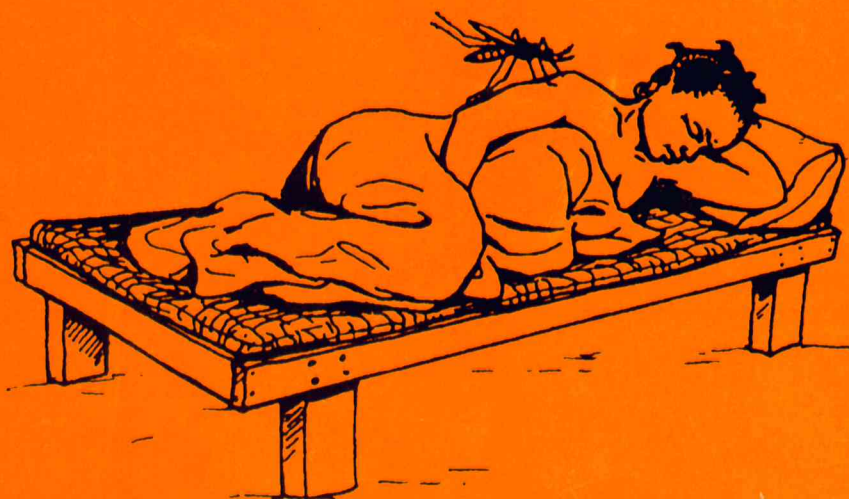


Mareeria



Tharaka

Health



Mareeria

082/2026

Malaria

THIS COMPLIMENTARY COPY WAS GIVEN TO
JULIET KARIUKI IN APPRECIATION OF HER
CONTRIBUTION HAVING PARTICIPATED IN THE
TRANSLATION OF THIS BOOK. GIVEN ON THE
OCCASION OF LAUNCHING OF THE BOOK ON
THE 12TH FEBRUARY 2015 AT MARIMANTI
MARKET



Bible Translation & Literacy (E.A.)

Funded by Wycliffe Associates



Kĩtharaka

© Bible Translation & Literacy, 2014

This is a shell book

This book may be reproduced without permission
for non-profit production purposes in local languages only.

Translated and checked by:
Onesmus Kamwara, Juliet Kariuki and
Jonathan Musyimi

First edition 2014, 1,000 copies
ISBN 9966-00-303-7

Original text written by: MOH - Cameroon with further editing by
Godfrey Kipsisey and Alison Nicolle, BTL with additional updated
information from the Ministry of Health, Kenya

Illustrations by: Ernest Mbanji Bawe, Cameroon ©
Used by permission.

Verification of medical and contextual accuracy was done by:
Elisha K. Njagi – DMOH – Tharaka North
and
Zaverio Njagi – D/SPHN – Tharaka South

Bible Translation & Literacy
P.O. Box 44456-00100
Nairobi
KENYA

RA
443
• m37
2014

Preface/Foreword

This book has been compiled using the latest information on malaria from the Ministry of Health, Kenya. Many deaths can be prevented if you remember these two things:

1. Any person who develops a fever which might be malaria should be seen a health personnel for appropriate treatment.
2. All people, especially children and pregnant women should sleep under a net treated with insecticide.

Please read this book and share the information in your community.

Translators did a research with health workers to ensure that the information contained in this book is accurate and relevant to Tharaka region.

Kîmenyithania

Îbuku rîrî rîandîkîitwe n'antû bagîtûmagîra ûmenyo bwîgî mareeria kuuma kîrî rwong'i rwa ûgima bwa mwîrî rwa Kenya.

