



**Jinsi ya kuzuia na kutibu Kuharisha wakati unapokuwa safarini**

**Kwa nini niharishe wakati ninasafiri?**

Kuna maambukizo mengi watu hupata wakati wanaposafiri na ambayo huleta kuharisha. Mengi ya haya maambukizo hayadhuru watu wanaoishi katika sehemu hizo ambazo wewe unasafiri kwani wao huenda walishaugua kabla (na sasa wamejenga kinga). Watu pia huharisha wakati wanaposafiri kutokana na uchovu wa safari na kubadilisha chakula.

**Nitajuaje kama kuharisha kwangu ni maambukizo au ni kutokana na sababu nyingine?**

Ni vigumu kusema tofauti yake. Kama unaenda choo laini 2-3 kwa kutwa na bila dalili nyingine zozote, kuharisha kwako sana sana huenda haukuambukizwa na vimelea vibaya. Maambukizi haya yatafuatwa na kupata choo cha maji maji mara nyingi. Dalili nyingine ni pamoja na kuharisha damu, homa, maumivu ya tumbo na kichefu chefu.

**Nitazuiaje kuharisha?**

Kitu cha maana kabisa na rahisi ili kuzuia kuharisha ni kuosha mikono mara kwa mara. Kufanya hivi ni muhimu sana haswa kabla ya kula chakula, pia mara nyingi kuosha mikono mara kwa mara ni vizuri. Kwa kuwa sabuni na maji sio ghali na hupatikana kila mara, kuna vitambaa vilivyolowekwa katika dawa za kuulia wadudu (hufanya kazi vizuri sana) huwa ni rahisi zaidi kutumia wakati ambapo sabuni na maji havikupatikana. Vitambaa hivi hupatikana katika maduka mengi ya dawa, hata ya vyakula au stoo za vitu mchanganyiko huko Umarekani, vichukue vitambaa hivi uendapo safari. Kama hujui jinsi ya kuvipata, mwulize daktari au muuguzi wako.

Vyakula vingine ni salama zaidi. Chakula chochote au kinywaji ambacho kina moto sana wakati kinapoandaliwa ni salama. Mikate, pipi pia ni salama. Vyakula ambavyo vina hatari ya kuleta madhara na kukufanya uwe mgonjwani



kama mboga mboga mbichi, saladi na vinginevyo vibichi au vilivyopikwa na kuiva nusu kama vile samaki na nyama. Kama utaosha mikono yako na kutumia kisu kisafi kumenya na kukata tunda, kwa kawaida ni salama. Epuka matunda ambayo hayana kumenywa kama vile matunda damu. Vyakula vya maziwa kama vile maziwa na jibini si salama labda kama vimesindikwa kwa ufundi (kuchemsha kwa mvuke). Unaweza kutengeneza maziwa salama kwa kuyachemsha mpaka kuchemka na kuyaacha yapoe. Maziwa ya pakiti (irradiated milk) ni salama kwa kunywa.

Maji yanaweza kukufanya ukawa mgonjwa pia. Kama maziwa, ukichemsha maji yako yatakuwa safi na salama kwa kunya. Maji yauzwayo, yaliyohifadhiwa kwenye chupa pia kwa kawaida ni salama kwa kunywa. Vinywaji vilivyosindikwa kwenye chupa (vyenye kutoa vipele vya hewa kama vile soda) pia ni salama kwa kunywa. Hewa ya carbon inayotiwa katika vinywaji vilivyosindikwa pia hua vimelea kwa kipindi cha masaa manne, hata hivyo kutia hewa hii katika bomba la maji haifanyi maji yake kuwa salama kunywa kwani maji yaliyochanganywa hayakuwa yamechemshwa. Ni lazima uepuke kutumia vibonge vya barafu labda viwe vimetengenezwa na maji safi na pia wakati wa kupiga mswaki utumie maji safi na salama.

Itakusaidia zaidi endapo utafanikiwa kuepuka vyakula vya aina fulani kwa kuwa tumbo lako halikuvizoea japo vilizoeleka zamani.

### **Nifanye nini kama nitaharisha?**

Kuna aina mbili za dawa za kuzuia kuharisha kwa wasafiri. Ya kwanza ni zile dawa za kupunguza kasi ya kuharisha lakini hazitibu maambukizo yaliyoleta kuharisha. Dawa hizi zinasaidia kupunguza dalili za ugonjwa. Dawa zinazotumika sana zinaitwa loperamide (“Imodium”) na Bismuth subsalicylate (“Pepto-bismol”), amabzo zote zinapatikana maduka yote ya dawa bila ya agizo la daktari. Dawa hizi zisitumiwe na watoto wadogo.

## How to prevent and treat Diarrhea while you are traveling:

Swahili



Pia, kuna (antibiotics) dawa zinazoua vimelea vibaya ndipo hutibu ugonjwa. Kwa kuzitumia dawa hizi huweza kupunguza idadi ya siku za ugonjwa.

