9. Mavazi ya kibinafsi ya kujikinga

Mada ya 9a

Kwa nini kutumia mavazi ya kujikinga?

JARIDA LA UHAKIKA

9. Mavazi ya kibinafsi ya kujikinga

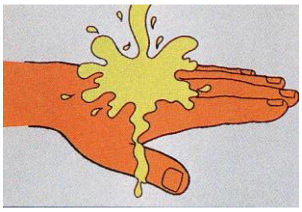
Mada ya 9a: Kwa nini kutumia mavazi ya kujikinga?

Ni muhimu kujikinga unaposhughulikia pembejeo za kilimo, kwa sababu zinaweza kuingia mwilini kwa kupitia njia nyingi.
Pembejeo zinaweza **kuingia mwilini** kupitia njia zifuatazo:

- **Kupitia kwa ngozi**: Kupitia kwa ngozi –kama ngozi na macho haijakingwa-, au kama viuawadudu vimezama kupitia nguoni.
- **Kupitia kupumua**: kupitia kupumua hasa katika maeneo yaliofungwa kabisa.
- **Kupitia kumeza**: kupitia kumeza, unapokula, kunywa, au kuvuta sigara na mikono iliochafuliwa.

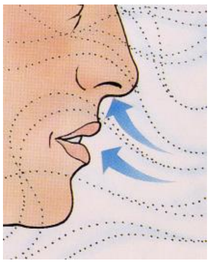
Matokeo ya uchafuzi yaweza kuwa mabaya sana.

Uchafuzi wa ngozi na macho unaweza kusababisha yafuatayo:



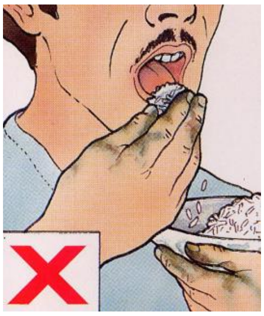
- Mwasho/kujikuna.
- Kuchomeka kwa ngozi na kufanyika kovu.
- Kufa ganzi au udhaifu wa mikono na miguu.
- Hali mbaya zinaweza kusababisha utasa na hata kifo.
- Upofu.

Kila sehemu ya mwili ina kiwango chake fulani cha kufyonza, kinachoamua kiasi cha pembejeo zinazogusana na ngozi, kitaingia mwilini. Sehemu zifuatazo zina viwango vifuatavyo vya kufyonza:



- Extremely high: korodani/mfuko wa pumbu
- Very high: tungu la sikio, paji la uso, ngozi ya kichwa na nywele zake
- High: fumbatio/tumbo, sehemu ya wayo chini ya kidole gumba kwa miguu, kiganja cha mkono, kigasha

Uchafuzi kupitia kupumua au kumeza unaweza kusababisha:



- Kizunguzungu
- Kutapika
- Kusukasuka
- Kupoteza fahamu/kuzimia
- Katika hali mbaya inaweza kusababisha kusimama kupumua na mshtuko wa moyo na hatimaye kifo.

Usicheze na hatari: Jikinge mwenyewe kwa wakati wote!

MAELEZO YA ZIADA

9. Mavazi ya kibinafsi ya kujikinga

<u>Mada ya 9a:</u> Kwa nini kutumia mavazi ya kujikinga?

Ngozi (ngozi na macho)

- Ya kawaida sana.
- Viuawadudu vyaweza kurushwa machoni au kwenye ngozi ilio wazi.
- Viuawadudu vyaweza kuzama kupitia kwa mavazi.
- Uchafuzi na viuawadudu huacha vidonda na majeraha.

Kupitia kupumua

- Ya haraka sana.
- Viuawadudu huingia mapafuni na kwenda moja kwa moja hadi kwa damu.
- Fukivu (hugeuka hewa/mvuke kwa urahisi sana).
- Hatari sana.
- Hufanyika sana kwenye maeneo yaliofungwa au penye hewa haisongi.

Kumezwa

- Sio njia ya kawaida sana.
- Hatari sana.
- Hufanyika sana wakati wa kula, kunywa, au kuvuta sigara na mikono ilio chafuliwa.

Dalili za usumishaji – Dalili za mwanzo

- Kizunguzungu.
- Kero.
- Kuumwa na kichwa.
- Udhaifu au uchovu.
- Kuchafuka moyo.
- Kutapika.
- Kutokwa na jasho la kupindukia.
- Kutetemeka/kutikisika.
- Kubanwa kwa kifua.

