

MALIZA HOMA YA MAFUA

Una uwezo wa kumaliza homa! Jilinde mwenyewe na Uwapendao.

Ukipata mafua, haithiri tu afya yako. Unaweza kuhatarisha familia, marafiki na wafanyakazi wenzako kwa maradhi yanayoua kwa wastani watu 36,000 kila mwaka nchini Marekani. Ni muhimu sana kuchanjwa kila mwaka ili kuzuia huu ugonjwa. Zungumza na mwandalizi wako wa utunzaji wa afya kuhusu chanjo ya mafua kwa ajili yako na familia yako.

VACCINES

YOUR BEST SHOT AT PREVENTION

Ikiwa una maswali, tafadhali pigia mhadumu wako wa afaya au Idara ya Afya ya Umma ya Iowa kwa

1-800-831-6293

**KWA HABARI ZAIDI KUHUSU
CHANJO NA MAGONJWA, TAFADHALI TEMBELEA:**

<https://idph.iowa.gov/immtb/immunization>
www.immunize.org • www.cdc.gov/vaccines
www.vaccine.chop.edu • www.aap.org

HOMA YA MAFUA CHANJO

Chanjo kwa maisha bora



**IOWA
IMMUNIZATION
PROGRAM**



NI NINI HOMA YA MAFUA?

Homa ya mafua(mafua) ni ugonjwa wa mfumo wa kupumua unaoambukizwa, unaosababishwa na virusi vya mafua. Kwa kawaida mafua huanza ghafla na huenda ikasababisha kikohozi, homa, hisi ya baridi, koo linalowasha, maumivu ya misuli na mwili, kutokwa na kamasi, kuumwa na kichwa na uchovu. Watu wengine hutapika na kuendesha; hata hivyo, hali hiyo hutokea zaidi kwa watoto kuliko watu wazima. Mafua ni tofauti na homa au ugonjwa wa matumbo, ambao unaweza kusababishwa na aina tofauti tofauti za virusi au bakteria.

Mafua yanaweza kusababisha ugonjwa kwa kiasi kidogo au ugonjwa mbaya sana na, nyakati nyingine, unaweza kusababisha kifo. Watu wengi wanaopata homa ya mafua huona ndani ya siku chache hadi chini ya wiki mbili. Watu wengine kama watu wazee, watu wachanga, na watu wenye matatizo fulani ya afya, wako katika hatari zaidi ya kupata matatizo mabaya sana ya mafua. Njia bora zaidi ya kuzuia mafua, ni kwa kuchanjwa kila mwaka.

MAFUA HUENEAJE?

Mafua yanaweza kusambazwa wakati mtu mwenye maradhi anakohoa au kupiga chafya, na hivyo kueneza kwa watu wengine matone kutoka kwa mfumo wa kupumua. Mara chache zaidi, huenda mtu akapata mafua kwa kugusa sehemu au kifaa kilicho na kirusi cha mafua na kisha kujigusa kwenye mdomo, macho au pua.

Huenda ukasambaza mafua kwa mtu mwingine kabla ya kujua wewe ni mgonjwa au wakati wewe ni mgonjwa. Watu wengi wenye afya nzuri wanaweza kuambukiza wengine kuanzia siku ya kwanza kabla ya dalili kuonekana au hadi siku saba baada ya kuwa wagonjwa. Baadhi ya watu, hasa watoto wadogo na watu wenye mifumo ya kinga iliyodhoofika, wanaweza kuwaathiri wengine kwa muda mrefu hata zaidi.

NINAWEZAJE KUJILINDA NA FAMILIA YANGU?

Kupokea chanjo ya homa ya mafua kila mwaka ndio njia bora zaidi ya kuzuia homa ya mafua na matatizo yake. Chanjo ya kila mwaka inapendekezwa kwa sababu aina za mafua huenda zikabadilika kila mwaka, na chanjo hubadilika ili zilingane na aina za sasa.

Kuna mambo ya ziada unayoweza kufanya ili kujilinda wewe na familia yako:

- Osha mikono yako kwa sabuni na maji. Ikiwa sabuni na maji hayapatikani, tumia umajimaji unaofanyizwa kwa kutegemea alkoholi kuosha mikono.
- Jifunike unapokohoa au kupiga chafya kwa kutumia sehemu ya juu ya mkono wako. Ikiwa utatumia tishu, itupe baada ya kuitumia mara moja.
- Kaa nyumbani usiende kazini au shuleni unapokuwa mgonjwa.

NINAPASWA KUCHANJWA LINI?

Chanjo ya mafua ya kila mwaka inapaswa kuanza Septemba, au mara tu chanjo inapopatikana, na iendeele kipindi chote cha mafua. Si kuchelewa mno kuchanja. Kipindi cha mafua kinaweza kuanza mapema kama Oktoba na kwa ujumla huongezeka katika mwezi wa Januari, Februari au baadaye.

JE, CHANJO YA MAFUA INAWENZA KUSABABISHA MAFUA?

Chanjo ya mafua haiwezi kusababisha mafua. Kuwa na dalili sawa na mafua haimanishi wakati wote uko na mafua. Kuna magonjwa mengine yanayoathiri pua, koo na mapafu yanayosababisha dalili kama za mafua.

NANI ANAPASWA KUCHANJWA?

Kila mtu aliye na umri wa miezi sita na zaidi anapaswa kupata chanjo ya mafua kila mwaka. Kwa kupokea chanjo ya mafua, unajilinda mwenyewe na wanaokuzunguka. Ingawa kila mtu anapaswa kupokea chanjo ya mafua katika kila kipindi cha mafua, ni muhimu hasa watu fulani wapate chanjo — ama kwa sababu wako katika hatari zaidi ya kupata matatizo yanayohusiana na mafua au kwa sababu wanaishi na au wanawatunza watu walio katika hatari kubwa zaidi ya kupata matatizo yanayohusiana na mafua. Ni muhimu kwa wafanyakazi wa afya kupokea chanjo ya mafua kila mwaka ili kujilinda na kuwalinda wagonjwa wao.

WATU WALIO KATIKA HATARI KUBWA YA MATATIZO YANAYOSABABISHWA NA MAFUA

Yeyote anaweza kupata mafua (hata watu wenye afya nzuri). Matatizo mabaya sana yanayosababishwa na homa ya mafua yanaweza kutukia katika umri wowote, lakini watu fulani wako katika hatari zaidi ya kustawisha matatizo mabaya sana yanayohusiana na mafua. Hawo wanatia ndani watu wenye umri wa miaka 65 na zaidi, watu wenye umri wowote wenye matatizo sugu ya kitiba (kama vile ugonjwa wa pumu, kisukari au ugonjwa wa moyo), wanawake wajawazito na watoto wadogo.