o	Ikirundi Medical Care/Health Insurance	Uburyo Bwiza, Butomoye, Mu Magara Meza no Kumererwa Neza Aho Ugiye Kuba Hashasha **Kwivuza no Kwishingira amagara**
1		**VO:** Imiryango itatu y'impunzi iriko iriga ubuzima bwo muri Amerika. Yose iriga Bose bariga ibijanye no kwivuza muri ico gihugu n'ico bokora kugira ngo bashobore kwivuza.
2		**VO:** Umushingantahe Li aramaze kumenya ivyerekeye Kwivuza Bisanzwe. Kwivuza bisanzwe ni igihe umuntu agenda kubonana na muganga kubera ko yumva amagara ye atameze nezaatamerewe neza canke yifuza gusuzumwa. Umupfasoni Li yajanyeajanye umwigemeumukobwa wiwe kwa muganga ngo asuzumwe. Adafise amagara meza.
3		**SYNC:** "Uzogaruke ngaha inyuma y'umwaka."

4		**VO:** Umushingantahe Adamu aragwaye kandi ashaka kubonana na muganga vuba. kuko Umuganga asanzwe amuvura ntakora ku mpera y'indwi canke mw'ijoro.
5		**VO:** Agiye aho **kwivuriza Vyihutirwa ariho bita urgent care.** Umuganga akora aho kuri Urgent care aniho , kandi barashobora kubonana igihe icarico cose atarinze gusaba umubonano. Umushingantahe Adamu agwaye mu gutwi. Ategerezwa gufata imiti no gukurikiza neza impanuro za muganga.
6		**SYNC:** "Uzoroherwa mu misi mike."
7		**VO:** Umupfasoni Ba yikomerekeje cane mu kiganza ariko arateka. Gisa nk'igikomere kinini cane.Umugabo wiwe yatekeye agatambara aho hakomeretse amunyarukana aho bivuza vyihutigwa ku bitaro bita urgence canke emergency mu congereza.
8		**SYNC: "**Umugore wanje yikomerekeje mukiganza."

9		**VO:** Igihe umupfasoni Li yakoreshejeuburyo bwo kwivuza bisanzwe, yatelefonye umuganga wiwe amusaba umubonano. Kubera ko adashobora kuvuga icongereza, umuganga yaramurodeye umuntu amusobanurira kuri telefone.
10		**VO:** Mu gihe wasavye umubonano, utegerezwa gushika kwa muganga *iminota 15* imbere y'uko ubonana na muganga. Uzane ikarata yawe yo kwivurizako kandi urihe n'ibindi vyoba bikenewe.
11		**VO:** Mu gihe utakigiye kuri uwo mubonano, ukwiye gutelefona umuganga hakiri kare kugirango ubimumenyeshe. Urashobora guhagarika uwo mubonano canke ukawimurira ku rindi sango. Igihe usivye kandi ntuterefone, urashobora gusabwa kuriha uwomunsi, uko biri kwose.

12		**VO:** Umupfasoni Li agiye gusuzumisha umukobwa wiwe ku muganga asanzwe abavura. Irindi zina ryuwomuganga ni **“umuganga avura ibisanzwe.”** Hamagara umuganga asanzwe akuvura igihe ufise ibicurane, inkorora, canke ububabare busanzwe.
13		**VO:** Umushingantahe Adamu yagiye aho bivuriza mu buryo bwihutirwa ari ho Urgent care. Genda aho kuri **urgent care** igihe cose wumva ubabaye cane, udashobora kurindira igihe c’umubonano wasavye, no mu gihe ugwaye ugutwi canke ukwashutse ikirenge canke igikonjo.

14		**VO:** Umushingantahe Ba yajanye umugore wiwe **muri urgence** kubera ko yari yakomeretse cane kandi yariko arava amaraso menshi. Igihe ubuzima bwawe buri mu mukaga, nko kugwara umutima, kuvira mu bwonko, asima, gusha canke gukomereka cane, ni ho honyene ugenda aho muri urgence. Igihe udashobora kuja kwa muganga, hamagara na telefone kuri 9-1-1 usabe bakurungikire ambilanse. Ntugende narimwe muri urgence igihe ari ububabare busanzwe.
15		**SYNC:** “Iki gikomere cari gikwiye ipansuma, ariko kizokira vuba.”

16		**VO:** Igihe ugiye kubonana na muganga, uba ufise uburenganzira bwo gusaba **umusobanuzi uwo** ni umuhinga mu ndimi asobanura ivyo uvuga vyose, hamwe n'ivyo muganga n'abaforoma bavuga, kugira ngo utahure neza. Ibitaro canke umuganga nibo bazana umusobanuzi. Gusaba umusobanuzi ntibigutwara ayandi mahera.

17		Umuganga avura umupfasoni Li yazanye yarazanye umusobanuzi igihe yari agiye gusuzumisha umukobwa wiwe uwomusobanuzi yarafashije umupfasoni Li gutahura neza ivyo yari akwiye gukora, kugira ngo umukobwa wiwe agumane amagara meza. Ntushobora gusobanurirwa n'abagenzi bawe canke incuti zawe; ico ni igikorwa c'umuntu yabinonosoye. Ntiwigere ukoresha *abana* ngo bagusobanurire. Igihe cose usavye umubonano n'umuganga mushasha umumenyesha ko ukeneye umuntu agusobanurira mu rurimi rwawe kavukire.
18		**SYNC:** "Erekana ururimi rwawe tukuronderere umusobanuzi."
19		**VO:** Igihe ugiye kubonana na muganga, hariho amahera uriha. Naho woba ufise ikarata yo kwivurizako, hariho amahera uriha ubwiwawe.

