የኢትዮጵያ ፌደራላዊ ዴሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ
የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር

ከኤች አይ ቪ/ኤድስ ጋር አካላዊ ብቃትን ጠብቆ መኖር

ከኤች አይ ቪ/ኤድስ ጋር አካላዊ ብቃትን ጠብቆ ለመኖር የሚረዱ ሰባት መንገዶች

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
FOOD AND NUTRITION TECHNICAL ASSISTANCE
fhi360

የምክር ካርድን እንዴት መጠቀም ይቻላል?

- በግል ወይም በቡድን በሚሰጡ የምክር ክፍለ ጊዜያትን መጠቀም::
- ከኤች አይ ቪ/ኤድስ ጋር ብርታትን ጠብቆ ለመኖር ስለሚረዱት ሰባቱ መንገዶች የምክር አገልግሎት መስጠት::
- በተጨማሪም የምክር ካርዱን በመጠቀም በምግብ እጥረት በሽታ ለተጐዱ ህሙማን እንዴት ተጨማሪ ምግብ መውሰድ እንዳለባቸው ምክር መስጠት::

የምክር አገልግሎቶችን ለመስጠት የሚረዱ ጠቃሚ ምክሮች

- ከታካሚዎ ጋር ሰላምታ ይለዋወጡ::
- ከታካሚዎ ጋር አይን ለአይን በመተያየት ልብ ብለው ያዳምጡ::
- ታካሚው ስለራሱ እንዲናገር የሚያበረታታ ጥያቄዎችን ይጠይቁ::
- በቡድን ለሚደረጉ ውይይቶች ተሳታፊዎቹ እንዲናገሩ ይጋብዙ (ዝምተኛ ሰዎችን ጭምር)::
- ርህራሄ ይኑርዎት ራስዎን በታካሚው ቦታ አድርገው ይዩ:: ስለዚህም ታካሚው ችግሩን እንደተረዱለት ይገነዘባል::
- ታካሚው የተሰጡትን ምክሮች ሙሉ በሙሉ ተግባራዊ ማድረግ የሚቸገር ቢሆንም ተግባራዊ እንዲያደርገው አስፈላጊውን እርዳታ መስጠት እንደሚችሉ ያስታውቁ::
- ከኤች አይ ቪ በደማቸው ውስጥ ለተገኘባቸው ወገኖች የተመከሩትን ምክሮች ሁሉ ተግባራዊ እንዲያደርጉ ያበረታቱ::

ከኤች አይ ቪ ጋር አካላዊ ብቃትን ጠብቆ ለመኖር የሚረዱ ሰባት መንገዶች

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

FOOD AND NUTRITION TECHNICAL ASSISTANCE

fhi360

ከኤች አይ ቪ ጋር አካላዊ ብቃትን ጠብቆ ለመኖር የሚረዱ ሰባት መንገዶች

1. ክብደትዎን በየጊዜው ለመከታተል የጤና ባለሙያን ያማክሩ
2. በቂና የተለያዩ የምግብ አይነቶችን ይመገቡ
3. የራስዎንና የምግብዎን ንጽህና በከፍተኛ ደረጃ ይጠብቁ
4. የተጣራ ወይም የተፈላ ውሃ በብዛት ይጠጡ
5. ጤናማ የአኗኗር ልምድን ይከተሉ
6. የህመም ስሜት ሲሰማዎት በቶሎ ሕክምና ያግኙ
7. በጤና ባለሙያ ምክር መሠረት መድኃኒትዎንና ምግብዎን ይውሰዱ

1. ክብደትዎን በየጊዜው ለመከታተል የጤና ባለሙያን ያማክሩ

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

FOOD AND NUTRITION TECHNICAL ASSISTANCE

fhi360

1. ክብደትዎን በየጊዜው ለመከታተል የጤና ባለሙያን ያማክሩ

አብራራ፡-

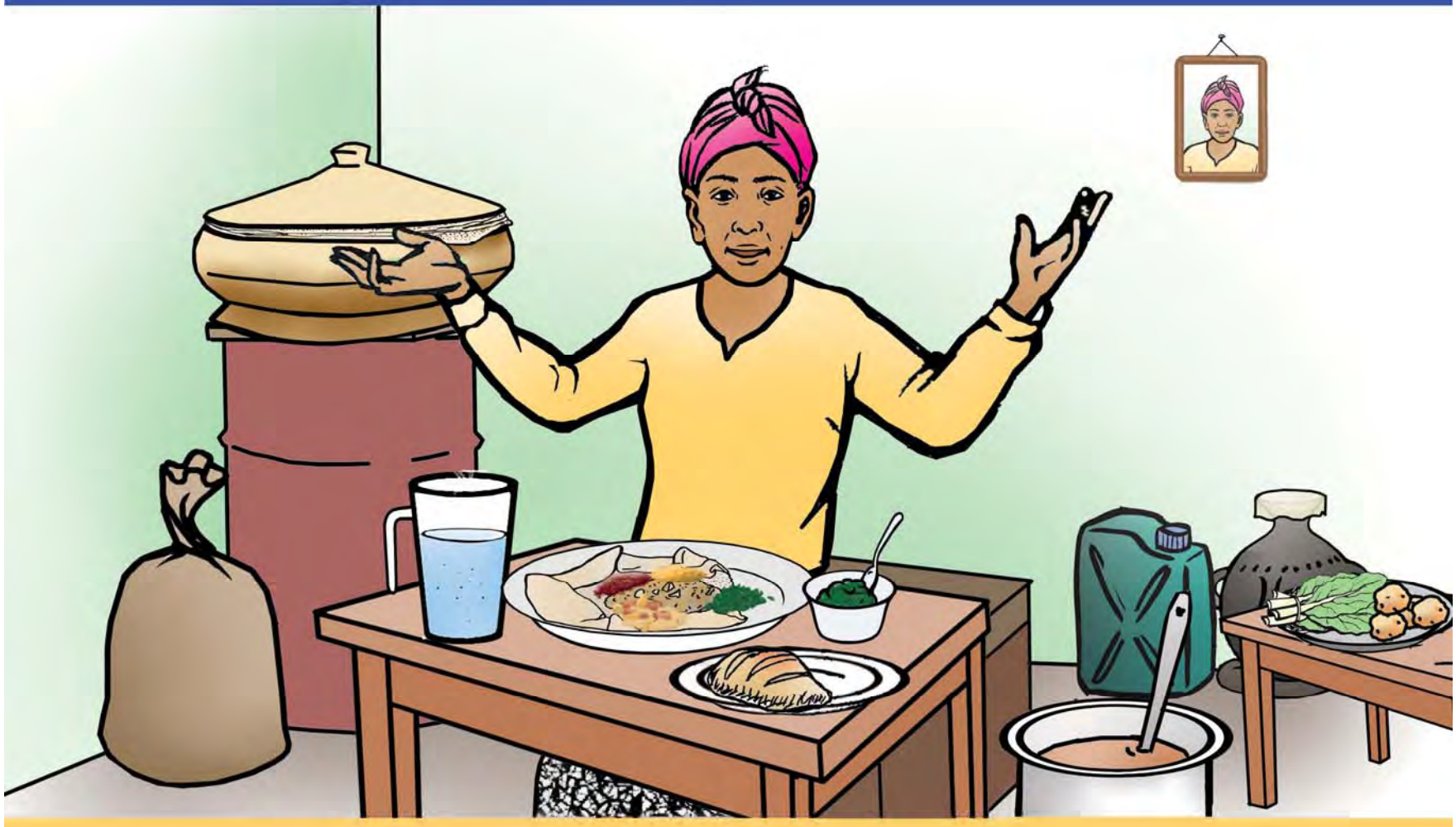
- ክብደትዎን በየጊዜው መለካት የአመጋገብ ሥርዓትዎን እና የጤንነትዎን ሁኔታ ለመከታተል ይረዳል፡፡
- ከኤች አይቪ ቫይረስ ጋር የተያየዘ የህመም ምልክት ካለዎ ክብደትዎን በየወሩ በጤና ባለሙያ ይለኩ፡፡
- ከኤች አይቪ ቫይረስ ጋር የተያየዘ የህመም ምልክት ከሌለዎት ግን ክብደትዎን ቢያንስ በየ 3 ወሩ ይለኩ፡፡
- ክብደትዎን በማስታወሻ ወይም በክብደት መከታተያ ካርድ መዝግበው ያስቀምጡ፡፡
- ሳይታወቅ የሚከሰት የክብደት መቀነስ ለጤና ችግርና ሆስፒታል ተኝቶ ለመታከም ይዳርጋል፡፡
- ክብደትዎ ከ2-3 ወር ጊዜ ውስጥ ከ 5-10 ኪግ ከቀነሰ ጤናዎ ወይም የሥርዓተ ምግብ አቋምዎ በቂ ስለማይሆን ወደ ኤድስ የመሸጋገርን ሂደትን ያፋጥናል፡፡
- ክብደትዎ በማያውቁት ሁኔታ ከ 10 - 15 ኪግ በ 2-3 ወር ውስጥ ከቀነሰ የህክምና አገልግሎት ይጠይቁ፡፡

ጠይቅ፡-

- የአመጋገብና/ክብደት ሁኔታን በየጊዜው ለምን መከታተል አስፈለገዎ?
- ክትትሉን ባያደርጉ ምን የሚገጥምዎ ይመስልዎታል?

