Swahili (Tanzania)

JE, WADUDU WANAHITAJI DAWA?

Mwongozo wa Matumizi Mazuri ya Viua Vijasumu

(Guide to Wise Use of Antibiotics)

Kudhibiti Vikohozi, Homa, Chafya na Viini

Alberta Health Services

Rasilimali hizi pia zinapatikana katika lugha zifuatazo:

- Kisiksika
- Kicree
- Kidënesųłné
- kinakota

- Kiarabu
- Kibengali
- Kichina
- Kiingereza
- Kifaransa
- Kihindi
- Kikorea
- Kimalayalam
- Kioromo
- Kipashto
- Kiajemi
- Kipunjabí
- Kisomalí
- Kitagalogi
- Kitigrinya
- Kiukreni
- Kiurdu
- Kivietinamu

Je Wadudu Wanahitaji Dawa?, Udhibiti wa Magonjwa ya Kuambukiza, Alberta Health Services.
DBND@ahs.ca
www.dobugsneeddrugs.org
© 2022 Alberta Health Services, Provincial Population & Public Health

This work is licensed under a **Creative Commons Attribution-Non-commercial-Share Alike 4.0 International license**. To view a copy of this licence, see **https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/**. You are free to copy, distribute and adapt the work for non-commercial purposes, as long as you attribute the work to Alberta Health Services and abide by the other licence terms. If you alter, transform, or build upon this work, you may distribute the resulting work only under the same, similar, or compatible licence. The licence does not apply to AHS trademarks, logos or content for which Alberta Health Services is not the copyright owner.

Disclaimer statement:

This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.

Mwongozo wa Matumizi Mazuri ya Viua Vijasumu

Kinzi ya Viua Vijasumu 2
Kunawa mikono 4
Bakteria na Virusi 6
Homa 7
Baridi na Mafua 8
Mafua 10
Maambukizi ya uwazi katika mfupa 12
Maumivu kwenye Koo 14
Maumivu ya Masikio 16
Kikohozi 18
Dalili Mbaya Zinazopaswa Kuangaliwa na Mtaalamu wa Matibabu 20
Ishara za Dharura za Afya 22

Kinzi ya Viua Vijasumu

(Antibiotic Resistance)

Je, kinzi ya viua vijasumu ni nini?

- **Matumizi yoyote ya viua vijasumu**, iwe ni kwa sababu nzuri au mbaya, yanaweza kusababisha kinzi ya viua vijasumu. Ili kuzuia ukuaji wa kinzi ya viua vijasumu, **viua vijasumu vinapaswa tu kutumiwa wakati vinapohitajika.**
- Kinzi ya viua vijasumu ni mbinu ya ulinzi wa bakteria inayoziruhusu kudumu na kuzaana, hata wakati kiua kijasumu kipo. Bakteria ambazo zina kinzi ya viua vijasumu wakati mwingine huitwa **"superbugs"**.
- Wakati bakteria zina kinzi ya viua vijasumu, viua vijasumu vilivyofanya kazi awali havifanya kazi tena.
- Maambukizi yaliyosababishwa na bakteria za kinzi ya viua vijasumu ni magumu na wakati mwingine kutoweza kutibiwa. Hatua hii inaweza kusababisha ugonjwa kudumu muda mrefu na kifo kutokea.
- Kumbuka, bakteria ni kinzani — SI WEWE! Hata watu walio na afya bora ambao hawajawahi kutumia viua vijasumu wanaweza kuambukizwa bakteria kinzi ya viua vijasumu kutoka kwenye vyanzo vingine.

*Viua vijasumu **havitasaidia** kwa maambukizi ya virusi, kama vile homa, mafua na mkamba (homa za kifua). Kutumia viua vijasumu kwa maambukizi haya kunaweza kusababisha kinzi ya viua vijasumu.*

Je, unapaswa kufanya nini?

