HOMA YA H1N1

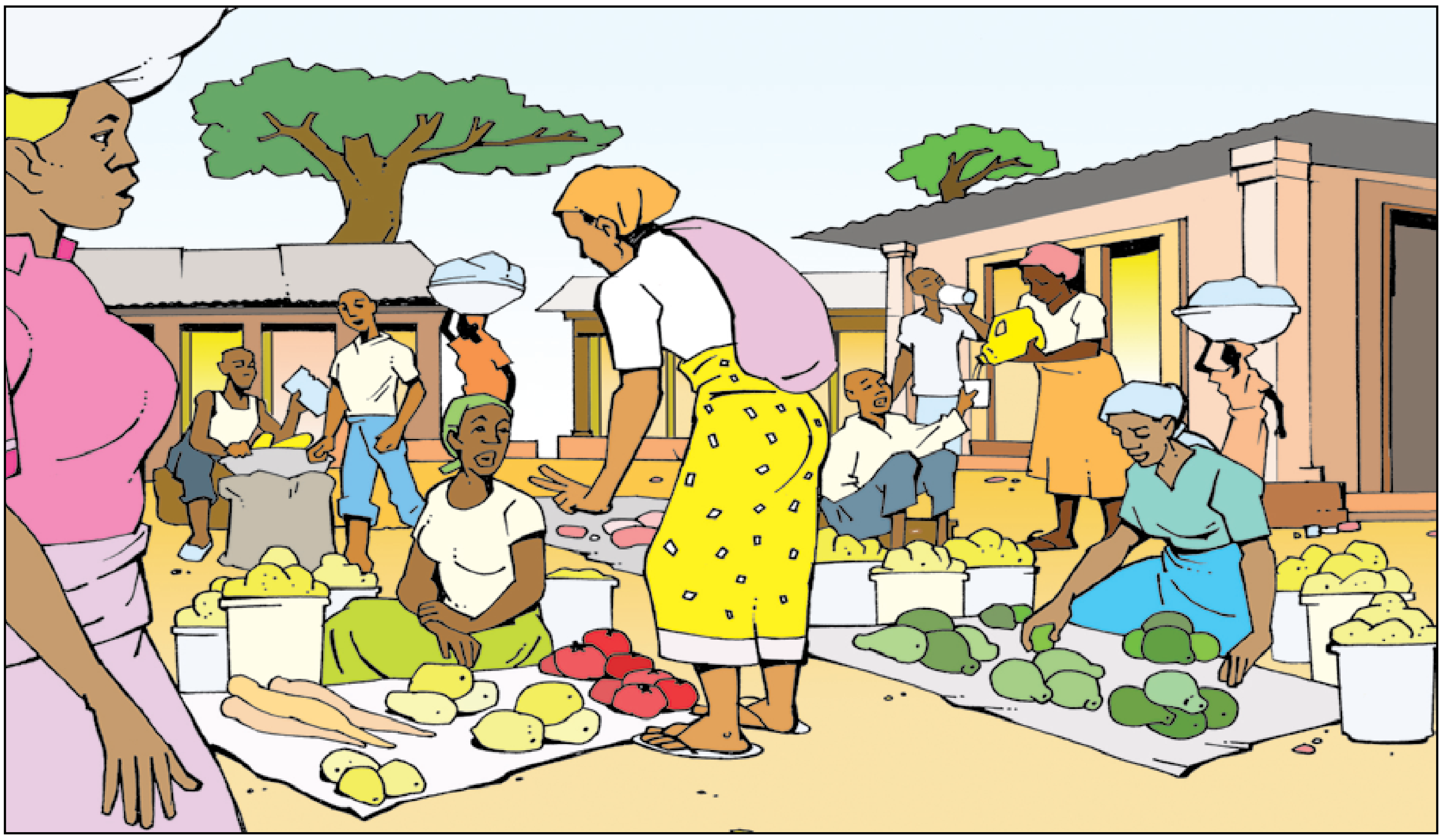
Je, unapaswa kujua nini?

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

H2P HUMANITARIAN PANDEMIC PREPAREDNESS

HOMA YA H1N1

Je, unapaswa kujua nini?