ክብደትዎ ከ 2-3 ወር ጊዜ ውስጥ ከ 5-10 ኪግ ከቀነሰ ጤናዎ ወይም የሥርዓተ ምግብ አቋምዎ በቂ ስለማይሆን ወደ ኤድስ የመሸጋገርን ሂደትን ያፋጥናል፡፡

2. በቂና የተለያዩ የምግብ አይነቶችን ይመገቡ



USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

FOOD AND NUTRITION TECHNICAL ASSISTANCE

fhi360

2. በቂና የተለያዩ የምግብ አይነቶችን ይመገቡ

አብራራ፡-

- ኤች አይ ቪ/ኤድስ በሽታ ከሚያመጣው የተጨማሪ የምግብ አስፈላጊነት አኳያ ኤች አይ ቪ በደማቸው ውስጥ ለሚገኝባቸው ሰዎች ወትሮ ከሚመገቡት ይልቅ በተጨማሪ መመገብ ይኖርባቸዋል፡፡ ይህ ካልሆነ ግን ክብደታቸውና ብርታታቸው ይቀንሳል፡፡
  - በቀን ሶስት ጊዜ መደበኛ ምግብና በመካከሉም ሁለት ጊዜ መክሰስ ይመገቡ፡፡
    - መደበኛ ምግብ፡- እንጀራ በሁለት አይነት ወጥ፣ ገንፎ፣ ወይም ፓስታ በቲማቲም ሱሳ ከዳቦ ጋር የመሳሰሉትን ይይዛል፡፡
    - መክሰስ፡- ዳቦ፣ ቆሎ፣ ንፍሮ፣ የተቀቀለ ድንች፣ የተፈላ ወተት፣ ሙዝ፣ አቮካዶ፣ ፓፓያ፣ ማንጎና የመሳሰሉትን ይይዛል፡፡
    - በምግብ ፍላጐት ማጣት ምክንያት በቀን ሶስት ጊዜ መደበኛ ምግብ መመገብ ካልቻሉ ትንሽ ትንሽ ምግብ ቶሎ ቶሎ ይመገቡ፡፡
  - ሁልጊዜ የተለያዩ የምግብ አይነቶችን ይመገቡ፡-
    - መደበኛ ምግቦች፡- ለምሳሌ፡ እንጀራ፣ ዳቦ፣ ድንች፣ ገንፎ እና በቫይታሚን የበለጸጉ ምግቦችን ይይዛል፡፡
    - አትክልቶች፡- ለምሳሌ ጐመን፣ ካሮት፣ ድንች፣ ቲማቲም፣ ጎመን እና የመሳሰሉትን ይይዛል፡፡
    - ፍራፍሬዎች፡- ለምሳሌ፡ ሙዝ፣ ብርቱካን፣ ፓፓያ፣ አቮካዶ፣ ማንጎና የመሳሰሉትን ይይዛል፡፡
    - ማባያ ወጦች፡- ለምሳሌ፡ ሽሮ፣ ምስር ወይም አተር፣ ስጋ፣ ዶሮ፣ አሳ፣ በግ፣ ጉበት እና እንቁላል የመሳሰሉትን ይይዛል፡፡
- በየቀኑ ቢያንስ ስምንት ብርጭቆ ተፈልቶ የቀዘቀዘ ወይም የተጣራ ውሃ ይጠጡ

ጠይቅ፡-

- በየቀኑ ሶስት ጊዜ መደበኛና በመካከሉም መክሰስ መመገብ ለምን ይጠቅማል?
- ከጠቀስኳቸው የምግብ አይነቶች በቀላሉ በአካባቢዎ የሚገኙት የትኞቹ ናቸው? (ታካሚው የተለያዩ የምግብ አይነቶችን ሊያገኙ የሚችሉባቸውን ምንጮች ይጠቁሙ)

የተለያዩ የምግብ አይነቶችን መመገብ ብርታትዎ እንዲይቀንስ እና ኤች አይቪ በደምዎ ውስጥ በመኖሩ የሚያስከትለውን ተጨማሪ የምግብ አስፈላጊነት ያሟላል፡፡

3. ራስዎንና የምግብዎን ንጽህና በከፍተኛ ደረጃ ይጠብቁ

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

FOOD AND NUTRITION TECHNICAL ASSISTANCE

fhi360

3. ራስዎንና ምግብዎን ንፅህና በከፍተኛ ደረጃ ይጠብቁ

አብራራ፡-

ንፅህና በጎደለው መንገድ ምግብን ማስቀመጥ፣ ማዘጋጀትና በቆሻሻ እጅ መጠቀም ለተቅማጥና ለማስመለስ ችግር ይዳርጋል፡፡ ይህም የሰውነት ኃይልን ያዳክማል፣ የቫይታሚኖችንና ለጤንነት አስፈላጊ የሆኑ ማዕድናት በሰውነት ውስጥ የሚኖራቸውን መጠን ይቀንሳል፡፡

- መድኃኒትዎን ለመዋጥ፣ ውሃ ለመጠጣትና እንዲሁም ጭማቂ ለማዘጋጀት የተፈላ ወይም የተጣራ ውሃ ይጠቀሙ፡፡
- መጸዳጃ ቤት ከተጠቀሙ በኋላ፣ ልጅዎን መጸዳጃ ቤት እንዲጠቀም ካደረጉ በኋላና እንዲሁም ምግብ ከማዘጋጀትዎና ከመመገብዎ በፊት እጅዎን በውሃና በሳሙና ይታጠቡ፡፡
- አትክልትና ፍራፍሬዎችን ከማብሰልዎና ከመመገብዎ በፊት በንፁህ ውሃ ይጠቡ፡፡
- ምግብና ውሃን ከድነው ያስቀምጡ፡፡ እንዲሁም ነፍሳት፣ ዝንቦችና አይጦች በማይደርሱበት ቦታ ያስቀምጡ፡፡
- ምግብ የሚያበስሉበትና የሚመገቡበትን ዕቃ በውሃና በሳሙና ይጠቡ፡፡ እንዲሁም ምግብ የሚያሰናዱበትን ስፍራ በንፅህና ይያዙ፡፡
- ጥሬ ስጋ፣ ጥሬ እንቁላል፣ የተበላሹ ምግቦችና ባልተፈላ ውሃ የተዘጋጀ ጭማቂ አይጠቀሙ፡፡
- ንጽህናው ባልተጠበቀ ቦታ የተዘጋጀ ምግብ አይመገቡ፡፡

ጠይቅ፡-

- ምግብን በንፅህና መያዝ ለምን ይጠቅማል? ይህን ባያደርጉ ምን ሊከሰት ይችላል?
- በቤትዎ እንዴት አድርገው ንጽህና አጠባበቅን መተግበር ይችላሉ? ሶስት መንገዶችን ይጥቀሱ፡፡

ንጽህናን በመጠበቅ ብርታትዎን ሊቀንሱ ከሚችሉ በሽታዎች ራስዎን ይታደጋሉ፡፡

4. የተፈላ ወይም የተጣራ ውሃ በብዛት ይጠጡ

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

FOOD AND NUTRITION TECHNICAL ASSISTANCE

fhi360 THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES

4. የተፈላ ወይም የተጣራ ውሃ በብዛት ይጠጡ

አብራራ፡-

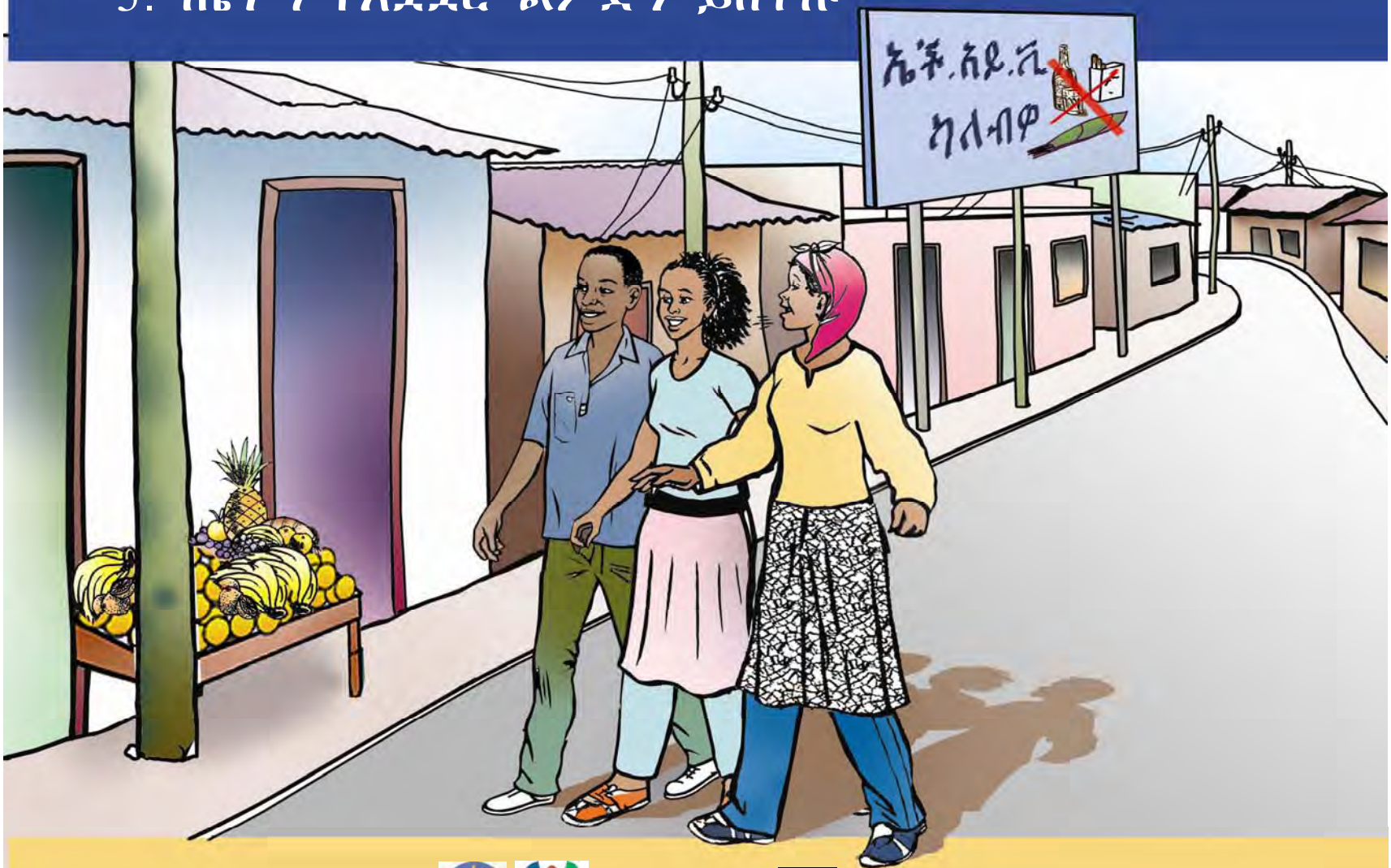
- ሰውነት በኤች አይቪ ቫይረስና በፀረ-ኤች አይቪ መድኃኒት አማካኝነት የሚያመጡትን መርዛማነት ያላቸው ውህዶችን ለማስወገድ የተፈላ ወይም የተጣራ ውሃ ያስፈልገዋል፡፡
- የተቅማጥንና ሌሎች ተላላፊ በሽታዎችን ለመከላከል የተፈላ ወይም የተጣራ ውሃ ይጠቀሙ፡፡
- ውሃን ለማፍላት፡- በመጀመሪያ ውሃውን በብረት ድስት አድርጉ ከ 10-15 ደቂቃ እስኪፍለቀለቅ ጠብቆ ማውጣት፡፡ ካወጡ በኋላ ለ5 ደቂቃ አቀዝቅዞ አፉ ጠባብ በሆነ ዕቃ ማስቀመጥ፡፡
- ውሃን ለማጣራት፡- 20 ሊትር በሚይዝ ጀሪካን ውሃ ይቅዱ፡፡ የውሃ አጋር በያዘው የእቃ ማከሚያ ክዳን አንድ መለኪያ ይቅዱና ጀሪካኑ ውስጥ ይጨምሩ፡፡ ውሃ የያዘውን ጀሪካን ከድነው እያንቀሳቀሱ አንዲዋሃድ ያድርጉ፡፡ ውሃ አጋር በውሃ ውስጥ የሚገኙትን ጀርሞች እስኪገድል ድረስ ለ 30 ደቂቃ ከጠበቁ በኋላ ለመጠጥነት መጠቀም ይችላሉ፡፡
- የተፈላ ወይም የተጣራ ውሃ በቀን ቢያንስ ስምንት ብርጨቆ ይጠጡ፡፡
- በቤትዎ ሁልጊዜ የተፈላ ወይም የተጣራ ውሃ ለመጠጥ፡ ለጭማቂ መስሪያ ወይም ለመድሃኒት መዋጫ በበቂ ሁኔታ እንዲኖርዎ ያድርጉ፡፡

