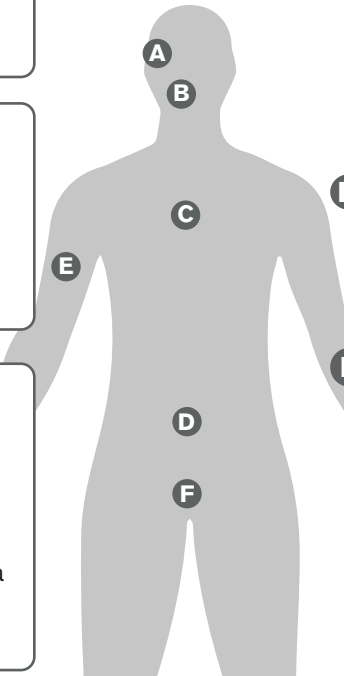


Ninawezaje kudhibiti maambukizi yangu ya kawaida?

Kijitabu cha watu wazima walio na umri wa miaka 16 na zaidi

1. Je, ni dalili gani za maambukizi ya kawaida?



A Macho

- Macho yanayonata

B Masikio, pua na koo

- Maumivu au uchungu
- Mafua
- Vifuko vya koo vilivyovimba

C Kifua

- Kikohozi
- Upungufu wa pumzi
- Makamasi ya rangi ya kijani au manjano

D Utumbo

- Kutapika
- Kuhara

E Ngozi

- Malengelenge yaliyoambukizwa
- Wekundu au uvimbe karibu na jeraha
- Mguu wa mwanariadha (upele unaowasha katikati ya vidole)

F Sehemu za siri na za kupitisha mkojo

- Maumivu unapokojoa
- Kukojoa mara nyingi wakati wa usiku
- Mkojo wenye rangi
- Kutoa majimaji
- Maumivu kwenye sehemu ya chini ya tumbo lako

2. Na ikiwa ninafikiria kuwa nina virusi vya korona (Covid-19)?

Dalili za kawaida za Covid-19 za kuangalia ni:

- kupunguka kwa, au mabadiliko ya, uwezo wako wa kuhisi harufu au ladha
- joto jingi, na
- kikohozi kipyua, kinachoendelea.

Kwa ushauri wa ziada kuhusu Covid-19 tembelea www.gov.uk/coronavirus au piga simu kwa nambari ya msaada wa kimatibabu katika mkojo wako (angalia nyuma ya kijitabu).

3. Je, ninawezaje kutibu maambukizi ya kawaida?



Pata mapumziko ya kutosha hadi upate nafuu.



Pata nafuu ya maumivu ikiwa unahitaji (hakikisha unafuata maagizo).



Kunywa viowevu vingi (glasi 6 hadi 8, au lita 2) ili uweze kukojoa mara kwa mara mkojo wenye rangi isiyokolea.



Kuhusiana na **kikohozi**, jaribu kutumia asali na dawa za kikohozi. Kuhusiana na **mwasho wa koo**, jaribu kutumia pipi kifua yaani lozenges zenye dawa na msaada wa maumivu.



Sugua **maambukizi ya macho** ukitumia flaneli safi yenye joto na baridi .



Kuhusiana na **maambukizi ya sehemu ya nje ya sikio**, tumia joto ya kawaida (kama vile flaneli yenye joto).

4. Je, maambukizi yangu yanaweza kuchukua muda gani?

Kikohozi

Mwasho wa koo au wa sikio

Mafua

Virusi vya Noro
(kutapika wakati wa baridi)

Maambukizi ya Sinusi



Siku 21



siku 7 hadi 8



Siku 14



siku 2 hadi 3



Siku 14 hadi 21

Wasiliana na Daktari wako wa kawaida ikiwa dalili zako zinazorota au ikiwa hujaanza kupata nafuu kwa wakati uliotolewa hapo juu.