DALILI ZA HOMA YA H1N1

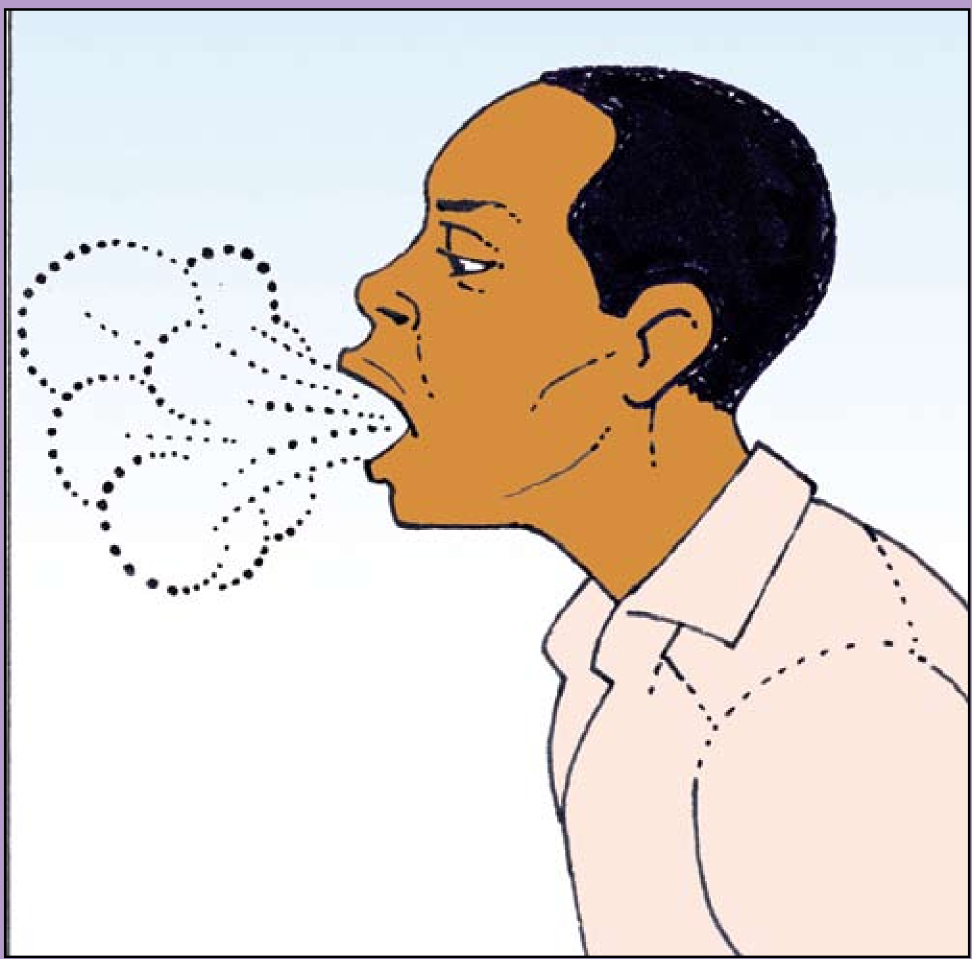
DALILI ZA HOMA YA H1N1

Unaweza kuwa na maambukizo ya H1N1 ikiwa;-

- Una kohoa /una vidonda vya koo
- Joto jingi mwilini
- Unaumwa na kichwa au mwili
- Baridi nyembamba
- Kuchoka mwili
- Kuhara na kutapika(haswa kwa watoto)
- Kuchemua/ au kutokwa na makamasi kwa pua

Wagonjwa wengi hupata tu baadhi ya dalili hizi-na wala sio dalili zote.

JE, HOMA YA H1N1 HUENEA KWA NJIA GANI?



JE, HOMA YA H1N1 HUENEA KWA NJIA GANI?

HOMA YA H1N1 INAWEZA KUENEZWA KWA:

- kuvuta hewa yenye viini vya homa ya H1N1 haswa kutoka kwa mgonjwa wa homa hii wakati anapochemua, kukohoa,kupumua au kutema mate.

- Kugusa vifaa-kama vile vikombe,simu za mezani na za mkono na vidude vya kufungua mlango ambavyo vimeguswa na mgonjwa wa homa ya H1N1.

- Kuweko katika ukumbi wenye watu wengi na kukaribiana na watu hawa kama vile kwenye soko, shule, mahali pa kuabudu na mahali kwingine hadharani

Homa ya H1N1 inaweza kuenezwa hata kabla ya mgonjwa kuonyesha dalili za homa hii

Mgonjwa wa homa ya H1N1 ambaye haonekani kuwa mgojwa anaweza pia kueneza ugonjwa huu.