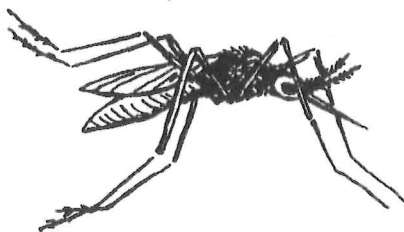
Ikuû biingî nwa birigîrue wegua antû bakaaririkanaga mantû mama maîrî:

1. Muntû ûra akaabîyanîra mwîrî ûntû bûra bûûmba kwîgua buumanîtie na mareeria, abatîrue kwonwa i ndagitaarî akeegwa ndawa.
2. Antû bonthe, na mûno mûno aana baaniini na eekûrû baarito, babatîrue bamaama beekunîkîrîte na neeti îrî na ndawa ya kûûraga rwagî.

Îthooma îbuku rîrî na ûmenyithie antû ba ntûûra yeenu mantû mara weerutana kuumania narîo.

Ataûri ba îbuku rîrî ibaarûthire ûcûnkûûni kuumania na aruti ngûgî ba rwong'i rwa Ûgima bwa Mwîrî kaingo batigîra bakûmenya bwega atî mantû mara marî îbukuuni rîrî i maama na i makûthiiyania na bûra mantû makari îgiitaani rîrî gîteereeni gîkî kîa Tharaka.

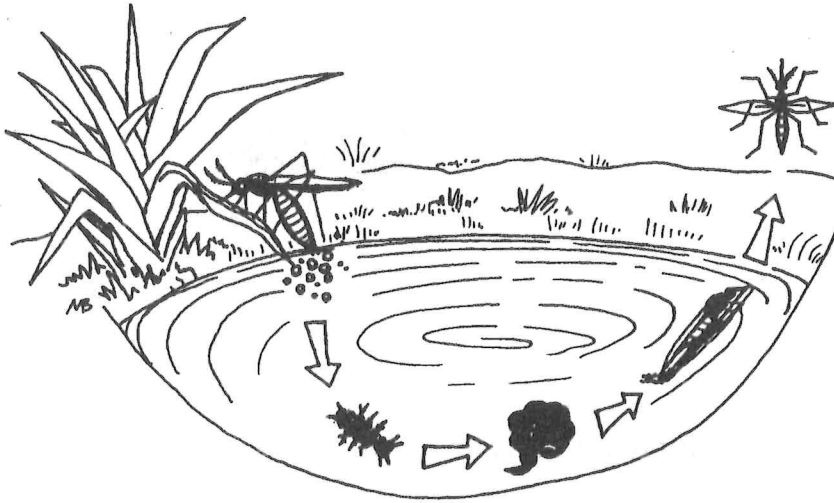
Imbi îreetaga mareeria?



Antû bonthe i baiyî atî mareeria i mûrimo
ûmûthûûku na i maûragaga antû woorâ mwanka
ndeeni ya nthîgûrû ya Kenya. I meegagua marî
ûgwati, na mûno kîrî eekûrû baarito na aana baaniini
bara batarî na inya ya kûrûa na mîrimo.

Kaingo tûûmba kûrûa na mareeria, nwa mwanka
mbere tûmenye ara maumaga na bûra
mateeyanagîrwa.

Mareeria makamatagwa i rwagî rwa nka.



Rwagî rûkaraga gûntû kûra kûrî na mwathû na mûrugutîra ara kûrî na rûûyî rûrianîrîite. Rwagî rwa nka rûciaragîra makome rûûyîini rûru rûtakûthi. Îndî mbere rûciara i rwendaga nthakame mwîrîini. Na gîku i kîo gîtûmaga rwagî rwa nka rûthi kûriûnga ûgoro na ûtugû rûgîceragia muntû wa kûrûma. Na gwakea rûkeebitha gûntû kûra kûrî na mwindu.

