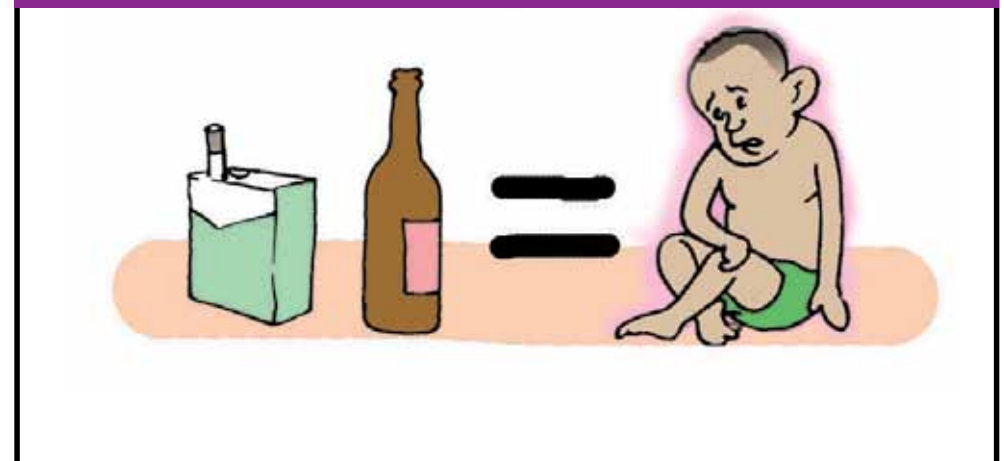
Atende iha tratamentu molok tu'ur-ahi  
(kuidadu pre-natais)



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'ò kuñese ai-han adisional durante fo'ò susu hela.
  - Fase ai-han, hafoin deut to'ò u'ut ka dulas halo sai ben.
  - Fo'ò 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'ò 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).**

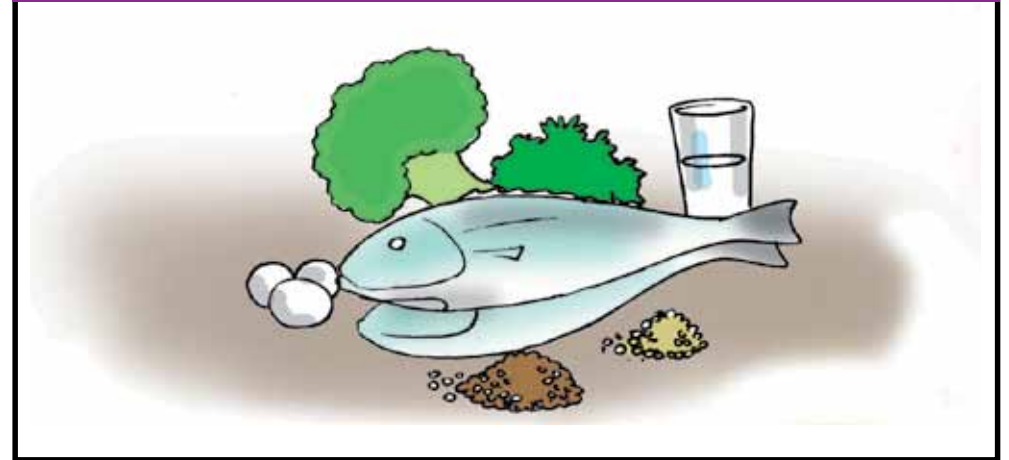


# Prevene deformidade (ruin forma la los)

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

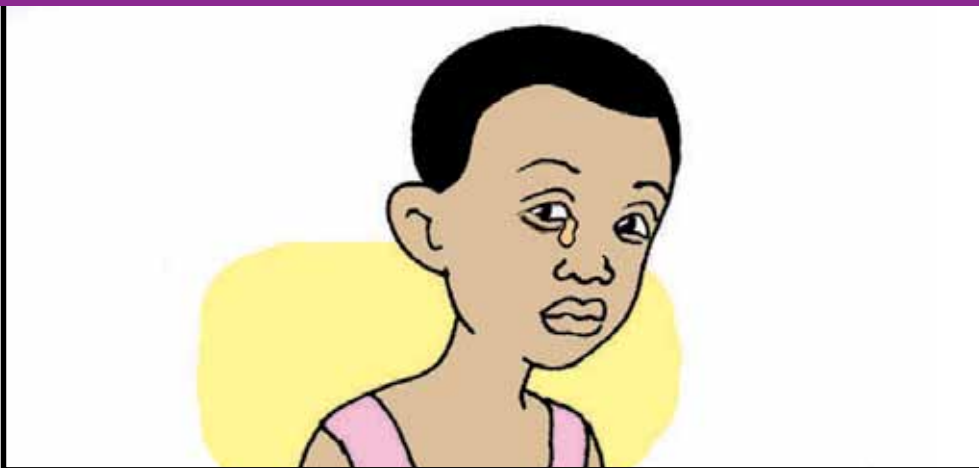
Isin manas nakdear (konvulsaun)



Muta bebeik



Tilun ka matan infesaun



Injesaun so bele halo ho mediku nia rekomendasaun



# Prevensaun ba keima (kanek sunu)

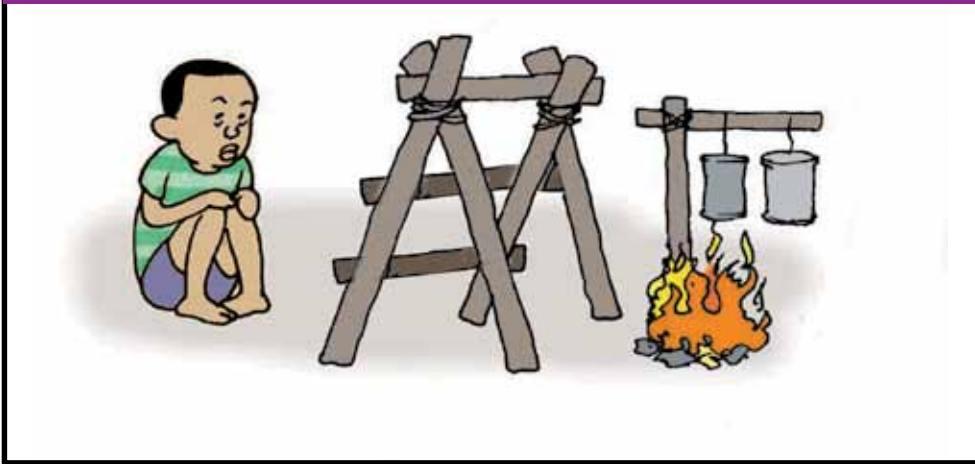
- Hado'ok ita bo'ot nia oan hosi ahi, fugaun, ampolas ka lampu, aikose no sasan elektrisidade nian
- Koloka barreira protesaun haleu sasan tein nian atu separa area tein nian hosi area ka sala halimar nian
- Se bele, koloka tein fatin iha fatin a'as. Hado'ok sana tein nian hosi labarik sira.
- Hamate 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 komunidadade 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'ó susu ben inan nian
- 6 Nutrisaun no kresimentu infantil
- 8 Prevene deformidade (ruin forma la los)
- 10 Mo'os
- 12 Ita nia oan nia dezemvovementu
- 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