JINSI YA KUKOMESHA KUENEA KWA HOMA YA H1N1

JINSI YA KUKOMESHA KUENEA KWA HOMA YA H1N1

Unaweza kukomesha kuenea kwa homa ya H1N1 kwa kutekeleza yafuatayo:-

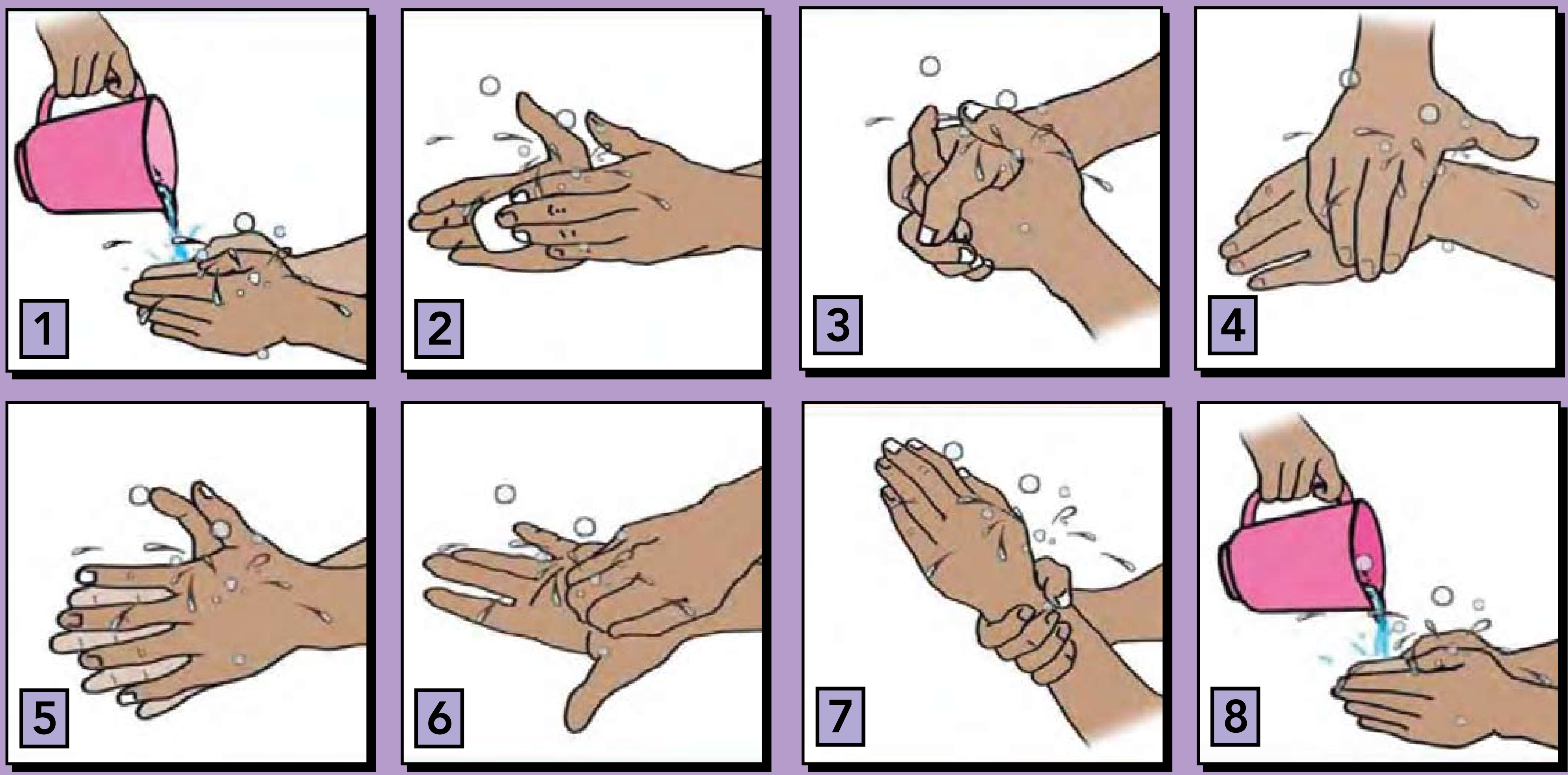
1. Kufunika mdomo wako na pua kwa kutumia karatasi au kitambaa cha mkono wakati unapokohoa au kuchemua.Ikiwa hauna karatasi au kitambaa tumia kikwe cha mkono wako

2. Nawa mikono yako mara kwa mara kwa kutumia maji na sabuni

3. Tenganisha wagonjwa wa homa ya H1N1 na watu wengine katika jamii

4. Kila wakati kaa mita mbili kado ya mgonjwa wa H1N1

KILA WAKATI NAWA MIKONO YAKO KWA KUTUMIA MAJI NA SABUNI



KILA WAKATI NAWA MIKONO YAKO KWA KUTUMIA MAJI NA SABUNI

ANGAMIZA VIINI VYA MAGONJWA KWA KUNAWA MIKONO IPASAVYO KWA KUTUMIA SABUNI NA MAJI.FUATA HATUA ZIFUATAZO:

