UK Health Security Agency

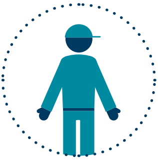
NaTHNaC

Kuepuka kuumwa na mbu

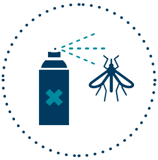
Ushauri kwa wasafiri

Katika nchi nyingi, kuumwa na mbu kunaweza kueneza magonjwa kama chikungunya, homa ya dengi, encephalitis ya Kijapani, malaria, virusi vya West Nile, homa ya manjano, na Zika. Kuumwa na mbu kunaweza kusababisha ugonjwa mbaya na kwingine kunaweza hata kuua.

Epuka kuumwa na wadudu wakati wote ikijumuisha wakati wa mchana. Ni muhimu:



Kujifunika



Kutumia dawa za kufukuza wadudu

Kutumia neti

Mbu wanaoeneza chikungunya, homa ya dengi, virusi vya West Nile homa ya manjano na Zika huuma hasa wakati wa mchana na jioni

Mbu wanaoeneza malaria huuma hasa nyakati za jioni na usiku

Je, ninapaswa kufanya nini kabla ya kusafiri?

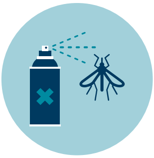
Angalia ushauri wa afya ya usafiri wa unakoenda, ikijumuisha magonjwa na hatari zingine za kiafya kwa kila nchi na njia bora ya kuzipunguza kwa kutumia kurasa za taarifa za nchi za NaTHNac: **www.travelhealthpro.org.uk/countries.**

Muone muuguzi wako anayefanya kazi, daktari, mfamasia au kliniki ya usafiri, wiki 4 hadi 6 kabla ya safari ili kupata ushauri unaofaa kwa safari yako.

Chanjo ya homa ya manjano inapendekezwa kwa nchi fulani, na tembe za kuzuia malaria zinaweza kushauriwa ili kukulinda dhidi ya malaria katika maeneo mengine.

Ikiwa una matatizo ya kiafya, ni mjamzito au unapanga kupata ujauzito ni muhimu sana kupata ushauri maalum wa kabla ya kusafiri wiki 6 hadi 8 kabla ya safari. Kwa maandalizi yenye uangalifu, wanawake wengi wajawazito wanaweza kusafiri bila kupata matatizo ya kiafya.

Njia tatu za kuepuka kuumwa na mbu



Dawa za kufukuza mbu: Ni muhimu kutumia dawa za kuzuia wadudu mchana na usiku, ndani na nje ya nyumba, kwenye sehemu yoyote ya ngozi iliyo wazi.

Bidhaa iliyo na **50% DEET** inapendekezwa kama chaguo la kwanza. Ikiwa DEET haitatumiwa, tumia dawa ya kuua iliyo na mchanganyiko wa juu zaidi unaopatikana katika mojawapo ya **icaridin (20%), eucalyptus citriodora oil, hydrated, cyclized au 3-ethlyaminopropionate unapendekezwa.**

Kumbuka:

- paka dawa ya kufukuza wadudu kulingana na maagizo yaliyo kwenye lebo – paka dawa ya kufukuza mbu kwenye ngozi, hakikisha kuwa ngozi yote imefunikwa
- paka tena dawa ya kufukuza wadudu mara kwa mara, haswa katika nchi zenye joto na baada ya kuogelea
- paka dawa ya kufukuza mbu baada ya kuchomwa na jua (tumia chujio la jua 30 hadi 50 SPF kwani DEET inaweza kufanya chujio la jua kupunguza ufanisi)
- 50% DEET ni salama kwa wale wajawazito na wanaonyonyesha na kwa watoto wakubwa zaidi ya miezi miwili
- pata ushauri kabla ya kusafiri kutoka kwa daktari wako au mfamasia ikiwa mtoto wako ana umri wa chini ya miezi 2
- beba dawa za kufukuza wadudu – endapo kutakuwa na uhaba mahali unakoenda

Mavazi: Inapowezekana,vaa nguo zenye mikono mirefu, suruali, sketi na marinda, soksi na viatu ili kuzuia mbu kuuma ngozi yako.

Mavazi yaliyotibiwa na Permethrin (kiua wadudu) hutoa ulinzi wa ziada dhidi ya mbu wanaouma.

Neti: Ikiwa makazi yako hayana kiyoyozi au ikiwa unalala nje ya nyumba, tumia neti za mbu zilizotibiwa na dawa ya wadudu.

Hakikisha kuwa neti yako haijapasuka na weka ncha zake chini ya godoro.

Kunaweza pia kuwa na hatari ya kuumwa na kupe na wadudu wengine; hatua sawa za kinga zitasaidia kupunguza kuumwa na hawa wadudu pia. Taarifa zaidi zinapatikana katika **www.travelhealthpro.org.uk**

Je, ninapaswa kufanya nini ikiwa ninajihisi vibaya?

Ugonjwa wa malaria unaoshukiwa ni hali dharura ya kimatibabu na lazima ikomeshwe au kutibiwa haraka. Ikiwa utatembelea nchi yenye hatari ya kuwa na malaria au una homa ya joto ya (38°C au zaidi), dalili kama za mafua au dalili zozote zisizo za kawaida wakati au baada ya kusafiri ni lazima upate matibabu ya haraka. Usingoje hadi urudi Uingereza ikiwa hujihisi vizuri; pata msaada wa kimatibabu nje ya nchi.

Maambukizi mengine ikijumuisha homa ya dengi na virusi vya West Nile pia yanaweza kusababisha ugonjwa mbaya.

Ikiwa wewe ni mgonjwa baada ya kurudi, mwambie daktari wako kuhusu safari za nje ya nchi ulizosafiri katika mwaka uliopita. Ikiwa umetembelea nchi ya tropiki, uliza upimaji wa damu ili kubaini ikiwa una malaria.

Taarifa zaidi

Tembelea National Travel Health Network and Centre (NaTHNaC) **http://travelhealthpro.org.uk**

© Crown copyright 2022.

Nakala za bila malipo za kipeperushi hiki zinaweza kuagizwa kwa kutumia msimbo wa bidhaa MOSTRA1SWA Swahili kutoka kwa tovuti ya Health Publications

1p 10K JUN 2022 (APS). Product code: MOSTRA1SWA Swahili

UK Health Security Agency Gateway Number: 20211414

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).