Homa ya Mafua Makali

Kwa nini unahitaji kuchanjwa

Homa ya Mafua. Jikinge wewe na wenzako.

Labda utakuwa umeshasikia hivi karibuni kuhusu aina tofauti ya virusi vya mafua, kama vile mafua makali na mafua ya nguruwe. Makaratasi haya yanaelezea tofauti kati ya mafua hayo; nani anayeweza kupata mafua makali kirahisi, na kwa nini ni jambo muhimu watu kupata chanjo ya bure dhidi ya homa ya mafua makali.

Je, homa ya mafua makali ni nini?

Homa ya mafua makali ni ugonjwa wa kuambukiza unaosababishwa na virusi. Huwa unajitokeza kila mwaka, haswa wakati wa kipindi cha baridi. Virusi vinavyoweza kusababisha homa ya mafua huwa vinatambuliwa mapema na chanjo za kutibu zinatengenezwa. Zipo chanjo za kinga za kusaidia watu wenye hatari zaidi ya kuambukizwa na ugonjwa huu.

Produced in conjunction with:

Homa ya mafua makali inaweza kukudhuru vipi kiafya?

Kwa mwanadamu mwenye nguvu na afya dalili ya homa ya mafua inaweza kufanana na mafua makali na huweza kuandamana na kikohozi, maumivu ya koo hadi kuvimba mapafu, ambayo itampasa mgonjwa kwenda hospitali kwa matibabu. Kama mtu ana ugonjwa wa hatari, maradhi ya mafua yanaweza kumweka mtu mahututi. Wakati mwingine watu wanafikiria mafua ni homa ya mafua makali, lakini maradhi ya homa ya mafua makali ni hatari zaidi kuliko mafua: dalili zake ni joto la mwili, homa ya baridi, kuumwa kichwa, maumivu ya misuli, kikohozi na maumivu ya koo. Na kwa sababu homa ya mafua yanasababishwa na virusi, dawa za viuavijasumu (antibiotics) haziwezi kutibu.

Watu wengine wako katika hatari kubwa ya kupata maradhi ya homa ya mafua makali. Wao wanaweza kuwa na hatari zaidi ya kupata magonjwa kama vile kikohozi na nimonia, au kusababisha hali yao kuwa mbaya sana. Watu ambao ni wadhaifu, homa ya mafua makali inaweza kusababisha walazwe hospitali, au hata kupoteza maisha yao.

Kama unajiona ya kuwa uko katika hatari kubwa ya kupata mafua makali ni muhimu kupata chanjo ya mafua. Chanjo huwa zinapatikana mwanzoni wa mwezi Oktoba, lakini upatikanaji unategemea wepesi wa watengeneza dawa.

Fanya bidii umuone daktari wako (GP) au muuguzi, au unaweza kwenda kwenye duka la madawa, kati ya mwezi Agosti hadi Novemba ili upate kinga ya kutosha.

Je, kuna uwezekano wa homa ya mafua makali kudhuru afya yako?

Hata kama unajihisi una afya nzuri, ni lazima upate chanjo inayotolewa **bure** ya homa ya mafua makali kama ulishawahi kupata:

• matatizo ya moyo
• matatizo ya kifua au matatizo ya pumzi, au kama unakohoa kwa maumivu au kama unavimba mapafu
• matatizo ya figo
• upungufu wa vikingamwili kwa sababu ya ugonjwa ama matibabu (kwa mfano matumizi ya dawa za kuongeza nguvu au za kutibu kansa)
• matatizo ya maini
• ugonjwa wa kiharusi au ugonjwa wa mishipa (TIA)
• kisukari
• ugonjwa wa neva, k.m. Ugonjwa wa bongo na uti wa mgongo (MS) au kulemaa (cerebral palsy)
• kuumwa au kutolewa wengu (bandama), k.m. ugonjwa wa anemia selimundu (sickle cell).

Pia ni lazima upate chanjo dhidi ya mafua makali kama una miaka 65 au zaidi, na unaishi kwenye nyumba ya wazee, au kama ni mwangalizi wa mtu ambaye ni mzee au mlemavu.

