

Kwa kuwa mafua inasababishwa na virusi, viua vijasumu si tiba nzuri. Kupata sindano ya mafua kila mwaka (kwa ujumla hupatikana mwanzo wa Octoba) itakusaidia kuepuka mafua. Sindano ya mafua inapendekezwa sana kwa:

- watu waliyo na umri wa miaka 65 au zaidi,
- wagonjwa wa hospitali za kibinafsi,
- watu waliozidi umri wa miezi sita waliyo na shida za kiafya, kama vile pumu, au waliyo na magonjwa ya muda mrefu, kama vile HIV au ugonjwa wa moyo, na
- watu ambao mara kwa mara wako karibu na watu wagonjwa au wazee.

Kupata kliniki ya mafua katika jamii yako tafadhali tembelea:

www.flucliniclocator.org

Kwa habari zaidi kuhusu ugonjwa wa homa na mafua kwenye wavuti, tafadhali tembelea:

The U.S. Food and Drug Administration
www.fda.gov

American Lung Association
www.lungusa.org

The Nemours Foundation's Center for Children's Health Media
www.kidshealth.org



Habari ya brosha hii ilichukuliwa kutoka kwa nyenzo zilizotengenezwa na:

The U.S. Food and Drug Administration

The American Lung Association

*The Nemours Foundation's Center for Children's Health Media
www.kidshealth.org*

Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.

HABARI YA MAWASILIANO:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Simu: 202 • 347 • 3507

Faksi: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Homa na Mafua (Cold and Flu)

(Swahili)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

HOMA YA KAWAIDA

HOMA NI NINI?

Homa ni ugonjwa wa kuambukiza sana unaosababishwa na virusi ambavyo vinasambazwa kupitia kugusana na mtu aliyeambukizwa. Kwa ujumla homa inajulikana sana wakati wa hali ya hewa ya baridi.

DALILI ZA HOMA NI NINI?

Dalili ya kwanza ya homa kwa kawaida ni mtekenyo au kuwashwa nyuma ya koo. Watu walio na homa wanawezakuwa na shida ya kupumua, kuhisi wamefungana, kukohoa, kuchafya, na gole.

JE! NI NANI ANAYEPATA HOMA NA HOMA HUDUMU KWA MUDA UPI?

Si kawaida kwa homa kudumu zaidi ya wiki mbili na kwa ujumla si kali. Watu wazima kwa kawaida hupata homa mara mbili kwa mwaka. Watoto wanaweza kupata homa kama nane kwa mwaka.

JE! NINAWENZA KUFANYA NINI ILI HOMA IISHE?

Jambo nzuri la kufanya wakati una homa ni kupumzika sana na kunywa maji mengi. Dawa ya homa inayouzwa kwa kaunta inaweza kukusaidia kuondoa dalili za homa, lakini kwa kawaida homa huisha kivyake hata kama haujachukua dawa. Usitumie viua vijasumu kwa homa. Viua vijasumu havitatibu au kponya homa. Homa inasababishwa na virusi na viua vijasumu ni vya dhidi ya bakteria, sio virusi.

NIFANYE NINI KWA MTOTO WANGU MGONJWA?

Mtoto aliye na homa atahitaji kupumzika sana na maji mengi. Ukimpatia mtoto dawa

ya kununua kwa kaunta, unapaswa kusoma maagizo vizuri na hupeane dawa kama ilivyoagizwa.

NINAWENZAJE KUJIZUIA KUPATA HOMA?

Njia nzuri ya kuepuka homa ni kuosha mikono mara kwa mara na kuepuka kugusa macho yako, mapua, au mdomo. Kaa mbali na watu walio na homa kwa sababu homa inaweza kusambazwa kupitia kukohoa na kuchafya. Tumia karatasi ya chooni au kitambaa cha mkono unapokohoa au kuchafya kwa kuwa hii itasaidia kukomesha kueneza homa kwa wengine. Usishiriki vikope, visu, au umma na mtu ambaye ana homa. Tumia kipukusi kusafisha juu ya meza, kichwa cha mlango, na simu.

MAFUA (KAMATA)

JE! MAFUA NI NINI?

Mafua ni ugonjwa wa kuambukiza sana unaosambazwa na virusi.

Dalili za mafua ni sawa na dalili za homa lakini ni kali zaidi na zinaweza kujumuisha homa, kuumwa na mwili, na kuchoka. Kwa kawaida mafua haipitishi zaidi ya wiki mbili.

JE! NINAWENZA KUFANYA NINI ILI MAFUA IISHE?

Njia nzuri ya kuepuka mafua ni kupumzika sana na kukunywa maji mengi. Kuna madawa ya mafua ya kununua kwa kaunta ambayo inaweza kukusaidia kutuliza dalili za mafua.

NIFANYE NINI KWA MTOTO WANGU MGONJWA?

Mtoto aliye na mafua atahitaji kupumzika sana na maji mengi. Watoto waliyo na dalili za mafua wanapaswa kumtembelea daktari ikiwa watu katika jamii yako wameripotiwa kuwa na flu.

NINAWENZAJE KUJIZUIA KUPATA MAFUA?

Safisha mikono yako mara kwa mara na epuka kugusana na watu walio na mafua. Tumia karatasi ya chooni au kitambaa cha mkono unapokohoa au kuchafya kwa kuwa hii itasaidia kukomesha kueneza mafua kwa wengine.

