HOMA YA H1N1 YA NGURUWE

Soucre:http://www.cdphe.state.co.us/epr/Public/H1N1/Languages/Swahili/MADeptHealthH1N1FactsSwahili.pdf

Homa ya H1N1 ni nini?

Homa ya H1N1 iliojulikana pia kama “homa ya nguruwe,” ni ugonjwa wa nguruwe wa kupumua unaosababishwa na aina ya virusi vya homa ya mafua. Homa ya nguruwe hutokea mara kwa mara kwa nguruwe. Watu kwa kawaida hawaathiriwi na homa ya nguruwe lakini uambukizwi wa watu waweza kutokea na utokea. Mara nyingi homa ya nguruwe inaathiri watu wanaoshugulikia nguruwe lakini homa ya nguruwe yaweza
kuambukizwa kati ya watu. Tangu Machi 2009, kumekuwa na tokeo nyingi za aina hii mpya ya homa ya H1N1 Marekani na duniani.

Dhalili za H1N1 mpya kwa watu ni nini?

Homa ya nguruwe inadhalili zinazofanana na zile za homa ya msimu (au ya watu) Sana sana dhalili za homa ya nguruwe, kama homa ya msimu ni joto la homa, kukohoa, kuwashwa na koo na inaweza kujumuisha kuumwa na mwili, kichwa, baridi na uchovu. Watu wengine pia huendesha na kutapika. Kume kuwa na tokeo ya watu walioathiriwa na homa ya nguruwe zaidi hata kusababisha kifo chao.

Nitajua aje kama nina homa ya H1N1 mpya?

Ukiwa na dhalili za homa kama ilivyoelezwa juu, hasa kama umesafiri hivi karibuni kwa eneo ambalo kumekuwa na tokeo za homa ya nguruwe kwa binadamu,

wasiliana na mtoa huduma wako wa afya ambaye ataamua aina ya pimo na tiba inayokufaa. Kugundua aina yoyote ya virusi vya homa, panguzo ndani ya mapua yako yahitaji kuchukuliwa na daktari. Kutambuliwa kwa homa ya nguruwe kunahitaji mpimo maalum wa maabara.

Ukifikiri unaweza kuwa na homa ya nguruwe na unahitaji kuona mtoa huduma wako wa afya, ni vyema kupiga simu mbeleni kuwajulisha kwamba waweza kuwa na homa ya nguruwe. Hivyo, mipango yaweza kuchukuliwa kuzuia kuenezwa kwa homa kwa wengine.

Homa mpya ya H1N1 inatibiwa aje?

Watu walioathiriwa na aina yoyote ya homa wanastahili kuhakikisha kwamba wanakunywa vinywaji vya kutosha, wanapata mapumziko ya kutosha, wana kula chakula bora, na wana nawa mikono yao kila mara, na wanakaa nyumbani kuepuka kuambukiza watu wengine na homa. Aina za dawa zinazotumika kutibu homa ya msimu kwa jina ya vikinga virusi (antivirals) zaweza pia kutumiwa kutibu homa ya nguruwe. Kumekuwa na virusi chache za homa, zikijumuisha homa ya nguruwe ya hivi karibuni ambazo zinapinga dawa zingine lakini si dawa zote hizi. Watoa huduma ya afya waweza kupendekeza watu waliowagonjwa au wanaoonekana kuathiriwa na homa ya nguruwe wapewe dawa ya antiviral.

Na je kama nimesafiri kwa eneo ambayo aina mpya ya homa ya H1N1 imepatikana kwa binadamu?

Kama umetembelea eneo lilioathiriwa na homa ya nguruwe, kuwa makini kwa dhalili zozote za homa. Ukiwa na aina yoyote ya hizi dhalili, kaa nyumbani kuepuka kuathiri wengine, na wasiliana na mtoa huduma wako wa afya; mtoa huduma wako wa afya ataamua aina ya pimo na tiba unayostahili. Kugundua aina yoyote ya virusi vya

homa, panguzo ndani ya mapua yako yahitaji kuchukuliwa na daktari. Kutambuliwa kwa virusi vya homa ya nguruwe kunahitaji mpimo maalum wa maabara.

Kuna chanjo ya homa ya nguruwe?

La. Kwa sasa hakuna chanjo ya homa ya nguruwe. Kulingana na CDC, uwezekano wa chanjo ya msimu ya homa kuzuia homa ya nguruwe si rahisi. Lakini serikali inafanya kazi na wanaotengeneza chanjo kutoa chanjo ambayo inatarajiwa miezi kadhaa inayofuata.