ጠይቅ፡-

- በየቀኑ ብዙ ውሃ መጠጣት ለምን ያስፈልጋል? ባይጠጡ ምን ሊሆን ይችላል?
- ምን አይነት ውሃ ነው መጠጣት ያለብዎ?

ውሃን ማፍላት ወይም ማጣራት በሽታን የሚያስከትሉ ተውሳኮች ይገድላል፡፡

5. ጤናማ የአኗኗር ልምድን ይከተሉ



USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
FOOD AND NUTRITION TECHNICAL ASSISTANCE
fhi360

5. ጤናማ የአኗኗር ልምድን ይከተሉ

አብራራ፡-

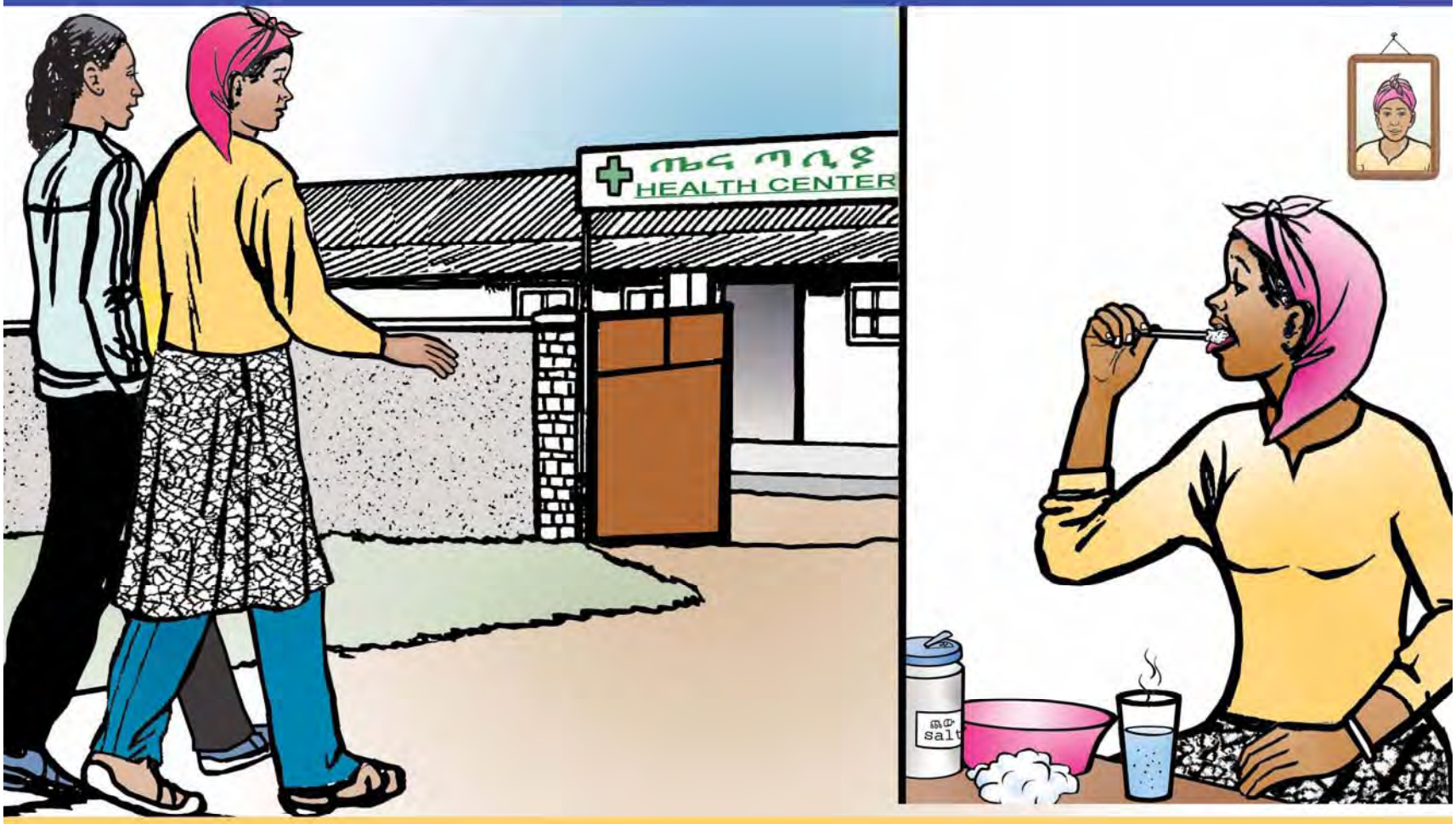
- ከኤች አይ ቪ ጋር የሚኖሩ ሰዎች ኤች አይ ቪ ካልተያዙት ጋር ሲነጻጸር በበለጠ ሁኔታ ለበሽታ የተጋለጡ ናቸው፡፡
- በድጋሚ በኤች አይ ቪ ኤድስ እንዳይያዙ ጥንቃቄ የተሞላበት ጾታዊ ግንኙነት ያድርጉ፡፡
- ክብደትዎን ለመከታተል በየጊዜው የጤና ባለሙያ ዘንድ ይሂዱ፡፡
- አልኮል አለመጠጣት ጥንካሬዎ እንዳይቀንስ፣ የምግብ ፍላጐትዎ እንዳይጠፉ፣ ምግብ በቀላሉ እንዲፈጭና የፀረ ኤች አይቪ መድኃኒት በሰውነት ውስጥ በደንብ እንዲሰራ ይረዳል፡፡
- የድንች ጥብስ፣ ለስላሳ መጠጥ፣ ስኳርነት ያላቸው ምግቦችና ከመንገድ ዳር የሚገዙ ምግቦችን አይመገቡ፡፡
- የጭንቀትና የመከፋት ስሜት የሚፈጥሩ ሁኔታዎችን ማስወገድ የምግብ ፍላጐት እንዳይቀንስ ይረዳል፡፡
- የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን እንደ መደበኛ የእግር ጉዞ፣ ሶምሶማ ሩጫ፣ የጓሮ አትክልት መንከባከብና የመሳሰሉትን እንቅስቃሴዎች ያድርጉ፡፡ እነዚህ እንቅስቃሴዎች የደም ዝውውርን ለማሻሻል፣ የምግብ ፍላጎትን ለመጨመር፣ የስብ መጠንን ለመቀነስና የጡንቻ ጥንካሬን ለመጠበቅ ይረዳሉ፡፡
- ሲጋራ ከማጨስና ጫት ከመቃም ይቆጠቡ፡፡ ምክንያቱም የምግብ ፍላጐትዎንና የፀረ ኤች አይቪ መድኃኒት የመስራት ሀይልን ይቀንሳል፡፡

ጠይቅ፡-

- ጤናማ የአኗኗር ዘዴ ኤች አይ ቪ በደማቸው ለሚገኝባቸው ሰዎች ለምን ይጠቅማል? ምን አይነት አኗኗር ነው ኤች አይ ቪ በደማቸው የሚገኝባቸው ሰዎች የሚጐዳው?
- ምን አይነት የሕይወት አኗኗር ነው ከሕይወትዎ ማስወገድ የሚገባዎት? እንዴትስ ማሳካት ይችላሉ?