Waangalizi wa kulipwa na wanaojitolea pia wana haki ya kupata chanjo ya mafua, ili wawe na afya bora ya kuweza kuwaangalia wazee au wagonjwa.

Pia unaweza kupata chanjo dhidi ya mafua makali kama una mimba na uko katika kundi la watu ambao wanaweza kupata madhara kirahisi. Pia hakujawahi kutokea matatizo yoyote kwa wanawake wajawazito waliochanjwa.

Watoto

Kama una mtoto mwenye magonjwa yaliyoorodheshwa ukurasa wa 4, au kama mtoto alishawahi kulazwa hospitali akiwa anaumwa na kifua, anaweza asipate nafuu haraka ukilinganisha na watoto wengine. Anaweza akaumwa sana kama akiambukizwa na mafua makali, na hali yake ikazidi kuwa mbaya. Ongea na daktari au muuguzi wa afya kuhusu mtoto wako kupata chanjo ya mafua makali.

Je, mtoto wangu anaweza kupewa chanjo ya mafua wakati mmoja na chanjo zingenezo?

Ndio, mtoto wako anaweza kupewa chanjo ya mafua makali wakati mmoja anapopewa chanjo zingine za utotoni na pia anaweza kupewa wakati mmoja na chanjo ya nimonia. Kama mtoto wako ana homa asipewe chanjo wakati huo, lakini anaweza kuchanjwa kama haumwi sana kwa mfano akiwa na mafua.

Kuna mtu ambaye hatahitaji kupata chanjo?

Watu wengi wanaweza kupata chanjo, lakini usichanjwe kama hapo awali ulishawahi kupata madhara au kupata mzio baada ya kuchanjwa, au kama una mzio mkubwa wa mayai ya kuku.

Kama una joto kali, chanjo inafaa icheleweshwe.

Chanjo dhidi ya homa ya mafua makali ndio kinga nzuri

Chanjo itasaidia mwili wako kupambana na virusi vya homa ya mafua. Baada ya wiki moja au siku kumi ya kupata chanjo, mwili wako utaanza kutengeneza viuavijasumu vya kupambana na virusi. Viuavijasumu vitakusaidia kukinga mwili dhidi ya virusi vya homa ya mafua kwa mwaka mzima kama ukiambukizwa navyo.

Chanjo hiyo haina kinga dhidi ya:

• homa ya mafua ya nguruwe
• mafua makali
• na homa zingenezo za majira ya baridi.

Chanjo ya mafua imethibitishwa kama ni salama

Watu wengine hupata joto la mwili na maumivu ya misuli kwa siku chache baada ya kudungwa, na mkono unaweza kuuma kidogo haswa pale alipodungwa. Madhara mengineo ni ya nadra sana.

Huwezi kulinganisha athari za chanjo na hatari ya kupata homa ya mafua makali. Chanjo haina virusi vilivyo hai, kwa hiyo huwezi kupata homa ya mafua.

Je, chanjo ya homa ya mafua makali itanikinga vizuri?

Watu wengi wanaopata chanjo huwa hawapati homa ya mafua makali. Lakini, kama chanjo zingenezo, haizuii homa kwa asilimia100. Kati ya watu 100 wanaochanjwa, ni watu 70 hadi 80 watakaopata kinga, na wengineo watapata dalili ndogo za ugonjwa.

Kama bado upo katika hatari kubwa ya kupata homa ya mafua katika siku za baadaye, ni lazima upate chanjo kila mwaka. Kwa sababu virusi vinavyosababisha homa ya mafua hubadilika kila mwaka na vinatofautiana kiasi ambacho watu huwa wanaumwa hata kama walichanjwa mwaka uliopita. Kila mwaka chanjo mpya zinategenezwa ili viweze kupambana dhidi ya virusi vinavyobadilika na kukupatia kinga ya kutosha.

Nifanye nini baadaye?