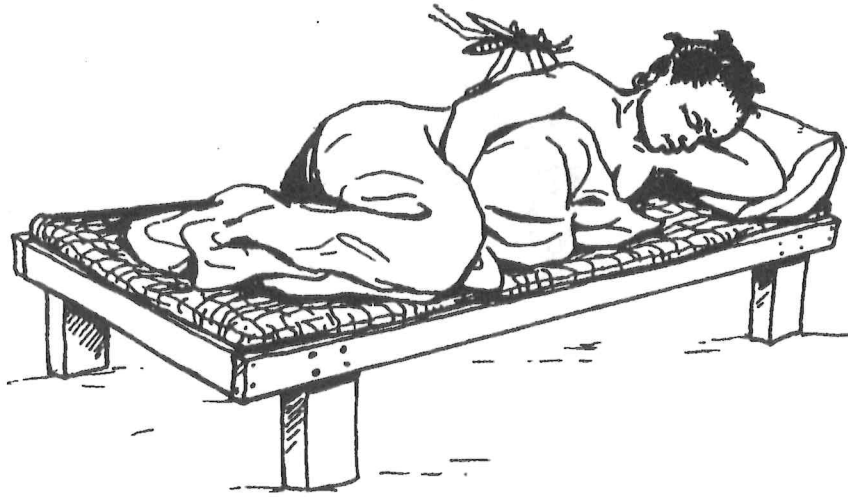
Makome mara rûciaragîra rûûyîini rûtakûthi makomokaga magatuîka rwagî nyuma ya ntugû inkai. Naru rûkauma rûûyîini rûru rûkathi gûceria nthakame ya muntû.

N' ata rwagî rûgwatithangagia muntû mareeria?

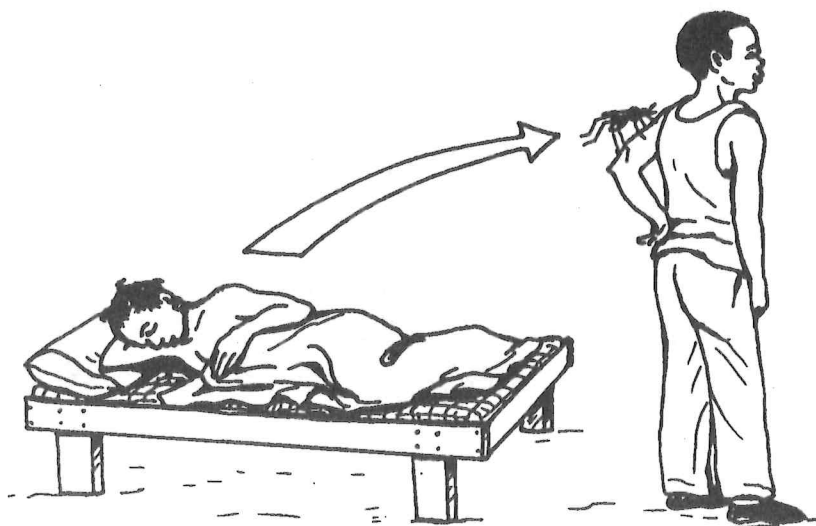


Kwa ngerekano ntugû îmwê, rwagî rûkarûma muntû eetagwa Mûtugi. Mûtugi ti mwayie. Nthakame yaake itirî na tûnyamû tûra tûreetaga mareeria.

Rwagî nwa rûkuunde nthakame yake îndî rûtiûmba kûthûkia tûnyamu tûra tûreetaga mareeria kuuma nthakameeni yaake. (Tûnyamû tûtu i tûniini mûno na tûtionagwa na meetho woogu.)



Nyuuma ya ûgu rwagî rûru rûkarûma muntû
eetagwa Gatîîria. Gatîîria arî na mareeria. Nthakame
yaake yuugi tûnyamû tûra tûreetaga mareeria ndo.
Rwagî rwamûrûma rûgaakamata nthakame yake
amwe na tûnyamû tûra tûreetaga mareeria.



Nyuuma ya ntugû inkai rwagî warûra rwarûmire
 Gatîîria rwacooka kîrî Mûtugi. Îgiita rîrî rwarûma
 Mûtugi rûkamwîkîîra tûnyamû tûra tûreetaga mareeria
 kuuma nthakameeni ya Gatîîria. Nyuuma ya ntugû ta
 îkûmi ûgu, Mûtugi wana we akaanjîîria kwayua
 mareeria.