20		Ni ingirakamaro gushika *ku gihe* iyo ufise umubonano. Bidashoboka naho, ukwiye guhamagara imbere y'amasaha 24 kugira ngo uhindure canke ausivvye uwo mubonano.
21		**VO:** Umupfasoni Li yarondeye uburyo bwo kwiyunguruza kugira ngo webe n'umukobwa wiwe ntibacererwe kubonana na muganga.
22		**VO:** Jana impapuro zose wakuye kwa muganga. Ukwiye kuzibika neza ahantu hiherereye, kuko uzozikenera igihe uzoba ugomba guhindura ntube ucitwa impunzi ube umunyagihugu Urabe neza ko izo mpapuro zerekana incanco *zose* waronse, ibipimo hamwe n'aho wivurije hose.
23		**SYNC:** "Mbega urafise impapuro zawe zo kwa muganga?"

24		**VO:** Hafi y'ibipimo vyose hamwe no kwivuza bikeneye kugira ngo ntube ucitwa impunzi bitangwa ku buntu, uhereye ku rukaratasi rw'**Isuzumwa ry'Amagara y'Impunzi (Refugee Health Screening).** Igihe ushatse guhindura uva mu buhunzi uba umunyagihugu, *udafise* ikaratasi zerekana ko wapimwe kandi wo waravuwe, utanga amahera ku Muganga wa Leta bita civil surgeon kugirango yongere agucandage.

25		**VO:** Igihe umushingantahe Adamu yimukira muri iki gisagara gishasha, umukozi ashinzwe ivy'abimukira yaramufashije kubonana n'umuganga kugirango atangure ibijanye n'Isuzumwa ry'Amagara y'impunzi. Igituma ivyo bipimo kikogwa, ni ukugira ngo umuntu amenye ingorane z'amagara yiwe, zotuma adakora canke ngo yige neza. Dushaka ko ubuzima bwawe bushasah muri Amerika yobabuba bwiza, uronke akazi keza, n'abana bawe bige amashure meza. Igihe wewe n'umuryango wawe mugwaye, bizobagora gukora, eka n'abana bawe ntibizoborohera kwiga.

26		**VO:** Umushingantahe Adamu yajanye impapuro ziwe zo kwa muganga. Birakenewe cane yuko witwaza impapuro zo kwa muganga wazanye mu ndege, kugirango uzereke umuganga w'ino. Ukwiye kubwira muganga ingwara iyo ariyo yose woba ufise, n'izindi ngorane zose zerekeye amagara yawe cankeko woba warigeze kugwara cane, canke kubagwa imbere yoko uza muri Amerika.
27		**VO:** Isuzumwa ry'Amagara y'Impunzi rigizwe n' ibipimo vyinshi hamwe n'inshinge nyinshi. Muri ivyo bipimo harimwo n'ugupimisha abana utwuma dutoduto turimwo isumu ubumara bita Plomb, aritwo bita lead mu congereza, twanduza amaraso. Kandi birakenewe ko wibuka gusubiza abana kwa muganga nga bapimwe ubugira kabiri, amezi atatu inyuma y'ipimwa rya lead rya mbere. Umuganga aba akeneye kumenya ivyavuye muri ivyo bipimo vyombi kugira ibibodo bagumane amagara meza.

28		Igihe abana canke abakuze begereye cane utwo twuma duto duto bita plomb, nk'igihe bamize irangi canke umwanda irimwo, birashobora kubazanira ingorane. Igihe utwo twuma tugiye mu mubiri w'umuntu naho twoba ari dukeya, nko mu maraso, mu guhumeka, wayikozeko canke ukayimira, birashobora kwonona ubwonko, gukama amaraso gutera ububabare mu mubiri no mu ngingo, hamwe n'izindi ngorane zohungabanya amagara yawe.
		Wibuke ko gupimisha abana bawe amaraso ubugira kabiri, kugirango umenye ko ata Plomb ariyo lead arimwo, ari nkenegwa kugirango wizere neza yuko bakomeye.

30		Birakenewe yuko uca mu bikenewe vyose mw'Isuzuma ry'Amagara y'Impunzi. Igihe umuganga aguhaye agacupa kugira ngo umuzanire umusarani, ni ivy'ingirakamaro ko ubikurikiza *neza.* Ivyo bipimo ni nkenerwa kugirango barabe ko atadukoko canke imigera mufise ishobora gutuma wewe n'umuryango wawe mugwara.
31		Umuganga canke umuforoma asanze urwaye canke ukeneye kuvurwa, azokurungika ahandi. Ibi ni ukuvuga yuko, bazogufasha kuja kwivuza ku wundi i muganga, kugira ngo ukire. Birakenewe ko ugenda kubonana na muganga, kugira ngo akuvure ingwara woba ufise, canke izindi ngorane ufise ariz'amaso, amatwi, canke amenyo.
32		**VO:** Iyi mibonano yitwa *follow up Appointments* ari yo *mibonano yo gukurikirana umugwayi.* Utegerezwa kuzana ikarata yawe yo kwivuriza ko muri iyo mibonano yo gukurikirana umurwayi.
33		**SYNC:** "Wazanye ikarata yawe yo kwivuza?"

34		**VO:** Nta mahera utanga mw'Isuzumwa ry'Amagara y'Impuzu. Ariko ibindi bijanye no kwivuza birarihwa. Igiciro gishobora kugabanuka iyo ufise ikarata ya leta yo kwivurizako, canke iyindi itanzwe n'umukoresha wawe.
35		VO: Umushingantahe Adamu amaze muri Amerika amezi atatu gusa. Aracakoresha ikarata ya leta yo kwivurizako. Ikarata yawe yo kwivurizako imara <u>amezi umunani</u> yonyene muri Amerika. Amezi umunani aheze, birashoboka ko ubandanya gukoresha iyo karata, cane cane iyo ufise abana.
36		**VO:** Umushingantahe Ba n'umukenyezi wiwe bamaze umwaka urenga muri Amerika, kandi ntibagikoresha ya karata yo kwivuza ya leta. Bose bararonse akazi mu mashirahamwe avuza abakozi bayo. Igihe utaronse ikarata ya leta yo kwivurizako, ukwiye kugerageza kurondera akazi kakuronsa iyo karata.