- **Usitarajie** kupata viua vijasumu wakati wewe au mtoto wako ana mafua au kikohozi. Mengi ya maambukizi haya husababishwa na virusi na viua vijasumu havitasaidia.
- Jadili na daktari wako ikiwa maambukizi yako ni virusi au bakteria na ikiwa kiua kijasumu kinahitajika.
- Kuwa mvumilivu wakati wewe (au mtoto wako) ana dalili za homa, kikohozi au maumivu kwenye koo. Magonjwa mengi ya virusi yatachukua siku 4–5 kabla ya kupoa na hadi wiki 3 kupona kabisa.
- Wakati wa homa au msimu wa mafua, nawa mikono mara kwa mara ili uepuke kuwa mgonjwa. Fuata ushauri wetu wa kina wa kunawa mikono kwenye ukurasa unaofuata.

Epuka makabiliano na MDUDU KINZI MKUU. Tumia viua vijasumu vizuri!

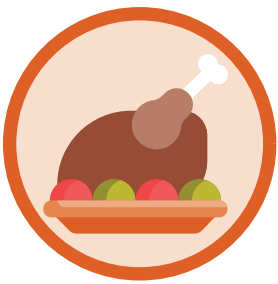
Kunawa mikono

(Handwashing)

Kunawa mikono ni njia bora ya kukomesha msambao wa maambukizi.
Asilimia 80 ya maambikizi inaweza kusambazwa kwa mikono.

Wakati wa kunawa mikono:

- Kabla ya chakula
- Kabla, wakati na baada ya kutayarisha chakula
- Kabla ya kunyonyesha
- Baada ya kuenda msalani au kumsaidia mtoto kuenda msalani
- Kabla na baada ya kubadilisha nepi au bidhaa za usafi wa kike
- Baada ya kupenga kamasi au kupangusa mtoto pua
- Baada ya kushika vitu vinavyotumiwa na wengine
- Kabla ya kuweka au kuvua miwani
- Kabla na baada ya kumtunza mtu ambaye ni mgonjwa
- Baada ya kugusa au kumlisha mnyama, au kushika kinyesi cha mnyama
- Kabla na baada ya kusugua meno



Jinsi ya kunawa mikono:

1. Tumia sabuni na maji. Kunawa kwa maji matupu hakuondoi viini.
2. Iloweshe mikono yako.
3. Paka sabuni kavu. **Usitumie sabuni ya kuzuia bakteria.**
4. Isugue mikono yako pamoja kwa angalau sekunde 20 (au muda unaotumia kuimba *Twinkle, Twinkle, Little Star*). Zisugue sehemu zote za mikono yako ikiwemo vitanga vyako, baina ya vidole, vidole gumba, sehemu za nyuma, vifundo vya mkono, ncha za vidole na kucha.
5. Isuuze mikono yako kwa sekunde 10.
6. Ikaushe mikono yako vizuri kwa kitambaa safi.

Unachopaswa kufanya:

- Hakikisha kuwa madaktari, madaktari wa meno, wauguzi na matabibu wamenawa mikono yao kabla ya kukuchunguza wewe au mtoto wako.
- Hakikisha kuwa sabuni kavu inapatikana msalani mwa shule ya mtoto wako na kazini kwako.
- Hakikisha kuwa maeneo ya malezi ya watoto yana sehemu za watu wazima na watoto kunawa mikono yao.
- **Tumia sabuni kavu**. Sabuni kavu inafanya kazi kama tu sabuni ya kuzuia bakteria. Sabuni ya kuzuia bakteria haipendekezwi kwa sababu inasababisha kinzi ya bakteria na haifanyi kazi tena kuliko sabuni kavu.
- Funza kwa mfano.

Bakteria na Virusi

(Bacteria & Viruses)

Virusi na bakteria husababisha maambukizi, lakini viua vijasumu hufanya kazi tu dhidi ya bakteria.

Maambukizi ya virusi

- Ni pamoja na homa, mafua, kifaduro, uvimbe za zoloto, homa za mafua (mkamba) na maumivu mengi kwenye koo.
- Mara nyingi huambukizika kuliko maambukizi ya bakteria. Ikiwa zaidi ya mtu mmoja katika familia ana ugonjwa huo, huenda yakawa maambukizi ya virusi.
- Yanaweza kukufanya kuwa mgonjwa kama tu maambukizi ya bakteria.
- Kwa kawaida hupoa baada ya siku 4–5 lakini yanaweza kuchukua muda mrefu wa wiki tatu kupona kabisa.

