

# KARATASI YA UKWELI WA AFYA YA UMMA

## Homa ya H1N1 (Homa ya Nguruwe)

MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

### **Je! Homa ya nguruwe ni nini?**

Homa ni ugonjwa wa mfumo wa kupumua wa mwili, pamoja na pua, koo na mapafu. Homa ni ufupi wa “mafua. Homa ya H1N1 husababishwa na kirusi kipya ambacho kilitambulika kwanza mnamo Aprili 2009, na kiliitwa “homa ya nguruwe.” Homa ya H1N1 husambaa haraka katika sehemu nyingi za ulimwengu na sasa umekuwa “mlipuko wa maradhi”, au mlipuko wa ulimwengu. Homa ya H1N1 sio sawa na homa ya nguruwe, ambayo ni kirusi ambacho nguruwe wanaweza kupata. Sio sawa na homa ya “msimu” ambayo hutokea kila mwaka, wakati wa msimu wa baridi na msimu wa kuchipua. Lakini homa ya H1N1 Husababisha dalili ambazo ni sawa na homa ya msimu, husambaa kama homa ya msimu, na inaweza kukingwa kama homa ya msimu.

### **Je! dalili za homa ya H1N1 ni nini?**

Dalili za homa ya H1N1 ni sawa sana na dalili za homa ya msimu. Zinazojulikana zaidi ni joto nyingi, kikohozi, na maumivu ya koo. Dalili zinaweza pia jumuishia maumivu ya mwili, kuumwa na kichwa, homa ya umaji na kuhisi kuchoka sana. Watu wengine pia wanahara na kutapika. Dalili hudumu kuanzia siku chache hadi wiki moja au zaidi

### **Je! homa ya H1N1 ni mbaya?**

Ndio, homa ya H1N1 inaweza kuwa kali zaidi. Huko Amerika, maelfu ya watu walilazwa hospitalini na mamia kadhaa kuaga kati ya Aprili na Agosti, 2009. Sawa na homa ya msimu, baadhi ya watu wako kwenye hatari kubwa ya matatizo kali ya kiafya wakati wanapata homa ya H1N1. Hii ni pamoja na akina mama wajawazito, watoto wachanga, na watu walio na hali za kiafya kama pumu, kisukari, ugonjwa wa moyo, ugonjwa wa figo, hali za misuli na neva ambazo huathiri kupumua na kulegeza mifumo ya kinga.

### **Je! homa ya H1N1 husambaa vipi?**

Kirusi cha homa kiko katika kinyuzi chenye umaji (matone ya mate na makamasi) ambayo hutoka kwa pua na mdomo wa mtu anayekohoa au kupiga chafya. Ikiwa uko karibu sana na mtu aliye na homa hiyo ( futi 3-6) wakati wanakohoa au kupiga chafya, unaweza kupumua ndani kirusi na kuwa mgonjwa. Dalili za homa huanza siku 1-4 ( kawaida siku 2) baada ya mtu kupumua kirusi ndani.

Homa husambazwa kwa urahisi kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwingine. Kirusi kinaweza pia kuishi kwa muda mfupi kwenye vitu unavyogusa kama vipini vya mlango, simu na vifaa vya kuchezea. Baada ya wewe kugusa vitu hivi, unaweza kupata kirusi wakati unagusa mdomo wako, pua, au macho. Walakini, wakati vinyuzi vyenye umaji kwenye vitu hivi vimekakuka, kirusi hakiwezi kusababisha uambukizaji. Watu wazima wenye homa ya H1N1 wanaweza kuisambaza kuanzia siku moja kabla ya dalili kuonekana hadi wiki moja baadaye. Watoto wanaweza kusambaza homa hata baada ya wao kuwa wagonjwa.

### **Je! homa ya H1N1 inatibiwa vipi?**

Kuna dawa zinazopatikana ambazo daktari wako anaweza kuagiza kutibu homa ya H1N1. Dawa hizo hufanya kazi vyema ikiwa zitaanzwa mara moja baada ya dalili kuanza. Daktari wako anaweza kuamua ikiwa unahitaji matibabu.

Watu wanaouguua aina yoyote ya homa wanapaswa kuhakikisha wanakunywa maji mengi, wanapata mapumziko ya kutosha, wanakula vyakula vyenye afya na wanakaa nyumbani kuzuia kusambaza homa kwa watu wengine. Vituliza maumivi vya kupewa dukani vinaweza saidia watu wenye homa kuhisi sawa zaidi. Watoto na vijana wenye homa kamwe hawapaswi kunywa asprini, kwasababu ugonjwa nadra lakini kali uitwao Reye Syndrome unaweza kutokea.

### **Je! kuna chanjo ya homa ya H1N1?**

Ndio. Chanjo husaidia mwili wako kujikinga dhidi ya ugonjwa. Chanjo imeanzishwa na itapatikana wakati wa majira ya 2009 ya majani kupuputika na msimu wa baridi wa 2010. Watu wengi watahitaji sindano mbili za chanjo ya H1N1, iliyotengwa na kama wiki 3. Kupata chanjo ya homa **haitakupa** homa hiyo au aina nyingine yoyote ya ugonjwa.