Dalili za usumishaji – Dalili zinazofuata

- Kutoona vizuri.
- Kuhara.

- Kudondokwa na mate ya kupindukia.
- Kutokwa na machozi.
- Msisimko wa kupindukia.
- Mshtuko/mtetemo wa misuli ya macho.
- Kufinywa kwa mboni.
- Kuanza kuchanganyikia.

Dalili za usumishaji – Dalili za mwisho mwisho/baadaye

- Maji kifuani.
- Tetemeko.
- Msukosuko.
- Kupoteza fahamu.
- Kupoteza udhibiti wa mkojo na uchengelele/choo.
- Kusimama kupumua na mshtuko wa moyo.
- Saratani.
- Athari za nyurolojia: Kufa ganzi au kudhoofika kwa mikono au miguu; kukosa nguvu; kupoteza kumbukumbu; na wasi wasi. Hii ni baadhi tu ya mifano ya athari za nyurolojia.
- Usumishaji wa uzazi: Inaweza kusababisha hali ya kuwa tasa, kupoteza mimba za mapema, mimba kuharibika, vifo vya vijusi, na kupungua kwa uwezo wa kuzaa katika wanaume na pia kupungua kwa seli za gameti za kiume.
- Usumishaji wakati wa kukua: Inaweza kusababisha mimba kuharibika na vifo vya vijusi na hitilafu katika ujenzi za kuzaliwa nazo, pamoja na uzito wa chini wa kuzaliwa.
- Athari kwa mfumo wa kutoa homoni
- Hitilafu ya ogani: Kemikali fulani zaweza kuharibu shughuli za ogani fulani mwilini kama vile figo, maini, damu na kadhalika.

MWONGOZO

9. Mavazi ya kibinafsi ya kujikinga

Mada ya 9a: Kwa nini kutumia mavazi ya kujikinga?

Vifaa vinavyohitajika:

☑ Ubao ulio na makaratasi

☑ Markers (1 nyeusi, 1 bluu, 1 kijani, 1 nyekundu)

Muda unaohitajika: Dakiki 45

Maandalizi:

☑ Makaratasi ya kufungua kurasa yalio na kichwa: *Kwa nini kutumia mavazi ya kujikinga?*

☑ Makaratasi matano yalio na mchoro wa mwili wa binadamu katika kila karatasi

☑ Karatasi lililo na maandishi yafuatayo:

- *Hatari sana* (kwenye rangi nyekundu)
- *Hatari kadiri (*kwenye rangi ya samawati)
- *Hatari kidogo* (kwenye rangi ya kijani)

Mwanzo

Usikivu: Uliza kama yeyote ashawahi kuona yeyote aliyeathiriwa na pembejeo za kilimo (kwa mfano, kiuawadudu cha majimaji kuathiri ngozi). Waambie hadithi kutoka kwenye gazeti ya usumishaji au hadithi yako mwenyewe. Sisitiza kwamba athari/madhara yalikuwa mabaya sana.

Kichwa: Waambie kichwa: *Kwa nini kutumia mavazi ya kujikinga?*

Kusadikika: Elezea uzoefu wako katika mavazi ya kujikinga.

Malengo: Kueleza vile pembejeo za kilimo huingia mwilini na matokeo/madhara yake.

Manufaa: Kama unaelewa matokeo/madhara ya uchafuzi, utafahamu kwa nini ni muhimu kutumia mavazi ya kujikinga.

Mwelekeo: Katika kipindi hiki, tutaangazia sababu za kutumia mavazi ya kujikinga. Hatutajadili aina ya mavazi hayo na jinsi ya kuyatumia.

Wasilisho

Ufafanuzi, Maonyesho, Mazoezi, na Mwongozo:

1. Gawanya washiriki katika vikundi vinne. Patia kila kikundi kalamu ya kutia alama; moja ya samawati, moja ya kijani, moja nyekundu na karatasi ilio na mchoro wa mwili.
2. Waambie washiriki kwamba pembejeo za kilimo huingia mwilini kupitia njia mbalimbali. Uliza kama yeyote anaweza kukumbuka **kiwango cha hatari cha viuawadudu** (mada ya 11b kuhusu jinsi ya kusoma mkanda wa sumu): Nyekundu ndio hatari sana, halafu manjano, halafu samawati, halafu kijani. Onyesha karatasi lililo na viwango vya hatari. Katika zoezi lifuatalo, nyekundu ndio hatari sana, samawati ni hatari Kadiri, na kijani ni hatari kidogo.