Wakati unapoharisha maji maji ni lazima utumie (antibiotic) dawa za kuulia vimelea vya ugonjwa ambazo daktari au muuguzi wako atakupa uchukue safarini. Unaweza pia kutumia loperamidend Bismuth subsalicylate kuzia kuharisha mpaka dawa ya kuulia vimelea vibaya ifanye kazi. Kama uko taabani, una homa au unaona damu katika choo chako, ni lazima utumie dawa ya kuulia vimelea (antibiotic) na SIO ile ya leperamide au Bismuth subsalicylate.



---

**Vitu vya kukumbuka wakati wa kusafiri (Kuchukua pamoja na karatasi za safari)**

**Usipatwe na Kuharisha**

OSHA MIKONO, **huwezi kuosha mikono vya kutosha, haswa kabla ya kula (tumia vile vitambaa vilivyowekwa dawa ya kuulia vimelea vibaya kama Purell au Aavanguard kama ni rahisi zaidi kutumia)**

**Epuka vyakula hivi:**

**Vibichi**, au nyama, samaki isivyoiva vizuri, maziwa ambayo hayajachemshwa au jibini, majani ya mboga mboga. Matunda ni lazima yaandaliwe kwa njia ya usafi.

**Maji na Maziwa**

Vinaweza kufanywa kuwa safi na salama kunywa kwa kuchemsha na kuacha chini yapoe. Maji yanayouzwa katika chupa kwa kawaida ni salama.

Kama umeenda choo laini mara moja au mbili kwa siku tumia dawa ya kukusaidia katika dalili hizi, lakini choo cha maji maji kabisa haswa kuchanganyika na damu, maumivu na homa, tumia dawa ile ya kuulia vimelea vibaya (antibiotic).



## **DAWA ZA KUZUIA KUJARISHA**

### **Wakati unapo dalili:**

#### **Loperamide (“Imodium”)**

##### **Matumizi:**

Kunywa vidonge viwili kwa kuanzia, kisha kunywa kidonge kimoja kila upatapo choo (usinywe zaidi ya 8 katika masaa 24). Usiwape watoto wachanga, wadogo au ukiwa mja mzito.

#### **Bismuth subsalicylate (“Pepto-bismol”)**

##### **Matumizi:**

Kama ni vidonge meza vidonge viwili kila baada ya dakika 30 mpaka kuharisha kupungue. Hata hivyo usinywe vidonge zaidi ya 16 katika masaa 24. Kama unakunywa vitu vya maji maji, kunywa vijiko vya chai 6 (30 mls) kila baada ya dakika 30 mpaka kuharisha kupungue. Usinywe vidonge zaidi ya 8 katika masaa 24. Usiwape watoto wachanga na watoto wadogo.

### **Kutibu Maambukizo**

#### **Antibiotic:**

Daktari au muuguzi wako atakupa dawa ya antibiotic kusafiri nayo unywe ukipatwa na kuharisha kubaya. Hakikisha kuwa unaelewa jinsi ya kunywa dawa hizi kabla ya kuondoka katika ofisi ya daktari au muuguzi. Majina ya dawa za antibiotic zinazotumika na kujulikana sana ni kama Azithromycin (Zithromax), Ciproflaxacin, Levofloxacin (Levoquin) na Fifaxaamin.



## **UNACHUKUA WATOTO KATIKA SAFARI YAKO?**

### **Je watoto wangu wanahitaji kwenda klinik au kumwona muuguzi wa watoto kabla ya safari?**

Ndio. Watoto wako wanaugua au kupata ajali hata zaidi yako wewe, wakiwa safarini.

Aina gani ya matayarisho ya safari watoto wangu wanahitaji?

Kama wewe, watahitaji kuwa na chanjo dhidi ya magonjwa na dawa za kuzuia malaria. Aidha wewe (mlezi) utahitaji kujifunza jinsi ya:-

- Kumtunza mwanao asipatwe na kuharisha, na jinsi ya kutibu kuharisha kama watakuwa hivyo.
- Kumkinga mtoto wako dhidi ya wadudu, haswa mmbu (waletao malaria)
- Jinsi ya kuepuka ajali ambazo ni hatari kubwa kwa watoto.

### **Wanahitaji chanjo gani?**

Kama wewe, watoto wako watahitaji kupata chanjo zilizo hai mara kwa mara ambazo zitazuia magonjwa mengi. Haya yakiwamo:-

- Tetanus, diphtheria, pertussis, (DPT)
- Hemophilus (Hib)
- Pneumonia (pneumococcus)
- Chickenpox (varicella) Tetekuwanga
- Polio - Kupooza
- Measles, mumps and rubella (MMR) - Surua, Mafindofindo



- Hepatitis B - Homa ya manjano

Wakati mwingine ni lazima kuharakisha matibabu ya kawaida ya chanjo za watoto ili kuwapatia zote kabla ya kusafiri. Pia, chanjo nyingine, kama surua, zinahitaji kuchanjwa mapema kwani watoto wanaweza kuambukizwa magonjwa wawapo safarini.