Rwagî rûtaambagia tûnyamû tûra tûreetaga mareeria
 kuuma nthakameeni ya muntû ûra mwayie,
 rûkagwatithia muntû ûra atarî mwayie.

Bionanîria bia muntû arî na mareeria



Muntû ûra arî na mareeria eegagua arî na bionanîria bibi:

Kwîgagua mpio, kûbîyanîra mwîrî na gûkara akîthithinangaga nyuma ya kagiita gaakai.

Bûbu bakathiingatîrwa i mûnoga na muntû akeegagua akienda kûmaama kaingo anogoka. Rîmwe na rîmwe, kîongo gîgatuuma, na gûkagîa na ûrûrû marûûngooni ma mwîrî, na gûtaîka gûkathiingatîra nyuumaani. Muntû ûyû mwayie nacoookaga akaaga bata ya kûria irio.

Mareeria nwa matûme muntû agirîka.

ÛGWATI!

Bionanîria bia kwonania kûrî na ûgwati:

- Muntû agataîka nkûrûki ya maita mathatû ntugû imwe
- Ûkeegua arîmûûmagaru nkingo
- Ûkeegua akîgirîkaga,

Muntû arî na bionanîria ta bibi aûmba kwîgua aayîitue mareeria ma ûtombo kana mûkûna kîongo.

Gûkari ta ûgu ûbatîirue ûnyiianyiiya kûbîîyanîra kwa mwîri wake na njîra ya kûruta muntû ûyu nguo imwe, kûmûthaarathaara rûûyî rûrî na mûrugutîra na kûmûguîka na nguo îkûriindîitwe rûûyîni rwa mûrugutîra.

Rîru, muntû ûyu mwayie airwe cibitaarî îra îrî akubî na mpwî kaingo aragûrîrwa.

I ndaawa irîkû mbega cia mareeria?



Rwong'i rwa ûgima bwa mwîrî ruugaga antû bonthe babatîrue gûtûmîra ndawa cia AL ta Koatemu, Mwanka aagu kîroorokuini na ndawa ira irî na Sarufa îtiûmba kworia mareeria wana wegua nwa îtûme wîgua bwega wa kagiita gaakai. Mareeria rîonthe mabatîrue kûragûrîrwa na mpwî na ndawa cia AL n'ûntû ndwari nwa îthi na mbere na mpwî îkaimba na muntû agakua.

**Mantû ma kûririkana rîra ûgûtûmîra ndawa cia
AL kûragûrîra mareeria**

- Ûnyue ndawa kûringana na kîthimi kîra ndagitaarî agaakwîra.
- Ûkaaya kûthûûkîrwa i ndawa cia AL nwa ûcooke cibitaarî ûkoonwa i ndagitaarî.
- Ûkagwatwa i mareeria kaîrî gatîgatîîni ka biumia biîrî ûnyuîte ndawa ino cia AL, wonwe i ndagitaarî. Ndawa ino icioragia mareeria îndî itithiragia ûrûrû na kûbîîyanîra kwa mwîrî na mpwî, kwogu înyua kinya Panando.
- Ûkaaya gûtaîka mbere ya nusu îthaa nyuuma ya kûnyua ndawa cia AL, înyua kîthimi wa kîra ûkûnyuîte kaîrî. Ndwari yaku îkaaya kûnenea, ûthi cibitaarî.
- Ûkeegua ûtakûbuuyanga nyuuma ya ntugû ciîrî, wonwe i ndagitaarî.
- Mwekûrû ûmûrito atibatîîrue kûnyua ndawa cia AL nwa kana arîmwîre i ndagitaarî. Abatîîrue anyua ndawa ira irî na sarûfa ta metakefîni kana fasînda.