ጤናማ የአኗኗር ዘዴ ጥሩ የአመጋገብ ስሜትና ጠንካራ አካል እንዲኖረን ይረዳል፡፡ በተጨማሪም በተላላፊ በሽታ እንዳንጠቃ ይረዳናል፡፡

6. የህመም ስሜት ሲሰማዎት በቶሎ ሕክምና ያግኙ



USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
FOOD AND NUTRITION TECHNICAL ASSISTANCE
fhi360

6. የህመም ስሜት ሲሰማዎት በቶሎ ህክምና ያግኙ

አብራራ፡-

- በሽታዎችን ቶሎ ካልታከሙ ሰውነት የሚያገኘውን ምግብ በደንብ እንዳይጠቀምና፣ የምግብ ፍላጐት እንዲቀንስ ከማድረጉም በላይ የሥነ ልቦና ተጽዕኖ ያመጣል፡፡ ይህም የሥርዓተ ምግብ ችግርንና ክብደት መቀነስን ያሰከትላል፡፡
- የህመም ስሜት ከተሰማዎት ወይም ምንም ነገር መውሰድ ባያሰኝዎት ምግብ መመገብዎንና መድሃኒት መውሰድዎን አያቋርጡ፡፡
- ምግብዎ በቀላሉ እንዲላመጥና እንዲዋጥ አድርገው ያዘጋጁት፡፡ የምግብ ፍላጐትዎን የሚያበረትታና በቂ ሃይል ሰጪ የሆኑ ምግቦችን እንደ ገንፎና በሶ የመሳሰሉትን ይመገቡ፡፡
- የአፍ መቁሰል ከያዘዎት ለስላሳ ምግቦችን ይመገቡ፡፡ ስኳርነት እና ቅመም የበዛባቸውን ምግቦች አይመገቡ፡፡ አፍዎን በንጹህ ጨርቅና ጨው ባለው ለብ ባለ ውሃ ያጽዱት፡፡
- የተቅማጥ በሽታ ከያዘዎት ብዙ ፈሳሽ እና የሕይወት አድን ንጥረ ነገር ይውሰዱ፡፡ በተጨማሪም ምግብ መመገብዎን ይቀጥሉ፡፡
- የማቅለሽለሽ ወይም የምግብ ፍላጐት ማጣት ካጋጠምዎ ትንሽ ትንሽ ምግብ ቶሎ ቶሎ መመገብ ወይም ከቤተሰብና ከጓደኛ ጋር መመገብን ይሞክሩ፡፡
- ጨጓራዎን የማቃጠል ስሜት ከተሰማዎት ቶሎ ቶሎ ትንሽ ትንሽ ምግብ ይመገቡ፡፡ ጋዝ የሚፈጥሩ ለምሳሌ፡ ለስላሳ መጠጦችን ጥቅል ጐመን መውሰድን ያስወግዱ፡፡
- የህመም ስሜት ከተሰማዎት በቶሎ ወደ ጤና ድርጅት በመሄድ ሕክምና እርዳታ ያግኙ፡፡

ጠይቅ፡-

- የምግብ ፍላጐት የሚያሳጡና ክብደት እንዲቀንስ የሚያደርጉ ምን አይነት በሽታዎች ናቸው ?
- የምግብ ፍላጐት እንዲቀንስ የሚያደርጉ ሁለት የበሽታ ምልክቶችና ምክንያቶችን ይጥቀሱ?

ብርታትዎና ጤንነትዎ እንደተጠበቀ እንዲቆይ የህመም ስሜት ሲሰማዎ በአፋጣኝ የህክምና እርዳታ ያግኙ፡፡

7. በጤና ባለሙያው ምክር መሠረት መድኃኒትዎንና ምግብዎን ይውሰዱ

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
FOOD AND NUTRITION TECHNICAL ASSISTANCE
fhi360

7. በጤና ባለሙያ ምክር መሠረት መድኃኒትዎንና ምግብዎን ይውሰዱ

አብራራ፡-

- መድኃኒቶች ውጤታማ የሚሆኑት በጤና ባለሙያ ምክር መሰረት በትክክለኛው መጠንና ሰአት ሲወሰዱ ነው፡፡ አንዳንድ መድሐኒቶች በጥንቃቄ፡ መቼና ከምን ዓይነት ምግብ ጋር እንደሚወሰዱ የግድ ማወቅ ያስፈልጋል፡፡
- በጤና ባለሙያ የታዘዘውን መድኃኒት በሙሉ ይውሰዱ፡፡ ለመድኃኒት መውሰጃ የተፈላ ወይም የተጣራ ውሃ ይጠቀሙ፡፡
- ከጤና ባለሙያ ወይም ከአማካሪዎ ጋር በመሆን መቼ መድኃኒት መዋጥና ምግብ መመገብ እንዳለብዎ ፕሮግራም ያውጡ፡፡
- የቤተሰብ አባልዎን በዚህ ፕሮግራም መሠረት መጠቀም እንዲችሉ እርዳታ ይጠይቁ፡፡
- የፀረ ኤች አይቪ መድኃኒት የሚወስዱ ከሆነ አልኮል ከመጠጣት ይቆጠቡ፡፡
- የፀረ ኤች አይቪ መድኃኒትን ውጤታማነትን የሚቀንሱ የቤት ውስጥ ሕክምና ወይም በተፈጥሮ መድሐኒትነት ያላቸው ቅጠላ ቅጠሎች የሚጠቀሙ ከሆነ ለጤና ባለሙያ ያሳውቁ፡፡
- ከፀረ ኤች አይቪ መድኃኒት ጋር በተያያዘ የሚሰማዎትን ማናቸውም ስሜቶች ለሕክምና ባለሙያ ያሳውቁ፡፡
  አንዳንድ ከፀረ ኤች አይቪ መድኃኒት ጋር ተያይዘው የሚመጡ ስሜቶችን ለምሳሌ ማቅለሽለሽ ተቅማጥና የምግብ ፍላጐት ማጣትን እንዴት መቋቋም እንደሚቻል ለመረዳት የጤና ባለሙያን ይጠይቁ፡፡

ጠይቅ፡-

- መድኃኒትና ምግብ የሚወስዱበትን ጊዜ ተግባራዊ ማድረግ የሚጠቅመው ለምንድነው?
- መድኃኒትዎን በሰአቱ እንዲውስዱና ምግብ በደንብ እንዲመገቡ ማን ሊረዳዎትና ሊያስታውስዎት ይችላል?

ምግብንና መድኃኒትዎን ለመውሰድ ያወጡትን ፕሮግራም መከተል መድኃኒቱ በተገቢው መልክ እንዲሰራና ተያይዞ የሚመጣውንም የመድኃኒት ስሜቶችን ለመቀነስ ይረዳል፡፡

ተጨማሪ ምግብ ለሚወስዱ ታካሚዎች የሚሰጥ ምክር

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
FOOD AND NUTRITION TECHNICAL ASSISTANCE
fhi360

ተጨማሪ ምግብ ለሚወስዱ ታካሚዎች የሚሰጥ ምክር

አብራራ፡-

- አንድ ሰው የሰውነት ክብደቱ በጣም ከቀነሰ ጥንካሬውና የሰውነት ከብደቱ እንዲመለስ የተለየ ምግብ መመገብ ያስፈልገዋል፡፡ ይህ ምግብ በታዘዘው መጠን እና በተሰጠው ጊዜ ገደብ ውስጥ መወሰድ አለበት፡፡
- እነዚህ ምግቦች እንደመድኃኒት ስለሆኑ ቤት ውስጥ ላለ ለማንም ሰው አያካፍሉ፡፡
- ምግብዎን የጤና ባለሙያ ባማከረዎት መሠረት ያዘጋጁ፡፡
- ምግብዎን ከማዘጋጀትዎ በፊትና ሲያዘጋጁ ንጽህናውን በጠበቀ መልኩ ያድርጉ፡፡
- ለመጠጣትም ሆነ ምግብ ለማዘጋጀት የተፈላ ወይም የተጣራ ውሃ ብቻ ይጠቀሙ፡፡
- ክብደትዎን በወር አንድ ጊዜ ለመለካትና የጤና ክትትል ለማድረግ ወደ ጤና ድርጅት ይሂዱ፡፡
- አቅምዎ በፈቀደ መጠን የተለያዩና ሃይል ሰጪ የሆኑ ምግቦች ገዝተው ይመገቡ፡፡
- የአንጀት ተውሳክን ለማስወገድ በአመት ሁለት ጊዜ የፀረ-ተውሳክ መድኃኒትን ይውሰዱ፡፡

ጠይቅ፡-

- የሚወስዱት ልዩ ተጨማሪ ምግብ ክብደት መቀነስን ለመከላከል የሚረዳው ለምንድነው?
- የተሰጠዎትን ልዩ ተጨማሪ ምግብ መጨረስዎን የሚያረጋግጡት እንዴት ነው ?

ልዩ ተጨማሪ ምግብ የሚረዳው በምግብ እጥረት ለተጐዳ ሰው ብቻ ሲሆን ይህም አካላዊ ብቃትንና ጤንትን እንዲመለስ ይረዳል፡፡

የፀረ-ኤች አይቪ መድኃኒት እየወሰዱ ነው?

የማስመለስ፣ የማስቀመጥ ወይንም የምግብ ፍላጐት የመቀነስ ችግር ቢከሰትም የጤና ባለሙያ ባማከረዎት መሠረት መድኃኒትዎን መውሰድ ይቀጥሉ:: በሚወስዱአቸው የፀረ-ኤች አይቪ መድኃኒቶች መሠረት ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን መመሪያዎች ይከተሉ::

- ዚዱቩዲን: ቁርስ ወይም ዕራት ከመብላትዎ አንድ ሰዓት በፊት ይውሰዱ:: የመድኃኒት አለመስማማት ከተሰማዎት ዘይት ወይም ስብ ካልበዛበት ምግብ ጋር ይወሰዱ::
- ኔቨራፒን: ከምግብ ጋር ወይም ከምግብ በፊት ይውሰዱ::
- ላሚቩዲን: ከምግብ ጋር ወይም ከምግብ በፊት ይውሰዱ::
- ኤፋቪሪንዝ: ከምግብ ጋር ወይም ከምግብ በፊት ይውሰዱ:: ዘይት ወይም ስብ ከበዛበት ምግብ ጋር አይውሰዱ::
- ስታቩዲን: ከምግብ ጋር ወይም ከምግብ በፊት ይውሰዱ::

ተቅማጥ ከያዘዎት:-

- በብዛት የህይወት አድን ንጥረ ነገር ይጠጡ:: በተጨማሪም የህክምና እርዳታ ለማግኘት ወደ ህክምና አገልግሎት መስጫ ይሂዱ::
- ምግብዎን ላላ አድርገው ወይም አድቅቀው በመስራት በቀላለሉ ለማላመጥና ለመዋጥ እንዲችሉ ያድርጉት::

የተጨማሪ ምግብ ድጋፍ ተቀብለው ነበር?