37		Igihe udafise ikarata yo kwivuza n’imwe, ukwiye kurondera umuganga azimbutse. Usabe umukozi ajejwe abimukira aguhe urutonde rw’ibitaro bizibutse. Kuja kwivuza udafise ikarata birashobora kuzimba cane, kandi ari wewe uzokwirihira za fagitire zose zo kwa muganga. Iyo *utarishe* izo fagitire, bizokugora ikindi gihe wifuje kugura imodoka canke kuronka inzu nziza yo kubamwo.
38		**VO:** Abapfasoni Li na Ba bahora baja kandi kwa muganga w’abagore. Uri umugore, barashobora kukurungika ku baganga mwene abo. Ni abahinga mu kuvura abakenyezi. Abo baragusuzuma iyo wibungenze, baba bariko baragufasha gutegura kwibaruka neza. Barakenewe cane imbere y’uko wibaruka. Uzovyara umwana akomeye, igihe wasuzumwe imbere yo kwibaruka.
39		Abo baganga baravura n’izindi ngorane z’abakenyezi, nko kuja mu kwezi canke guca imvyaro.

40		Abo bahinga kandi, n’abandi baganga canke abaforoma, barashobora kugufasha iriganiza**ry’ imvyaro. Iringaniza ry’ imvyaro** rirahambaye cane kuko uzovyara igihe ubishatse gusa, kandi ukavyara igitigiri c’abana wifuza gusa.
41*		Umupfasoni Li yacaguye kuvyara abana babiri gusa, kandi yaringanije imvyaro abifashijwemwo n’umuganga wiwe. Ni igikogwa ciwawe gushiga igitigiri c’abana uzovyara. Urashobora gushinga igihe wifuza ko coba hagati y’umwana n’uyundi. Vugana n’umuganga canke umuforoma igihe cose woba wifuza kumenya ivyo kuringaniza imvyaro.
42		**VO:** Umuganga arashobora kurungika abana bawe ku wundi muganga avura abana. Uyo muganga aba yaranonosoye ivyo kuvura abana. Ni nkenegwa cane ko abana bawe babonana n’umuganga w’abana kenshi, kugira ngo bakurane amagara meza.

43		Wibuke kujana impapuro zose zo kwa muganga wakuye aho wavurije abana ubwambere.
44		**VO:** Umushingantahe Ba yama abonana na muganga kugira ngo asuzume ingwara yiwe y'amagufa. Urashobora kurungikwa kwa muganga, igihe ufise ingwara zidakira vuba. Izo ngwara zidakira vuba bita Chronic conditions mu congereza, ni nka iperitansiyo, diyabeti, n'indwara z'amagufa. Umuganga akwiye kuzisuzuma kenshi. Igihe urwaye ingwara idakira vuba, ni ningobwa ku bonana na muganga kenshi, kugira ngo agupime amenye ingene umerewe.
45		Ibiri, bwa n'ibinyobwa wihereza co kimwe n'imiti ufata, birafise inkurikizi kuri wewe. Bwira muganga ivyo urya, ivyo unywa n'imiti ufata – *utibagiye* ama vitamine, imiti y'ikirundi n'ibindi ukoresha mu kwivura. Arakeneye kandi kumenya nimba unywa inzoga n'itabi n' ingene bingana.

46		**SYNC:** “Mbwira ingene ufungura. Ukunda kurya no kunywa iki?”
47		**VO:** Ni ibisanzwe ko umuntu agenda kwa muganga iyo amenetse umutwe canke afise ingorane mu vyiyunviro. Ntugire isoni zo kubwira abandi ingene umerewe ubabaye ufise intuntu canke amakenga. Urashobora kwihererana ingorane zawe bikagutera kubura itiro, kurota nabi, canke ntugire imigenderanire myiza n’abandi. Ufise ingorane nkizo, ukwiye kuvugana n’umuhinga w’ingwara zo mu mutwe.

48		Wibutse ivyagushikiye mu gihe ca kera, kurota nabi, ugatangura kwicira urubanza, gushavura kenshi, akabura itiro, uba ukeneye umuhinga mu vyerekeye ingorane zo mu mutwe. UUmuntu yize ivyo guhanura n'a bantu, uwuvura ingwara zo mu mutwe, uwugushinzwe, abo nibo bogufasha. Ni nkenegwa ko ufashwa kugira ngo ushobore gukora. Igihe utaronse uwugufasha, bizokugora kubaho mwe n’umuryango wawe. Nta muntu azoguhana, canke ngo agukure mu muryango wawe kuko wasavye imfashanyo zerekeye ubugwayi bwawe bwo mu mutwe.

	Personal Hygiene	**Isuku ry'umubiri.**
49		**VO:** Umupfasoni Li yarize ingene umuntu yogirira isuku umubiri wiwe n'akamaro kavyo. Isuku ry'umubiri n'ikintu c'ingirakamaro ku magara meza y'umuryango wawe.Mu gihe amenyo yawe, umubiri n'impuzu bitagiriwe isuku no kozwa igihe cose, urashobora kurwara. Li arazi ko isuku ari ingirakamaro kugirango ashobore gukora akazi kiwe neza canke kugirango abakobwa biwe bige neza mw'ishure.
50		Umupfasoni Li n'abakobwa biwe barabungabunga mukanwa n'amenyo yabo. Ni ingirakamaro kwoza amenyo ukoresheje uburoso bw'amenyo n'umuti w'amenyo igihe cose mu gitondo, n'imbere yuko uja kuryama. Mu gihe utoza amenyo yawe kenshi kandi ukoresheje uburoso, amenyo azogwara kandi ashobora gutera ububabare; arashobora guhongoka.
51		**SYNC:** "Mbega Maya wiyugumuye ukoresheje uburoso?"