   Note: Be aware that the colors on the toxicological band can differ per country.
3. Kila kikundi kitie alama kwenye mchoro kuhusu jinsi viuawadudu huingia mwilini. Waonyeshe kiwango cha hatari wakitumia rangi tofauti.
4. Uliza kila kikundi kubandika karatasi lao ukutani. Bandika karatasi ambalo halijatiwa alama na lililo na mchoro wa mwili katikati.
5. Anza na **ngozi.** Uliza kama kuna anayejua vile uchafuzi wa kupitia ngozini unaweza kutokea. Unafanyika kama ngozi haikingwi au kama viuawadudu vitazamia nguoni. Angalia vile vikundi vimetumia rangi kutia alama katika sehemu mbalimbali za mwili. Uliza kama wanajua sehemu ya mwili inayofyonza pembejeo za kilimo kwa haraka sana (**kiwango cha kufyonza**). Taja viwango vifuatavyo vya kufyonza na uweke alama katika mchoro wako usio na alama.
   a. Extremely high: korodani/mfuko wa pumbu. Weka alama ya rangi nyekundu kwenye mfuko wa pumbu.
   b. Very high: tungu la sikio, paji la uso, ngozi ya kichwa na nywele zake. Weka alama ya rangi samawati kwenye tungu la sikio, paji la uso, ngozi ya kichwa na nywele zake.
   c. High: fumbatio/tumbo, sehemu ya wayo chini ya kidole gumba kwa miguu, kiganja cha mkono, kigasha. Weka alama ya kijani kwenye fumbatio/tumbo, sehemu ya wayo chini ya kidole gumba kwa miguu, kiganja cha mkono, kigasha.
6. Uliza washiriki kutaja **matokeo/madhara** ya uchafuzi. Inaweza kusababisha kujikuna, kuhisi kuchomeka, au mwasho wa ngozi; kovu mbaya; kufa ganzi au udhaifu wa miguu na mikono; utasa (rejelea mfuko wa pumbu); na hata kifo.
7. Endelea na **macho.** Angalia rangi walizozitumia washiriki na mjaribu kukubaliana (labda nyekundu). Uliza vile uchafuzi kwa macho unaweza kufanyika. Unaweza kufanyika kama hautatumia kinga ya macho; pembejeo zinaweza kurukia macho

(majimaji) au kupulizwa na upepo (poda). **Matokeo/madhara** yaweza kuwa: Kujikuna au macho yalio na mwasho, kutoona vyema, na hata kuwa kipofu.

8. Endelea na **kumezwa**. Angalia rangi walizozitumia washiriki na mjaribu kukubaliana (nyekundu). Uliza vile kumezwa hufanyika. Inaweza kufanyika unapokula, kunywa au kuvuta sigara na mikono iliochafuliwa. **Matokeo/madhara** yaweza kuwa: Kizunguzungu, kutapika, msukosuko, kupoteza fahamu na hata kifo.
9. Endelea na **kupumuliwa**. Angalia rangi walizozitumia washiriki na mjaribu kukubaliana (nyekundu). Waambie washiriki kwamba, aina hii ya uchafuzi ndio ya haraka sana. Uliza vile kupumuliwa hufanyika. Inaweza kufanyika kama utafanya kazi katika maeneo yaliofungwa au hautumii vipumulio. **Matokeo/madhara** yaweza kuwa: Kizunguzungu, kutapika, msukosuko, kupoteza fahamu na hata kifo.
10. Maliza awamu ya wasilisho kwa kutaja kwamba wasifanye mchezo na watumie mavazi ya kujikinga kwa wakati wote.

Malizia

Muhtasari: Peana muhtasari ukitumia mchoro wa mwisho. Rudia njia ambazo viuawadudu hutumia kuingia mwilini na hatari za juu. Taja matokeo/madhara machache.

Maswali: Uliza kama kuna yeyote aliye na swali au maoni.

Tathmini: Uliza jinsi pembejeo zinaweza kuingia mwilini, sehemu hatari sana mwilini, na matokeo/madhara machache.

Hatua fuatilizi: Katika kipindi hiki, tumejifunza kwa nini tunafaa tutumie mavazi ya kujikinga. Katika kipindi kitakachofuata, tutajifunza jinsi ya kutumia mavazi.

Sambaza **makaratasi ya taarifa ya maelezo** kwa washiriki wote.