Ninaweza aje kujikinga na kukinga wengine kutoka kwa homa ya H1N1 mpya?

Unaweza kujikinga na kukinga wengine kutoka kwa homa ya nguruwe, vile tu unavyoweza kujikinga kutoka kwa homa ya msimu. Epuka kushika, kuambata, kumbusu, au kusalimia kwa mkono mtu wowote aliye na homa. Nawa mikono yako mara kwa mara, na sabuni na maji moto au tumia spiriti ya kusafisha mikono. Epuka kugusa mapua, mdomo au macho yako. Safisha vitu ambazo zinaguswa mara kwa mara kama vitambo vya milango, simu na kadhalika. Ukiwa mgonjwa na aina ya ugonjwa wa homa, kaa nyumbani kutoka kazini na shule, na epuka uhusiano na wengine ili virusi visienee.

Watu wote waliona homa mpya ya H1N1 na ugonjwa wa aina ya homa ambao hawaja lala hospitali, wanatakiwa wakae nyumbani kuzuia usambazaji wa ugonjwa kwa wengine.

Watu walio na ugonjwa kama homa wanastahili kufanya ifuatayo wakipata nafuu nyumbani:

Wathibitishe na mtoa huduma wao wa afya juu ya huduma yoyote maalum wanaoweza kuhitaji kama ni wajawazito au wana ugonjwa wa sukari, moyo, pumu au emphysema

• Wathibitishe na mtoa huduma wao wa afya kama wanastahili kutumia dawa za kuzuia virusi

• Wakae nyumbani angalau siku 7 kutoka mwanzo wa ugonjwa; au mpaka wawe huru kwa dhalili(ikijumuisha joto ya homa) kwa muda wa masaa 24, yoyote iliyo ndefu

• Wapate mapumziko ya kutosha

• Wanywe vinywaji (kama maji, supu, vinywaji vya michezo na vinywaji vya watoto kama electrolyte kwa

watoto) kuzuia mwili ukauke

• Wafunike wakikohoa na kuchemua. wasafishe mikono na sabuni na maji, au spiriti ya kupanguza mikono mara kwa mara, hasa baada ya kutumia vitambaa na baada ya kukohoa au kuchemua kwa mikono.

• Wasikohoe kamwe kuelekea mtu mwingine.

• Waepuke uhusiano wa watu kwa karibu - usiende kazini au shule ukiwa mgonjwa

• Wawe waangalifu kwa ishara za dharura (tazama chini) ambazo zaweza kuashiria wanahitaji huduma za afya

Wapate huduma ya tiba mara moja kama mtu mgonjwa nyumbani:

• Ana shida kupumua au uchungu kifuani

• Ana rangi ya zambarau au bluu kwa midomo

• Anatapika na hawezi kuvumiliya vinywaji

• Aana ishara za kuishiwa maji, kama vile kizunguzungu akisimama, kukosa kukojoa, au kwa watoto, ukosaji wa machozi wakilia

• Ana mishtuko ya moyo (kama vile mtukutiko wa viungo) hajibu kama desturi au anachanganikiwa

Kama kuna mgonjwa nyumbani lakini mimi si mgonjwa lazma nikae nyumbani?

Utakiwi ukae nyumbani au nje ya shule kama wewe si mgonjwa. Lakini, inapendekezwa upunguze uhusiano usiomuhimu na watu wengine vile inavyowezekana. Ukianza kuhisi kuwa mgonjwa, hasa joto ya homa, Swine Flu

kukohoa, kuwashwa na koo na uchuvu, unastahili kukaa nyumbani na kupunguza uhusiano na wengine kwa kiwango kinachowezekana.

Ni salama kupika na kula nyama ya nguruwe na bidhaa za nguruwe?

Ndio. Ni salama kukula nyama ya nguruwe na bidhaa za nguruwe zilizotayarishwa na kupikwa vyema. Virusi vya homa hazienezwi na chakula. Huwezi kupata homa ya nguruwe kwa kukula nguruwe au bidhaa za nguruwe.

Kwa habari zaidi kuhusu homa ya msimu, homa ya kuenea kwote, homa ya ndege na homa ya nguruwe, tafadhali tembelea tovuti zilizoorodheshwa chini au wasiliana na Idara ya Afya ya Umma, Massachusetts,

Tengo la Magonjwa ya Mlipuko na Kuchanjwa kwa 617-983-6800.

- Tovuti ya Idara ya Afya ya Umma ya Massachusetts kuhusu homa
  http://www.mass.gov/dph/swineflu
- Tovuti za Kituo cha Kudhibiti Magonjwa (CDC) juu ya H1N1
  http://www.cdc.gov/swineflu/