



## **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.