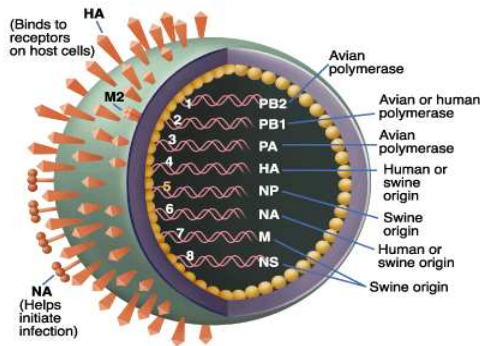


WIZARA YA AFYA NA USTAWI WA JAMII



TANZANIA

FAHAMU KUHUSU MAFUA MAKALI YA NGURUWE (SWINE FLU)



UTANGULIZI

Mafua makali ya Nguruwe ni ugonjwa unaoathiri mfumo wa njia ya hewa wa nguruwe unaosababishwa na virusi aina ya Influenza type A (H1N1). Ugonjwa huu mara nyingi husababisha mlipuko kwa nguruwe.

Kwa kawaida binadamu hawapati ugonjwa huo wa mafua ya nguruwe lakini maambukizi kwa binadamu yanaweza kutokea. Hata hivyo hivi karibuni ugonjwa huu umeripotiwa kwa mara ya kwanza kuathiri binadamu katika nchi ya Mexico. .

MAFUA MAKALI YA NGURUWE YANAVYOAMBUKIZWA

Virusi vya ugonjwa wa mafua makali ya nguruwe,vinaweza kuambukizwa

- Kutoka kwa nguruwe kwenda kwa binadamu iwapo binadamu atakuwa karibu na nguruwe au kumgusa nguruwe aliyeambukizwa.
- Vile vile maambukizi yanaweza kutokea kati ya binadamu kwenda kwa binadamu kwa njia ya hewa iwapo mgonjwa atakohoa au kupiga chafya bila ya kujikinga au mtu kugusa kitu chenye virusi vya ugonjwa huo na kujigusa mdomoni au puani.

Mtu mwenye ugonjwa huo anaweza kuambukiza wengine siku moja kabla ya

dalili za ugonjwa kujitokeza hadi siku saba. baada ya kuwa mgonjwa. Kwa hiyo mtu anaweza kumwambukiza mwingine kabla ya hata yeye kujijua kama anaumwa na vilevile wakati akiwa mgonjwa.

Huwezi kupata ugonjwa wa mafua ya nguruwe kwa kula nyama ya nguruwe iwapo nyama hiyo imetayarishwa na kupikwa vizuri (nyuzi joto 70 centigrade). Hata hivyo inatakiwa kuchukua tahadhari wakati wa maandalizi na kabla nyama haijapikwa.

DALILI KWA BINADAMU

- Homa ya ghafla
- Kuumwa kichwa
- Maumivu ya viungo
- Maumivu ya misuli na uchovu wa mwili
- Kikohozi
- Mafua
- Maumivu ya koo
- Kichefuchefu
- Kusikia baridi na mwili kutetemeka
- Kukosa hamu ya kula

- Mara nyingine mgonjwa anaweza kuharisha na kutapika. Aidha wagonjwa wengine huzidiwa na kupata vichomi (pneumonia), kushindwa kupumua na kufariki.

DALILI KWA NGURUWE

- Kuwa na joto sana (Homa ya ghafla).
- Kutapika
- Kutembea kwa kupepesuka
- Mfadhaiko/kuzubaa,
- Kukohoa
- Mafua
- Kupiga chafya
- Kupumua kwa shida
- Macho kuwa mekundu na kutoa machozi.
- Kukosa hamu ya kula.

TIBA YA UGONJWA WA MAFUA MAKALI YA NGURUWE.

Kwa sasa hakuna chanjo kwa ajili ya kuzuia ugonjwa huu, ila jitihada zinafanyika ili kuweza kupata chanjo. Dawa ambazo zinatumiwa kwa sasa kwa ugonjwa huu ni pamoja nai oseltamivir (Tamiflu) na zanamivir (Relenza).

JINSI YA KUJIKINGA NA UGONJWA WA MAFUA MAKALI YA NGURUWE

Ugonjwa huu unazuilika kwa kuchukua tahadhari zifuatazo:

- Kunawa mikono vizuri kwa sabuni na maji mara kwa mara
- Kuepuka kuwa karibu na mtu/watu wanaonekana kuwa na dalili za ugonjwa huu.
- Kuzuia mdomo na pua kwa kitambaa au karatasi laini (Tissue) wakati unapokohoa au kupiga chafya
- Kufuata kanuni za afya bora kwa mfano kufanya mazoezi ya viungo, kupumzika vizuri, kula chakula bora, n.k.
- Iwapo kama mtu anafuga nguruwe, ni muhimu kuzingatia dalili za ugonjwa kwa nguruwe, na kuepuka kugusana na nguruwe iwapo ataonyesha dalili hizo.
- Epuka kula au kuchinja nguruwe ambaye ataonyesha dalili za ugonjwa wa mafua makali ya nguruwe

- **NAWA MIKONO VIZURI KWA SABUNI NA MAJI MARA KWA MARA**
- **ZUIA MDOMO NA PUA KWA KITAMBAA AU KARATASI LAINI (TISSUE) WAKATI UNAPOKHOA AU KUPIGA CHAFYA**

*Kimetayarishwa na Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii
S.L.P. 9083, Dar es Salaam*