### **Wanaweza kupata ugonjwa wa Kuharisha na nitalazimika kufanya nini?**

Watoto, kama watu wazima, mara nyingi hupata kuharisha wakati wakisafiri. Haswa kwa watoto zaidi. Watoto huwa wanazidisha kutapika kwa wingi pamoja na kuharisha. Watoto kama watu wazima ni lazima waepuke vyakula fulani (ona kitabu cha kuharisha). Aidha, kama **wananyonya** kabla ya kusafiri ni lazima waendeleo kunyonya muda wote wa safari kwani itamkinga mtoto kutokana na vimelea viharibifu (germs). Kama unatumia maziwa ya kopo, maji yake ni lazima yachemshwe kabla ya kukoroga maziwa. Maji ya kuchemsha ni maji bora. Pamoja na watoto wakubwa ambao wanakunywa maziwa, hakikisha ni salama. Kama wewe utachemsha maziwa na kuyaacha yakapoa ni salama. Maziwa ya pakiti (boxed) (irradiated milk) ni salama pia.

- Kama mtoto wako anaharisha, ni lazima umbembeleze anywe vitu vya maji maji kwa wingi na kuendelea kula vyakula vya kawaida ili mradi hatapiki, lakini endapo ataonyesha kuishiwa na maji mwilini, inashauriwa kumpa vitu vya maji maji tu.  
Kama anatapika, ni lazima ubadilishe umpe maji yaliyochanganywa na chumvi na sukari kidogo. Maji ya aina hii yanarudisha virutubisho muhimu vya mwili vilivyopotea wakati wa kuharisha. Unaweza kununua maji haya kutoka maduka mengi ya dawa nchi zote za dunia. Maji maji haya yanapatikana kutoka kwa Shirika la Afya la Umoja wa Mataifa. Na yanaitwa 'ORT' or



- ORS”, kwa maana Tiba au Mchanganyiko wa kurudisha maji kwa kunywa. Unaweza kukoroga mchanganyiko huu ni rahisi kufuata maagizo juu ya kasha pamoja na maji safi na ukampa mtoto wako.
- **Kwa mtoto anayetapika**, huwa ana kiu sana na anapopewa maji, anaweza akanywa mengi mno, na haraka kumfanya akatapika. Ni muhimu sana kumpa maji maji **kidogo kidogo** na **mara kwa mara**. Ni lazima umpe kijiko cha chai kimejaa maji maji haya kila baada ya dakika mbili mpaka tatu. Kama hakutapika, ongeza kiasi au muda. Kama kuongeza kiasi cha maji maji na akatapika basi rudi nyuma na kupunguza kiasi cha maji maji. Kuwa kidogo zaidi.
  - **Kutibu kuharisha**

Kwa watoto wakubwa zaidi ya miaka mitano, kama watu wazima, bismuth subsalicylate inaweza kutumiwa ili kupunguza kuharisha (tazama kitabu cha kuharisha). Watoto wadogo zaidi wasitumie lepramide. Pia, watoto wako ni lazima wapewe dawa ya kusaidia kuua vimelea vya kuharisha (antibiotic) amabyo watainywa pamoja na ile ya kuzuia kuharisha kama kuharisha kwenyewe ni kukubwa sana.

### **Niwe na wasi wasi juu ya malaria?**

Ndio. Mlaria kwa watoto, haswa wale ambao hawajakaa sehemu zenye malaria inaweza kuwafanya wawe wagonjwa sana. Haswa ile aina mbaya ya malaria, watoto, au mtu yeyote ambaye hajapata malaria kabla, anaweza kufa chini ya masaa 12 kutokea dalili za mwanzo zilipojitokeza. Ongea na daktari/muuguzi wako (na kuona kitabu cha malaria) juu ya malaria na jinsi ya kumkinga mwanao



kutoka kuumwa na mmbu na dawa atakazotumia kuweza kuzuia malaria.

**Ni kitu gani kibaya cha kumtokea mwanagu wakati tukiwa safarini?**

Mshtuko/ajali ni vitu vibaya ambavyo havipendwi na baya zaidi ni kumfika mwanao wakati mkiwa safarini.

- Uwe mwangalifu sana barabarani, tumia viti vya gari na mikanda ya viti kila mara iwezekanapo. Mahali penye usalama zaidi ndani ya gari ni katikati ya kiti cha nyuma.
- Uwe mwangalifu uwapo karibu na maji kwani kuzama kwani ajali hizi hutokea mara kwa mara.
- Kuna vitu ambavyo watoto wako hawajaviona nyumbani unatakiwa uwe mwangalifu juu ya hivyo, kwani vitu kama waya wa umeme ambao haukufungiwa kwenye bomba lake, mtego wa panya, na kuwa karibu na wanyama kama ng'ombe na kuku ambao wanaweza kuwa na magonjwa.
- Hakiki mahali popote ambapo mtoto wako anaweza kucheza ili kuhakikisha hayuko hatarini.