- ከኤች አይቪ ጋር የሚኖሩ ከሆነ ሰባቱን ከኤች አይቪ ጋር በጥንካሬ ለመኖር የሚረዱ መንገዶችን ይከተሉ::
- የተሰጠዎትን ተጨማሪ ምግብ የጤና ባለሙያ በነገረዎ ሰዓትና መጠን ይውሰዱ::
- ለርስዎ የታዘዘው ተጨማሪ ምግብ መድኃኒት ማለት ስለሆነ ለማንም ሰው አያካፍሉ::
- ምግብዎን የጤና ባለሙያ ባማከረዎት መሠረት ያዘጋጁ::
- በየወሩ ወደጤና ድርጅት በመሄድ ክብደትዎንና ጤንነትዎን የከታተሉ::
- አቅምዎ በፈቀደ መጠን የተለያዩና ሃይል ሰጭ ምግቦችን ገዝተው ይመገቡ::

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE | FOOD AND NUTRITION TECHNICAL ASSISTANCE | fhi360

የኢትዮጵያ ፌደራላዊ ዴሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ
የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር

ከኤች አይቪ/ኤድስ ጋር አካላዊ ብቃትን ጠብቆ መኖር

ከኤች አይቪ ጋር አካላዊ ብቃትን ጠብቆ ለመኖር የሚረዱ ሰባት መንገዶች ይከተሉ::

ክትደትዎን በየጊዜው ለመከታተል የጤና ባለሙያን ያማክሩ

- ክብደትዎን በየጊዜው መለካት የአመጋገብ ሥርዓትዎንና የጤንነትዎን ሁኔታ ለመከታተል ይረዳል::
- ሳያውቁት/ሳይገነዘቡት ክብደትዎ ከ 5-10 ኪግ በ2-3 ወር ወስጥ ከቀነሰ ወደጤና ድርጅት በመሄድ ህክምና ያግኙ::

በቂና የተለያዩ የምግብ አይነቶችን ይመገቡ

- በቀን ሶስት ጊዜ መደበኛ ምግብና በመካከሉም ሁለት ጊዜ መክሰስ ይመገቡ::
- የተለያዩ አትክልቶች እና እንደ ፓፓያ ማንጎና አቮካዶ የመሳሰሉትን ፍራፍሬዎችን ጨምረው ይመገቡ::

ራስዎንና የምግብዎን ንጽህና በከፍተኛ ደረጃ ይጠብቁ

- መጸዳጃ ቤት ከተጠቀሙ በኋላ፣ ልጅዎ መጸዳጃ ቤት እንዲጠቀሙ ካደረጉ በኋላና እንዲሁም ምግብ ከማዘጋጀትዎና ከመመገብዎ በፊት እጅዎን በውሃና በሳሙና ይታጠቡ::
- ምግብንና ውሃን ከነፍሳት ከዝንቦችና ከበረሮዎች ለመከላከል በንጽህና በተሸፈነ ዕቃ ያስቀምጡ::

የተፈላ ወይም የተጣራ ውሃ ብቻ ይጠጡ

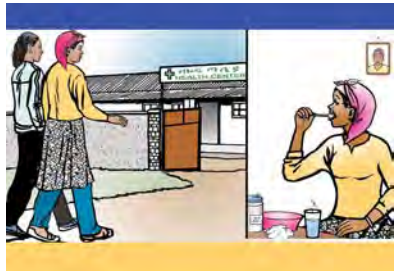
- በቀን ቢያንስ ስምንት ብርጭቆ የተፈላ ወይም የተጣራ ውሃ ይጠጡ::
- ውሃን ለመጠጥነት ለማዋል ውሃውን እስኪፍለቀለቅ ድረስ ማፍላት ወይም በውሃ አጋር ማከም ያስፈልጋል::
- የተፈላ ወይም የተጣራ ውሃን ከብክለት ለመከለከል አፉ ጠባብ በሆነ ጀሪካን ማስቀመጥና የጀሪካኑን አፍ መክደን ያስፈልጋል::

ጤናማ የአኗኗር ልምድን ይከተሉ

- ከኤች አይቪ ጋር የተያያዘ የህመም ስሜት ካለዎት ክብደትዎን በየወሩ በጤና ባለሙያ ይለኩ:: የህመም ስሜት ከሌለዎት ግን ክብደትዎን ቢያንስ በየሶስት ወሩ ይለኩ::
- ፀረ-ኤች አይቪ መድሐኒት የሚወስዱ ከሆነ አልኮል ከመጠጣትና ጫት ከመቃም ይቆጠቡ::
- የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን እንደ መደበኛ የእግር ጉዞ፣ ሶምሶማ ሩጫ፣ የጓሮ አትክልት መንከባከብና የመሳሰሉትን እንቅስቃሴዎች ያድርጉ:: እነዚህ እንቅስቃሴዎች የደም ዝውውር ለማሻሻል፣ የምግብ ፍላጎትን ለመጨመር፣ የስብ መጠንን ለመቀነስና የጡንቻ ጥንካሬን ለመጠበቅ ይረዳሉ::

የህመም ስሜት ሲሰማዎት በቶሎ ሕክምና ያግኙ

- መድሐኒትና ምግብ የመውሰድ ፍላጐት ባይኖርዎት እንኳ መድሐኒት መዋጥና ምግብ መመገብዎን አያቋርጡ::
- የህመም ስሜት ከተሰማዎት በቶሎ ወደ ጤና ድርጅት በመሄድ የሕክምና እርዳታ የግኙ::
- አፍዎ ከቆሰለ ለስላሳና የተፈጨ ምግብ ይመገቡ:: ስኳርነትና ቅመም የበዛባቸውን ምግቦች አይመገቡ:: በተጨማሪም አፍዎን በንጹህ ጨርቅና ጨው ባለው ለብ ባለ ውሃ ያጽዱት::
- ተቅማጥ ከያዘዎት ብዙ ፈሳሽና ሕይወት አድን ንጥረ ነገር መጠጣትና ምግብ በትንሽ በትንሹ ለመመገብ ይሞክሩ::



በጤና ባለሙያ ምክር መሠረት መድኃኒትዎንና መግብዎን ይውሰዱ

- ምግብዎንና መድኃኒትዎን የጤና ባለሙያ ባማከረዎ የጊዜ ሰሌዳ መሠረት ይውሰዱ::
- የፀረ-ኤች አይቪ መድኃኒትዎ ውጤታማነትን የሚቀንስ የቤት ውስጥ ህክምና ወይም በተፈጥሮ መድኃኒትነት ያላቸው ቅጠላ ቅጠሎች የሚጠቀሙ ከሆነ ለጤና ባለሙያ ያሳውቁ::
- ከፀረ-ኤች አይቪ መድኃኒት ጋር በተያያዘ የሚሰማዎትን ማናቸውም ስሜቶች ለህክምና ባለሙያ ያሳውቁ::

የሰውነት አቋም መመዘኛ ቻርት

ቁመት (ሳሜ) \ ክብደት (ኪ.ግ)	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118	120
200	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30
198	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31
196	9	10	10	11	11	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31
194	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32
192	10	10	11	11	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	19	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	33
190	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	32	32	33	33
188	10	11	11	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	31	31	32	32	33	33	34
186	10	11	12	12	13	13	14	14	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	31	31	32	32	33	34	34	35
184	11	11	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	34	34	35	35
182	11	11	12	13	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	33	33	34	34	35	36	36
180	11	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	33	33	34	35	35	36	36	37
178	11	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	33	34	35	35	36	37	37	38
176	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36	36	37	37	38	39
174	12	13	13	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36	36	37	38	38	39	40
172	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36	37	37	38	39	39	40	41
170	12	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37	37	38	39	39	40	41	42
168	13	13	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37	38	38	39	40	40	41	42	43
166	13	14	15	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37	38	38	39	40	41	41	42	43	44
164	13	14	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37	38	39	39	40	41	42	42	43	44	45
162	14	14	15	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	37	38	39	40	40	41	42	43	43	44	45	46
160	14	15	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	40	41	41	42	43	44	45	45	46	47
158	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	40	41	42	42	43	44	45	46	46	47	48
156	15	16	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	39	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49
154	15	16	17	18	19	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	40	41	42	43	44	45	46	46	47	48	49	50	51
152	16	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	42	43	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52

የሰውነት አቋም ማጣቀሻ ከ 16.0 በታች = ከሚጠበቀው በታች በጣም የከሳ/ች ከ 16 - 18.49 የከሳ/የከሳች ከ 18.5 - 24.9 በላይ = የተስተካከለ አቋም
ከ 25-29.9 ወፍራም ከ 30 በላይ =በጣም ወፍራም

1ኛ/ ክብደትን መለካት

በመጀመሪያ የሚዛኑ ጠቋሚ ዜሮ ላይ መሆኑን ያረጋግጡ፡፡

ህመምተኛው ከባድ ልብሶችን እንዲያወልቅ ያድርጉ፡፡

ህመምተኛው ሳይደገፍ ቀጥ ብሎ በሚዛኑ መከካለኛ ቦታ ላየ እንዲቆም ያድርጉ፡፡

የክብደቱን መጠን ወደ 0.1 ኪግ አጠጋግተው ይመዝግቡ፡፡

2ኛ/ ቁመትን መለካት

ህመምተኛው ጫማቸውን እንዲያውልቁ ተደርጎ ቀጥ ብለው ይቁሙ፡፡

ተረከዝ፣ መቀመጫ፣ ትከሻና ጭንቅላት ግድግደውን መንካት አለባቸው፡፡

የቁመቱን መጠን ወደ 0.5 ሳሜ አጠጋግተው ይመዝግቡ፡፡

3ኛ/ ክብደትንና ቁመትን ወደ የሰውነት አቋም መመዘኛ መጠን መቀየር

ሳንቲ ሜትሮችን ወደ ሜትር መቀየር
(1 ሜትር 100 ሳንቲ ሜትር ነው)
የክብደት መጠንን የሚያሳየው መስመር ከቁመት መጠን መስመር ጋር የሚገናኝበት ቦታ የሰውነት አቋምን (ቢ.ኤም.አይ) ያሳያል፡፡

ለምሳሌ፡- ክብደቱ 60 ኪግ የሆነና ቁመቱ 150 የ
ሆነ/ች ሰው የሰውነት አቋም መለኪያው 24 ይሆናል ማለት ነው፡፡

ለነፍሰ ጡር እናት የሰውነት አቋም መለኪያውን አይጠቀሙ፡፡

Reference: RCQHC Nutrition and HIV/AIDS Training Manual 2003, Kampala, Uganda

BMI Chart for Determining Nutritional Status of HIV* Children and Adolescents (ages 5-18 years)

BOYS

AGE (YR)	-1SD	-2SD	-3SD
5-8	14.3	13.2	12.3
9	14.8	13.6	12.7
10	15.1	13.9	12.9
11	15.5	14.2	13.2
12	16	14.7	13.6
13	16.7	15.2	14
14	17.3	15.7	14.5
15	17.9	16.2	14.9
16	18.5	16.7	15.3
17	19	17.1	15.6
18	19.4	17.4	15.8

NORMAL / MILD MALNUTRITION | MODERATELY MALNOURISHED | SEVERELY MALNOURISHED

HEIGHT (CM) — 100, 110, 120, 130; BODY WEIGHT (KG)

