DEVAL L. PATRICK
Governor

TIMOTHY P. MURRAY
Lieutenant Governor

JUDYANN BIGBY, M.D.
Secretary

JOHN AUERBACH
Commissioner

The Commonwealth of Massachusetts
Executive Office of Health and Human Services
Department of Public Health
250 Washington Street, Boston, MA 02108-4619

Tel.: 617-624-5200
Fax: 617-624-5206

Kutengwa Nyumbani: Maelezo kwa Wagonjwa Walioshukiwa, Walio na Uwezekano na Waliothibitishwa Kuwa na Homa ya Mafua

Mgonjwa Mpendwa,

Unashukiwa kuwa na, au uliogunduliwa hivi karibuni kuwa na homa ya mafua (homa). Hii yaweza kuwa au inafikiriwa kuwa homa ya nguruwe (homa ya mafua H1N1 ya chanzo cha nguruwe). Homa ya mafua yaweza kuenezwa wakati mtu aliye athiriwa anakohoa au kuchemua. Kuna uwezekano pia wa kuambukizwa kwa kugusa sehemu ambazo zinavirusi halafu kugusa mapua au mdomo wako. Kufunika makohozi na machemuzi, na kusafisha mikono na sabuni na maji au na spiriti ya kupanguza mikono ni muhimu kwa kusimamisha kueneza kwa homa ya mafua.

Wakati wa kipindi utapokuwa na dhalili, hasa joto ya homa, kuna uwezo wa wewe kuambukiza hii virusi kwa wale waliyo na uhusiano wa karibu nawe (kwa mfano, mtu anaye ishi nawe au anaye kushughulikia). Kusaidia kuzuia usambazaji wa virusi vya homa ya mafua kwa wale waliokaribu nawe, Idara ya Afya ya Umma ya Massachusetts inakuuliza **ukae nyumbani kwa siku 7 kutoka siku iliofuata tangu upate joto ya homa au kwa masaa 24 – 48 baada ya dhalili zote kumalizika, yoyote iliondefu.**

Wakati wa kipindi hicho, tafadhali fuata maelezo haya:

UNASTAHILI:

- **Ukae nyumbani kwa muda wa siku 7 baada ya siku ya kwanza ya homa au angalau masaa 24 – 48 baada ya dhalili zote kumalizika, yoyote iliondefu.**
- Kupunguza uhusiano na wengine; epuka uhusiano wa karibu. Watu wanaokaa nawe nyumbani wanatakiwa wapunguze uhusiano nawe kwa kiasi kinachowezekana. Fikiria uwezo wa kuchagua mtu moja (ambaye hana mimba) kama mtu unaetegemea wakati ulioko mgonjwa.
- Ikiwezekana, kaa kwa chumba tofauti na eneo za jamii nyumbani. (Kwa mfano, chumba cha kulala cha ziada, kama inawezekana.)
- **DAIMA** funika mdomo na mapua yako na kitambaa ukichemua, kohoa au ukipenga kamasi (au kuhoa na uchemue upande wa ndani wa kiwiko). Kamwe usikohoe kuelekea mtu mwingine.

- **DAIMA** nawa mikono yako na sabuni na maji au tumia spiriti ya kupanguza mikono baada ya kukohoa au kuchemua au kutupa kitambaa kilichotumika kwa pipa.
- Kutupa vitambaa vya karatasi uliotumia na taka yako ya kawaida.
- Usiguse pua, uso au macho yako baada ya kukohao au kuchemua.
- Hata kama virusi haienezwi sana kwa kugusa sehemu za nyumba zisiyosafi, kupanguza sehemu ambazo zinaguswa mara mingi (kama vitambo vya milango, simu na vitu vingine ambazo unachemuliya au kukoholeya) yaweza kusaidia kuzuia usambazaji. Safisha sehemu zote ngumu kama meza za chumba za kulalia, bafu, vitambo vya milango na vito vya kuchezea za watoto na spiriti ya kusafisha ya kawaida ya nyumbani. Kama sehemu zinaonekana wazi kuwa chafu, tumia sabuni ya kusafisha kwanza halafu safisha na spiriti. Nawa mikono yako baada ya kusafisha eneo.