**Kuna dawa naweza kutumia kama siwezi kulala wakati wa safari ya ndege?**



Hakuna dawa za miujiza, japo unaweza kutumia moja ambayo itamfanya mtoto wako alale wakati wa safari ya ndege. Benedryl (diphenhydramine), ambayo inatumika kwa ajili ya mafua na mwili kuwasha ambayo huwafanya watoto wawe na usingizi hapo hapo. Hata hivyo dawa hii haiwezi kumlaza mtoto aliye macho kabisa. Ila itamsaidia kama alishaanza kusinzia na kusumbuliwa na shughuli zilizomzunguka kwenye ndege. Kama unataka kujaribu dawa hii, jaribia nyumbani kwanza kwani watoto wengine (3 katika kila 100) wanakuwa hawalali ila kutaka kucheza zaidi badala ya kusinzia. Dawa hii inaweza kununuliwa katika duka lolote la dawa bila kibali cha daktari. (viwango vyake viko hapa chini)

### **Itakuwaje juu ya masikio ya mwanangu mchanga wakati tunasafiri kwa ndege?**

Watoto wachanga 15 katika 100 wanaosafiri kwa ndege hupata maumivu. Hii kwa kawaida hutokea wakati ndege inatua. Wakati wa kushuka unaweza kumyonyesha, kumpa mtoto chupa au kikombe cha kunywa chochote hii huwa inabonyeza masikio (kuzibua).

---

### **Vitu vya kukumbuka wakati unaposafiri (Changanya na karatasi zako za safari)**

#### **Kuharisha:**

Kama mtoto wako anapata choo zaidi ya mara mbili ya ile kawaida yake, na choo ni maji maji, tumia dawa uliyopewa na daktari/muuguzi wako. Hii ni kama mtoto ana homa, damu ndani ya choo chake au anaumwa na tumbo. Kama ni kuharisha tu endelea kumpa chakula cha kawaida.

#### **Kutapika na Kuharisha:**

Tumia Maji maji ya kurudisha nguvu mwilini. Unaweza kununua haya maji maji katika maduka mengi ya dawa nje ya nchi. Changanya kama ulivyoelekezwa kutumia maji safi na salama. Mpe kiasi kidogo kama



kijiko cha chai kila dakika 3-5. Ongeza kiasi kama hakuharisha wala kutapika. Kama mtoto atatapika anza tena kwa kumpa kiasi kidogo zaidi. Badilisha na mpe chakula cha kawaida mara tu apatapo nafuu.

**Mgonjwa kuzidiwa sana na kukosa maji ya kutosha:**

Tafuta mahali pa matibabu pazuri na karibu. Kama una bima ya safari wataweza kukusaidia kutafuta mahali penye matibabu mazuri. Kama mwanao anahitaji sindano au kutiwa dawa/maji kwa njia ya mshipa, hakikisha ya kuwa sindano ni safi na salama na haijapata kutumika kabla.

**OSHA MIKONO AU TUMIA MAFUTA SPESHELI YA KUSAFISHIA MIKONO MARA KWA MARA KAMA INAWEZEKANA.**



## **AJALI (MSHTUKO) NA SHIDA ZA DAWA WAKATI WA SAFARI**

### **Kwa nini hii ni muhimu?**

Sababu kuu zinazoleta magonjwa makubwa na vifo wakati wa kusafiri ni mshtuko/ajali au kuwa na shida ya dawa kama vile mshtuko wa moyo au kiarusi. Bima yako ya kawaida haitakusaida wakati wa safari yako au kukulipia katika hospitali nzuri au kukupeleka nyumbani.

### **NINAWENZA KUFANYA CHOCHOTE KUZUIA AJALI AU KUPATA MATATIZO YA TIBA WAKATI NIKO SAFARINI?**

Ndio, maamuzi mazuri yanaweza kupunguza mshtuko/ajali. Pia unaweza kukata bima ya safari ambayo itakusaida kupata dawa na kukurudisha nyumbani kwako kama umepata ajali au shida na maumivu makubwa.

### **NIFANYE VITU GANI ILI KUZUIA MSHTUKO/AJALI?**

Pikipiki ndio zenye kusababisha mshtuko/ajali. Mikanda ya viti, viti vya magari au viti vya kuongezea kwa ajili ya watoto, ni muhimu sana na lazima vitumiwe wakati wowote inapowezekana. Huenda ukatakiwa kuongeza viti vya nyongeza au viti vya magari katika safari yako. Mwendu mkubwa na barabara zilizo wazi safarini zina hatari kubwa zaidi. Epuka safari za usiku. Jaribu kujipunguzia muda wa kusafiri kwa gari. Pikipiki na baiskeli haswa ni hatari zaidi na ziepukwe. Kama unahitaji kutumia moja kati ya hizi, hakikisha unavaa kofia maalum ya kinga (unaweza kuihitaji na uichukue), pia epuka barabara zinazotumika sana. Kusafiri nyuma katika magari yakubeba mizigo, yaliyojaa sana, juu ya basi au gari moshi ni hatari sana.

Watoto wako katika tahadhari ya juu zaidi barabarani kama wako ndani au nje ya gari. Watoto ni lazima waangaliwe kwa karibu maeneo ya barabara na wale wakubwa zaidi wanahitaji kukumbushwa kuwa sheria



za barabarani walizojua za Umarekani ni tofauti na za pale mahali walipotembelea.