✗ **Viua vijasumu havifanyi kazi kwa maambukizi ya virusi**

Maambukizi ya bakteria

- Si maarufu sana kama maambukizi ya virusi.
- Hayasambai kwa urahisi kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine kama maambukizi ya virusi.
- Mifano maarufu ni pamoja na koo la streptokokasi na baadhi ya aina za nimonia.

✓ **Viua vijasumu hufanya kazi kwa maambukizi ya bakteria, lakini si lazima wakati wote**

Homa

(Fever)

Homa ni kupanda kwa halijoto ya mwili, mara nyingi hutokana na ugonjwa. Ngozi ambayo ni nyekundu, moto na kavu, hata chini ya kwapa, ni dalili ya homa.

Halijoto yako au ya mtoto wako inategemea mahali inapopimwa.

Udhibiti:

- Homa ni mbinu ya kukinga inayosaidia mwili kupambana na maambukizi. Homa inaweza kutokea kwa maambukizi ya virusi na bakteria.
- Unaweza kutumia acetaminophen au ibuprofen (kulingana na maagizo ya kifurushi) ikiwa mtu aliye na homa hahisi vizuri.
- Vaa au umvishe mtoto wako nguo nyepesi ili usiwe na joto lakini si kutetemeka, kwa sababu kutetemeka husababisha joto zaidi. Dumisha halijoto ya chumba kuwa takribani digrii 20 au baridi ya kuridhisha.
- Kunywa vioevu vya kutosha. Mpe mtoto wako vioevu baridi au popsicle kila baada ya saa akiwa ameamka.

Kwa orodha ya dalili zinazopaswa kutathminiwa na mtaalamu wa matibabu, nenda kwenye ukurasa wa 20. Kwa orodha ya dalili ambazo ni hatari na zinahitaji huduma ya matibabu ya haraka, nenda kwenye ukurasa wa 22.

Homa:
• Husaidia mwili kupambana na maambukizi
• Inaweza kutokea kwa maambukizi ya virusi na bakteria

*Ikiwa mtu wa umri wowote ana homa au vipele na amekuwa katika eneo ambalo ukambi unasambaa, wasiliana na Health Link **(piga 811 ukiwa Alberta)** ili upate ushauri kuhusu hatua bora ya kuchukua.*

Baridi na Mafua

(Colds & Runny Nose)

Homa za baridi husababishwa na virusi. Kuna takribani virusi 200 tofauti vinavyosababisha homa za baridi. Watoto wanaweza kupata homa za baradi 8–10 kwa mwaka. Watu wazima hupata homa za baridi chache kwa sababu wameimarisha kingamaradhi dhidi ya baadhi ya virusi. Viua vijasumu havifanyi kazi dhidi ya virusi vya homa ya baridi.

Kwa orodha ya dalili zinazopaswa kutathminiwa na mtaalamu wa matibabu, nenda kwenye ukurasa wa 20. Kwa orodha ya dalili ambazo ni hatari na zinahitaji huduma ya matibabu ya haraka, nenda kwenye ukurasa wa 22.

Dalili:

- Mwanzoni, maumivu ya kichwa, homa na macho yenye machozi, yakifuatiwa na kamasi nyingi, maumivu kwenye koo, kupiga chafya na kikohozi.
- Majimaji kutoka kwenye pua ni safi mara ya kwanza lakini yanakuwa manjano au kijani kizito.

Uzuiaji:

- Nawa mikono ili kuzuia msambao wa virusi vinavyosababisha homa baridi.
- Wafunze watoto wako kunawa mikono.

Udhibiti:

- Kunywa maji ya kutosha, kwa halijoto yoyote inayofaa zaidi.

- Unaweza kutumia acetaminophen au ibuprofen (kulingana na maagizo ya kifurushi) ikiwa mtu aliye na homa ya baridi hahisi vizuri.
- Ikiwa una homa ya baridi au unamtunza mtu aliye na homa ya baridi, nawa mikono mara kwa mara ili kuzuia kuwaambukiza wengine.
- Dawa ya kutuliza mishipa au ya kikohozi inaweza kusaidia dalili lakini haitafupisha urefu wa homa ya baridi.

  KUMBUKA: Usiwape watoto wachanga au watoto wa umri wa chini ya miaka sita bidhaa hizi.