BMI	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	BMI
11.8	13.0	13.3	13.5	13.8	14.0	14.3	14.5	14.8	15.1	15.3	15.6	15.9	16.2	16.4	16.7	17.0	17.3	17.6	17.9	18.1	18.4	18.7	19.0	19.3	19.6	19.9	20.2	20.6	20.9	21.2	21.5	21.8	22.1	22.5	22.8	11.8
11.9	13.1	13.4	13.6	13.9	14.1	14.4	14.7	14.9	15.2	15.5	15.7	16.0	16.3	16.6	16.9	17.1	17.4	17.7	18.0	18.3	18.6	18.9	19.2	19.5	19.8	20.1	20.4	20.7	21.0	21.4	21.7	22.0	22.3	22.7	23.0	11.9
12	13.2	13.5	13.7	14.0	14.3	14.5	14.8	15.1	15.3	15.6	15.9	16.1	16.4	16.7	17.0	17.3	17.6	17.9	18.2	18.5	18.8	19.1	19.4	19.7	20.0	20.3	20.6	20.9	21.2	21.5	21.9	22.2	22.5	22.9	23.2	12
12.1	13.3	13.6	13.9	14.1	14.4	14.6	14.9	15.2	15.5	15.7	16.0	16.3	16.6	16.8	17.1	17.4	17.7	18.0	18.3	18.6	18.9	19.2	19.5	19.8	20.1	20.4	20.8	21.1	21.4	21.7	22.1	22.4	22.7	23.0	23.4	12.1
12.2	13.5	13.7	14.0	14.2	14.5	14.8	15.0	15.3	15.6	15.9	16.1	16.4	16.7	17.0	17.3	17.6	17.9	18.2	18.5	18.8	19.1	19.4	19.7	20.0	20.3	20.6	20.9	21.3	21.6	21.9	22.2	22.6	22.9	23.2	23.6	12.2
12.3	13.6	13.8	14.1	14.3	14.6	14.9	15.2	15.4	15.7	16.0	16.3	16.6	16.8	17.1	17.4	17.7	18.0	18.3	18.6	18.9	19.2	19.5	19.8	20.2	20.5	20.8	21.1	21.4	21.8	22.1	22.4	22.8	23.1	23.4	23.8	12.3
12.4	13.7	13.9	14.2	14.5	14.7	15.0	15.3	15.6	15.8	16.1	16.4	16.7	17.0	17.3	17.6	17.9	18.2	18.5	18.8	19.1	19.4	19.7	20.0	20.3	20.6	21.0	21.3	21.6	21.9	22.3	22.6	22.9	23.3	23.6	24.0	12.4
12.5	13.8	14.0	14.3	14.6	14.9	15.1	15.4	15.7	16.0	16.2	16.5	16.8	17.1	17.4	17.7	18.0	18.3	18.6	18.9	19.2	19.5	19.8	20.2	20.5	20.8	21.1	21.5	21.8	22.1	22.4	22.8	23.1	23.5	23.8	24.2	12.5
12.6	13.9	14.2	14.4	14.7	15.0	15.2	15.5	15.8	16.1	16.4	16.7	17.0	17.2	17.5	17.8	18.1	18.4	18.8	19.1	19.4	19.7	20.0	20.3	20.6	21.0	21.3	21.6	22.0	22.3	22.6	23.0	23.3	23.6	24.0	24.3	12.6
12.7	14.0	14.3	14.5	14.8	15.1	15.4	15.6	15.9	16.2	16.5	16.8	17.1	17.4	17.7	18.0	18.3	18.6	18.9	19.2	19.5	19.8	20.2	20.5	20.8	21.1	21.5	21.8	22.1	22.5	22.8	23.1	23.5	23.8	24.2	24.5	12.7
12.8	14.1	14.4	14.7	14.9	15.2	15.5	15.8	16.1	16.3	16.6	16.9	17.2	17.5	17.8	18.1	18.4	18.7	19.1	19.4	19.7	20.0	20.3	20.6	21.0	21.3	21.6	22.0	22.3	22.6	23.0	23.3	23.7	24.0	24.4	24.7	12.8
12.9	14.2	14.5	14.8	15.0	15.3	15.6	15.9	16.2	16.5	16.8	17.1	17.4	17.7	18.0	18.3	18.6	18.9	19.2	19.5	19.8	20.2	20.5	20.8	21.1	21.5	21.8	22.1	22.5	22.8	23.2	23.5	23.9	24.2	24.6	24.9	12.9
13	14.3	14.6	14.9	15.2	15.4	15.7	16.0	16.3	16.6	16.9	17.2	17.5	17.8	18.1	18.4	18.7	19.0	19.3	19.7	20.0	20.3	20.6	21.0	21.3	21.6	22.0	22.3	22.7	23.0	23.3	23.7	24.0	24.4	24.8	25.1	13
13.1	14.4	14.7	15.0	15.3	15.6	15.9	16.1	16.4	16.7	17.0	17.3	17.6	17.9	18.2	18.6	18.9	19.2	19.5	19.8	20.1	20.5	20.8	21.1	21.5	21.8	22.1	22.5	22.8	23.2	23.5	23.9	24.2	24.6	24.9	25.3	13.1
13.2	14.6	14.8	15.1	15.4	15.7	16.0	16.3	16.6	16.9	17.2	17.5	17.8	18.1	18.4	18.7	19.0	19.3	19.6	20.0	20.3	20.6	21.0	21.3	21.6	22.0	22.3	22.7	23.0	23.3	23.7	24.1	24.4	24.8	25.1	25.5	13.2
13.3	14.7	14.9	15.2	15.5	15.8	16.1	16.4	16.7	17.0	17.3	17.6	17.9	18.2	18.5	18.8	19.2	19.5	19.8	20.1	20.5	20.8	21.1	21.5	21.8	22.1	22.5	22.8	23.2	23.5	23.9	24.2	24.6	25.0	25.3	25.7	13.3
13.4	14.8	15.1	15.3	15.6	15.9	16.2	16.5	16.8	17.1	17.4	17.7	18.0	18.3	18.7	19.0	19.3	19.6	19.9	20.3	20.6	20.9	21.3	21.6	22.0	22.3	22.6	23.0	23.3	23.7	24.1	24.4	24.8	25.2	25.5	25.9	13.4
13.5	14.9	15.2	15.5	15.7	16.0	16.3	16.6	16.9	17.2	17.5	17.9	18.2	18.5	18.8	19.1	19.4	19.8	20.1	20.4	20.8	21.1	21.4	21.8	22.1	22.5	22.8	23.2	23.5	23.9	24.2	24.6	25.0	25.3	25.7	26.1	13.5
13.6	15.0	15.3	15.6	15.9	16.2	16.5	16.8	17.1	17.4	17.7	18.0	18.3	18.6	18.9	19.3	19.6	19.9	20.2	20.6	20.9	21.3	21.6	21.9	22.3	22.6	23.0	23.3	23.7	24.1	24.4	24.8	25.2	25.5	25.9	26.3	13.6
13.7	15.1	15.4	15.7	16.0	16.3	16.6	16.9	17.2	17.5	17.8	18.1	18.4	18.8	19.1	19.4	19.7	20.1	20.4	20.7	21.1	21.4	21.8	22.1	22.4	22.8	23.2	23.5	23.9	24.2	24.6	25.0	25.3	25.7	26.1	26.5	13.7
13.8	15.2	15.5	15.8	16.1	16.4	16.7	17.0	17.3	17.6	17.9	18.3	18.6	18.9	19.2	19.5	19.9	20.2	20.5	20.9	21.2	21.6	21.9	22.3	22.6	23.0	23.3	23.7	24.0	24.4	24.8	25.2	25.5	25.9	26.3	26.7	13.8
13.9	15.3	15.6	15.9	16.2	16.5	16.8	17.1	17.4	17.7	18.1	18.4	18.7	19.0	19.4	19.7	20.0	20.4	20.7	21.0	21.4	21.7	22.1	22.4	22.8	23.1	23.5	23.9	24.2	24.6	25.0	25.3	25.7	26.1	26.5	26.9	13.9
14	15.4	15.7	16.0	16.3	16.6	16.9	17.2	17.6	17.9	18.2	18.5	18.8	19.2	19.5	19.8	20.2	20.5	20.8	21.2	21.5	21.9	22.2	22.6	22.9	23.3	23.7	24.0	24.4	24.8	25.1	25.5	25.9	26.3	26.7	27.0	14
14.1	15.5	15.8	16.1	16.4	16.8	17.1	17.4	17.7	18.0	18.3	18.6	19.0	19.3	19.6	20.0	20.3	20.6	21.0	21.3	21.7	22.0	22.4	22.7	23.1	23.5	23.8	24.2	24.6	24.9	25.3	25.7	26.1	26.5	26.9	27.2	14.1
14.2	15.7	16.0	16.3	16.6	16.9	17.2	17.5	17.8	18.1	18.5	18.8	19.1	19.4	19.8	20.1	20.4	20.8	21.1	21.5	21.8	22.2	22.5	22.9	23.3	23.6	24.0	24.4	24.7	25.1	25.5	25.9	26.3	26.7	27.0	27.4	14.2
14.3	15.8	16.1	16.4	16.7	17.0	17.3	17.6	17.9	18.3	18.6	18.9	19.2	19.6	19.9	20.3	20.6	20.9	21.3	21.6	22.0	22.3	22.7	23.1	23.4	23.8	24.2	24.5	24.9	25.3	25.7	26.1	26.4	26.8	27.2	27.6	14.3
14.4	15.9	16.2	16.5	16.8	17.1	17.4	17.7	18.1	18.4	18.7	19.0	19.4	19.7	20.1	20.4	20.7	21.1	21.4	21.8	22.1	22.5	22.9	23.2	23.6	24.0	24.3	24.7	25.1	25.5	25.9	26.2	26.6	27.0	27.4	27.8	14.4
14.5	16.0	16.3	16.6	16.9	17.2	17.5	17.9	18.2	18.5	18.8	19.2	19.5	19.8	20.2	20.5	20.9	21.2	21.6	21.9	22.3	22.7	23.0	23.4	23.8	24.1	24.5	24.9	25.3	25.6	26.0	26.4	26.8	27.2	27.6	28.0	14.5
14.6	16.1	16.4	16.7	17.0	17.3	17.7	18.0	18.3	18.6	19.0	19.3	19.6	20.0	20.3	20.7	21.0	21.4	21.7	22.1	22.4	22.8	23.2	23.5	23.9	24.3	24.7	25.1	25.4	25.8	26.2	26.6	27.0	27.4	27.8	28.2	14.6
14.7	16.2	16.5	16.8	17.1	17.5	17.8	18.1	18.4	18.8	19.1	19.4	19.8	20.1	20.5	20.8	21.2	21.5	21.9	22.2	22.6	23.0	23.3	23.7	24.1	24.5	24.8	25.2	25.6	26.0	26.4	26.8	27.2	27.6	28.0	28.4	14.7
14.8	16.3	16.6	16.9	17.3	17.6	17.9	18.2	18.6	18.9	19.2	19.6	19.9	20.3	20.6	21.0	21.3	21.7	22.0	22.4	22.8	23.1	23.5	23.9	24.2	24.6	25.0	25.4	25.8	26.2	26.6	27.0	27.4	27.8	28.2	28.6	14.8
14.9	16.4	16.7	17.1	17.4	17.7	18.0	18.4	18.7	19.0	19.4	19.7	20.0	20.4	20.7	21.1	21.5	21.8	22.2	22.5	22.9	23.3	23.7	24.0	24.4	24.8	25.2	25.6	26.0	26.4	26.8	27.2	27.6	28.0	28.4	28.8	14.9
15	16.5	16.9	17.2	17.5	17.8	18.2	18.5	18.8	19.2	19.5	19.8	20.2	20.5	20.9	21.2	21.6	22.0	22.3	22.7	23.1	23.4	23.8	24.2	24.6	25.0	25.4	25.7	26.1	26.5	26.9	27.3	27.7	28.2	28.6	29.0	15
15.1	16.6	17.0	17.3	17.6	17.9	18.3	18.6	18.9	19.3	19.6	20.0	20.3	20.7	21.0	21.4	21.7	22.1	22.5	22.8	23.2	23.6	24.0	24.4	24.7	25.1	25.5	25.9	26.3	26.7	27.1	27.5	27.9	28.3	28.8	29.2	15.1
15.2	16.8	17.1	17.4	17.7	18.1	18.4	18.7	19.1	19.4	19.8	20.1	20.5	20.8	21.2	21.5	21.9	22.3	22.6	23.0	23.4	23.8	24.1	24.5	24.9	25.3	25.7	26.1	26.5	26.9	27.3	27.7	28.1	28.5	28.9	29.4	15.2
15.3	16.9	17.2	17.5	17.8	18.2	18.5	18.9	19.2	19.5	19.9	20.2	20.6	20.9	21.3	21.7	22.0	22.4	22.8	23.1	23.5	23.9	24.3	24.7	25.1	25.5	25.9	26.3	26.7	27.1	27.5	27.9	28.3	28.7	29.1	29.6	15.3
15.4	17.0	17.3	17.6	18.0	18.3	18.6	19.0	19.3	19.7	20.0	20.4	20.7	21.1	21.4	21.8	22.2	22.5	22.9	23.3	23.7	24.1	24.4	24.8	25.2	25.6	26.0	26.4	26.8	27.2	27.7	28.1	28.5	28.9	29.3	29.8	15.4
15.5	17.1	17.4	17.7	18.1	18.4	18.8	19.1	19.4	19.8	20.1	20.5	20.9	21.2	21.6	21.9	22.3	22.7	23.1	23.4	23.8	24.2	24.6	25.0	25.4	25.8	26.2	26.6	27.0	27.4	27.8	28.2	28.7	29.1	29.5	29.9	15.5
15.6	17.2	17.5	17.9	18.2	18.5	18.9	19.2	19.6	19.9	20.3	20.6	21.0	21.4	21.7	22.1	22.5	22.8	23.2	23.6	24.0	24.4	24.8	25.2	25.6	26.0	26.4	26.8	27.2	27.6	28.0	28.4	28.9	29.3	29.7	30.1	15.6