52		**VO:** Umushingantahe Ba yarize ivyerekeye imigera yo mu bicurane. Ibicurane n'amate ava mu kanwa kawe birimwo imigera ishobora gutuma abantu barwara. Ntuze wigere ucira mu nzu na *rimwe.* Umushingantahe Ba yarize ko guciragura vyandagaza imigera ishobora gutuma abandi bantu bagwara, kandi muri Amerika, guciragura bifatwa nko kutagira indero.
53		Gukororera mu kirere ni ubundi buryo bwo kwandagaza imigera. Ni ingirakamaro cane gufuka ku munwa iyo ukoroye. Akeneye gukorora, umushinganta Ba apfukisha umunwa n' amaboko y'ishati yiwe, canke agakororera mu kwaha. Nk'akarusho, ibibereye ni ugukororera mu mpapuro zabigenewe. Ntakororera mu kiganza kuko aramutse akoze ikintu ico arico cose, aba ariko arandagaza imigera.
54		Mu gihe Umushingantahe Ba arwaye ibicurane, akoresha mpapuro za bigenewe, "Kleenex" ,akimyirira muri izo mpapuro. Ntiwigere na rimwe wimyiza ishati canke ikiganza cawe.

55		**VO:** Umushinganta Ba yarize kandi ingene ari ingirakamaro gukarabamu ntoki .Igihe cose akororeye muri za mpapuro “Kleenex”canke akoze ibicurane ariko arimyira, aca agenda mw’ikarabiro ariyo (Lavabo) gukaraba akoresheje amazi n’isabune. Gukaraba intoki zawe kenshi ku munsi nico kintu kenerwa c’ingirakamaro ushobora gukora kugira ngo uhagarike igwirirana ry’imigera no kwirinda indwara - wewe n’abana bawe.
56		Amavuta arimwo umuti wa arukoro bitagel mu congereza akoreshwa mu gukaraba ashobora kugurwa mu mangazini. Ubu ni uburyo bwiza bwo kugirira isuku mu ntoki zawe mu gihe uri kure y’i muhira aho udashobora kuronka amazi n’isabune.

57		Igihe cose Umuntu akwiye gukaraba mu ntoki mu gihe avuye kwiherera, n’igihe ahinduye ivyahi vy’umwana. Ni ingirakamaro kandi gukarabaintoki imbere y’ uguteka canke gufungura. Ni vyiza kandi kubungabunga inzara mu kuzica, no kuzoza ukura imyanda iri muri zo. Ataruko, umwanda uri mu nzara zawe ushobora kwandukiza imigera abandi bantu.
58		**VO:** Cokimwe n’ugukaraba kenshi, koga umubiri wose kenshi ni ingirakamaro. Umushingantahe Adam wewe yasanze ibimworoheye ari ukwoga umubiri wose iminsi yose. iyogaY umubiri wose iminsi yose mu gitondo imbere yuko aja ku kazi, akoresheje isabuni y’ ukwoga n’amavuta akoreshwa mu kwoga mu mutwe. Ahejeje kwoga, akoresha amavuta amota akayasiga mu kwaha kugirango ntanukire abandi. Mu ntumbero yo kurangura akazi kawe neza, no kugira ngo abana biwe bige neza mw’ishule, birakenewe yuko ugirira isuku umubiri wawe ukawurinda no kunuka.

59		**VO:** Umupfasoni Li n’umupfasoni Ba barizes ivyerekeye ibikoresho vy’isuku ry’abakenyezi biri muri Amerika. Bakoresha ibikoresho vyagenewe abakenyezi bagura mu mangazini y’imiti canke y’indya, ivyo navyo akaba ari nka tampo, cotex, n’utundi tumwesho twisuku bakoresha rimwe gusa.Kandi bakaba bahindura kenshi ivyo bikoresho, mu kwikingira indwara no kunuka.
60		**VO:** Mu kugirira umubiri wawe isuku no kwirinda kunuka, ni ingirakamaro kumesura kenshi impuzu zawe n’ibisaswa. Umupfasoni. Li n’abin’abakobwa biwe bambara ikareso rimwe gusa hanyuma bagaca bayimesura. Kandi bambara ikareso zimesuye iminsi yose. Abana bose hamwe n’abakuze ni vyiza yuko bambara ikareisiripe zimesuye imisi yose. Abana bategerezwa kwambikwa ikareso igihe batari i muhira,canke ivyahi mu gihe bataramenya kuja mu kazu ka sugwumwe.

61		**VO:** Umupfasoni. Li arazi ko ishesheti yambarwa rimwe gusa agaca amesurwa, kandi ko abana biwe n’umushingantahe wiwe bambara amasogesiamesuye iminsi yose. Amashati imipira ifata cane mw’ijosi no mukwaha, birashobora kwambarwa rimwe canke kabiri bigaca bimesurwa. Ipantalo irashobora kwambarwa kabiri canke gatatu igaca imesugwa.
62		**VO:** Umupfasoni Li kandi kenshiar arakuranya amashuka ku buriri bwiwe n’uburiri bw’abana biwe. Igihe cose akoresha amashuka mu gufuka imatela. Amashuka ategerezwa kumesurwa kenshi, n’imiburiburi nka rimwe mu ndwi zibiri.

63		Nimba umwana agize isanganya agasoba canke akanduza n’umwanda mukuru ku mashuka igihe aryamye, ayo amashuka ategerezwa guca amesurwa ningoga. Umupfasoni Li aratahura yuko abana batoya barashobora kugira isanganya mwijoro bagasoba ku buriri. Ntiyigera ashavura canke ngo ahane umwana wiwe kubera isanganya ryo gusoba igihe asinziriye, kuko ibi ni ibisanzwe kandi iyi ni ingorane izohera uko umwigeme umukobga wiwe ariko arakura.
64		Imashini zo kumesura rimwe na rimwe ushobora kuzisanga mu mazu, canke ahantu bamesurira impuzu bita landrimat. Ziroroshe gukoresha kandi zorosha igikorwa co kumesura impuzu hamwe ibisaswa. nkeretse ufise imashini yo kumesura mu nzu iwawe, ahandi hoho utegerezwa kuzana amahera kugirango urihe izo mashini zimesura hamwe n’izumisha.