  KUMBUKA: Dawa ya kutuliza mishipa au ya kikohozi huenda pia ikawa na dawa ya kupunguza homa. Soma lebo kwa makini na uwasiliane na mfamasia au daktari wako ili kuepuka kumeza dozi zaidi.

Tumia matone ya pua ya maji ya chumvi kutibu mjazo kwenye pua, haswa kwa watoto wachanga na wanaodema. Tumia matone ya maji ya chumvi au mnyunyizo au **tengeneza yako.**

Matone ya Maji ya Chumvi ya Kujitengenezea Nyumbani

Changanya pamoja:

- Kikombe 1 (240 mL) maji ya matone (ikiwa unatumia maji ya mfereji, chemsha kwa dakika moja ili kuangamiza viini kwanza kisha yapoe hadi yawe vuguvugu)
- Chumvi kijiko kidogo ½ (2.5 g)
- Magadi kijiko kidogo ½ (2.5 g)

Weka myeyusho katika chupa safi yenye kidondoshaji, au chupa ya kubana (inapatikana kwenye maduka ya dawa). Pia unaweza kutumia sirinji ya balbu. Tengeneza myeyusho wa mpya kila siku 3.

Ili kutumia:

- Kaa chini na uinamishe kichwa chako nyuma kidogo. Usilale chini. Weka ncha ya kidondoshaji, sirinji ya balbu, au penyeza chupa sehemu ndogo ndani ya mwanzi mmoja wa pua. Dondosha matone machache taratibu ndani ya mwanzi. Rudia kwenye mwanzi mwingine. Pangusa kidondoshaji kwa kitambaa au tishu safi baada ya kila matumizi.

Mafua

(Influenza)

Mafua husababishwa na virusi. Watu wazima walio na mafua wanaweza kusambaza virusi kwa wengine kwa siku 3–5 baada ya dalili kuanza. Watoto walio na mafua wanaweza kusambaza virusi kwa wengine kwa hadi siku 7.

Dalili:

- Homa/Homa ya baridi
- Maumivu ya kichwa
- Maumivu ya misuli au mwili
- Kuhisi kuchoka
- Maumivu kwenye koo
- Kamasi nyingi/kupiga chafya
- Kikohozi

Kwa orodha ya dalili zinazopaswa kutathminiwa na mtaalamu wa matibabu, nenda kwenye ukurasa wa 20. Kwa orodha ya dalili ambazo ni hatari na zinahitaji huduma ya matibabu ya haraka, nenda kwenye ukurasa wa 22.

Uzuiaji:

- Pata chanjo ya mafua ya mwaka mzima.
- Nawa mikono, haswa baada ya kuwa na mtu ambaye ni mgonjwa. Mfunze mtoto wako kuhusu kunawa.
- Fumba pua au midomo wakati unapiga chafya au unakohoa.
- Mfunze mtoto wako kuwa na maadili ya kupumua.

Udhibiti:

- Kunywa vioevu vya kutosha kama vile maji.
- Pumzika kwa muda wa kutosha au mruhusu mtoto wako apumzike muda wa kutosha. Kaa nyumbani au kaa na mtoto wako nyumbani kwa siku chache za kwanza za ugonjwa ili kupumzika na kuzuia msambao kwa wengine.
- Unaweza kumeza acetaminophen au ibuprofen (kulingana na maagizo ya kifurushi) kwa ajili ya homa, maumivu ya kichwa na maumivu mwilini.

Kwa kawaida msimu wa mafua huanza Novemba au Desemba kila mwaka na kukamilika Aprili au Mei. Mafua yanaweza kusababisha nimonia wakati mwingine.

Maambukizi ya uwazi katika mfupa

(Sinus Infection)

Uwazo katika mifupa ni nafasi zilizojazwa hewa karibu na pua na macho. Uvimbe katika uwazi huo hutokea wakati majimaji yanajijenga katika uwazi katika mfupa.

Uvimbe katika uwazi wa mifupa mara nyingi hutokea baada ya homa ya baridi lakini homa nyingi hazisababishi uvimbe wa bakteria. Dalili za uvimbe katika uwazi ni mbaya na hudumu muda mrefu kuliko homa.