Kuzama maji ni sababu kuu mojawapo inayosababisha kifo kwa watoto ambao wengi wao wanakuwa hawaogelei wanapozama – wanaanguka ndani ya maji. Tukijua hatari hizi na kuchukua tahadhari tuwapo karibu na maeneo makubwa ya maji ni muhimu.

Watoto wachanga na wadogo ambao wanatambaa wanaweza kuingia katika nyaya za umeme, mitego ya panya ya sumu na vitu vinginevyo, na hivyo uangalifu wa karibu na kuhakiki sehemu ambazo watoto watakuwa wanacheza ni muhimu.

### **NIFANYE NINI NISPATWE NA MATATIZO YA DAWA?**

Hakuna unaloweza kufanya kuepuka matatizo ya dawa ambayo yanaweza kutokea wakati unaposafiri, matatizo kama mshtuko wa moyo au kiarusi. Hata hivyo kama una historia ya magonjwa kama ugonjwa wa moyo, shinikizo la damu, kisukari, matatizo ya figo na mengineyo, inakulazimu uchukue kivuli cha historia ya magonjwa yako Kwa mfano, kama una ugonjwa wa moyo, ni lazima ulete kivuli cha EKG na msururu wa dawa ulizokuwa unatumia. Ni lazima uchukue dawa hizi usafiripo, kwa mfano ukiwa ndani ya ndege. Daktari wako au muuguzi anaweza kukupa barua kueleza mahitaji ya dawa unazohitaji endapo utaulizwa na idara ya ushuru.

### **KUNA KITU KINGINE ZAIDI NINWEZA KUFANYA?**

Kumrudisha mtu mgonjwa au aliyeumia nyumbani huko Umarekani inaweza kugharimu maelfu ya dola bila kutumia bima. Kuna mipango ya bima ambayo unaweza kununua na ambazo zitakusaidia wewe pale



unapopatwa na dharura wakati wa safari yako na itakuhakikishia kuwa utapata matibabu mazuri na unaweza kufika nyumbani endapo utakuwa umepata ajali au umepata majeraha makubwa. Unaweza kuwapata moja ya kampuni hizi (chini) na kununua bima yako na/au ya familia kwa muda wote wa safari yako.

### **KUPATA MWAKALA/MHAMISHAJI WA BIMA**

Kuna mashirika mengi ambayo yanatoa huduma ya bima na mengine hufanya vizuri kupita mengine. Kuna mitandao ya mawasiliano ambayo yatakuwezesha kusafirishwa kurudi Umarekani hata kama una dharura ya matibabu. Mengi huchukua wananchi wa Umarekani tu, lakini, kuna kampuni moja ambayo hutoa bima na msaada kwa wasio wananchi wa Marekani. Wananchi (yaani wale wenye Kadi ya Kijani):

#### **International SOS**

International SOS Assistance, Inc.

3600 Horizon Boulevard

Suite 300

Trevose, PA USA 19053

Phone: 1-800-523-8930

Website: <http://www.Internationalsos.com/buymembership/>



## **JINSI YA KUZUIA MALARIA NA MAGONJWA MENGINE YAENEZWAYO NA MMBU AU WADUDU**

### **MALARIA NI NINI?**

Malaria ni ugonjwa unaoambukiza wanadamu wakati mmbu alieambukizwa anapomuuma mwanadamu/mtu. Kwa kawaida husababisha mtu kuwa na homa kali, baridi, kuumwa na kichwa, na mwili kuuma. Vimelea hivi mara viwapo ndani ya mwili, husafiri mpaka katika ini kupitia katika damu. Mtu aliyeambukizwa vimelea vya ugonjwa huu haugui mpaka vimelea vya malaria vitoke inje ya ini. Vimelea vinaweza kukaa kwenye ini kwa muda mrefu sana lakini vimelea vya malaria vibaya zaidi, hutoka nje ya ini katika muda wa majuma mawili tokea mtu huyu aumwe na mbu.

### **KWA NINI MALARIA NI MUHIMU/**

Hakuna chanjo ya kuzuia watu wasipatwe na malaria. Kwa kawaida malaria ni ugonjwa hatari na husababisha **KIFO**. Watu wanaweza kufa ndani ya masaa 12 tokea wakati walipopata dalili za kwanza. Ni muhimu kufanya kila linalowezekana kuzuia malaria ambayo ni pamoja na kujizuia kuumwa na mmbu pamoja na kunywa dawa wakati unaposafiri kwa muda na endelea kwa muda mara urudipo.

### **JE KAMA NILISHAKUWA NA MALARIA HAPO MWANZO BADO NINA KINGA?**

Watu huwa wana kinga kidogo dhidi ya malaria kama walishaugua mara nyingi huko nyuma. Lakini kinga hii inaisha haraka, kwa kawaida ndani ya mwaka mmoja au miwili toka mtu alipougua ugonjwa huu. Kwa hiyo, mtu **HANA KINGA** dhidi ya kuugua malaria hata kama alishaugua mara nyingi huko nyuma.