1. Weka maji kwa mikono
2. Sugua sabuni kwa mikono
3. Sugua viganja vyote
4. Tumia mkono wa kushoto kusugua sehemu ya nyuma ya mkono wa kulia na pia utumie mkono wa kulia kusugua sehemu ya nyuma ya mkono wa kushoto.
5. Safisha sehemu zilizo kati kati ya vidole
6. Safisha sehemu iliyo chini kucha
7. Safisha kifundo cha mkono
8. Osha vizuri kwa maji

NAWA MIKONO KWA KUTUMIA MAJI NA SABUNI KILA WAKATI

- Kabla na baada ya kutayarisha chakula
- Kabla na baada ya kula
- Kabla na baada ya kumtunza mgonjwa wa homa ya H1N1
- Baada ya kugusa kitu alichogusa mgonjwa wa H1N1
- Baada ya kuchemua, kukohoa au kupiga pua
- Kabla na baada ya kutumia choo.

PANGUZA AU USAFISHE VITU VILIVYOGUSWA NA MGONJWA WA HOMA YA H1N1
Vidude vya milango, mataa , simu za mezani na simu za mikono, vikombe vya maji, meza ,nguo, na vyombo ya kuandalia chakula.Tumia maji na sabuni.

JIKINGE WEWE BINAFSI NA WENZAKO KUTOKANA NA MAAMBUKIZO

JIKINGE WEWE BINAFSI NA WENZAKO KUTOKANA NA MAAMBUKIZO

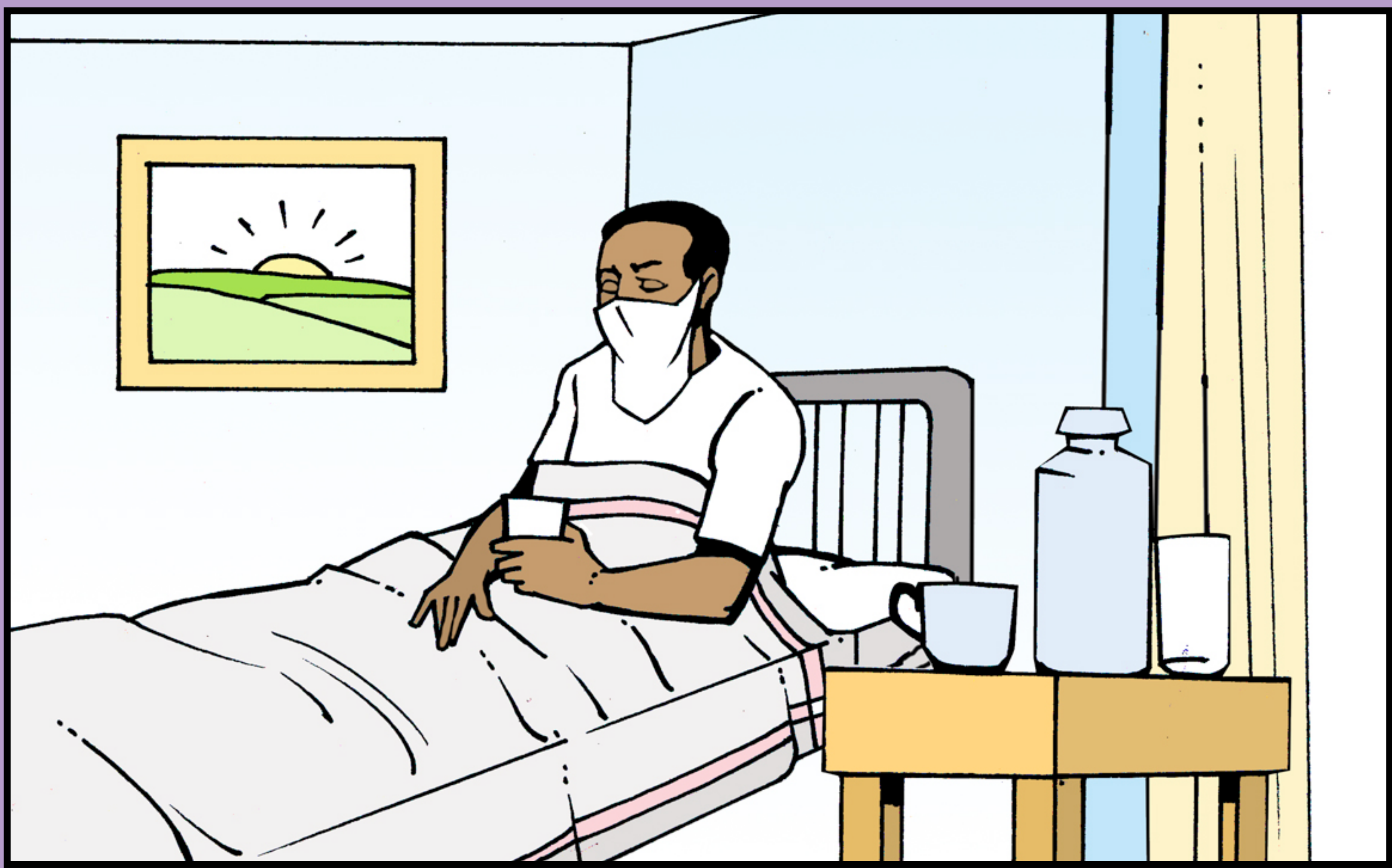
WAKATI UNAPOCHEMUA AU KUKOHOA, FUNIKA MDOMO WAKO NA PUA KWA KUTUMIA KARATASI AU KITAMBAA