Kîthimi kîa ndawa ya AL kûringana na ûrito bwa mwayie

ûrito bwa mwayie gîi kiro	ûkûrû bwa mwayie kîi mîanka	Ntugû ya mbere		Ntugû ya ciîrî		Ntugû ya ithatû	
		Mwanjîrîo	Nyuuma ya mathaa 8	Rûkîîrî	ûgoro	Rûkîîrî	ûgoro
5 - 14	Ruungu rwa 3	Mpîndî 1	Mpîndî 1	Mpîndî 1	Mpîndî 1	Mpîndî 1	Mpîndî 1
15 - 24	3 - 8	Mpîndî 2	Mpîndî 2	Mpîndî 2	Mpîndî 2	Mpîndî 2	Mpîndî 2
25 - 34	9 - 14	Mpîndî 3	Mpîndî 3	Mpîndî 3	Mpîndî 3	Mpîndî 3	Mpîndî 3
Nkûrûki ya 34	Nkûrûki ya 14	Mpîndî 4	Mpîndî 4	Mpîndî 4	Mpîndî 4	Mpîndî 4	Mpîndî 4

- Îrîa bwega, irio biega na ûnyue ndawa cia bitameni A (ino nwa ûpewe cibitaarî).
- Eekûrû babatîrue kûthi na mbere gwonkia mwana arî mwayie na kinya kûmwaa irio bingî (ta ûcûrû).
- Giria muntû ûra mwayie na gatambaa karî na rûûyi rûrî na mûrugutîra n'ûntû bwa kûnyiiyia kûbîyanîra kwa mwîrî.

Ithimi bia Panando ya mpindi kûringana na mîanka

Ûkûrû bwa mwayie kîi mîanka	Mûgana wa mpindi cia Panando (500mg) (nwa ûnyue maita mathatû kana mana wa ntugû)
Ruungu rwa mwanka 1	$\frac{1}{4}$ 
Mîanka 1-8	$\frac{1}{2}$ 
Mîanka 9-14	1 
Nkûrûki ya mîanka 15	2 

Ithimi bia panando ya rûûyî kûringana na mîanka

Ûkûrû bwa mwayie kîi mîanka	Panando ya twana ya rûûyî (120mg in 5ml) nwa înyuîwe gwa kagiita ga ntugû ithatû. (Rîonthe tûmagîra cindano gîciko kana kathimi kara kaayaga na ndaawa. Ûtigatûmîre gîciko kîongwa. Inainia ndaawa bwega mbere ûtiratûmîra.)
Mîeri 2-3	Nusu ya gaciko kara kaniini rîmwe gwa ntugû, îndî nwa ûmûkundie kaîrî nyuma ya mathaa mana kana mathanthatû.
Mîeri 3-6	Nusu ya gaciko kara kaniini maita mana gwa ntugû
Mîeri 6-24	Gaciko kara kaniini maita mana gwa ntugû
Mîanka 2-4	Gaciko kara kaniini na nusu maita mana gwa ntugû
Mîanka 4-6	Gîciko kîra kînene maita mana gwa ntugû

Ûtigakundie mwana Panando ya rûûyî amwe na ya mpîndi. Ûbatîîrue ûmûkundia mûthemba ûmwe uunka.