- Sahani na vyombo vya kulia zilizochafu zatakiwa zisafishwe kwa mashini ya sahani na vyombo au kwa

mikono na maji moto, na sabuni.
- Nguo zaweza kusafishwa kwa mashini ya kawaida ya nguo na maji baridi au moto, na sabuni ya nguo. Nguo na taulo zatakiwa zikaushwe kwa mashini kwa kiwango cha joto. Si lazma utenge nguo chafu, safisha nguo zako na nguo zilezingine za nyumbani.
- Kupata mapumziko ya kutosha.
- Kunywa vinywaji kama (maji, supu, vinywaji vya michezo, na vinywaji vya electrolyte kwa watoto) kuzuia mwili usiishe maji.
- Kupata huduma ya afya mara moja dhalili zako zikizorota (tazama chini)

MAELEZO KWA WALE WALIOKARIBU:

- **Watu wote waliyo nyumbani, hasa wale ambao lazma waende karibu na mtu aliye athiriwa wanastahili kunawa mikono na sabuni na maji au spiriti ya kupanguza mikono mara kwa mara na baada ya kila uhusiano na mtu ule mgonjwa.**
- Watu wa nyumbani watakiwa wajikague kwa makini kwa dhalili za homa ya mafua kwa kadiri siku 7 baada ya uhusiano wa mwisho. Wakigonjeka na joto ya homa, kukuhoa au na koo inayowasha, wanastahili kukaa nyumbani na kuchukua hatua za kujihadhari kama zilizoelezwa juu.
- Watu waliogonjeka hawastahili kupokea wageni wakiwa wagonjwa na homa ya mafua au ugonjwa kama homa ya mafua. Kama mtu yoyote ambaye haishi na mgonjwa lazma aingie nyumbani, wanatakiwa waepuke uhusiano na mgonjwa.
- Kama mtu mwingine anaosha vitambaa viliyotumiwa (kama shuka na taulo) za mgonjwa, wanastahili kutumia sabuni ya nguo ya nyumbani na wakaushe kwa kiwango cha joto. Epuka na “kuambata” nguo kabla ya kusafisha kuzuia kujiambukiza, na nawa mikono na sabuni na maji au spiriti ya kupanguza mikono baada ya kubeba nguo chafu.

NIKIWA MGONJWA LAZMA NI TUMIE DAWA?
Unastahili kutumia dawa kama tu daktari wako anakuelezea. Kwa watu walio na hali zingine za afya, dawa kwa jina Tamiflu™ au Relenza™ yaweza kupendekezwa. Unastahili kuwasiliana na daktari wako kujua kama unahitaji dawa. Unastahili pia kupumzika, kukunywa vinywaji vingi, na kutumia dawa kama zile za desturi ungetumia kutibu dhalili zako, kama vile acetaminophen au ibuprofen.

Watu walio chini ya miaka 18 HAWASTAHILI kutumia aspirin au bidhaa zilizo na aspirin kwa sababu hii yaweza kusababisha ugonjwa sugu adimu kwa jina Reye Syndrome kwa watu wachanga walio na homa.

JAMBO LA KUFANYA KAMA DHALILI ZAKO ZINAZOROTA
Dhalili zako zikizorota, hasa kama una anza kuwa na shida kupumua, unastahili kuita daktari au utafute usaidizi kwa chumba cha dharura cha hospitali. Ukienda kwa ofisi ya daktari au chumba cha dharura cha hospitali, unastahili kuuliza mtu wa jamii au rafiki akupeleke kwa gari ya binafsi. USITUMIE uchukuzi wa umma (treni au basi).

Ukienda kwa daktari, tafadhali wasiliana na daktari wako kabla ya kutoka nyumbani mwako na mueleze kwamba unadhalili za homa ya mafua. Ukiwasili, enda moja kwa moja kwa mpokezi au muuguzi ili uweze kupelekwa kwa chumba binafsi wakati unangojea kuona daktari. Unaweza kuulizwa uvae kinyago na unatakiwa ukae mbali na wengine kwa kiwango kinachowezekana. Ukiita gari la wagonjwa likupeleke hospitali, eleza opereta kwamba unadhalili za homa ya mafua, na julisha pia kundi la gari la wagonjwa wakiwasili.

WATU NINAOISHI NAO AU WATU WENGINE NINAO UHUSIANO WA KARIBU WANASTAHILI KUTUMIA DAWA KUZUIA HOMA YA NGURUWE?
Idara ya Afya ya Umma ya Massachusetts inapendekeza dawa za kuzuia kwa jamii na watu walio na uhusiano wa karibu ambao wako na hali ya afya (kama vile magonjwa mengine sugu, uwezo wa kujikinga kiafya uliyopunguka, wako chini ya miaka 2 au juu ya miaka 65) ambayo yaweza kuwaweka hatarini kwa magonjwa mengine kali zaidi. Kuelezwa kama dawa za kuzuia kama oseltamivir (Tamiflu®) imependekezwa, wasiliana na daktari.

MAHALI YA KUPOKEA HABARI ZAIDI
Kwa habari zaidi, wasiliana na daktari wako, piga simu kwa 211, au tembelea tovuti zifuatayo zinazohabari kuhusu homa ya nguruwe: www.mass.gov/dph/swineflu na www.cdc.gov