Ikiwa hauna karatasi au kitambaa, tumia kikwe cha mkono wako wakati unapochimua au kukohoa
Kaa takariban mita mbili kado na vikundi vya watu.

IKIWA UNA MTUNZA MGONJWA WA H1N1

- tenga nafasi pweke husušan kwa mgonjwa wa H1N1, takriban mita mbili kado na watu.
- Teua mtu mmoja tu katika jamii yako wakutunza mgonjwa wa H1N1 ili kukinga wenzako kutokana na maambukizo
- Wazuie wageni wengi kumtembelea mgonjwa wa H1N1
- Unapokaribia mgonjwa wa H1N1,vaa barakoi au funika mdomo na pua kwa kitambaa
- Kila wakati kabla ya kutunza mgonjwa wa H1N1,nawa mikono kwa kutumia maji na sabuni

JE UTACHUKUA HATUA GANI UKIPATA MAAMBUKIZO YA HOMA YA H1N1?



JE UTACHUKUA HATUA GANI UKIPATA MAAMBUKIZO YA HOMA YA H1N1?

Ukipata dalili za homa ya H1N1 ,unashauriwa **KUKAA NYUMBANI**

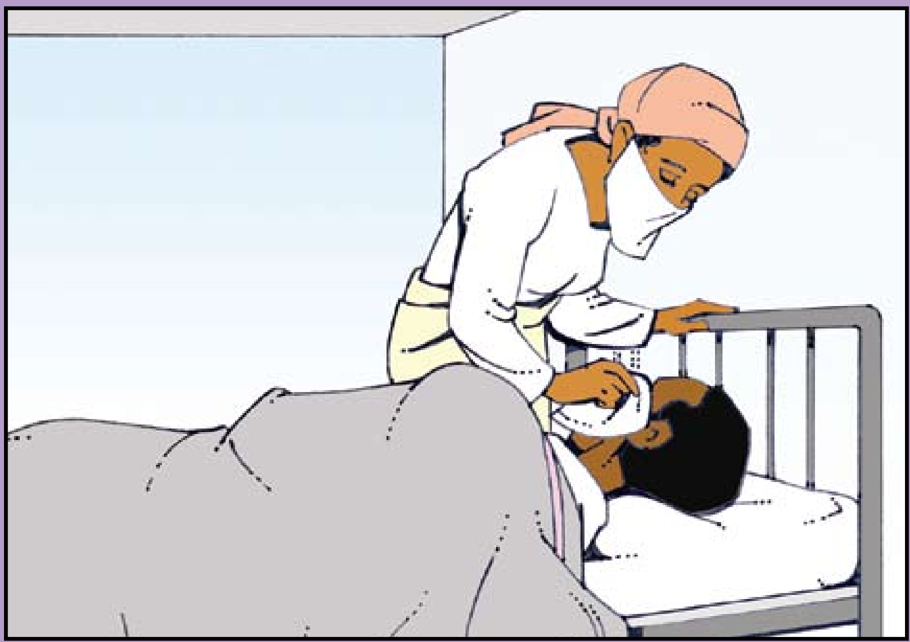
- Kamwe usiende shule au mahali pako pa kazi. Jiepushe kufika mahali penye watu wengi.
- Ili usieneze homa ya H1N1 ,pumzika mahali pweke hadi utakapo pata nafuu Ili usieneze homa ya H1N1

