SWAHILI

Taarifa kwa watu wenye mpox
(virusi vya tumbili)

(Information for people with mpox)

Je, dalili za mpox ni zipi?

Dalili kawaida huanza siku 3 hadi 21 baada ya kuambukizwa na

virusi. Watu wengine hupata dalili za mapema kama vile:

- homa au baridi
- maumivu ya kichwa
- maumivu ya misuli na ya mgongo
- uchovu
- nodi za limfu zilizovimba.

Dalili za kawaida ni pamoja na

- vipele, vidonda vinavyofanana na chunusi, hasa katika maeneo ambayo ni vigumu kuona kama vile sehemu za siri, mkundu au matako.
- vidonda, vidonda tofauti au maumivu ya mdomoni
- maumivu ya mkundu (maumivu ndani au karibu na mkundu), ambayo yanaweza kutokea bila upele.

Watu ambao tayari wamechanjwa dhidi ya mpox wanaweza kuwa na dalili zisizo kali, kama vile kidonda kimoja.

Watu walio na maambukizo ya mpox wanaweza kuambukiza wengine hadi siku 4 kabla ya dalili kuanza. Watu wenye ugonjwa wa mpox huambukiza hadi:

- vidonda vyote vimeganda
- vigaga vimedondoka na tabaka jipya la ngozi limetokea kwa chini
- maumivu yoyote ya mkundu yameisha kabisa.

Watu wengi wenye mpox hupata nafuu ndani ya wiki chache bila kuhitaji matibabu yoyote maalum.

Je, mpox inasambaa namna gani?

Mpox nchini Australia huenea zaidi kupitia ngono. Mpox huenea kwa:

- kugusana moja kwa moja ngozi kwa ngozi zenye vipele, malengelenge au vidonda
- kugusa shahawa na majimaji mengine ya mwili kutoka kwa mtu

aliye na mpox.

Mpox pia inaweza kuenea kwa:

- kugusa vitu vilivyochafuliwa, kama vile matandiko au nguo, au

© NSW Ministry of Health. 16 August 2024

- Kugusana uso kwa uso na mtu mwenye mpox, lakini hii huwa ni nadra.

Je, ni nini kitatokea ikiwa nina mpox?

Iwapo umepimwa kuwa umeambukizwa mpox, mtu kutoka kitengo cha afya ya umma kilicho karibu nawe (PHU) au kliniki ya afya ya ngono atawasiliana nawe ili kukupa ushauri na kuelewa ikiwa mtu mwingine yuko hatarini. Kwa ruhusa yako, PHU itafuatilia na watu wa karibu kwako unaowasiliana nao (PHU inaweza kusaidia kuwaambia watu bila kukutambulisha). Katika hali fulani, watu wa karibu wanaweza kupewa chanjo ili kuwazuia kupata mpox.

Unaweza kuombwa kubadili baadhi ya shughuli zako za kila siku ili kupunguza hatari ya kueneza mpox kwa watu wengine. Mara kwa mara, PHU inaweza kukuambia ukae nyumbani na ujitenge na watu wengine ikiwa kuna hatari kubwa ya kueneza mpox.

Watu wengi wanaweza kudhibiti dalili za mpox wenyewe wakiwa wanakunywa maji na kuchukua dawa za maumivu za kwenye duka la madawa (k.m. paracetamol, ibuprofen).

Daktari wako anaweza kupendekeza kutumia vidonge au krimu za kutuliza maumivu, kutunza kidonda, dawa za kulainisha kinyesi, na mara kwa mara dawa za kutibu mpox.

Dalili zako zikizidi kuwa mbaya zungumza na daktari wako, healthdirect (1800 022 222), au katika hali ya dharura, piga simu Sifuri mara Tatu (000) haraka na sema kuwa una mpox.

Je, niwalindaje watu wengine?