5. Je, maambukizi yangu yatahitaji dawa ili nipate nafuu?

- **Mwili wako unaweza kupigana kwa kawaida** na maambukizi ya kawaida wenyewe.
- Kawaida huhitaji dawa, isipokuwa dalili za maambukizi ya **bakteria** (kama maambukizi ya mkojo) yawe ni makali - mtaalamu wa huduma ya afya anaweza kukushauri juu ya hili.
- Kumeza dawa wakati huhitaji kuzimeza hukuweka wewe na familia yako katika hatari.
- Fuata **ushauri wa mtaalam wako wa huduma ya afya kuhusiana na dawa.**



Pata maelezo zaidi kuhusu dawa za viuatilifu katika
www.antibioticguardian.com

6. Je, ninawezaje kukomesha kuenea kwa maambukizi yangu?

Ikiwa unataka kukohoa au kupiga chafya:

ikamate



ukitumia tishu (au sehemu ya ndani ya kisugudi chako)

itupe kwenye pipa la taka



tupa mbali tishu zilizotumika

iue



kwa kusafisha mikono yako

Safisha mikono kwa angalau sekunde 20 ukitumia sabuni na maji au sanitaiza ya mikono:

- ✓ kabla ya kutayarisha na kula chakula
- ✓ baada ya kutumia choo
- ✓ baada ya kukabiliana na wanyamwa pendwa au wanyama
- ✓ wakati unaondoka na unapofika nyumbani



Epuka kugusa macho yako, pua au mdomo kwa mikono chafu.

Ikiwezekana, **weka umbali kati yako na wengine** (mita 2 au futi 6), haswa mbali na watu walio katika hatari kubwa nyumbani mwako.



Usishiriki vitu na wengine vitu vinavyokaribiana na mdomo wako kama vyombo vya kula na miswaki.



Jiweke wewe na familia yako **ukijua kuhusu chanjo. Pata chanjo kila mara za wakati wa baridi** (kama vile mafua) ikiwa unastahiki.

7. Je, ni dalili gani za ugonjwa mkali ninapaswa kuangalia?



Maumivu makali ya kichwa na kutapika



Homa ya joto au baridi inayoendelea (Joto iliyo juu ya 38°C au chini ya 36°C)



Matatizo ya kumeza
Kugeuka kuwa bluu karibu na mdomo



Kukohoa **damu**



Kupumua haraka au polepole kuliko kawaida



Maumivu ya figo kwenye sehemu yako ya nyuma chini ya mbavu



Maumivu ya kifua au kufungana
Mpigo wa moyo ulioMpya wa haraka sana au polepole



Damu inaonekana kwenye mkojo
Maumivu makali unapokojoa, au kukojoa sana usiku
Mkojo wenye rangi ya mawingu bila kubadilika siku 1 hadi 2 unapotumia viowevu

Ikiwa una dalili zilizo hapo juu, pigia simu daktari wako wa kawaida kwa haraka au tumia huduma zifuatazo katika eneo lako.

NHS Uingereza



Wakati unapungua wa haraka kuliko 999

www.111.nhs.uk

NHS Moja kwa moja Wales



www.111.wales.nhs.uk

NHS Uskoti



www.nhs24.scot

Ailandi ya Kaskazini



Project supported by the PHA

Wasiliana na Daktari wako wa kawaida

Huduma hizi zinaweza kukupea mkalimani wa siri ikiwa unahitaji mmoja.

8. Je, na ikiwa nitashuku kuwa na ishara za sepsisi?

Sepsisi ni athari ya ambukizo inayohatarisha maisha Ishara zinazoweza kuwa ni:

- usemi uliodorora, kuchanganyikiwa au kusinzia
- kutetemeka kabisa
- kutokojoa kwa siku
- kukosa pumzi kabisa
- unahisi ni kama unaenda kufa
- alama kwenye ngozi au ngozi isiyo na rangi.

Piga simu kwa 999 mara moja ikiwa wewe au wengine wana ishara za sepsisi