



UK Health
Security
Agency


NaTHNaC

Kusafiri nje ya nchi ili kutembelea marafiki na jamaa

Ushauri kwa wasafiri



Jitayarishe mapema ili kupunguza hatari zinazoweza kutokea za kiafya ukiwa nje ya nchi, hata ikiwa unatembelea marafiki na jamaa.

Unaweza kuwa katika hatari ya kuambukizwa magonjwa yanayoenezwa na mbu au wanyama, kama vile homa ya dengi, Zika na kichaa cha mbwa na maambukizi yanayoenezwa na vyakula na vinywaji vichafu, kama vile homa ya matumbo na kuhara kwa wasafiri.

.....

Angalia kama unahitaji chanjo au tembe za kuzuia malaria kabla ya kusafiri.

.....

Fuata sheria bora za usafi wa chakula na maji na epukana na kula au kushika nyama ya msituni.

.....

Huna kinga asili dhidi ya magonjwa kama vile malaria au homa ya matumbo hata kama ulikua, uliishi au mara kwa mara ulitembelea nchi zenye hatari ya magonjwa hayo.

Visa vingi vya malaria na homa ya matumbo nchini Uingereza huripotiwa kwa watu waliosafiri kwenda nchi wanazotembelea mara kwa mara au walizozoea kuishi.

Je, ninapaswa kufanya nini kabla ya kusafiri?

Angalia hatari za kiafya za unakoenda na jinsi ya kuzipunguza kwa kutumia kurasa za taarifa za nchi za NaTHNaC:

www.travelhealthpro.org.uk/countries

Hata kama umewahi kutembelea au kuishi katika nchi hapo awali, hutakuwa na ulinzi sawa dhidi ya maambukizi kama watu wa eneo hilo na bado uko hatarini.

Muone daktari wako, muuguzi anayefanya kazi, mfamasia au kliniki ya usafiri wiki 4 hadi 6 kabla ya safari kwa ushauri wako binafsi, chanjo za usafiri na kuzuia malaria, ikiwa inafaa katika nchi unayoenda.

Unapaswa pia kuangalia kwamba chanjo zako za kawaida za utotoni hazijapitwa na wakati, una vifaa vya kutosha vya dawa zozote na upate bima halali ya usafiri kwa safari yako yote.

Ikiwa tayari una matatizo ya kiafya, ni mjamzito au unajaribu kupata mimba unaweza kuhitaji ushauri wa ziada wa kiafya au tembe za kuzuia malaria kwa nchi fulani.

Kumbuka

Hujachelewa kupata ushauri wa kusafiri kabla ya kuondoka; kliniki nyingi za usafiri na maduka ya dawa hutoa miadi ya dakika za mwisho.

Je, ninapaswa kufanya nini nikiwa nje ya nchi?



Ikiwa unatembelea maeneo yenye wadudu wanaoeneza magonjwa kama vile malaria au homa ya dengi, hakikisha unatumia dawa ya kufukuza wadudu, funika ngozi iliyoachwa wazi na ulale chini ya neti iliyotibiwa na viua wadudu ikiwa huishi katika makazi yenye kiyoyozi.



Ikiwa umeagiziwa kumeza tembe za kuzuia malaria, fuata maagizo yote kwa uangalifu (ikiwa ni pamoja na kuanza kabla ya kusafiri) na kumbuka kukamilisha kozi utakaporudi Uingereza.



Magonjwa yanayoenezwa na vyakula na vinywaji vichafu ni kawaida zaidi katika nchi zilizo na viwango vya chini vya usafi wa chakula, vyoo vya msingi na vifaa vya kuosha na upatikanaji duni wa maji safi.

Nawa mikono mara kwa mara, hasa kabla ya kuandaa chakula, kula au kunywa na baada ya kutoka chooni.



Homa ya ndege ni hatari duniani kote; epuka kugusana na ndege (hai au waliokufa) ikijumuisha wanyama pendwa, kuku wa nyumbani na ndege wa mwituni. Kaa mbali na masoko ya ndege/wanyama na mashamba ya kuku inapowezekana na epukana na kula kuku ambao hawajaiva vizuri.

Kichaa cha mbwa ni ugonjwa mbaya na unaweza kusababisha kifo ikiwa matibabu hayatatolewa kwa haraka. Unaweza kuwa katika hatari ikiwa utagusana na mate kutoka kwa mnyama aliyeambukizwa kwa njia ya kuumwa, mkwaruzo au kulamba kidonda kwenye ngozi.

Wanyama wote, ikiwa ni pamoja na paka, mbwa, nyani na popo, wanaweza kubeba kichaa cha mbwa, hivyo epuka kugusana na wanyama wa porini na wa nyumbani inapowezekana. Baada ya kuumwa na mnyama, kukwaruzwa au kulambwa kidonda kwenye ngozi: osha eneo hilo vizuri kwa sabuni na maji, na utafute matibabu katika eneo lako. Unaweza kushauriwa kuanza matibabu ya kichaa cha mbwa baada ya kuambukizwa, lakini wasiliana na daktari wako kila mara unaporejea Uingereza ili kukamilisha matibabu yoyote yanayohitajika.

Taarifa zaidi

Ushauri wa jumla kwa wasafiri:

www.travelhealthpro.org.uk/factsheet/30/general-advice-for-travellers

Ushauri kuhusiana na kutembelea marafiki na jamaa:

www.travelhealthpro.org.uk/factsheet/91/travelling-to-visit-friends-and-relatives

Je, ninapaswa kufanya nini nikijihisi mgonjwa?

Ikiwa una dalili kama vile homa ya joto ya (38°C au zaidi), ugonjwa unaofanana na mafua, upele au kuhara kwa muda mrefu na/au kuhara damu wakati au baada ya safari ni lazima upate msaada wa kimatibabu karibu nawe.

Usingoje hadi urudi Uingereza ikiwa umekuwa mgonjwa nje ya nchi, ona daktari au nenda kliniki.

Kumbuka kumwambia daktari wako kuhusu safari zozote za nje ulizosafiri katika mwaka uliopita.

Iwapo ulitembelea eneo lenye hatari ya kuwa na malaria, ni lazima utafute huduma ya matibabu mara moja ikiwa una homa ya joto ya 38°C au zaidi (au dalili zingine zozote zinazoonyesha kuwa una malaria) ndani ya mwaka mmoja wa safari yako.

© Crown copyright 2022.

Nakala za bila malipo za kipeperushi hiki zinaweza kuagizwa kwa kutumia msimbo wa bidhaa MOSFAM1SWA Swahili kutoka kwa tovuti ya Health Publications

1p 10 K JUN 2022 (APS). Product code: MOSFAM1SWA Swahili
UK Health Security Agency Gateway Number: 20121440

This leaflet is also available in Arabic, Bengali, French, Gujarati, Hausa, Igbo, Punjabi, Spanish, Swahili, Yoruba, Urdu, Xhosa and in BSL, large print, braille and Easy Read

Ili kuagiza nakala zaidi za kipeperushi hiki tembelea

www.healthpublications.gov.uk au piga simu kwa:

0300 123 1002 (saa 8am hadi 6pm, Jumatatu hadi Ijumaa).