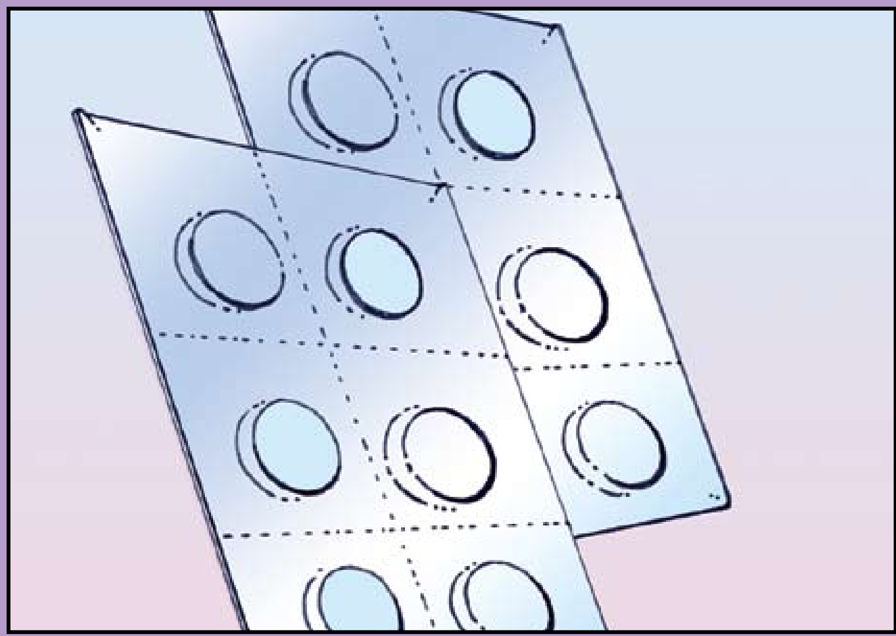
FUNIKA MDOMO NA PUA kwa barakoa au kitambaa wakati unapokaribia wenzako

NAWA MIKONO YAKO kwa kutumia maji na sabuni,haswa baada ya kukohoa na kuchemua

Ili kukinga ukosefu wa maji mwilini **KUNYWA MAJI KWA WINGI MARA KWA MARA.**

JINSI YA KUTIBU DALILI ZA H1N1





JINSI YA KUTIBU DALILI ZA H1N1

JINSI YA KUTIBU DALILI ZA H1N1.

Joto jingi mwilini

- hakikisha mgonjwa wa H1N1 anakaa katika mahali safi, pakavu na anavaa nguo mbazo hazishiki mwili.
- Ikiwa mgonjwa wa H1N1 ana baridi nyembamba,mfunike kwa kutumia blanketi
- Baada ya kila masaa sita mpatie mgonjwa wa H1N1 kama vile ibuprofen,paracetemol au acetaminophen
- Muoshe mgonjwa wa H1N1 kwa kutumia maji vuguvugu bila kuweka kemikali yoyote.