66		**SYNC:** “Icumba co kuruhukiramwo kiri hasi i bubamfu.”
65		**VO:** Umushingantahe Adamu yasanze utuzu twasurwumwetwo muri Amerika dutandukanye nutwo mu gihugu ciwe. Kugirango ukore neza ku kazi canke wige neza mw’ishule, ni ingirakamaro ko umenya ingene bakoresha neza ubwogero hamwe n’akazu ka surwumwe
67		**VO:** Umushingantahe Adamu yicara ku musarani agatumbereza umwanda imbere muri uwo musarani. Ntuze wigere na rimwe uhagarara ku musarani. Igihe Umushingantahe Adamu ahejeje kwigarika aca fyonda buto kugira ngo umwanda ugende. Utegerezwa kwugurura amazi yo mu musarani igihe cose uwukoresheje.

68		Ugururura amazi mugihe ari amasobe, umwanda mukuru,na za nkaratasi zo kwikutura. Ntushiremwo za nkaratasi zo kwihanagura mu maso, ibikoresho vy'isuku ry'abagore arizo mpapuro zisuku, cotex canke za tampo. Umusarani ntukwiriye gukoreshwa nk'ibase yo gukarabiramwo. Umushingantahe Adamu aribuka kandi gukaraba amaboko mu gihe ahejeje kwihagarika.
69		**VO:** Umushingantahe n'umupfasoni Ba barizes ingene bokwibuka abandi igihe c'ikoreshwa ry'i base canke lavabo iyo bariko baritegura gusenga. Igihe woza ibirenge vyawe, vyoba vyiza uzanye impuzu canke isume yo kwihanaguza hako ushira ibirenge vyawe mwi base canke muri lavabo.
70		Muri Amerika birafatwa cane nko kutisonera gukoresha ibase canke lavabo yurusangi mu kwoza ibirenge kandi zakorewe gukarabirwamwo intoki.Uramutse wogereje ibirenge mu ibase canke lavabo, utegerezwa guhanagura neza amazi yatarukiye hirya no hino no hasi kw'isima.

71		**VO:** Umupfasoni Li yari yaramenyeshejwe n’abigisha bo kw’ishure umukobwa wiwe yigako ko hari abana bafise inda, agakoko gafata kumizi y’imishatsi yacitse yama asuzuma mu mizi y’imishatsi y’umukobwa wiwe kugirango arabe ko atazirwaye, arakurikiza kandi amabwirizwa yose kugirango azirwanye.
72		Umukobga wiwe yari akeneye amavuta yo mu umushatsi arimwo umuti wo kwica inda, hanyuma bagategerezwa kumesura ibisaswa n’impuzu zose ziri mu nzu bakoresheje amazi ashushe.
74		**SYNC:** “Uyo muti uhonya amagi yindazataye bitar’uko, zishobora kugaruka kandi”
73		Ibikinisho bikozwe mubyoya bidashobora kumesurwa bikwiye gutekerwa mu mashashi apfunze mu kiringo c’indwi zibiri, kugira ngo amagi yinda zoba zaratayemwo apfe.
	Food Safety and Housekeeping	**Gutunganya impfungurwa n’ibikoresho vyo mu nzu**

75		**VO:** Umupfasoni Li arazi akamaro ko kubungabunga umuryango ngo ugire amagara meza. Iyo barwaye ntibimworohera kuja kukazi. Iyo umukobga wiwe arwaye, ntashobora kuja kw'ishule. Umupfasoni Li arazi ko ikintu c'ingirakamaro bashobora gukora kugira ngo bagumane amagara meza ku kazi, i muhira canke kw'ishule ari ugukaraba mu ntoki kenshi bakoresheje amazi n'isabuni.
76		**SYNC:** "karaba igihe cose, cane cane uhejeje gukoresha ubwogero n'imbere yuko wicara ngo ufungure."

77		VO: Ino muri Amerika, amazi yo muri lavabo aho ukarabira amaboko no mu maso ni meza woyanywa. Ntukenerekugura amacupa y'amazi. Ushobora kunywa amazi ari mw'ibombo haba mu gikoni canke mu bwogero. Abana banyu bakwiye kunywa ayo mazi, kubera ashobora gutuma amenyo yabo akomera kandi agafasha gukingira indrwara z'amenyo nko kubungwa.
78		**VO:** Umushingantahe Ba arazi ko be n'umupfasoni wiwe bashobora kugwara cane mu gihe badashobora kugirira isuku infungurwa. N'igihe udashoboye gukoresha ibikoresho mu gufungura nk'ibiyiko n'amakanya, ni ingirakamaro ko ubikoresha mu kwarura. Ibi bibuza ikwiragizwa ry'imigera yo ku maboko yawe ku bandi, irashobora kubatera indwara.
79		Umuryango wa Ba ufungurira ku meza, ntibarira hasi kw'isima. Ibi bigabanya ubwandu bw' imigera iva hasi kw'isima ishobora gutuma mwe n'umuryango wawe murwara.

