

Tokomeza Homa ya Mafua

Mafua yanatokomezwa na wewe! Jikinge mwenyewe pamoja na wale uwapendao.

Ukipata homa ya mafua, hayadhuru tu afya yako. Unaweza kuhatarisha familia, marafiki na wale unaofanya nao kazi kwa maambukizi yanayoua wastani wa watu 36,000 kila mwaka nchini Marekani.

Ni muhimu kupata chanjo kila mwaka ili kuzuia kupata mafua. Zungumza na mtoa huduma wako wa afya kuhusu chanjo ya homa ya mafua kwa ajili yako na familia.

Chanjo: Hatua bora kwako katika kujikinga.

Ikiwa una maswali kuhusu chanjo, muulize mtoa huduma wako wa afya.

**KWA TAARIFA
ZAIDI KUHUSU CHANJO
NA MAGONJWA, TEMBELEA**

- hhs.iowa.gov/public-health/immunization
- www.immunize.org
- www.cdc.gov/vaccines
- www.aap.org

Chanjo ya Homa ya mafua

Chanja kwa maisha bora!



Health and
Human Services
Public Health



Health and
Human Services
Public Health

JE, HOMA YA MAFUA (INFLUENZA) NI NINI?

Homa ya mafua (mafua) ni maradhi ya kuambukiza ya mfumo wa kupumua yanayosababishwa na virusi vya homa ya mafua (influenza). Mafua haya kila mara huja kwa ghafla na yanaweza kusababisha:

- kikohozi
- joto kali
- baridi kali
- maumivu ya koo
- kuumwa na misuli au mwili
- pua kutiririka kamasi au kuziba
- Maumivu ya kichwa
- uchovu

Homa ya mafua ni tofauti na kupatwa na mafua au ugonjwa wa tumbo, ambao unaweza kusababishwa na aina nyingi ya virusi au bakteria.

Homa ya mafua inaweza kusababisha maradhi kuanzia yaliyo hafifu hadi makali zaidi ambayo wakati mwingine yanasababisha kifo. Matatizo mabaya yanayotokana na homa ya mafua yanaweza kutokea katika umri wowote lakini watu walio na miaka 65 na zaidi, watu walio na hali za magonjwa sugu (pumu, kisukari, au ugonjwa wa moyo), wanawake wajawazito na watoto wachanga wamo katika hatari kubwa zaidi.

JE, HOMA YA MAFUA HUENEA KWA NAMNA GANI?

Homa ya mafua inaweza kuenezwa wakati mtu aliyeambukizwa anapokohoa au kupiga chafya. Mtu pia anaweza kupata mafua kwa kugusa eneo au kitu kilicho na virusi vya mafua na kisha kugusa mdomo, pua au macho yake.

Watu wazima wengi walio na afya nzuri wanaweza kuwaambukiza wengine kuanzia siku moja kabla ya kupata dalili na hadi siku saba baada ya kuanza kuugua.

JE, NINAWEZAJE KUJIKINGA PAMOJA NA FAMILIA YANGU?

Kupata chanjo kila mwaka kunapendekezwa kwa sababu aina za mafua zinaweza kubadilika kila mwaka na chanjo hubadilishwa ili kuendana na aina za mafua zilizopo. Ili kupunguza uwezekano wako wa kupata homa ya mafua, kuchanjwa kunapaswa kuanza kila Septemba, au mara tu chanjo hiyo inapopatikana, na kuendelea katika msimu wote wa mafua. Haujachelewa kupata chanjo hiyo ya mafua.

JE, CHANJO YA MAFUA INAWENZA KUSABABISHA MAFUA?

Chanjo ya mafua haiwezi kusababisha mafua. Kupata dalili zinazofanana na zile za mafua sio mara zote humaanisha kuwa una mafua. Kuna maradhi mengine ambayo yanaweza kuathiri pua, koo na mapafu ambayo yanasababisha dalili kama za mafua.

JE, CHANJO NI SALAMA?

Chanjo nchini Marekani ni salama na zenye ufanisi. Madhara ya kawaida yanayotokana na chanjo ni madogo na zinajumuisha uchungu kwenye eneo lililodungwa sindano ya chanjo au joto la kiwango cha chini. Dalili hizi ndogo ni za kawaida na zinapaswa kutarajiwa wakati mwili unapotengeneza kinga. Mimenyuko mikali ya mzio ni nadra sana. Yeyote anayepokea chanjo anapaswa kufahamu kabisa manufaa na hatari zake. Maswali au wasiwasi wowote unapaswa kujadiliwa na mtoa huduma wako wa afya.



JE, NI NANI ANAYEPASWA KUCHANJWA?

Kila mtu aliye na umri wa miezi 6 na zaidi anapaswa kupata chanjo ya mafua kila mwaka. Chanjo ya mafua ni muhimu haswa kwa watu walio katika hatari kubwa na watu wanaoishi na au wanaowahudumia watu walio katika hatari kubwa. Wafanyakazi wa huduma ya afya wanapaswa kupokea chanjo ya mafua kila mwaka ili kujikinga wenyewe pamoja na wagonjwa.

REKODI ZA KUCHANJWA

Uthibitisho wa kuchanjwa unaweza kuwa na umuhimu katika maisha yako yote. Zungumza na mtoa huduma wako wa afya kuhusu kuingiza taarifa zako za kuchanjwa katika Mfumo wa Taarifa wa Rejesta za Chanjo wa Iowa (Iowa's Immunization Registry Information System, IRIS) na kupata nakala ya rekodi zako.