



MAGONJWA YA KUPUMUWA YAWENZA KUZUIWA

Mafua, virusi vinavyosababisha nimonia, mafua ya kawaida, na Covid-19, yote nimagonjwa yakupumuwa.

Magonjwa ya kupumua huenea kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine.

Mtu aliye mgonjwa anapokohoa, kupiga chafya, au kusema, vijidudu huingia hewani karibu naye. Hilo linapotukia, watu wengine wanaweza kuvuta hewa hiyo na kuwa wagonjwa. baazi ya magonjwa ya kupumua, watu wanaweza pia kuambukizwa kwa kugusa vitu ambavyo vina vijidudu.

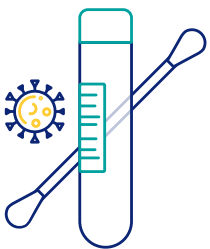
Unaweza kueneza magonjwa ya kupumua kwa mtu mwingine kabla ya kujua kuwa wewe ni mgonjwa, unapokuwa dalili za ugonjwa, na hata baada ya kujisikia vizuri.



Magonjwa ya kupumuwa uasiri zaidi pua yako, koo na mapafu.

Watu walio na magonjwa ya kupumua wanaweza kusikiya:

- + Homa
- + Kikohozi
- + Uchovu
- + Maumivu ya koo
- + Kuvuja kwa maji au pua kuziba
- + Maumivu ya misuli au mwili
- + Maumivu ya kichwa
- + Kutapika na Kuhara



Fanyiwa vipimo ili kuwalinda wengine.

Dalili za ugonjwa wa virusi vinavyosababisha nimonia, homa ya kawaida, na COVID-19 zinafanana sana. Njia pekee ya kujua kwa hakika ni ugonjwa gani unaougua ni kufanya vipimo.

unaweza kupimwa katika ofisi ya daktari, maeneo ya kupima jamii, kazini, shuleni, au duka za dawa. Baazi ya maduka ya dawa huuzwa vipimo vya nyumbani kwa baazi ya magonjwa ya kupumua.

MAGONJWA YA KUPUMUA YAWEZA KUZUIWA

Kaa nyumbani ikiwa unahisi uko mgonjwa.

Kukaa ku nyumba kutoka kazini, shule au matukio ya kijamii wakati wowote unapohisi mgonjwa ni moja ya mambo muhimu zaidi unayoweza kufanya ili kulinda familia yako, marafiki na jamii. Mambo mengine unayoweza kufanya yanatia ndani:



Kuvaa mask



Kufunika kikohozi na kupiga chafya



Kunawa mikono na kuosha nyuso mara kwa mara



Kukusanya nje ikiwa inawezekana na kutumia kisafisha hewa kinachobebeka ndani ya nyumba



Kujiepusha na ishara za kitamaduni kama vile kukumbatiana, kupeana mikono, na kubusiana mashavuni kunaweza kupunguza hatari ya kueneza magonjwa.

watu wengine wanaweza kuuguwa sana na hata kufa kutokana na magonjwa ya kupumua.

kulingana na ugonjwa, wazee, watoto wadogo, watoto wachanga, wajawazito na watu ambao tayari wana matatizo fulani za kiafya wana uwezekano mkubwa wa kuwa wagonjwa zaidi.

Kuna chanjo za homa, RSV, na COVID-19.

Kupata chanjo ndiyo njia bora na salama zaidi ya kujikinga, familia yako na jamii yako kutoka kwa magonjwa ya kupumua.

Chanjo zinaweza kukuzuia kuugua. Hata ukiugua, chanjo hukulinda ili usiuguwe sana.



Chanjo ni salama

- + Ni salama kuchanjwa dhidi ya homa, Covid-19 na RSV vyote kwa wakati mmoja.
- + Chanjo nyingi ni salama na zinafaa kwa watu wazima, watoto wachanga wenye umri wa miezi 6.
- + Chanjo hizo pia ni salama kwa wanawake wajawazito na wanaonyonyesha.
- + Huwezi kupata ugonjwa wa kupumua kutoka kwa chanjo za RSV, Homa, au COVID-19.
- + Madhara madogo ya Chanjo ni ya kawaida, na madhara makubwa ni nadra sana.

Endelea kupata chanjo kwa ulinzi zaidi.

Homa na COVID-19 hubadilika kila wakati. Ili kujikinga unahitaji kupata chanjo ya homa kila msimu wa vuli , au sindano za ziada za Covid-19 kulingana na hali yako ya afya. Chanjo kwa kawaida ni bure kwa watu walio na bima ya afya na Medicaid.

Chanjo za ziada za COVID-19 zinapatikana mara kwa mara.

Zungumza na daktari wako kuhusu kusasisha chanjo yako ya COVID-19.