80		Mu gihe umuryango wa Ba uzanye infungurwa i muhira, bamenya atagukeka ko babishingurana isuku. Imifuko y'ibiharage hamwe niy'umuceri itegerezwa gushingurwa mu kabati.Ntibigera narimwe bayitereka kw'isima. Amagi, amata, amaforomaji, amavuta hamwe n'inyama bitegerezwa gushingurwa muri frigo.
81		Iyo ukoresha imbugita n'ikibaho co gukatirako inyama, utegerezwa gukoresha imbugita zitandukanye kandi zisukuye, ikindi kibaho co gukatirako mu gihe wifuza gukata imboga canke izindi impfungurwa zikomoka ku mata. Inyama mbisi zishobora kukurwaza cane. Karaba mu ntoki iyo uhejeje gukora ku nyama mbisi. Umupfasoni Ba ateka impfungurwa zabo zose zigasha neza, kugira ntizibateze indwara. Mu gihe bahejeje gufungura, izisigaye barazipfundikira neza bakazishingura muri frigo

82		Umuryango wa Ba uritwararika kumenya igihe imfungurwa ziri muri frigo yabo zimaze canke ko zoba zagashe. Imfungurwa zimaze igihe kirekire zirashobora kwononekara zikagutera indwara. Impfungurwa zitetse zasigaye zirashobora gufungurwa mu misi itatu canke ine. Imfungurwa zitekeye zigurirwa mu mabutike ziba zanditseko imisi ntarengwa yo kuzifungurirako kandi zikwiye gufungurwa iyo minsi itaragera. Imisi ntarengwa yo kuzifungurirako irerekana ukwezi, umusi n'umwaka, uku gukurikira: Igihe impfungurwa zigashe canke zirengeje igihe co kuzifunguririko, zitegerezwa gutabwa muri nyabarega.

83		**VO:** Umupfasoni wa Adamu arakura mu nzu yiwe ibisigazwa vy'imfungurwa. Ntarorera ko bigwira mu nzu iwe kuko bishobora kunuka nabi. Kugumiza ibisigazwa vy'impfungurwa mu nzu yawe bishobora kandi gukwega imbeba n'udukoko. Ivyo navyo birashobora kuba bifise ingwara zishobora kwanduza umuryango wawe. Imisi yose, umuryango wa Adamu ushira ibisigazwa vy'indya mw'ishashi yagenewe umwanda hanyuma bakabisohora hanze mu kigega c'umwavu.

84		Kugira ngo ntibakwirukane mu nzu, utegerezwa gusohora umwavu ukagirira n'inzu yawe isuku. Umupfasoni wa Adam asukura ivyumba vyose vy'inzu yiwe ubudasiba. • Asukura igikoni n'ubwogero akoresheje amazi n'umuti wica udukoko. • Asukura lavabo n'imeza iyikikije akoresheje umuti wo gusukura ibikoresho, mu gukingira igwirirana ry'imigera. • Arahanagura frigo agakoropa no kw'isima. • Aririnda cane kwandagaza imigera mu gihe aba ariko arahanagura. Akarorero, ntiyigera na rimwe akoresha igitambara canduye yakoresheje mu bwogero yakoropesheje iyo ariko arahanagura imeza eka n'ahandi ahariho hose mu gikoni. • Asukura itapi mu bindi vyumba akoresheje akamashini kabigenewe. • Amesura kenshi isume, amashuka, ibitambara vy'imisego, ibitambara vy'imeza, itapi, n'izindi mpuzu mu mashini yo kumesurakumessura.

85		**VO:** Umupfasoni Li yaramenye akamaro ko kurobanura imfungurwa zitera amagara meza kuri we hamwe n'a abamukobwa biwe. Muri Amerika biroroshe cane gufungura vyinshi bitari vyiza, bitera kuvyibuha kandi bigatuma ugwara. Abo kwa Li bafungura imboga nyishi, ivyamwa, inyama n'izindi mfungurwa z'intungamubiri. Baririnda kurya umunyu mwinshi, amavuta menshi, isukari nyinshi canke ibinure.
86		Aritwararika kubuza umukobwa wiwe ngo ntanywe isoda nyinshi canke ibindi binyobga birimwo isukari nyinshi. Ni bibi ku menyo y'abana. Kubaha amazi ni vyiza kandi nivyo bizimbutse.
	Family Issues/Domestic violence	**Gukora ikibi mungo n'ingorane zo mu miryango.**

7		**VO:** Amwe amwe mu mategeko yo muri Amerika ashobora kuba atandukanye nayo mu gihugu camavuko Muri Amerika abagabo abapfasoni barangana imbere y'amategeko. Muri Amerika,guturubika abandi mu ngo ntivyemewe. Gukora ikibi mu ngo biba igihe umuntu ashatse kugirira nabi uwundi, canke kumukandamiza, akoresheje kumukubita, kumufata ku nguvu, kumuturubika, kumusesereza no kumufata nabi akoresheje amahera. Gukora ikibi mu ngo biba igihe umuntu ashatse kugirira nabi uwundi, canke kumukandamiza akoresheje kumukubita, kumufata ku nguvu, kumuturubika, kumusesereza no kumufata nabi akoresheje amahere. Gukora ikibi mu miryango birashobora gushika mu miryango nyene canke mu bandi bantu bafitaniye ubucuti bwa hafi, utaravye imyaka, batabana hamwe canke baba mu nzu imwe.Birashika kandi ku bigeze gukundana. Mirongo icenda na gatanu kw'ijana vy'abantu bagirirwa nabi mu ngo ni abapfasoni.

88		**SYNC:** “Kirazira ko abagabo bafata nabi abapfasoni babo, bashiki babo, abakobwa babo canke abavyeyi babo muri Amerika.” **VO:** Muri Amerika, ntivyemewe ko abagabo abagore. Muri Amerika, abagabo ntibashobora kuryamana abapfasonikunguvu. Igihe umugabo ategetse umupfasoni wiwe ngo baryamane, ivyo ni ugufata ku nguvu kandi ntivyemewe. Muri Amerika, kirazira ko umugabo atunga abagore benshi. Umugabo arongoye abagore benshi, aba aciye kubiri n’amategeko.
89		**VO:** Mu mategeko y’Intara ya Ohio, umukobwa ategerezwa kuba ashikana canke arenza imyaka 16 kugira ngo aryamane n’umugabo. Nta mugabo ashobora kuryamana n’umukobwa atarashikana imyaka 16. Urenze kuri ayo mategeko, uba ugiye mu kaga, mbere urashobora no kwirukanwa mu gihugu.