Ikiwa una mpox unapaswa:

- kutofanya ngono au mawasiliano ya karibu na wengine
- funika vidonda kwa nguo au kwa bandeji
- osha mikono yako kwa sabuni na maji au tumia sanitaiza yenye pombe mara kwa mara, na baada ya kugusa vidonda.
- funika kikohozi na kupiga chafya kwa kitambaa au kiwiko chako cha mkono
- vaa maski (barakoa) ya upasuaji ukiwa karibu na watu wengine ikiwa una vidonda au maumivu mdomoni au kooni, au dalili za kupumua
- epuka kugusana kimwili na watu wengine, hasa watu walio katika hatari kubwa ya kuambukizwa (watoto wadogo, wazee, watu walio na kinga dhaifu, na wajawazito)
- lala katika chumba tofauti na utumie bafuni yako mwenyewe nyumbani (ikiwezekana), na punguza mawasiliano ya karibu ya kimwili na wanakaya
- usishiriki nguo, matandiko au taulo, na fulia nguo zako mwenyewe
- usihudhurie vituo vya kulelea watoto au wazee bila kujadiliana kwanza na daktari au muuguzi kutoka PHU
- hudhuria tu mipangilio ya huduma ya afya ikiwa unahitaji kuonana na daktari (na vaa barakoa ikiwa unahudhuria)
- epuka kugusa uso wako au kusugua macho yako, haswa ikiwa una vidonda karibu na macho yako au kwenye mikono yako
- waambie wenzi wako wa hivi karibuni kuwa wanaweza kuwa wameathiriwa na mpox (daktari au muuguzi katika PHU anaweza kusaidia kuwaambia watu bila kujulikana kama utapendelea).

© NSW Ministry of Health. 16 August 2024

Je, nitajuaje kuwa sina maambukizi tena?

Daktari wako atakuambia wakati ukiwa huna maambukizi tena.

Mara tu baada ya dalili zako zote zitakapoisha, hauna uwezekano wa kuambukiza. Unaambukiza hadi:

- vidonda vyote vimeganda
- vigaga vimedondoka na tabaka jipya la ngozi limetokea chini
- maumivu yoyote ya mkundu (maumivu ndani au karibu na njia ya

haja kubwa) yameondoka kabisa.

Baada ya hayo, unaweza kurudi kwenye shughuli zako za kawaida, lakini unapaswa:

- tumia kondomu kwa shughuli yoyote ya ngono kwa muda wa wiki 12 baada ya dalili kuisha
- usitoe damu, seli, tishu, maziwa ya mama, shahawa au viungo vingine vya mwili kwa wiki 12
- safisha kabisa na tumia dawa maalumu kwenye nyumba yako kwa kuua vijidudu. Hii ni muhimu sana ikiwa ulikuwa na tambi ambazo zinaweza kuwa zimeanguka nyumbani. Kwa ushauri wa jinsi ya kusafisha na kuua vijidudu nyumbani kwako, tembelea tovuti ya Clinical Excellence Commission.

Je, ni msaada gani mwingine unapatikana?

Msaada unapatikana kupitia:

- ACON's support services – Hutoa huduma mbalimbali za ushauri nasaha bila malipo na nafuu kwa watu wazima wa LGBTQ+ katika NSW – (02) 9206 2000
- QLife –Huduma ya kitaifa na isiyojulikana ya ushauri nasaha mtandaoni inayofanya kazi na wanajamii wa LGBTQ+ – 1800 184 527
- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue– 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14

Je, nipate chanjo ya mpox ikiwa tayari nimeugua mpox?

Ikiwa umewahi kuwa na mpox, huhitaji kupata chanjo ya mpox. Walakini, bado unapaswa kujilinda ili usipate mpox tena. Pata maelezo zaidi kuhusu jinsi ya kuwa salama katika karatasi ya ukweli ya mpox.

Taarifa zaidi

Tembelea NSW Health mpox information hub kwa taarifa zaidi. Unaweza pia kupiga simu kwa PHU yako ya karibu kwa 1300 066 055.

Katika hali ya dharura, piga simu Sifuri mara Tatu (000) mara moja

Kwa usaidizi wa bila malipo katika lugha yako, pigia Huduma ya Kutafsiri na Ukalimani kwa nambari 13 14 50.

© NSW Ministry of Health. 16 August 2024