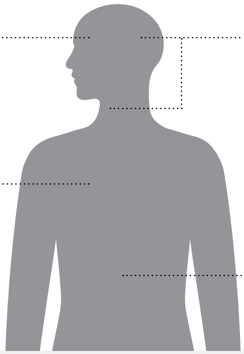
TARGET
Keep Antibiotics Working

Ninawezaje kudhibiti maambukizo yangu ya kawaida?

Kipeperushi cha watu wazima wenye umri wa miaka 16 na zaidi

1 Dalili za maambukizo ya kawaida ni zipi?



Macho
- Macho mekundu
- Majimaji kwenye macho
- Macho kuwasha

Kifua
- Kukohoa
- Ugumu wa kupumua
- Kukohoa kamasi ya kijani au ya njano

Sikio, pua na koo
- Maumivu au uchungu
- Kufungana au kutokwa na kamasi
- Findo zilizovimba

Matumbo
- Kichefuchefu
- Kutapika
- Kuhara

2 Maambukizo yangu ni ya kawaida kiasi gani?

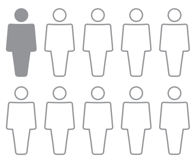
Kila mwaka nchini Uingereza ...

watu wazima hupata homa mara 2 hadi 3, kwa wastani

(kawaida zaidi kwa watoto)

Mtu 1 kati ya 5 ana maambukizo ya matumbo

Mtu 1 kati ya 10 ana maambukizo katika pua



Toleo la 2.0. Imechapishwa: Novemba 2024. Tarehe ya masahihisho: Novemba 2027. Kipeperushi hiki kimetengenezwa na wataalamu wa huduma ya afya, wagonjwa na mashirika ya kitaalamu ya matibabu. TARGET inaendeshwa na Shirika la Usalama la Afya la Uingereza (UK Health Security Agency).

3 Ninawezaje kutibu maambukizo ya kawaida?

Pumzika hadi utakapopata nafuu.

Tumia dawa za maumivu ikiwa unahitaji (hakikisha unafuata maagizo).

Kunywa vinywaji vingi (vikombe 6 hadi 8 au glasi) ili kuepuka upungufu wa maji mwilini, na hakikisha kwamba unakojoa mara kwa mara.

Kwa **mafua**, jaribu dawa za asali na mafua. Kwa **maumivu ya koo**, jaribu pipi kali dawa ya maumivu.

Punguza **maambukizo ya macho** kwa kupaka kitambaa safi, kilichowekwa kwenye maji ambayo yamechemshwa na kupozwa, karibu na jicho.

Kwa **maambukizo ya sikio la nje**, zingatia ya matone ya sikio ya kununua dukani.

4 Maambukizo yangu yanaweza kudumu kwa muda gani?

Kukohoa	Kuumwa na koo au sikio	Mafua ya kawaida	Norovirus (kutapika)	Maambukizo ya pua	Maambukizo ya macho
Wiki 3 hadi 4	Siku 7 hadi 8	Siku 14	Siku 2 hadi 3	Wiki 3 hadi 4	Siku 7 hadi 14

Wasiliana na daktari (GP) wako wa magonjwa yote ikiwa dalili zako zinazidi kuwa mbaya au kama hupati nafuu nyakati zilizo hapa juu.

Tembelea www.nhs.uk kwa ushauri wa kujihudumia kuhusiana na maambukizo ya kawaida

5 Je, maambukizo yangu yatahitaji viuavijasumu (antibayotiki) ili kupata nafuu?

- Mwili wako kwa kawaida unaweza kupigana na maambukizo ya kawaida peke yake.
- Huhitaji viuavijasumu kwa kawaida isipokuwa dalili za maambukizo ya bakteria ni kali - fuata ushauri wa mtaalamu wako wa afya kuhusu jambo hili.
- Kutumia viuavijasumu wakati hauhitaji inaweza kukufanya pamoja na familia yako kuwa katika hatari.
- Fuata ushauri wa mtaalamu wako wa huduma ya afya kuhusu viuavijasumu.
- Pata maelezo zaidi kuhusu viuavijasumu katika **www.antibioticguardian.com**.

6 Je, ninawezaje kuzuia maambukizo yangu yasisambae?

Ikiwa unahitaji kukohoa au kupiga chafya:

Jizuie ukitumia tishu (au kiwiko chako cha ndani)

Tupa tishu zilizotumika

Ziue kwa kunawa mikono yako

Nawa mikono kwa angalau sekunde 20 ukitumia sabuni na maji au kisafisha mikono:

- kabla ya kuandaa na kula chakula
- baada ya kutoka chooni
- baada ya kugusa wanyama wa kipenzi au wanyama
- wakati unaondoka na kuwasili nyumbani

Epuka kugusa macho, mapua na mdomo wako ukitumia mikono isionawishwa. Ikiwezekana, kuwa angalau mita 2 (futi 6) kutoka kwa wengine, haswa watu wanaoishi katika mazingira yanayoweza kuathirika katika kaya yako.

Usishiriki vitu ambavyo vinagusana na mdomo wako, kama vile vyombo vya kula na mswaki.

Pata chanjo yako pamoja na familia yako. Daima pata chanjo za msimu wa baridi (kama vile mafua) ikiwa unastahiki.

Tembelea au piga simu kwa duka la dawa kwa ushauri zaidi kuhusu magonjwa ya kawaida

7 Je, ni dalili gani za ugonjwa mbaya ninazopaswa kuziangalia?

Maumivu makali ya kichwa na kutapika

Homa au kibaridi kinachoendelea (halijoto zaidi ya 38°C au chini ya 36°C)

Matatizo ya kumeza

Kukohoa damu

Kupumua haraka au polepole kuliko kawaida, **maumivu** au uchungu kifuani

Maumivu ya figo nyuma yako chini mabavu yako

Mapigo ya moyo ya haraka au polepole

Ngozi baridi sana

Ikiwa una dalili zilizo hapa juu, wasiliana na daktari (GP) wako haraka au tumia huduma zifuatazo za eneo lako.

NHS England	NHS 111 Wales	NHS Scotland	Northern Ireland
CALL 111 when it's less urgent than 999	NHS 111 Wales	NHS 24 CALL 111	Contact your GP practice HSC Public Health Agency

Huduma hizi zinaweza kukupa mkalimani wa siri ikiwa unahitaji.

8 Je, ikiwa nitashuku dalili za sepsis?

Sepsis ni athari ya maambukizo yanayohatarisha maisha.
Ishara zinazoweza kuwepo ni:

- usemi unaokokota, kuchanganyikiwa au kusinzia
- kutetemeka sana
- kutokojoa kwa siku moja
- kutoweza kupumua
- inahisi kama utakufa, na
- ngozi yenye madoa au iliyobadilika rangi.

Ikiwa unashuku sumu kwenye damu, piga simu kwa 999 mara moja