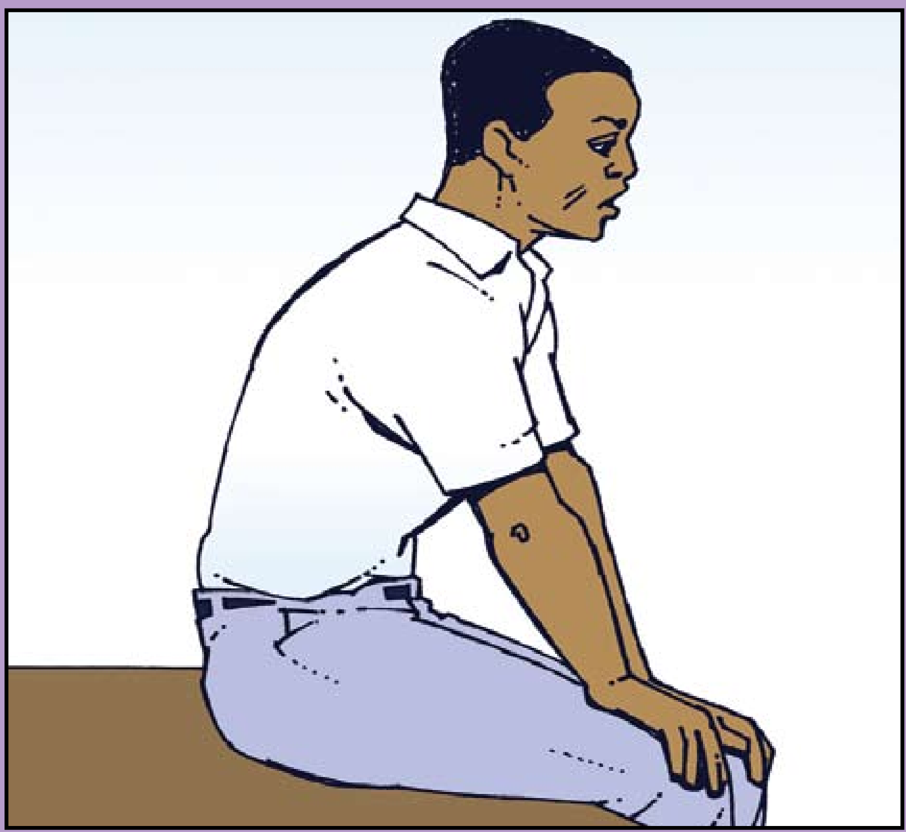
Ukosefu wa maji mwilini

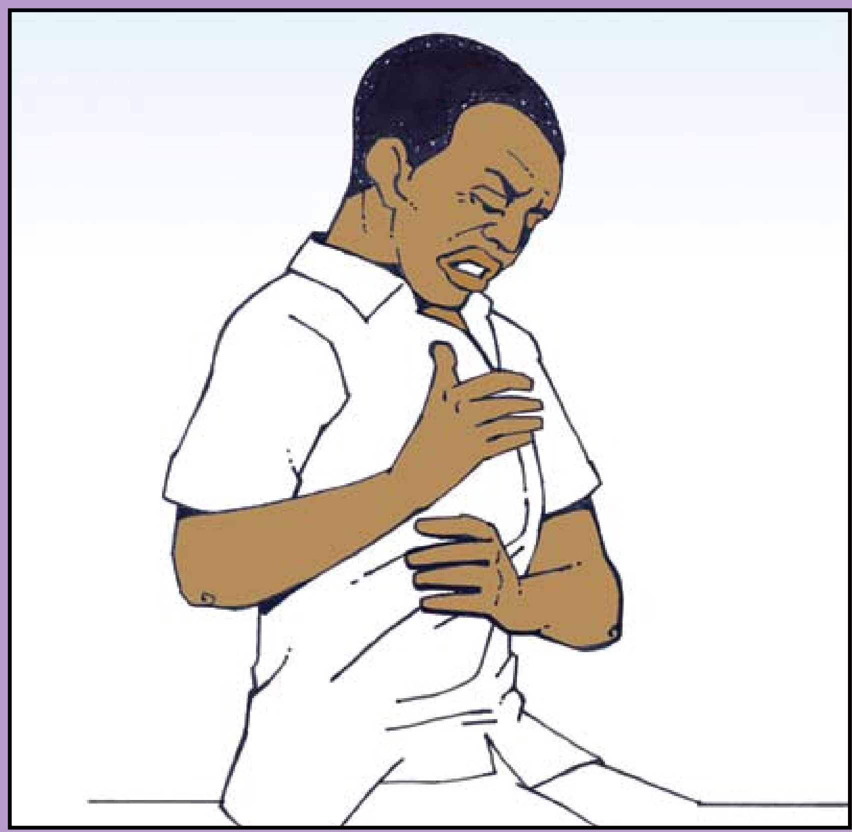
Kinga ukosefu wa maji mwilini mwa mgonjwa wa H1N1 kwa kumpatia maji na chakula

- Ikiwa mgonjwa haendi haja ndogo kama kawaida au mkojo umebadilika rangi ,huenda ikawa ana ukosefu wa maji mwilini na anahitaji maji
- Ili kuthibitisha ikiwa mgonjwa ana ukosefu wa maji mwilini ikiwa ni mtoto finya kidogo ngozi ya tumbo na kwa mgonjwa wa umri mkubwa finya ngozi ya kifua, halafu uachilie.Ikiwa mgonjwa ana maji ya kutosha mwilini ngozi yake itakuwa laini mara moja na ikiwa ana ukosefu wa maji mwilini, kwa sekunde chache ,ngozi yake itabaki ikiwa imekujana jinsi ulivyoifinya.

Ikiwa mgonjwa hana nguvu mwilini na wakati huo huo anaonyesha dalili za ukosefu wa maji mwilini, unashauriwa kumpa maji kwa njia ya mdomo huku ukifuata maagizo kwenye pakiti
Kwa watoto wagonjwa wa Homa ya H1N1 endelea na utaratibu wa kuwanyonyesha.

JE UNATAKIKANA KUTEMBELEA KITUO CHA AFYA WAKATI GANI?





JE UNATAKIKANA KUTEMBELEA KITUO CHA AFYA WAKATI GANI?