### **NITAZUIAJE KUUMWA NA MMBU?**

Kuna mambo mengi unayoweza kufanya kuzuia mmbu na wadudu wengine kukuuma. Hizi njia si tu zitakupa kinga dhidi ya malaria lakini zitazuia magonjwa mengine makubwa kama homa ya manjano, Japaneze encephalitis, na Dengue fever. Mmbu wanaobeba malaria kwa kawaida huuma usiku tuu, lakini mmbu wanaouma mchana wanaleta magonjwa mengine, hivyo pia nao wanapendekezwa kuepukwa.

Vitu rahisi vya kufanya ili kuzuia mmbu wasikuume ni pamoja na:-

- Vaa nguo za kuzuia (mashati ya mikono mirefu na suruali)
- Viyoyozi huzuia mmbu na madirisha yanaweza kufungwa au yawekewe wavu inasaidia kupunguza idadi ya mmbu kukuuma.
- Tumia chandarua katika kitanda wakati wa usiku kila inapowezekana. Ni vizuri zaidi kutumia chandarua kilichotiwa dawa ya kuulia wadudu (NGAO). Unaweza kununua vyandarua ambavyo vilivyokwisha kuwekwa dawa au unaweza kuviweka dawa kwa kutumia permethrin. Mahema yazuiayo mmbu pia hupatikana japo ni ghali zaidi lakini ni mazuri na waweza kuyatumia wakati wa hafla za nje. Wauzaji ni maduka ya vifaa vya ujenzi au kutumia mtandao ya mawasiliano.
- Ni muhimu kujipaka dawa za kufukuza mmbu. Dawa nzuri ya kufukuzia mmbu ni DEET (N,N diethyl metatoluamide). Ni muhimu kutumia dawa ambazo zina 25-50% DEET ndani yake. Hizi ni nyingi na zinapatikana toka maduka mengi ya dawa, na maduka mengi ya kawaida. Kuna aina nyingi za dawa hizi za kupaka (kama Repel, Off, Cutters). Ni rahisi, tazama upande ulioandikwa maelezo na muundo wa dawa. Hakikisha dawa ni DEET ndani yake na tafuta yenye % iliyopendekezwa. Kuna dawa nyingine za DEET ambazo hupatikana katika aina ya mafuta na zinafanya kazi taratibu (slow release) kama vile



Ultrathon, Sawyer). Dawa hizi huweza kuwa na DEET chini ya 25% na kufanya kazi vizuri. Ukitumia DEET ujipake kila baada ya masaa 4-6 na zaidi kabla ya kwenda kulala. Ni salama kwa watoto na wakina mama waja wazito ila uwe mwangalifu usiweke kwenye macho au midomo. Kwa hiyo uwe mwangalifu usiweke mikononi au karibu na macho ya watoto wadogo.

- Kwa kinga nzuri zaidi ni lazima uloweke nguo zako na dawa ya permethrin na utumie DEET kujipaka kwenye ngozi. Permethrin, dawa ambayo pia hutumiwa kwenye vyandarua, ni salama wakati nguo zinalowekwa ili mmbu wasizilalie, ukali wake hudumu kwa majuma kadhaa kwa mloweko mmoja. Umarekani, permethrin inapatikana katika maduka ya vifaa vya michezo kama vile REI Coop na pia zinaweza kununuliwa kwa kupitia mtandao wa mawasiliano. Njia nzuri zaidi ya kuweka dawa kwenye nguo ni kununua maelekezo ya dawa kisha unaweza kutayarisha huo mchanganyiko na kisha ukaloweka nguo ndani yake. Endapo utakuwa na maswali mwulize daktari wako au muuguzi wako atakusaidia. Kuna dawa nyingi za kufukuza mmbu ambazo zinapatikana lakini nyingi zake hazifanyi kazi sawa sawa au hazidumu muda mrefu au hazina kinga ya muda mrefu kama ya ilivyoshaonyeshwa na DEET.

### **NINAWEZA KUTUMIA DEET KWENYE NGOZI NA PERMETHRIN KATIKA NGUO ZA WANANGU?**

Ndio, DEET ni salama kwa matumizi ya watoto. Ila usipake mara nyingi zaidi kupita maagizo ya dawa juu ya kichupa. Kwa watoto wadogo usipake karibu na macho au mikono ambayo wanaweza kuingiza midomoni mwao. Vyandarua vilivyolowekwa kwenye dawa vinarahisiha



wakati vinapotumiwa na watoto na ni lazima vitumiwe wakati na mahali wanapolala.

### **NITUMIE DAWA GANI?**

Kuna dawa mbali mbali ambazo zinapatikana, unapashwa kuongea na daktari wako au muuguzi ni dawa gani nzuri kupita zote kwao ya watoto wako. Kama unakwenda sehemu yenye malaria **ni muhimu sana** kuwa wewe na watoto wako **mchukue dawa na kunywa** kama mlivyoagizwa. Kumbukeni kuwa ni lazima mmalize dawa kama maagizo yanavyosema, ambayo kawaida ni mwezi mmoja baada ya kuondoka kwenye sehemu yenye malaria. Hakikisha unaelewa jinsi ya kunywa hiyo dawa kabla hujaondoka katika ofisi ya daktari au muuguzi.