90		Ni waba ufashwe nabi canke uyundi wese woba uzi – yaba umugabo , umugore, abakuze canke abana – hamagara kuri 911 ubibwire abapolisi. Wumvise udafise umutekano i wawe, urashobora guhamagara Abajejwe gucunger umutekano mu ngo, bakora amasaha 24 kuri 24, ku nomero 1-800-799-7233. Ababijejwe bashobora kukwereka aho uhungira hafi, kandi bakaguhan' impanuro. Mu bijanye n'*amategeko,* urashobora gusaba imfashanyo mu Biro bifasha abantu mu vyerekeye amategeko mu ntara ya Ohio, bita Ohio Legal Services uhamagaye inomero 1-866-529-6446. *Nta mahera uriha* kuri izo nomero zose ukoresheje iterefone iyo ariyo yose.

91		**VO:** Mu ntara ya Ohio, hariho amashiramwe menshi yo gufasha abana: **Head Start** ni ishirahamwe ryo kwigisha abana b'imyaka 3 gushika kuri 6, ryita kandi " ishure ry'ukwimenyereza" **WIC** ni *Women-Infants-Children* mu Congereza. Iryo shirahamwe rifasha mu gutanga imfungurwa ku miryango, kugira baronke imfungugwa zikwiye. **Medicaid** ni ishirahamwe rya leta ryo ubwishigizi bwubuzimaubuzima mu gufasha abantu kwivuza. **Help Me Grow** ni ishirahamwe rifasha inzoya gukura neza gushika ku myaka itatu. Saba umukozi wa Leta agushinzwe, agusobanurire ivyerekeye ayo mashirahamwe.

	Substance Use/Abuse	**Gukoresha ibinyobwa neza canke nabi**
92		VO: Abashingantahe Ba na Adamu rimwe na rimwe barakunda guteraniraku gacupa iyo bavuye ku kazi. Baratahura amategeko araba kunywa inzoga muri Amerika. Muri Amerika kugira ngo ushobore kunywa inzoga utegerezwa kuba ukwije canke urenza imyaka 21. Abashingantahe Ba na Adamu barakwije imyaka yo kunywa inzoga, ariko bategerezwa kwitwaza uturangamuntu twerekana iyo myaka.
93		Iyo wanyoye inzoga ni bibi cane kandi *ntivyemewe* gutwara imodoka, Ni co gituma baca barondera ubundi buryo bwo kwiyunguruza. Ufashwe utwara umuduga imodoka waborewe, canke wanyoye ibindi biyayura mutwe, uba wishize mu kaga, wononye statu yawe kandi urashobora no kwirukanwa mu gihugu.

94		Wibuke ko hariho *imiti* imwe imwe itera gusinzira canke uburuhe, bigatera ingorane iyo utwara umuduga Iyo ni nkimitiivura ububabare: iyo ishobora gutera ingorane nyinshi cane *cane* iyo uyinyoye ukanywa n'inzoga.
95		VO: Urumogi, hashishe, kokayine, na heroyine *birabujijwe* muri Amerika. Gukoresha canke kugurisha ivyo biyayura mutwe, birashobora kugushira mu kaga, ukonona statu yawe canke ukirukanwa no mu gihugu.
96		Igitegwa citwa kate, Khat/Kat/Qat naco nyene nticemewe muri Amerika. Gukoresha canke kugurisha ivyo biyayura mutwe, vyogushira mu kaga, ukonona statu yawe canke ukirukanwa mu gihugu. Bimwe mu *bindi biyayura mutwe* bikoreshwa mu gihugu wahora ubamwo bishobora kuba bitemewe muri Amerika, nka bimwwe mu bindi bitegwa. Ubisuzume neza.

97		VO: Itabi n’amasigareti ntibibujijwe muri Amerika, ariko mumazu atari make, kirazira kunywera mwo itabi. Umwotsi w’itabi ni mubi cane – si kubarinywa gusa, no ku miryango yabo n’*abandi* bantu bahumeka uwo mwotsi mu nzu iyo begeranye n’uwurinywa.
98		SYNC: “Itabi n’amasigareti biratera ingwara ya kanseri. Itabi ni ribi ku magara y’umuryango wawe – no ku bana bawe, ni waba uritumurira hafi yabo. Guhumeka umwotsi w’a masigareti birashobora gutera ingorane mu guhumeka, ingwara za asima, na kanseri.”

	Medications and Home Remedies	Gukoresha imiti isanzwe hamwe n’imiti y’ikirundi.
99		VO: Umupfasoni Li yama yitonda cane mu gukoresha imiti agura mu mangazini canke muri farumasi. Iyi miti yitwa “Over the Counter ” kubera yuko ushobora kuyigura naho muganga atoba yayikwandikiye. Iyo utazi izina ry’umuti wifuza, canke uwufiseko amakenga, baza abagurisha imiti. Abo baba barize cane ivy’imiti – utibagiye n’iyo miti itarinda kwandikwa na muganga.

100		Yama asoma yitonze amabwirizwa ajanye n’imiti kandi akayikoresha gusa ico yagenewe. *Ntiwigere narimwe* ufata 135imiti irenze iyo wandikiwe – kuko siho izogukiza n’ingoga. Witonde mu gusoma amategeko yo guha *abana* umuti. Rimwe na rimwe, baba bakeneye muke, ubundi bwoko bw’umuti , canke ntibaba bakwiye no kunywa. Wumvise udatoye mitende umaze kunywa imiti waguze mu mangazini, *ca uja kwa muganga.*
101		VO: umupfasoni Li yarigeze kuja kwa muganga hanyuma muganga amwandikira umuti. Umuti wandikiwe ugufasha gukira indwara izwi uba ufise. Ntiwibagire kubwira muganga imiti yose uriko uranywa, iyindi woba warandikiwe canke imiti y’ikirundi wivuza.