15.7	17.3	17.6	18.0	18.3	18.7	19.0	19.3	19.7	20.0	20.4	20.8	21.1	21.5	21.9	22.2	22.6	23.0	23.4	23.8	24.1	24.5	24.9	25.3	25.7	26.1	26.5	26.9	27.4	27.8	28.2	28.6	29.0	29.5	29.9	30.3	15.7
15.8	17.4	17.8	18.1	18.4	18.8	19.1	19.5	19.8	20.2	20.5	20.9	21.3	21.6	22.0	22.4	22.8	23.1	23.5	23.9	24.3	24.7	25.1	25.5	25.9	26.3	26.7	27.1	27.5	27.9	28.4	28.8	29.2	29.7	30.1	30.5	15.8
15.9	17.5	17.9	18.2	18.5	18.9	19.2	19.6	19.9	20.3	20.7	21.0	21.4	21.8	22.1	22.5	22.9	23.3	23.7	24.1	24.4	24.8	25.2	25.6	26.1	26.5	26.9	27.3	27.7	28.1	28.6	29.0	29.4	29.8	30.3	30.7	15.9
16	17.6	18.0	18.3	18.7	19.0	19.4	19.7	20.1	20.4	20.8	21.2	21.5	21.9	22.3	22.7	23.0	23.4	23.8	24.2	24.6	25.0	25.4	25.8	26.2	26.6	27.0	27.5	27.9	28.3	28.7	29.2	29.6	30.0	30.5	30.9	16
16.1	17.8	18.1	18.4	18.8	19.1	19.5	19.8	20.2	20.6	20.9	21.3	21.7	22.0	22.4	22.8	23.2	23.6	24.0	24.4	24.8	25.2	25.6	26.0	26.4	26.8	27.2	27.6	28.1	28.5	28.9	29.3	29.8	30.2	30.7	31.1	16.1
16.2	17.9	18.2	18.5	18.9	19.2	19.6	20.0	20.3	20.7	21.1	21.4	21.8	22.2	22.6	22.9	23.3	23.7	24.1	24.5	24.9	25.3	25.7	26.1	26.5	27.0	27.4	27.8	28.2	28.7	29.1	29.5	30.0	30.4	30.9	31.3	16.2
16.3	18.0	18.3	18.7	19.0	19.4	19.7	20.1	20.4	20.8	21.2	21.6	21.9	22.3	22.7	23.1	23.5	23.9	24.3	24.7	25.1	25.5	25.9	26.3	26.7	27.1	27.5	28.0	28.4	28.8	29.3	29.7	30.1	30.6	31.0	31.5	16.3
16.4	18.1	18.4	18.8	19.1	19.5	19.8	20.2	20.6	20.9	21.3	21.7	22.1	22.4	22.8	23.2	23.6	24.0	24.4	24.8	25.2	25.6	26.0	26.5	26.9	27.3	27.7	28.1	28.6	29.0	29.4	29.9	30.3	30.8	31.2	31.7	16.4
16.5	18.2	18.5	18.9	19.2	19.6	20.0	20.3	20.7	21.1	21.4	21.8	22.2	22.6	23.0	23.4	23.8	24.2	24.6	25.0	25.4	25.8	26.2	26.6	27.0	27.5	27.9	28.3	28.7	29.2	29.6	30.1	30.5	31.0	31.4	31.9	16.5
16.6	18.3	18.7	19.0	19.4	19.7	20.1	20.5	20.8	21.2	21.6	22.0	22.3	22.7	23.1	23.5	23.9	24.3	24.7	25.1	25.5	25.9	26.4	26.8	27.2	27.6	28.1	28.5	28.9	29.4	29.8	30.3	30.7	31.2	31.6	32.1	16.6
16.7	18.4	18.8	19.1	19.5	19.8	20.2	20.6	20.9	21.3	21.7	22.1	22.5	22.9	23.3	23.6	24.0	24.5	24.9	25.3	25.7	26.1	26.5	26.9	27.4	27.8	28.2	28.7	29.1	29.5	30.0	30.4	30.9	31.3	31.8	32.3	16.7
16.8	18.5	18.9	19.2	19.6	20.0	20.3	20.7	21.1	21.5	21.8	22.2	22.6	23.0	23.4	23.8	24.2	24.6	25.0	25.4	25.8	26.3	26.7	27.1	27.5	28.0	28.4	28.8	29.3	29.7	30.2	30.6	31.1	31.5	32.0	32.5	16.8
16.9	18.6	19.0	19.3	19.7	20.1	20.4	20.8	21.2	21.6	22.0	22.4	22.7	23.1	23.5	23.9	24.3	24.7	25.2	25.6	26.0	26.4	26.8	27.3	27.7	28.1	28.6	29.0	29.4	29.9	30.3	30.8	31.3	31.7	32.2	32.7	16.9
17	18.7	19.1	19.5	19.8	20.2	20.6	20.9	21.3	21.7	22.1	22.5	22.9	23.3	23.7	24.1	24.5	24.9	25.3	25.7	26.1	26.6	27.0	27.4	27.9	28.3	28.7	29.2	29.6	30.1	30.5	31.0	31.4	31.9	32.4	32.8	17
17.1	18.9	19.2	19.6	19.9	20.3	20.7	21.1	21.5	21.8	22.2	22.6	23.0	23.4	23.8	24.2	24.6	25.0	25.5	25.9	26.3	26.7	27.1	27.6	28.0	28.5	28.9	29.3	29.8	30.2	30.7	31.2	31.6	32.1	32.6	33.0	17.1
17.2	19.0	19.3	19.7	20.1	20.4	20.8	21.2	21.6	22.0	22.4	22.7	23.1	23.5	23.9	24.4	24.8	25.2	25.6	26.0	26.4	26.9	27.3	27.7	28.2	28.6	29.1	29.5	30.0	30.4	30.9	31.3	31.8	32.3	32.8	33.2	17.2
17.3	19.1	19.4	19.8	20.2	20.6	20.9	21.3	21.7	22.1	22.5	22.9	23.3	23.7	24.1	24.5	24.9	25.3	25.7	26.2	26.6	27.0	27.5	27.9	28.3	28.8	29.2	29.7	30.1	30.6	31.1	31.5	32.0	32.5	32.9	33.4	17.3
17.4	19.2	19.6	19.9	20.3	20.7	21.1	21.4	21.8	22.2	22.6	23.0	23.4	23.8	24.2	24.6	25.1	25.5	25.9	26.3	26.8	27.2	27.6	28.1	28.5	29.0	29.4	29.9	30.3	30.8	31.2	31.7	32.2	32.7	33.1	33.6	17.4
17.5	19.3	19.7	20.0	20.4	20.8	21.2	21.6	22.0	22.3	22.7	23.1	23.5	24.0	24.4	24.8	25.2	25.6	26.0	26.5	26.9	27.3	27.8	28.2	28.7	29.1	29.6	30.0	30.5	31.0	31.4	31.9	32.4	32.8	33.3	33.8	17.5
17.6	19.4	19.8	20.2	20.5	20.9	21.3	21.7	22.1	22.5	22.9	23.3	23.7	24.1	24.5	24.9	25.3	25.8	26.2	26.6	27.1	27.5	27.9	28.4	28.8	29.3	29.7	30.2	30.7	31.1	31.6	32.1	32.6	33.0	33.5	34.0	17.6
17.7	19.5	19.9	20.3	20.6	21.0	21.4	21.8	22.2	22.6	23.0	23.4	23.8	24.2	24.6	25.1	25.5	25.9	26.3	26.8	27.2	27.7	28.1	28.5	29.0	29.5	29.9	30.4	30.8	31.3	31.8	32.3	32.7	33.2	33.7	34.2	17.7
17.8	19.6	20.0	20.4	20.8	21.1	21.5	21.9	22.3	22.7	23.1	23.5	24.0	24.4	24.8	25.2	25.6	26.1	26.5	26.9	27.4	27.8	28.3	28.7	29.2	29.6	30.1	30.5	31.0	31.5	32.0	32.4	32.9	33.4	33.9	34.4	17.8
17.9	19.7	20.1	20.5	20.9	21.3	21.7	22.1	22.5	22.9	23.3	23.7	24.1	24.5	24.9	25.3	25.8	26.2	26.6	27.1	27.5	28.0	28.4	28.9	29.3	29.8	30.3	30.7	31.2	31.7	32.1	32.6	33.1	33.6	34.1	34.6	17.9
18	19.8	20.2	20.6	21.0	21.4	21.8	22.2	22.6	23.0	23.4	23.8	24.2	24.6	25.1	25.5	25.9	26.4	26.8	27.2	27.7	28.1	28.6	29.0	29.5	30.0	30.4	30.9	31.4	31.8	32.3	32.8	33.3	33.8	34.3	34.8	18
18.1	20.0	20.3	20.7	21.1	21.5	21.9	22.3	22.7	23.1	23.5	23.9	24.4	24.8	25.2	25.6	26.1	26.5	26.9	27.4	27.8	28.3	28.7	29.2	29.7	30.1	30.6	31.1	31.5	32.0	32.5	33.0	33.5	34.0	34.5	35.0	18.1
18.2	20.1	20.4	20.8	21.2	21.6	22.0	22.4	22.8	23.2	23.7	24.1	24.5	24.9	25.3	25.8	26.2	26.6	27.1	27.5	28.0	28.4	28.9	29.4	29.8	30.3	30.8	31.2	31.7	32.2	32.7	33.2	33.7	34.2	34.7	35.2	18.2
18.3	20.2	20.6	21.0	21.3	21.7	22.1	22.5	23.0	23.4	23.8	24.2	24.6	25.1	25.5	25.9	26.4	26.8	27.2	27.7	28.1	28.6	29.1	29.5	30.0	30.5	30.9	31.4	31.9	32.4	32.9	33.4	33.8	34.3	34.9	35.4	18.3
18.4	20.3	20.7	21.1	21.5	21.9	22.3	22.7	23.1	23.5	23.9	24.3	24.8	25.2	25.6	26.1	26.5	26.9	27.4	27.8	28.3	28.8	29.2	29.7	30.1	30.6	31.1	31.6	32.1	32.5	33.0	33.5	34.0	34.5	35.0	35.6	18.4
18.5	20.4	20.8	21.2	21.6	22.0	22.4	22.8	23.2	23.6	24.0	24.5	24.9	25.3	25.8	26.2	26.6	27.1	27.5	28.0	28.4	28.9	29.4	29.8	30.3	30.8	31.3	31.7	32.2	32.7	33.2	33.7	34.2	34.7	35.2	35.7	18.5
18.6	20.5	20.9	21.3	21.7	22.1	22.5	22.9	23.3	23.8	24.2	24.6	25.0	25.5	25.9	26.3	26.8	27.2	27.7	28.1	28.6	29.1	29.5	30.0	30.5	31.0	31.4	31.9	32.4	32.9	33.4	33.9	34.4	34.9	35.4	35.9	18.6
18.7	20.6	21.0	21.4	21.8	22.2	22.6	23.0	23.5	23.9	24.3	24.7	25.2	25.6	26.0	26.5	26.9	27.4	27.8	28.3	28.8	29.2	29.7	30.2	30.6	31.1	31.6	32.1	32.6	33.1	33.6	34.1	34.6	35.1	35.6	36.1	18.7
18.8	20.7	21.1	21.5	21.9	22.3	22.7	23.2	23.6	24.0	24.4	24.9	25.3	25.7	26.2	26.6	27.1	27.5	28.0	28.4	28.9	29.4	29.8	30.3	30.8	31.3	31.8	32.3	32.8	33.3	33.8	34.3	34.8	35.3	35.8	36.3	18.8
18.9	20.8	21.2	21.6	22.0	22.5	22.9	23.3	23.7	24.1	24.6	25.0	25.4	25.9	26.3	26.8	27.2	27.7	28.1	28.6	29.1	29.5	30.0	30.5	31.0	31.5	31.9	32.4	32.9	33.4	33.9	34.4	35.0	35.5	36.0	36.5	18.9
19	20.9	21.3	21.8	22.2	22.6	23.0	23.4	23.8	24.3	24.7	25.1	25.6	26.0	26.5	26.9	27.4	27.8	28.3	28.7	29.2	29.7	30.2	30.6	31.1	31.6	32.1	32.6	33.1	33.6	34.1	34.6	35.1	35.7	36.2	36.7	19
19.1	21.1	21.5	21.9	22.3	22.7	23.1	23.5	24.0	24.4	24.8	25.3	25.7	26.1	26.6	27.0	27.5	28.0	28.4	28.9	29.4	29.8	30.3	30.8	31.3	31.8	32.3	32.8	33.3	33.8	34.3	34.8	35.3	35.8	36.4	36.9	19.1
19.2	21.2	21.6	22.0	22.4	22.8	23.2	23.7	24.1	24.5	25.0	25.4	25.8	26.3	26.7	27.2	27.6	28.1	28.6	29.0	29.5	30.0	30.5	31.0	31.5	32.0	32.4	32.9	33.5	34.0	34.5	35.0	35.5	36.0	36.6	37.1	19.2
19.3	21.3	21.7	22.1	22.5	22.9	23.4	23.8	24.2	24.6	25.1	25.5	26.0	26.4	26.9	27.3	27.8	28.3	28.7	29.2	29.7	30.2	30.6	31.1	31.6	32.1	32.6	33.1	33.6	34.1	34.7	35.2	35.7	36.2	36.8	37.3	19.3
19.4	21.4	21.8	22.2	22.6	23.0	23.5	23.9	24.3	24.8	25.2	25.7	26.1	26.6	27.0	27.5	27.9	28.4	28.9	29.4	29.8	30.3	30.8	31.3	31.8	32.3	32.8	33.3	33.8	34.3	34.8	35.4	35.9	36.4	36.9	37.5	19.4
19.5	21.5	21.9	22.3	22.7	23.2	23.6	24.0	24.5	24.9	25.3	25.8	26.2	26.7	27.2	27.6	28.1	28.5	29.0	29.5	30.0	30.5	31.0	31.5	31.9	32.4	33.0	33.5	34.0	34.5	35.0	35.5	36.1	36.6	37.1	37.7	19.5