KUMBUKA: Ikiwa dalili zinaandamana na maumivu kwenye koo na/au kikohozi, tazama Homa na/au Mafua.

Kwa orodha ya dalili zinazopaswa kutathminiwa na mtaalamu wa matibabu, nenda kwenye ukurasa wa 20. Kwa orodha ya dalili ambazo ni hatari na zinahitaji huduma ya matibabu ya haraka, nenda kwenye ukurasa wa 22.

Dalili:

- Maumivu ya usoni au shinikizo, maumivu ya kichwa, maumivu ya meno, kuhisi kuchoka, kikohozi, homa.
- Pua iliyoziba iliyo na majimaji ya manjano au kijani yanayodumu kwa zaidi ya siku 10 ni dalili kuwa huenda ukahitaji viua vijasumu.

Udhibiti:

- Unaweza kumeza acetaminophen au ibuprofen (kulingana na maagizo ya kifurushi) kwa maumivu na homa.
- Kwa watoto, tumia matone ya maji ya chumvi au mnyunyizo ili kusaidia kutoa majimaji ya pua (tazama Homa/Kamasi kwa maelezo kwenye Ukurasa wa 9); kwa watu wazima, umwagiliaji wa chumvi unafanya kazi zaidi.
- Dawa za kutuliza mishipa zinaweza kuondoa mjazo lakini hazitafupisha urefu wa ugonjwa.

  KUMBUKA: Usiwape watoto wachanga au watoto wa umri wa chini ya miaka sita bidhaa hizi.

  KUMBUKA: Dawa za kutuliza mishipa huenda pia zikawa na dawa ya kupunguza homa. Soma lebo kwa makini na uwasiliane na mfamasia au daktari wako ili kuepuka kumeza dozi zaidi.

Bakteria na virusi vinaweza kusababisha uvimbe katika uwazi (virusi ni maarufu zaidi hadi mara 200).

Maumivu kwenye Koo

(Sore Throat)

Maumivu kwenye koo mara nyingi huja na homa. Maumivu mengi kwenye koo husababishwa na virusi. Kiua kijasumu hakitasaidia maumivu kwenye koo yaliyosababishwa na virusi.

Maumivu mengine kwenye koo husababishwa na bakteria ya Streptococcus. *Ikiwa maumivu kwenye koo yanaandamana na kamasi nyingi, kikohozi, sauti ya madende, macho mekundu au kuendesha, inawezekana kusababishwa na virusi Si koo la streptokokasi.*

Kwa orodha ya dalili zinazopaswa kutathminiwa na mtaalamu wa matibabu, nenda kwenye ukurasa wa 20. Kwa orodha ya dalili ambazo ni hatari na zinahitaji huduma ya matibabu ya haraka, nenda kwenye ukurasa wa 22.

Daktari wako hawezi kutambua ikiwa maumivu kwenye koo ni streptokokasi kwa kuiangalia tu.

- Ikiwa maumivu kwenye koo ni sehemu ya homa, inawezekana zaidi kusababishwa na virusi na sampuli ya koo haihitajiki.
- Ikiwa huna dalili za homa, huenda daktari wako akachukua sampuli ya koo kuonyesha ikiwa maumivu kwenye koo yamesababishwa na bakteria au virusi. Matokeo ya kipimo kwa kawaida huwa tayari ndani ya saa 48.

- Ikiwa matokeo ya kipimo ni hasi, viua vijasumu havitafanya kazi kwa sababu maumivu kwenye koo yanawezekana kusababishwa na virusi.
- Ikiwa matokeo ya kipimo ni chanya, huenda daktari wako akaamua kukupa maagizo ya kiua kijasumu.
- Wanafamilia wengine hawahitaji kupimwa isipokuwa wawe wagonjwa.

Udhibiti:

- Kunywa vioevu vya kutosha kama vile maji.
- Unaweza kumeza acetaminophen au ibuprofen (kulingana na maagizo ya kifurushi) kwa maumivu kwenye koo na homa.
- Kwa watoto walio na miaka sita na zaidi na watu wazima, peremende tupu za koo zinaweza kuondoa dalili.