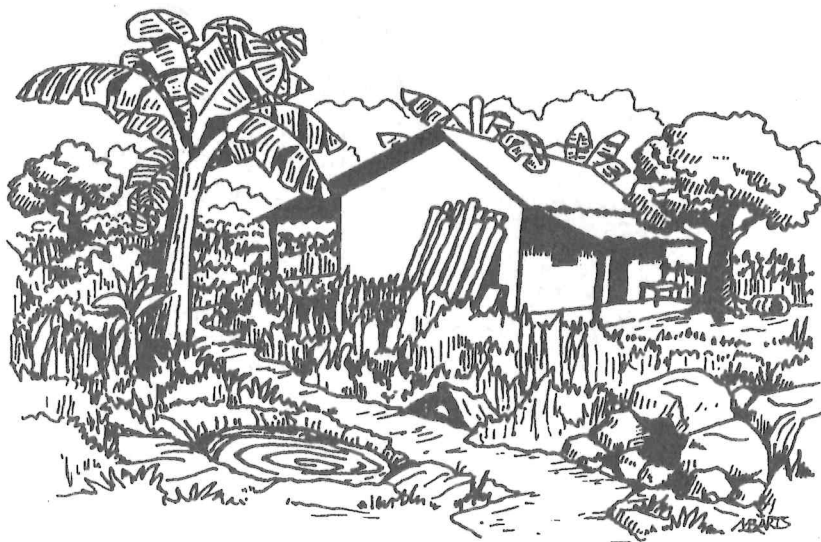
Mareeria kîrî eekûrû baarito



Ûkaaya kûgwatwa i mareeria ûrî mûrito ûbatîîrue kûragûrîrwa na mpwî. Wegua t'ûgu, kaana gaaku nwa keegue karî kaniini mûno na gatarî na inya. Kinya nwa ûthirîrwe i nthakame îgatûma wîgua ûtarî na inya na nwa ûkue.

Kaingî eekûrû baarito batibîîyanagîîra mwîrî rîra barî na mareeria. Eekûrû babatîîrue kûnyua ndawa irî na sarufa (mpîndî ithatû) barî na nnda ya mîeri îthatû na bakanyua kaîrî yaakinya mîeri îthanthatû n'ûntû bwa kûrigîîria mareeria.

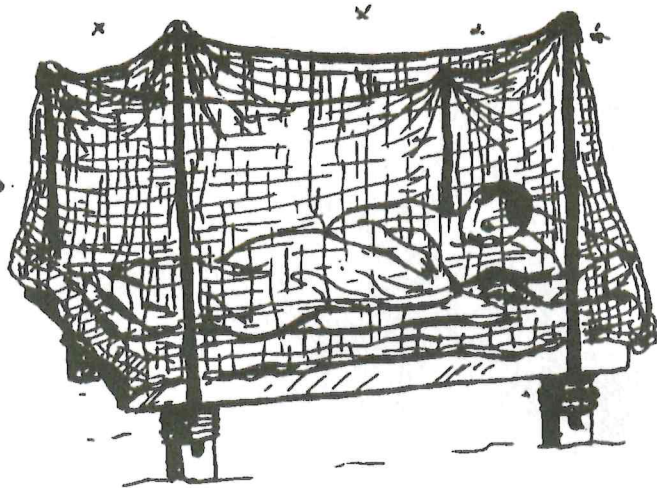
**Kûrî mantû tûûmba kûrûtha mîciî yetû n'ûntû
bwa kûrigîria mareeria?**



Nwiyî kana rwagî rûra rûgûteeyagîra mareeria
kaingî rûrûmaga antû gatîgatî ka thaa kûmi na îmwê
cia ûgoro mwanka thaa kûmi na îmwê cia rûkîrî?

Kwogu kûrî na mantû maingî tûûmba kûrûtha
mîciîni yetû n'ûntû bwa kûrigîria kûrûmwa i rwagî.

Tûmîra neeti



Gûkîûmbîkaga, îkîra nguo igûkunîka njara na magûrû ûgoro n'ûntû bwa kûrigîria kûrûmwa i rwagî.

Ûtugû wîkunîkire na nguo kana ûmaame neetiini ya kûrigîria rwagî. Bûbû i bwa gîtûmi mûno mûno kîrî twana tûûniini. Ibo kaingî baûmba kûrûmwa nkûrûki ya antû baanene n'ûntû nkonde yao n'îmbinyu, na batiûmbaga kûrwa na ndwari. Ibwega nkûrûki kwîgua ûrî na neeti îrî na ndawa ya kûûraga rwagî.

Neeti îtarî na ndawa

- ◊ Nîrigagîria rwagî bûûkai, îndî îtiûragaga kana yîngatia rwagî.
- ◊ Nîrekaga rwagî rûkathûngîra ndeeni rûkarûmana:
 - ◊ Rîra muntû akûthûngîra kana akuumagarûka.
 - ◊ Wegua kûrî na kîrumu kana neeti îtembûkîite.
 - ◊ Wegua neeti îtacuurîitue bwega
 - ◊ Rîra mwîrî waringithia neeti na bwandeeni.



