



MAAMBUKIZI YA TYUBU YA KUPUMUA

Mwongozo wa hatua kwa hatua ya jinsi ya kusimamia maambukizi yako



HATUA ZA UTUNZAJI WA KIBINAFSI

1. Jinsi ya kujisaidia ili upate nafuu
2. Angalia dalili zako zinadumu kwa muda gani
3. Kuwa makini na dalili kubwa
4. Mahali pa kupata usaidizi

Ikiwa unadhani una COVID-19, tafadhali tembelea [GOV.UK](https://www.gov.uk) sehemu ya oronavirus na pia [NHS](https://www.nhs.uk) ili kupata mwongozo na taarifa za hivi punde.

1. JINSI YA KUJISAIDIA ILI UPATE NAFUU

Kwa maambukizi yoyote, unaweza kufanya yafuatayo ili ujisaidie.



Kunywa dawa ya 'paracetamol' ili upunguze homa; fuata maagizo kila wakati



Muulize mfamasi wako akushauri jinsi ya kupunguza dalili zako



Pata mapumziko ya kutosha hadi upate nafuu



Kunywa maji ya kutosha ili uepoke kuhisi kiu



Tumia tishu unapochemua ili usaidie kuzuia kuenea kwa maambukizi



Nawa mikono yako ili usaidie kuzuia kuenea kwa maambukizi

Kwa maelezo zaidi, tembelea tovuti ya NHS Choices www.nhs.uk.

Maambukizi ya kawaida hupata nafuu bila ya dawa.

Pata kujua jinsi unaweza kutumia madawa vizuri kwa kutembelea:

www.antibioticguardian.com.

2. ANGALIA DALILI ZAKO ZINADUMU KWA



Maumivu ya sikio
Hupata nafuu kwa muda wa Siku 8

Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa	Jumamosi	Jumapili
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Maumivu ya koo
Hupata nafuu kwa muda wa siku 7-8

Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa	Jumamosi	Jumapili
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Mafua
Hupata nafuu kwa muda wa siku 14

Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa	Jumamosi	Jumapili
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Kikohozi
Hupata nafuu kwa muda wa siku 21

Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa	Jumamosi	Jumapili
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Ikiwa hujaanza kupata nafuu hata kidogo kwa muda uliotolewa hapo juu, pata ushauri kutoka kwa GP practice wako.

Ikiwa unajihisi vibaya zaidi, pigia

NHS 111, NHS Direct Wales au NHS 24 (angalia hatua ya 4).

3. KUWA MAKINI NA DALILI KUBWA

Ikiwa uko na maambukizi na ukapata aina yoyote ya dalili zilizo hapa chini, unafaa **kumwona daktari kwa haraka**. Pigia simu **GP practice wako** au pigia **NHS 111, NHS Direct Wales** au **NHS 24**.



Maumivu makali ya kichwa



Ngozi baridi sana



Matatizo ya kupumua



Ukihisi kuchanganyikiwa



Maumivu ya kifua



Matatizo ya kumeza



Kukohoa damu



Ukihisi kuwa katika hali mbaya zaidi

4. MAHALI PA KUPATA USAIDIZI

NHS ENGLAND



NHS DIRECT WALES



NHS SCOTLAND



NORTHERN IRELAND



Ukiwa na hali ya DHARURA, pigia 999 mara moja.