

# የሰውነት አቋም መመዘኛ ቻርት

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	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	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	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	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	
	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	

ክብደት (ኪ.ግ)

### 1ኛ/ ክብደትን መለካት

በመጀመሪያ የሚዛኑ ጠቋሚ ዜሮ ላይ መሆኑን ያረጋግጡ።

ህመምተኛው ከባድ ልብሶችን እንዲያውልቅ ያድርጉ።

ህመምተኛው ሳይደገፍ ቀጥ ብሎ በሚዛኑ መካከለኛ ቦታ ላይ እንዲቆም ያድርጉ።

የክብደቱን መጠን ወደ 0.1 ኪ.ግ አጠጋግተው ይመዘገቡ።

### 2ኛ/ ቁመትን መለካት

ህመምተኛው ጫማቸውን እንዲያውልቁ ተደርጎ ቀጥ ብለው ይቁሙ።

ተረከዘ፣ መቀመጫ፣ ትከሻና ጭንቅላት ግድግድውን መንካት አለባቸው።

የቁመቱን መጠን ወደ 0.5 ሳሜ አጠጋግተው ይመዘገቡ።

### 3ኛ/ ክብደትንና ቁመትን ወደ የሰውነት አቋም መመዘኛ መጠን መቀየር

ሳንቲ ሜትሮችን ወደ ሜትር መቀየር (1 ሜትር 100 ሳንቲ ሜትር ነው)

የክብደት መጠንን የሚያሳዩው መስመር ከቁመት መጠን መስመር ጋር የሚገናኝበት ቦታ የሰውነት አቋምን (ቢ.ኤም.አይ) ያሳያል።

ለምሳሌ:- ክብደቱ 60 ኪ.ግ የሆነና ቁመቱ 150 የ ሆነ/ች ሰው የሰውነት አቋም መለኪያው 24 ይሆናል ማለት ነው።

ለነፍሱ ጡር እናት የሰውነት አቋም መለኪያውን አይጠቀሙ።

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

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