Neeti îrî na ndawa

- * Nîeyanaga ûrigîria bûûnene.
- * Nîûragaga rwagî rûra rûringithagia neeti.
- * Nînyiiagia rwagî nyomba ndeeni amwe na ome ya neeti.
- * Kinya n'yûragaga ndaa, nkûba na tûnyamû ta nkûngûni.
- * Itirî na thûna kîrî antû bara bakûmîtûmîra.

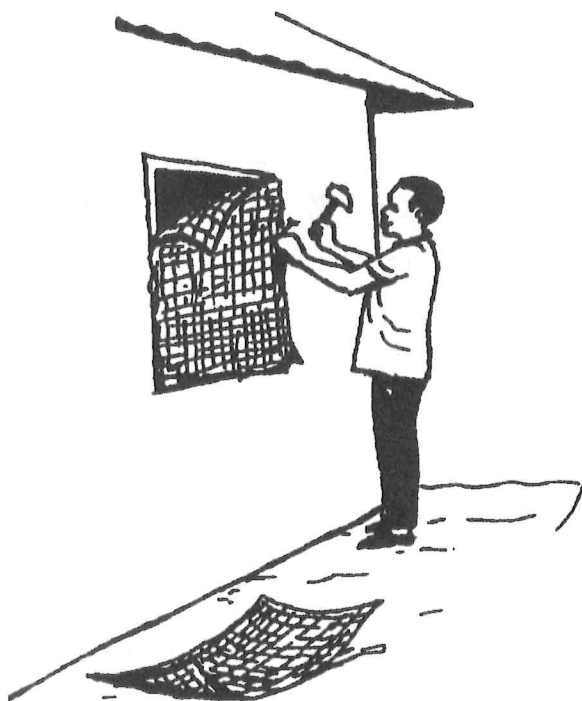
Gwîkîra neeti ndawa n'ûntû bûûthû na bwa mpwî, îndî kûrî na gîtûmi gîa kûrûtha bûra kûbatîrue:

- Rîonthe thooma mataaro mara meeyanîitwe n'ûntû bwa ndawa na ûmathingate bweega.
- Êtikaringithie mûromo kana meetho na ndawa .
- Êkare ûgîikagîra neeti ndawa (kwa ngerekano nyuuma ya wa kîra mîeri îthatû kana îthanthatû kûringana na ndawa îra ûgûtûmîra).

Njîra cia kîwîthîre cia kwîngatia rwagî

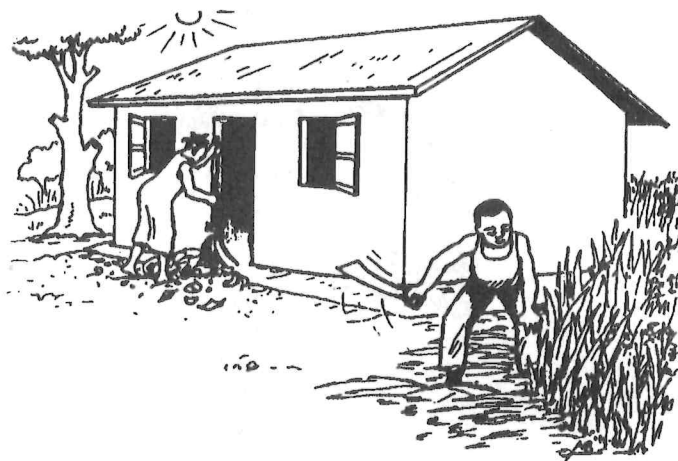


Nîithûgaania rîega kûbîithia mathangû ma mîbau maguta, ma mwarobaine, mpîndî cia ndamba, thaamu ya ng'ombe, mathangû ma mataataa kana makûri n'ûntû bwa kwîngatia rwagî ûgoro. Nwa ûgûre kinya tûmîtaa twa kwingatia rwagî ndukaani.