  KUMBUKA: Watoto wadogo hawapaswi kupewa peremende za kifua kwa sababu za hatari ya kusakamwa.
- Kwa watoto wa umri mkubwa na watu wazima, kusukutua kwa maji ya chumvi vuguvugu kutafanya koo kupoa. Changanya chumvi kijiko kidogo ½ pamoja na kikombe 1 cha maji vuguvugu (250 ml). Sukutua kwa sekunde 10. Unaweza kufanya mara 4–5 kwa siku.
- Wewe au mtoto wako anaweza kuendelea na shughuli za kawaida anapohisi vizuri.

Maumivu ya Masikio

(Ear Ache)

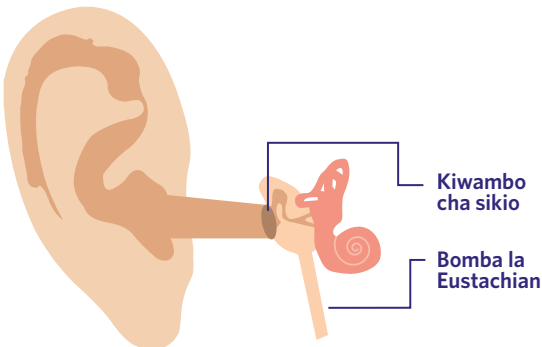
Bomba la Eustachian linaunganisha sikio la katikati na nyuma ya koo. Kwa sababu bomba hili ni jembamba kwa watoto wadogo, linaweza kuzibwa, haswa na homa. Uzibaji huu unaweza kusababisha maambukizi.

Ni muhimu kukumbuka kwamba asilimia 70-80 ya watoto ambao wana maambukizi ya masikio watapona bila kiua kijasumu. Baadhi ya maambukizi ya masikio yanatokana na virusi na mengine bakteria. Kusubiri kwa uangalifu ni mbinu bora ambayo daktari wako anaweza kupendekeza.

Kwa orodha ya dalili zinazopaswa kutathminiwa na mtaalamu wa matibabu, nenda kwenye ukurasa wa 20. Kwa orodha ya dalili ambazo ni hatari na zinahitaji huduma ya matibabu ya haraka, nenda kwenye ukurasa wa 22.

Dalili:

- Homa
- Maumivu kwenye masikio
- Mwasho



Udhibiti:

- Unaweza kumeza acetaminophen au ibuprofen (kulingana na maagizo ya kifurushi) kwa maumivu na homa.
- Weka kitambaa vuguvugu nje ya sikio.
- Dawa za antihistamines na dawa za kutuliza mishipa hazisaidii maambukizi ya masikio.
- Kulingana na hali fulani daktari wako anaweza kuagiza viua vijasumu baada ya uchunguzi wa masikio ya mtoto wako.
- Kwa sababu ya hatari ya kinzi ya viua vijasumu, haipendekezi tena kutumia viua vijasumu kwa vipindi virefu kuzuia maambukizi ya masikio.

Uzuiaji:

- Nawa mikono yako mara kwa mara na umfunze mtoto wako kuhusu kunawa mikono kwa sababu maambukizi mengi ya masikio hutokea baada ya homa ya baridi.
- Epuka kumwacha mtoto wako kwenye mazingira ya moshi wa sigara kutoka mtu yeyote.
- Usimpe mtoto wako chupa kunywa akiwa amelala.

Kikohozi

(Cough)

Vikohozi vingi kwa watu wazima na watoto husababishwa na maambukizi ya virusi ya njia ya kupumua (tazama chati hapa chini). Viua vijasumu vinapaswa kutumiwa kwa kikohozi tu ikiwa mgonjwa ana nimonia kutokana na bakteria au amepatikana na kifaduro.

Dalili:

- Homa, kikohozi na maumivu ya kifua.
- Kukohoa kamasi inayoweza kuwa manjano au kijani. Hii haimaanishi kuwa ni maambukizi ya bakteria.
- Kukorota kunaweza kutokea.

KUMBUKA: Ukiwa na mkamba wa virusi, asilimia 45 ya watu bado wanakohoa baada ya wiki 2. Asilimia 25 ya watu bado wanakohoa baada ya wiki 3

Kwa orodha ya dalili zinazopaswa kutathminiwa na mtaalamu wa matibabu, nenda kwenye ukurasa wa 20. Kwa orodha ya dalili ambazo ni hatari na zinahitaji huduma ya matibabu ya haraka, nenda kwenye ukurasa wa 22.