GIRLS

AGE (YR)	-3SD	-2SD	-1SD
5-8	11.8	12.8	14
9	12.2	13.3	14.6
10	12.5	13.7	15.1
11	12.9	14.1	15.6
12	13.4	14.6	16.3
13	13.8	15.2	16.9
14	14.2	15.7	17.5
15	14.5	16	18
16	14.6	16.3	18.3
17	14.7	16.4	18.5
18	14.7	16.5	18.6

SEVERELY MALNOURISHED | MODERATELY MALNOURISHED | NORMAL / MILD MALNUTRITION

BMI Chart for Determining Nutritional Status of HIV* Children and Adolescents (ages 5-18 years)

(The boys' table, weight-for-height BMI grid and girls' table are repeated here identically to the chart above.)

አጠቃቀም

1ኛ/ ክብደትን መለካት

በመጀመሪያ የሚዛኑ ጠቋሚ ዜሮ ላይ መሆኑን ያረጋግጡ:: ህመምተኛው ከባድ ልብሶችን እንዲያወልቅ ያድርጉ:: ህመምተኛው ሳይደገፍ ቀጥ ብሎ በሚዛኑ መከካለኛ ቦታ ላየ እንዲቆም ያድርጉ:: የክብደቱን መጠን ወደ 0.1 ኪግ አጠጋግተው ይመዝግቡ::

2ኛ/ ቁመትን መለካት

ህመምተኛው ጫማቸውን እንዲያውልቁ ተደርጎ ቀጥ ብለው ይቁሙ:: ተረከዝ፣ መቀመጫ፣ ትከሻና ጭንቅላት ግድግደውን መንካት አለባቸው:: የቁመቱን መጠን ወደ 0.5 ሳሜ አጠጋግተው ይመዝግቡ::

3ኛ/ ክብደትንና ቁመትን ወደ የሰውነት አቋም መመዘኛ መጠን መቀየር

ሳንቲ ሜትሮችን ወደ ሜትር መቀየር (1 ሜትር 100 ሳንቲ ሜትር ነው) የክብደት መጠንን የሚያሳየው መስመር ከቁመት መጠን መስመር ጋር የሚገናኝበት ቦታ የሰውነት አቋምን (ቢ.ኤም.አይ) ያሳያል::

ለምሳሌ:- ክብደቷ 30.2 ኪግ የሆነችና ቁመቷ 156 ሳሜ የሰውነት አቋም መለኪያዋ 12.4 ይሆናል ማለት ነው::

Reference: WHO 2007 BMI Data for older children and adolescent by age and sex