Kama uko kwenye vikundi vilivyotajwa katika makaratasi haya (na hupati mzio wa mayai ya kuku, athari za chanjo, au mojawapo ya kiambato), ongea na daktari wako au muuguzi kuhusu kuchanjwa. Au pia, unaweza kupata mawaidha kutoka kwa muuza madawa au tazama ukurasa wa 10 kwa maelezo zaidi.

Ni vizuri kupata chanjo ya homa ya mafua mapema kabla haijaanzwa kusambazwa. Kumbuka kwamba unahitaji kuchanjwa kila mwaka, kwa hiyo usifikirie kwamba kwa sababu ulichanjwa mwaka jana hutahitaji kuchanjwa mwaka huu.

Kuna tofauti gani kati ya mafua ya nguruwe na mafua makali?

Homa ya mafua ya nguruwe ni ugonjwa uliojitokeza hivi karibuni na ni watu wachache tu ndiyo wenye kinga na pia ina uwezo wa kuathiri watu wengi zaidi kuliko homa ya mafua. Inawezakana kuwa ni ugonjwa hatari sana. Chanjo ya homa ya mafua haina kinga dhidi ya homa ya mafua ya nguruwe.

Chanjo ya kinga dhidi ya homa ya mafua ya nguruwe itapatikana mwanzoni wa kipindi cha baridi na utaratibu utajadiliwa wakati chanjo zitakapoanza kupatikana. Chanjo za mwanzo zitaanza kutolewa katika vikundi vifuatavyo:

• watoto wa miezi sita hadi watu wenye miaka 65 kama vile chanjo ya mafua ya makali inavyotolewa katika vikundi vya watu wenye hatari ya kuambukizwa
• wanawake wote wenye mimba (inategemea na liseni ya chanjo)
•watu wote wanaoishi na watu wenye upungufu wa vikinga mwili
• watu wenye miaka 65 au zaidi kama vile chanjo ya mafua ya makali inavyotolewa katika vikundi vya watu wenye hatari ya kuambukizwa.

Unaweza ukapewa chanjo zote mbili kwa sababu chanjo hizo zinaweza kutolewa kwa wakati mmoja. Kutakuwa na ukurasa wa matangazo utakaokuwa na maelezo zaidi kukushauri kuhusu chanjo hiyo mpya.

Maelezo haya unaweza kuyapata wapi?

Tazama: **www.immunisation.nhs.uk**

Unaweza kuongea na daktari wako, mwangalizi wa afya au na mhudumu wa afya katika zahanati yako, au wapigie NHS Direct Wales katika namba hii 0845 46 47.

Unaweza kupata makala haya katika kituo cha uchapishaji cha Welsh Assembly Government Publications Centre ukiwatumia barua pepe:
assembly-publications@wales.gsi.gov.uk

au kwa namba hii ya simu 029 2082 3683 [kati ya saa 2 asubuhi hadi 11 jioni (08.00 and 17.00)], Jumatatu hadi Ijumaa.

Makaratasi haya pia yanapatikana kwenye tovuti ya chanjo ya Welsh Assembly Government:

www.wales.gov.uk/immunisation

kwa lugha zifuatazo:

Kiarabu (Arabic)
Kibengali (Bengali)
Kibulgaria (Bulgarian)
Kichina (Chinese)
Kicheki (Czech)
Kifarsi (Farsi)
Kifaransa (French)
Kigujarati (Gujarati)
Kihindi (Hindi)
Kikurdishi (Kurdish)
Kilingala (Lingala)
Kipolishi (Polish)
Kireno (Portuguese)
Kipunjabi (Punjabi)
Kirusi (Russian)
Kisomali (Somali)
Kispenishi (Spanish)
Kiswahili (Swahili)
Kitagalog (Tagalog)
Kiurdu (Urdu)
Kivietnamisi (Vietnamese)

Ukiwa na masuala yoyote kuhusu maelezo haya wasiliana na:

Health Protection Division (Kitengo cha Afya cha Kuzuia Magonjwa)
Welsh Assembly Government
Cathays Park
Cardiff CF10 3NQ

Simu: 029 2082 5397 au 029 2082 5410

ISBN 978 0 7504 5280 9
© Crown Copyright September 2009
CMK-22-320 18269
E3040910