---

**Vitu vya kukumbuka wakati unaposafiri. (Viweke kwenye nyaraka zako za kusafiria)**

**Tumia vyandarua, dawa za kujipaka** na chukua dawa zako kama ilivyoagizwa.

**How to avoid Malaria and diseases caught from insects:**

**Swahili**



**Kama umegundulika kuwa na malaria** wakati uko safarini, unaweza kunywa dawa uliyoandikiwa lakini endelea kutumia dawa uliyopewa kuzuia malaria.

**Kama ukipata homa** baada ya kurudi, hata ikiwa ni mwaka baada ya kurudi, hakikisha umemwambia daktari wako kuwa ulitembelea sehemu yenye malaria na upendekeze kuwa uchunguzwe kama una malaria.



## **CHANJO KWA SAFARI**

### **Nitajuaje ni chanjo gani nichanje kabla sijasafiri?**

Tembelea kliniki ya safari, au kama ni kliniki yako ya kawaida, na wao wanaweza kukusaidia kuamua ni chanjo zipi zinatakiwa katika safari yako. Ni vizuri zaidi kama wewe utakwenda mapema kama mwezi mmoja kabla ya safari lakini kama unahitaji kwenda karibu zaidi na safari bado ni vizuri kuliko kutokwenda. Kuna mtandao wa mawasiliano kutumia anwani ya ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)) ambayo inaweza kukupa wazo la chanjo na dawa utakazohitaji. Hakikisha kuwa unaleta **kadi ya historia ya chanjo** zako.

### **Daktari/Muuguzi anawezaje kuamua na kunichagulia nipewe chanjo zipi?**

Kuna faida, za kubuni/kujaribisha na gharama za chanjo zote. Daktari au muuguzi wako atakuchagulia chanjo yenye faida (jinsi itakavyokupa kinga ili usiugue) kuzidi zile za kubuni au kujaribisha na gharama za chanjo hizo. Ni lazima uwaulize daktari na muuguzi wako maswali juu ya kila chanjo.

### **Ni chanjo zipi daktari/muuguzi anaweza kuamua kuzizungumza na mimi?**



Kuna makundi mawili ya chanjo. Chanjo ambazo ni za kawaida na kuzoeleka, ambazo ni lazima uwe umepata hata kama unasafiri au la, na zile ambazo unazihitaji kupata wakati ukisafiri.

### **Chanjo za Kawaida au mara kwa mara**

Kuna chanjo kadhaa ambazo zinajulikana kama za kawaida na ambazo daktari au muuguzi wako anaweza kukushauri uzipate. Nyingi zake ulizipata ukiwa mtoto mdogo.

- Ni lazima upate chanjo ya **Tetanus and Diphtheria (Td) (Kifuaduro na Pepopunda)** kila baada ya miaka 5-10.
- Ni lazima upate angalau chanjo 2 za **surua** katika wakati fulani maishani mwako.
- Kama utasafiri kwenda mahali penye **ugonjwa wa kupooza viungo – polio** ni lazima upate chanjo ya nyongeza angalau mara moja kama mtu mzima.
- Kama una miaka zaidi ya 65 ni lazima upate chanjo ya **kichomi (pneumonia) (pneumococcal)**.
- Kama hujapata ugonjwa wa tetekuwanga au chanjo yake, ni lazima umwambie daktari au muuguzi wako.

### **Chanjo za Safari**

#### **Hepatitis A**

Homa ya manjano imeenea sana na watu huambukizwa kupitia chakula na maji. Kama umezaliwa katika sehemu ya nchi nyingine inawezekana uliwahi kuupata ugonjwa huu ukiwa mtoto. Ukiwa mtoto ugonjwa huu si mkubwa sana. Lakini ukiupata ugonjwa huu ukiwa mtu mzima



utaugua sana na unaweza kufa. Unaweza kutoa damu yako ili uchunguzwe kuona kama ulishwahi kuupata ugonjwa huu (mwulize daktari/muugusi wako kwa maelezo zaidi).

Kama ulishaugua ugonjwa huu ukiwa mtoto, huwezi kuupata tena. Kama hujui na hujafanya uchunguzi wa damu, ni lazima upate chanjo kabla ya kusafiri. Unahitaji chanjo moja kabla hujasafiri na hiyo itakupa kinga wakati wa safari yako. Ni lazima upate chanjo ya pili ndani ya miezi 6-12 baada ya chanjo ya kwanza na ndipo utakuwa na kinga kwa maisha yako yote.