Gûkîûmbîkaga îkîra neeti cia rwagî ndîrîcaani na
mîrangooni, mûno mûno nyomba ira antû baraaraga.

Bûra ûûmba kûrigûria rwagî rûtigaaciarane



Ûbatîrue gûtema nyaki yonthe îndaaya îra îrî akubî
na nyomba n'ûntû bwa kûtheria gûntû kûra rwagî
rwendeete kwîbitha. Nyomba ibuîrîite gûkara irî
ntheru. Reka ruuo rwega na werû rûthûngîre nyomba
yaku mûthenya.

Ceengia kîthaka kîra kîthiûrûkîrîite kûra rûûyî
rûrianîrîre kaingo rwagî rûtoona a kwîbitha kana a
gûciarîra makome.



Îrinya rîa gûta mati rîbatîrue kwîgua rîrî kûraaya na nyomba. Îthîrania na ûbîîthie into ta macere, na ûthike into ta mîkebe na matigari ma into bira biûmba kûgîa rûûyî rûgaciârîwa i rwagî.

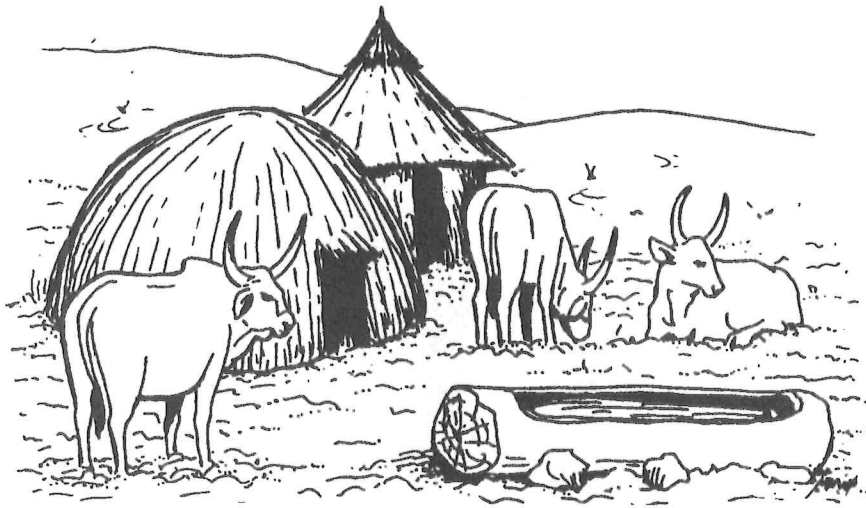


N'ântû bwa kwîngatia rwagî, thika mîrinya yonthe,
mîguuru na marinya kaingo bitakîrianîra rûûyî
kwaura.

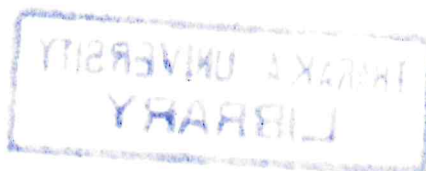
Wone mîtûngi, ithima, magari, na into bira bingî
bionthe bia rûûyî ibiikunîkîre kana biarutwa rûûyî.



Wegua kûrî na rûûyî rûrianîrîite ara rwagî
rûgûciarîra, wone ûkûruîkîra oiri întûmîre kana
maguta ma taa n'ûntû bwa kûûraga na kwîngatia
rwagî. N'ûntû bwega kwaiga makûyû (ta ntiira iga)
mariani n'ûntû i marîiyaga rwagî.



Waiga ng'ombe, wirige kîaga bantû aaraaya na
nyomba cia gûkara. Kîaga kîbatîrue kûnyaarua bwega
n'ûntû bwa kûrigîria rwagî na ngi.



ISBN 9966-00-303-7