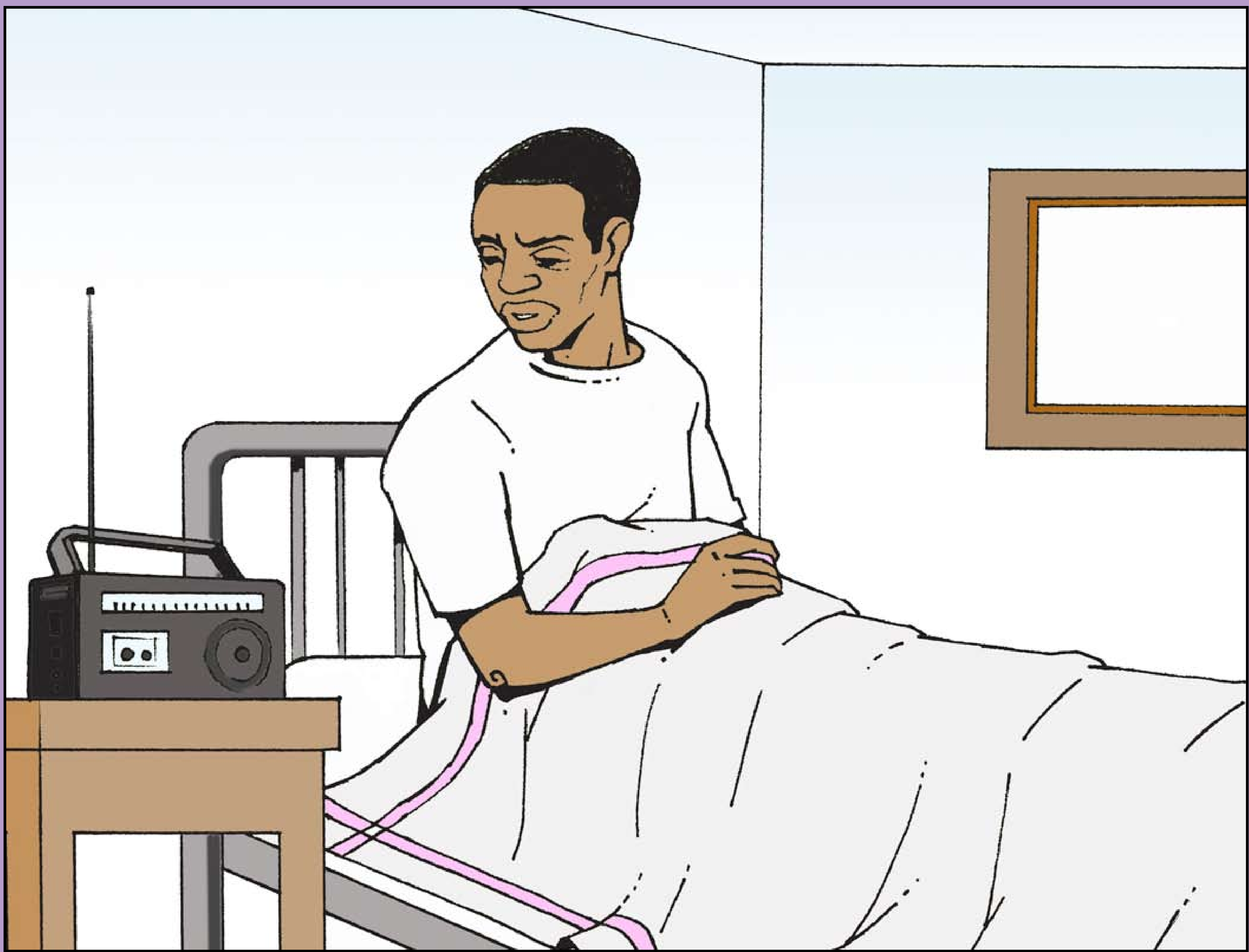
TEMBELEA KITUO CHA AFYA KWA TIBA YA HOMA YA H1N1 MARA TU UKIPATA DALILI
kama vile:-

- kushindwa kupumua
- maumivu ya kifua
- kukohoa damu
- midomo ikibadilisha rangi na kuwa samawati
- ukitapika au kuhara
- ukishindwa kuamka
- ukipatwa na mang'amung'amu ya akili kiasi cha kutowatambua wenzako
- kutetemeka mwili kupita kiasi

Mgonjwa umri wa chini ya miezi mitatu akikataa kula mpeleke hospitali mara moja

Ikiwa unaishi katika eneo la Malaria unatakikana kutembelea kituo cha afya mara tu ukipata joto jingi mwilini.

PATA MAELEZO ZAIDI



PATA MAELEZO ZAIDI

Kila wakati sikiliza kwa matangazo kutoka kwa viongozi, vyombo vya habari ikiwa ni pamoja na televisheni, magazeti na radio ili ufahamu hatua unazopaswa kuchukua ili kukabiliana na homa ya H1N1

Maelezo zaidi pia yanapatikana kupitia mtandao wa

www.pandemicpreparedness.org

www.who.int.