Swahili

Mafua ya kibinadamu ya Swine - Nipo katika hatari?

Mafua ya kibinadamu ya Swine ni nini?

Mafua ya kibinadamu ya Swine (H1N1 Influenza 09) ni mpya kabisa na dalili tofauti ya mafua. Watu wengi hawana kinga za awali zidi ya mafua ya kibinadamu ya swine na chanjo za mafua za kisasa haziwezi kukinga zidi yake.

Nini dalili zake?

Dalili ni hali sawa na mafua ya kawaida na huweza kuandamana na homa, kukohoa, kuumua na kichwa, maumivu ya misuli pamoja na viungo, kuwashwa na koo pamoja na kutokwa na makamasi puani, na mara nyingine kutapika pamoja na tumbo la kuhara.

Mafua ya kibinadamu ya Swine huenea vipi kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine?

Mafua ya binadamu ya Swine ni yakuambukiza na yanaenea kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine. Kuwa katika ugusano wa karibu na mtu aliyeambukizwa wakati mnapo zungumza, kukohoa au kupiga chafya hukuhatarisha wewe. Kirusi chaweza kuenezwa kupitia uusano wa mikono na mtu aliyeambukizwa au kupitia sehemu za sura pamoja na vyombo vilivyo na uchafu.

Nipo hatarini kupatwa na mafua ya kiinadamu ya swine ?

Watu wengi walio na mafua ya kibinadamu ya swine huwa na ugonjwa usio kali na huwa wanapata nafuu kamili na kwa haraka.
Hata hivyo, watu wengineo huwa wako katika hatari zaidi ya hugonjeka zaidi kutokana na mafua ya kibinadamu ya swine. Hii huandamana na:

- Wanawake wenye mimba
- Wakazi asilia, wakazi wa Visiwa vya Torres Straits, Maoris pamoja na wakazi wa Visiwa vya Pacific
- Watu walio na mwili ulionenepa kutokana na ugonjwa
- Watu walio na ugonjwa unaodhuru zaidi hali ya kupumua (huandamana na asthma au COPD)
- Watu walio na madhara ya hali zinginezo kama vile ugonjwa wa roho, kisukari pamoja na ugonjwa wa mafigo
- Watu waliopata kinga zinazo kadamiza (kama vile. Waliokunywa madawa yanayokadamiza mfumo wa kinga mwilini).

Kama unayo tashwishi kuhusu kiwango chako cha hatari, ongea naye daktari wako.

Bona vikundi hivi vipo katika hatari zaidi?

Watu walio na hali inayohitaji utabibu wa kiafya wana kinga za kimwili dhaifu ambazo hufanya ngumu zaidi kupambana na magonjwa mapwaya na hurahisishia viini kushambulia seli na kusababisha hali kama vile homa ya mapafu. Homa yaweza pia kufanya ugonjwa ukazidi zaidi.

Waaustralia walioasili waelekea zaidi kuwa na hali za kugonjeka na uhitaji wa utabibu ambazo huwafanya hao kupatwa na magonjwa hatari zaidi kuliko mafua ya binadamu ya swine.

Wanawake wenye mimba wako katika hatari iliyoongezeka zaidi ya matatizo kutokana na aina yoyote ile ya mafua.

Wanawake walio na mimba wako katika hatari zaidi ya kupata matata kutokana na aina za mafua.

Naweza vipi kuzuia kupatwa na mafua ya kibinadamu ya swine?

Njia bora ya kukulinda wewe, jamii yako pamoja na watu wanaoishi pamoja nawe ni:

- Kukaa nyumbani unapokuwa mgonjwa
- Kunawa mikono mara kwa mara ukitumia sabuni pamoja na maji au tumia krmu iliyotengenezwa kwa kutumia madini ya pombe
- Osha mikono yako kabla ya kuyagusa macho yako, pua na mdomo
- Unapokohoa au kupiga chafya, funika mdomo pamoja na pua lako kwa kutumia tishu zinazoweza kutupwa baada ya utumizi pamoja na kuzitupa tishu mara moja.
- Usishirikiane vitu kama vile sigara, gilasi au vikombe, vipodozi, mwanasesere au chochote kile kinachowezekana kuwa kimechafuliwa na mnyeso utokanao na kupumua
- Hifadhi angalau umbali wa mita moja kutoka kwa watu walio na dalili za mafua kama vile kukohoa au kupiga chafya.

Watu wanaoweza kudhuriwa wanafaa wamakinike haswa kuhusu mashauri haya na wakumbuke kukaa mbali na watu walio na dalili za mafua pamoja na mkusanyiko wa vikundi vikuu kutokana na hatari nyongeza ya ugusano na uambukizaji.

Nafaa kufanya nini kama nina dalili za mafua na natokana na kikundi “kilicho hatarini”?

Kama unatoka kwa kikundi “kilicho hatarini”, na unazo dalili za mafua, unafaa kutafuta shauri la utabibu mara moja –mojawapo kutoka kwa daktari au idara ya dharura hospitalini..Tafadhali piga simu kabla ya kututembelea. Matibabu ya mapema yaliyo na dhara inayozuia mafua kama vile Tamiflu, yaweza kuzuia ugonjwa zaidi pamoja na matatizo.

Nafaa nifanye nini, kama ninazo dalili za mafua na mimi SI mojawapo wa kikundi “kilicho hatarini”?

Watu wengi, ambao hawako hatarini ya kupatwa na mafua ya binadamu ya swine na vinginevyo wana uzima unaostahili na wenye afya, watapitia ugonjwa usio kali. Ushauri wa ujumla ni kama ifuatavyo:

- Kaa nyumbani na upumzike
- Zuia watu wanaoweza kuwa katika hatari nyongeza kutokana na ugonjwa wenye hali mbaya kutoka kwa mafua ya binadamu ya swine
- Kunyua vinywaji vingi
- Ongea na daktari wako au mfamasia kuhusu nafuu ya dalili – yaweza kuandamana na matibabu ya juu ya meza kupunguza maumivu pamoja na homa, tuliza kuuma koo, kukandamiza kohozi kavu, kulegeza uteute au kufanya wazi pua lililo na uzio
- Usivute sigara kwani husababisha kuwashwa kwa sehemu za koo ambazo zimeshadhuriwa na kirusi
- Uliza usaidizi – kama unaishi pekee, uko mzazi mmoja, au umeaminiwa kwa utunzaji wa mtu aliye mdhaifu au aliye na ulemavu, inawezekana utahitajika kupigia mtu fulani simu ili kukusaidia hadi utakapo jihisi afadhali
- Ongea naye daktari kama unazo tashwishi au kama dalili zako ni kali au zimezidi.

80% (Asilimia themanini) ya magonjwa kawaida ya kuambukiza huenea kupitia mikono. Kunawa mikono ni desturi muhimu inayopunguza hatari kwako kupatwa na mafua.

Wapi naweza kupata usaidizi zaidi?

Kwa maelezo zaidi wasiliana na:

- Simu 13HEALTH (13 43 25 84)
- Muone daktari wako. Tafadhali tupigie simu kabla ya kututembelea kama unazo dalili
- Nenda kwenye idara ya dharura ya hospitali ya mtaani Tafadhali tupigie simu kabla hujatutembelea kama unazo dalili

Tovuti ya Queensland Health Human Swine Flu: http://www.health.qld.gov.au/swineflu/

Toward Tomorrow's Queensland | Queensland Government