Ugonjwa	Eneo	Rika	Chanzo
Uvimbe wa zoloto	Nyuzi sauti	Watoto Wakubwa / Watu Wazima	Virusi
Kifaduro	Nyusi sauti na koromeo	Watoto wadogo	Virusi
Mkamba*	Mabomba ya kupumulia (makubwa)	Watoto Wakubwa / Watu Wazima	Virusi
Mkamba	Mabomba ya kupumulia (madogo)	Watoto Wachanga	Virusi
Nimonia	Mifuko ya hewa	Umri wote	Bakteria au virusi
Kifaduro	Pua hadi mapafu	Umri Wowote	Bakteria

**Wagonjwa walio na ugonjwa mbaya wa mapafu wa muda mrefu wakati mwingine hupata maambukizi ya bakteria wakati wanapata mkamba.*

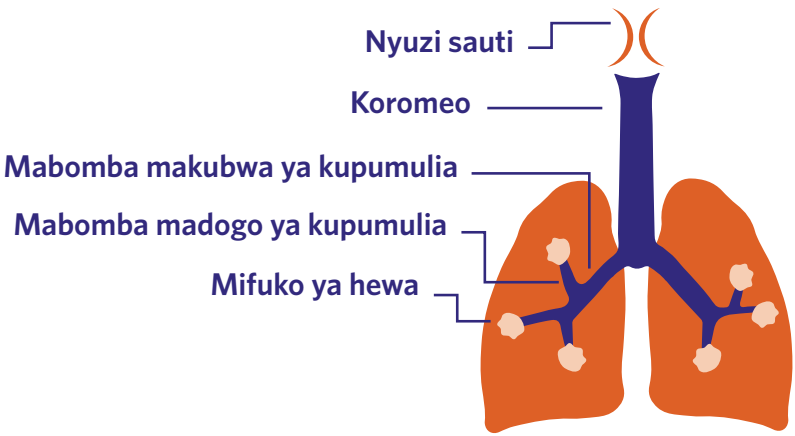
Udhibiti:

- Kunywa vioevu vya kutosha kama vile maji.
- Vizuiaji vya kikohozi vinaweza kusaidia watoto wakubwa na watu wazima.

  KUMBUKA: Usiwape watoto wachanga au watoto wa umri wa chini ya miaka sita bidhaa hizi.

  KUMBUKA: Dawa ya kutuliza kikohozi huenda pia ikawa na dawa ya kupunguza homa. Soma lebo kwa makini na uwasiliane na mfamasia au daktari wako ili kuepuka kumeza dozi zaidi.
- Matone ya kikohozi kikavu au peremende za kifua zinaweza kuwasaidia watoto wakubwa na watu wazima. Epuka matone ya kikohozi ya kuzuia bakteria kwa sababu yanaweza kusababisha kinzi ya viua vijasumu.

  KUMBUKA: Matone ya kikohozi hayapaswi kupewa watoto walio na chini ya miaka sita kwa sababu ya hatari ya kusakamwa.
- Eksrei ya kifua inapendekezwa ili kutambua nimonia ya bakteria. Pindi tu utambuzi unapofanywa, viua vijasumu huagizwa.



Dalili Mbaya Zinazopaswa Kuangaliwa na Mtaalamu wa Matibabu

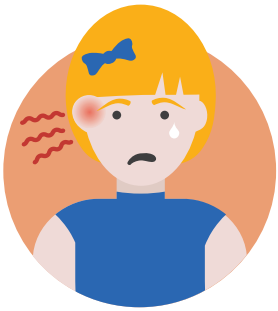
(Serious Symptoms That Should be Seen by a Medical Professional)

Dalili hizi zinahitaji kuangaliwa na daktari au mwuguzi mweledi.

Homa:

- Ikiwa mtoto aliye na umri chini ya miezi 3 ana homa, anapaswa kuangaliwa mara moja.
- Ikiwa mtoto aliye na umri wowote ana homa na anaonekana kutokuwa mzima, anapaswa kuangaliwa mara moja.
- Ikiwa mtoto wa umri wowote ana homa kwa zaidi ya siku 3, anapaswa kuangaliwa ndani ya saa 24.