### **Je! ni nani anapaswa kupata chanjo ya homa ya H1N1?**

Vikundi tano vimetambuliwa na CDC kupata chanjo hii wakati itapatikana: akina mama waja wazito; watu wanaoishi na au kupeana utunzaji kwa watoto wachanga chini ya umri wa miezi 6 (k.f wazazi, ndugu na dada, na wapeanaji wa utunzaji wa siku); wataalam wa huduma za matibabu ya utunzaji wa afya na dharura; watu wenye umri wa miezi 6 hadi miaka 24; na watu wenye umri wa miaka 25 hadi 64 ambao wana hali za kiafya ambazo zinawaweka kwenye hatari zaidi ya matatizo yanayohusiana na mafua. *Kumbuka: Uchunguzi wa sasa unaonesha hatari ya maambukizo kati ya watu wenye umri wa zaidi ya miaka 65 ni ngodo kuliko hatari ya watu katika vikundi vya umri mdogo.*

### **Je! ninajuaje ikiwa nina homa ya H1N1?**

Ikiwa una dalili za homa, inaweza kuwa homa ya msimu au ya H1N1. Ikiwa unafikiri una homa hiyo, kaa nyumbani kutoka kazini au shuleni na uepuke mgusano na wengine ili usisambaze kirusi. Ikiwa unafikiri unaweza kuwa na homa hiyo na inahitaji kumwona daktari wako, piga simu mbele na umjulishe kuwa unaweza kuwa na homa hiyo. Hivyo, ofisi ya daktari wako inaweza chukua hatua kuzuia kusambaa kwa homa kwa wengine. Daktari anaweza kupendekeza kwamba uchunguzwe ikiwa una mafua.

### **Je! ninawezaje kujikinga kutogonjeka homa ya H1N1?**

- Pata chanjo wakati chanjo itapatikana, haswa ikiwa una hali ya kiafya ambayo sana sana inasababisha matatizo ya kiafya kutokana na homa hiyo.
- Safisha mikono yako mara kwa mara na sabuni na maji au tumia sabuni yenye msingi wa pombe.
- Kohoa au piga chafya ndani ya tishu au ndani ya kiwiko chako ikiwa hauna tishu. Tupa tishu katika pipa na usafishe mikono yako. Osha mikono yako kabla ya kugusa macho, mapua na mdomo kila mara.
- Tumia kifaa cha kawaida cha kusafisha nyumba kusafisha sehemu ambazo zinaweza kupata kirusi cha homa juu yake kama vipini vya mlango, simu, mifereji, bomba na vifaa vya kuchezea.
- Epuka mgusano wa karibu na watu wagonjwa. Watu wenye watoto wachanga, mfumo legevu wa kinga au hali kali ya afya wanapaswa kuepuka hadhara kubwa ya watu, ikiwezekana.
- **Kaa nyumbani kutoka kazini na shule ikiwa utaugua ugonjwa kama homa na epuka kugusana na wengine ili kirusi kisisambae. Kaa nyumbani hadi uwe huru kutokana na joto nyingi kwa angalau masaa 24 baada ya kipimo cha mwisho cha dawa ya kupunguza joto nyingi ( kama Tylenol, Advil au Motrin).** Kwa watu wengi hii itamaanisha kukaa nyumbani kwa karibu siku nne.

### **Je! ninamtunzaje mtu anayeugua homa ya H1N1?**

*Homa: "Unachoweza Kufanya- Kutunza Watu Nyumbani"* ni kijikaratasi kinachopatikana katika lugha tisa ambacho kinakupa habari nyingi kukusaidia kutunza mtu ambaye ana homa nyumbani mwake. Video pia inapatikana katika Kiingereza na Kihispania. *Homa:* Habari ya *Unachoweza Kufanya* inaweza patikana katika: [www.mass.gov/flu](http://www.mass.gov/flu).

## **JE! NI WAPI NINAWEZA KUPATA HABARI ZAIDI?**

- Pigia simu daktari wako, muuguzi au kliniki, au halmashauri ya afya ya eneo lako.
- Pigia simu Idara ya Afya ya Umma ya Massachusetts, Mpango wa Kupeana Chanjo katika: (617) 983-6800 au bila malipo katika (888) 658-2850
- Wavuti ya Idara ya Afya ya Umma ya Massachusetts katika [www.mass.gov/flu](http://www.mass.gov/flu)
- Kituo cha Uthibiti na Uzuiaji wa Ugonjwa (CDC) katika: [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu)
- Mass 2-1-1 hupeana habari ya homa kwa umma ya jumla:
  - piga simu 211 au 1-877-211-MASS (6277)

Kwa habari ya kliniki ya homa, tembelea wavuti ya MassPRO Mtafutaji Kliniki ya Homa ya Umma katika: <http://flu.masspro.org/>

Ilisishwa Septemba 3, 2009