102		Imiti imwe imwe uyironka uyandikiwe na muganga gusa. Uvuye kwa muganga, jana ordonance hamwe ikarata y’ukwivurizako kuri farumasi kugirango uronke imiti wandikiwe. Urashobora kuriha igice c’igiciro c’iyo miti, bijanye n’ubwoko bw’ikarata yawe yo kwivuza.

103		VO: Ni nkenerwa cane gukurikiza ivyo muganga hamwe n’uwugurisha imiti bakubwiye ku vyerekeye uwo muti. Udatahuye ayo mategeko, basabe bagusubiriremwo, canke ubasabe umusobanuzi. Nywa umuti *ungana* nk’uko bakubwiye. Uwunywe igihe bakubwiye. Kandi *ubandanye kunywa* uwo muti gushika imisi bakubwiye iheze. Ntiwigere *usangira* umuti n’incuti zawe canke abagenzi. Umuti wanditse kuri ordonance unyobwa n’umugwayi yawandikiwe wenyene.

104		VO: Nimba imiti ikumereye nabi, ikagutera kuremba canke ikagutera *amahumane,* hagarika kuyinywa uje kubonana na muganga wenyene. Nk'akarorero, ni mba uwo muti utumye udahema neza, ukababara mu gikiriza, ibiherehere ku mubiri, canke ukamererwa nabi mu nda, iyo irashobora kuba ingorane itewe n'uwo muti rero ukwiye kubimenyesha muganga buno nyene.
105		Nimba muganga akwandikiye imiti ya antibiyotike, ukwiye kuyinywa YOSE, naho wokwumva umaze kuronka mitende. Heza izo antibiyotike *zose.*
106		Ukoreshe antibiyotike wandikiwe na muganga gusa. Ntiwigere ukoresha antibiyotike uhawe n'abagenzi canke incuti zivuye mu kindi gihugu. Igihe mwe n'abana bawe mudakoresheje neza antibiyotike, mwese murashobora kuremba, hanyuma muzoheza mutebe gukira.

107		Ni mba muganga yakwandikiye umuti wo kuvura cake *gukingira* igituntu, urakwiye kunywa iyo imiti yose mu kiringo cose muganga yakwandikiye. Kenshi na kenshi umuti w'igituntu, umuntu uwunywa mu kiringo c'amezi icenda. Ni bibi cane guhagarika uwo muti utarawuhejeje *wose.* Iyo udahejeje ya mezi yose umuti w'igituntu wagenewe, urashobora kuja mu kaga, ukabangamira statu yawe y'ubwimukira, kandi bikakugora kuronka impapuro zo kuba ino canke ubwenegihugu.
108		SYNC: "Ntukoreshe imiti ishaje canke yarengeje igihe. Raba amatariki ku gacupa. Uzosoma Ukwezi/Itariki/Umwaka. Ni mba ubonye itariki y'uyu musi irenga itariki ku gacupa, ta iyo miti mw'iyarara."

109		VO: Iyo ya miti wagura mumanagazini canke imiti y’ikirundi itakuvuye, ja kwa muganga buno nyene. Iyo bikenewe yuko unywa iyo imiti igihe kirekire, urakwiye kuja ku bagurisha imiti kugirango baguhe iyindi. Vyitwa *refill mu congereza.*
110		Urashobora guterefona umuganga asanzwe akuvura, ukamusaba guhamagara abo muri farumasi kugira ngo bakwongere iyindi, arivyo bita refill . Hanyuma uca uja kuri farumasi kuyitora. Wame wibuka kwitwaza ikarata yawe yo kwivuza mw’iguriro ry’imiti.
111		Rimwe na rimwe imiti irihwa bakoreshejeikarata ya leta yo kwivuza canke ikarata yo kwivuza uhawe n’ukoresha. Hariho n’ikindi gihe wewe nyene wigurira imiti mu mahera yiwawe.

112		VO: Umupfasoni Li akwiye kwama yibutsa umukobwa wiwe ngo afate antibiyotike igihe ari kw’ishure.Araterefona kw’ishure, kugira ngo avugane n’umuforoma w’ishure.
113		Iyo bikenewe ko umwana wawe anywera umuti kw’ishure, utegerezwa kuvugana n’umuforoma w’ishure. Iyo udashobora kuvuga neza Icongereza, ishure rizozana umuntu agusobanurira, kugira ngo uvugane n’umuforoma imbona nkubone. Umwana wawe ntakwiye narimwe kujana umuti *n’umwe* kw ‘ishure umuforoma w’ishure atazi.

114		VO: Umupfasoni Li aritonda mu gupima urugero rw'umuti aha umukobwa wiwe. Kubera ko abana bafise igihagararo gitoya, ugerereranije n'abakuze, bakenera umuti mukeya. Kurikiza amabwirizwa mu bwitonzi iyo uriko uraha abana umuti.Saba umuforoma agusobanurire ingene uha umuti abana bato n'inzoya.
	Closing	**Kurangiza**
115		**VO:** Imiryango itatu y'impunzi yarize vyinshi bijanye no kuba mu gihugu cabo gishasha, ari co Amerika. Barize ingene bashobora kugira amagara meza, ico bokora hamwe *bogwara,* n'ingene bokurikiza amategeko yo muri Amerika ashobora kuba atandukanye n'ayo mu gihugu bahoramwo.
116		**VO:** Ni waba ufise ikibazo, canke ikindi cose wifuza kumenya , vugana n'umukozi ashinzwe abimukira.

		Tuguhaye ikaze hano muri Amerika kandi twifuza ko ubuzima bwawe bworangwa n’umutekano , iterambere hamwe n’umunezero kuri wewe no kumuryango wawe wose.