### **Homa ya Matumbo - Typhoid**

Homa ya matumbo ni ugonjwa ambao kwa kawaida huja kutokea katika chakula au maji ambako kuna vimelea vibaya. Ugonjwa huu huleta homa kali na maumivu sehemu za tumbo na huweza kuwa ugonjwa mkubwa sana na huleta kifo. **Kama una marafiki na ndugu una uwezekano mkubwa wa kusafiri na kisha kuupata ugonjwa huu.** Kuna dawa ya kumeza na sindano badala ya chanjo. Inachukua angalau siku 7 kumeza dawa hizi na unahitaji kuzimaliza kabla ya kuanza safari. Dawa ya kumeza ina masharti magumu kufuata. Dawa hii ya kumeza hutoa kinga ya miaka 5 kabla ya ewe kuhitaji kuitumia tena. Ie ya sindano unapiga sindano moja tu. Hii inakupa kinga ya miaka 2 kabla hujahitjika kupiga tena nyingine.

### **Homa ya Uti wa mgongo - Menengitis**

Homa ya uti wa mgongo ni maambukizo yanayotokea kuzunguka ubongo. Watu wengi huwa wamebeba vimelea vya aina moja ambayo huweza kuupata ugonjwa huu ndani ya mdomo na hauwafanyi kuwa wagonjwa. Lakini, wakati mtu mwingine anaupata kupitia kwenye njia



ya kupitia hewa tuvutayo, huenea (kama kikohozi) the wahusika huwa wagonjwa taabani na kufa. Kuna chanjo ya aina hii ya homa ya uti wa mgongo.

Aina hii ya homa ya uti wa mgongo hususan hujulikana sana sehemu fulani fulani za Africa na kama unasafiri kwenda nchi hizi daktari/muuguzi wako atakufahamisha juu ya chanjo hii. Pia, kama wewe ni Muilsamu na huwa unaenda Kuhiji (k.m. Hijja) unaweza kutakiwa kupata chanjo hii kwa sababu ugonjwa huu unajulikana sana katika mazingira haya. Katika sehemu nyingine unaweza kuonyesha kama unakaa (unaishi) na marafiki au ndugu, hususan kama utakuwa pale kwa muda mrefu. Kuna chanjo tofauti tofauti, umwulize daktari au muuguzi wako muda halisi unaohitajika kabla ya kupata chanjo nyingine.

**Mafua Makal - Flu**

Mafua huleta homa, kikohozi, kuumwa na kichwa na misuli kuuma wakati mwingine huwa ugonjwa mkubwa. Katika nchi za baridi hutokea wakati wa baridi (winter), lakini katika nchi za tropiki au joto, mafua hutokea mwaka mzima. Ni ugonjwa wa kawaida sana kwa wasafiri. Kupata kinga mtu anahitaji chanjo. Chanjo hii ina kinga ya mwaka mmoja.

**Rabies - Kichaa cha Mbwa**

Uganjwa wa kichaa cha mbwa ni ugonjwa hatari sana ambao kwa kawaida huwapata wanadamu kupitia kuumwa na mbwa. Wanyama wengine wengi kama vile popo na nyani, wanaweza pia kuambukiza ugonjwa huu. Watu wote wanaoupata ugonjwa huu wanakufa kutokana nao. Kuna chanjo ya uganjwa wa kichaa cha mbwa kuuzuia endapo mtu ataumwa na mbwa. Chanjo hii ni ghali na mtu anahitaji angalau majuma matatu (chanjo 3 mbali mbali) kukamilisha chanjo hii.



Kama utasafiri kwa muda mrefu ni lazima ufikirie kupata chanjo hizi. Watoto ni rahisi kuumwa na mbwa na wao pia wanaweza kupata chanjo hii. Endapo wewe utapata chanjo hii kabla ya kusafiri au la, ukiumwa na mnyama, hususan mbwa, ni lazima ufanye haraka kusafisha sana mahali ulipong’atwa ukitumia maji na sabuni kwa muda wa dakika kama tano hivi. Ni lazima umwone daktari upesi iwezekanavyo baada ya kung’atwa.

**Homa ya Manjano - Yellow Fever**

Homa ya manjano hutokea sehemu za Africa na Amerika ya Kusini. Ni ugonjwa hatari sana na huleta kifo. Chanjo yake mara kwa mara huhitajika safarini au huhitajika endapo mtu anavuka toka nchi moja kwenda nyingine. Mtu akipata chanjo hii, atapewa kitabu cha njano ambacho atakuwa anasafiri nacho ili kutoa ushahidi wa chanjo yake. Watu hupata ugonjwa huu kupitia kuumwa na mbu kwa hiyo wajihadhari kuumwa na mmbu. (ona kitabu cha malaria). Chanjo hii humpa mtu kinga ya miaka 10 kabla hajalazimika kupata chanjo nyingine.

**Japanese Encephalitis**

Ugonjwa huu umetokea Kusini-mashariki mwa bara la Asia na Kusini mwa bara la Asia. Watu hupata ugonjwa huu kutoka kwa mmbu, hususan sehemu za mashambani ambapo kuna nguruwe. Kama unatembelea sehemu zilizo nje ya miji mikuu kwa zaidi ya mwezi mmoja, daktari/muuguzi wako atakushauri chanjo hii. Unahitaji angalau siku tatu tofauti za sindano ambazo ni lazima ziwe zimetolewa majuma machache kabla ya kusafiri ili kuweza kuwa na kinga.