Dalili Mbaya Zinazopaswa Kuangaliwa na Mtaalamu wa Matibabu Inaendelea:



Maumivu ya masikio *Mwone daktari ikiwa mtoto wako ana maumivu ya masikio na:*

- Pia ana homa ya juu; au
- Anaonekana kuwa si mzima; au
- Ana wekundu au uvimbe nyuma ya sikio; au
- Sikio lake limesukumwa mbele; au
- Maumivu ya sikio lake yanaendelea kuwa mabaya kwa zaidi ya saa 24 licha ya kutumia acetaminophen/ibuprofen.

Watu wazim walio na homa au magonjwa mengine wanapaswa kuomba ushauri kwa daktari wao au mwuguzi kila mara dalili zikizidi kuwa mbaya au ubaya usio wa kawaida.

Huku Alberta, unaweza kupigia Health Link (kwa 811) ikiwa unahitaji usaidizi au huna uhakika wa hatua bora ya kuchukua.

Kwa ushauri kamili kuhusu matatizo ya afya kwa watoto, tembelea ***ahs.ca/heal***, huduma ya maelezo kwa umma inayodumishwa na Stollery Children's Hospital.

Ishara za Dharura za Afya

(Signs of Health Emergencies)

Ikiwa wewe au mtu unayemtunza anaonyesha dalili yoyote kati ya hizi, tafadhali tafuta huduma ya matibabu mara moja.

Homa

Tafuta huduma ya matibabu ya haraka ikiwa:

- Mtu wa umri wowote aliye na homa ana hasira sana au ana usingizi mzito (mgumu wa kuamsha au kukaa macho), anatapika mara kwa mara na ana shingo ngumu au vipele vingi visivyotoweka unapobonyeza kwenye mabaka (yanayoonekana kama mavilio madogo).

Kupumua

Tafuta huduma ya matibabu ya haraka ikiwa:

- Mgonjwa wa umri wowote anatatizkika kupumua (hakusababishwi na mjazo kwenye pua).
- Mgonjwa anapumua haraka sana au polepole kuliko kawaida, au ana midomo, mikono au miguu ya samawati.

Ishara za Dharura za Afya Inaendelea:

Hali ya Jumla

Tafuta huduma ya matibabu ya haraka ikiwa:

- Mgonjwa wa umri wowote anatatizika kuamka au kukaa macho au amechanganyikiwa zaidi, ana hasira, au anafadhaika kuliko kawaida, ana maumivu ya kichwa yasiyotoweka, ana shingo ngumu, ana ngozi iliyo na madoadoa au iliyosawijika au anaonekana baridi anapoguswa.
- Mgonjwa ana dalili za ukosefu wa maji mwilini ambazo ni pamoja na ngozi kavu, midomo mikavu, utosi uliobonyea kwa mtoto, au ana mkojo kidogo sana.

Sababu nyingine za kutafuta huduma ya matibabu haraka ni pamoja na:

- Ikiwa mgonjwa anatatizika kumeza au kudondokwa na mate zaidi.
- Ikiwa mgonjwa wa umri wowote anachechemea, ameshindwa kusonga, au ana shtuko la moyo.

Maelezo haya yanatolewa kama rejeo pekee. Lazima utumie maarifa na uamuzi wako binafsi nyakati zote ikiwa unahitaji kuzungumza na daktari, mwuguzi au mwuguzi mweledi.

Huku Alberta, unaweza kupigia Health Link (piga 811) ikiwa unahitaji usaidizi au huna uhakika wa hatua bora ya kuchukua.

Je, unajua?

(Did you know?)

1. **Kunawa mikono ni njia bora ya kukomesha msambao wa maambukizi.**
2. **Bakteria na virusi ni tofauti. Virusi na bakteria vinaweza kusababisha maambukizi lakini viua vijasumu hufanya kazi tu dhidi ya maambukizi ya bakteria.**
3. **Tumia viua vijasumu vizuri ili kupunguza kukua kwa kinzi ya viua vijasumu.**

JE, WADUDU WANAHITAJI DAWA?

Alberta Health Services

Do Bugs Need Drugs ni mpango wa Alberta Health Services
na British Columbia Centre for Disease Control