



# MAGONJWA YA MFUMO WA KUPUMUA YANAWEZA KUZUIWA

Influenza (homa ya mafua), virusi vya mfumo wa kupumua (RSV), homa ya kawaida, na COVID-19 yote ni magonjwa ya mfumo wa kupumua.

## Magonjwa ya mfumo wa kupumua huenezwa kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine.

Mtu mgonjwa anapokohoa, kupiga chafya au kuongea, vijidudu husambaa hewani karibu nao. Jambo hili linapofanyika, watu wengine wanaweza kuipumua hewa hiyo ndani na kuwa wagonjwa. Katika magonjwa mengine ya mfumo wa kupumua, watu wanaweza kuwa wagonjwa pia kwa kugusa sehemu zilizo na vijidudu.

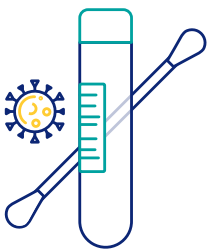
Unaweza kueneza magonjwa ya mfumo wa kupumua kwa mtu mwingine kabla ya kujua wewe ni mgonjwa, ukiwa mgonjwa na dalili, na hata baada ya kupata nafuu.



Magonjwa ya mfumo wa kupumua mara nyingi huathiri pua yako, koo na mapafu.

Watu walio na magonjwa ya mfumo wa kupumua wanaweza kuhisi:

- + Joto jingi
- + Kukohoa
- + Uchovu (hali ya kuchoka)
- + Maumivu ya koo
- + Kutokwa na makamasi au pua iliyofungana
- + Maumivu ya misuli au mwili
- + Maumivu ya kichwa
- + Kutapika na kuhara



## Pata kupimwa ili ulinde wengine.

Dalili za RSV, homa ya mafua, homa ya kawaida na COVID-19 hufanana. Njia pekee ya kujua ugonjwa hakika unaogua ni kupitia kupimwa.

Unaweza kufanyiwa kipimo katika ofisi ya daktari, eneo la kupimiwa katika jamii, kazini, shuleni au famasia. Famasia zingine huuza vipimo vinavyofanyiwa nyumbani kwa magonjwa mengine ya mfumo wa kupumua.

# MAGONJWA YA MFUMO WA KUPUMUA YANAWEZA KUZUIWA

## Kaa nyumbani ukihisi kuwa mgonjwa.

Kukaa nyumbani bila ya kwenda kazini, shuleni au hafla za kijamii wakati wowote unapohisi kuwa mgonjwa ni mojawapo wa mambo muhimu zaidi unayoweza kufanya ili kulinda familia yako, marafiki na jamii. Mambo mengine unayoweza kufanya yanajumuisha:



Kuvaa maski



Kufunika mdomo unapokohoa na kupiga chafya



Kunawa mikono na kuosha sehemu mara kwa mara



Kukutana nje ya nyumba ikiwezekana na kutumia visafishaji vya hewa vinavyoweza kubebwa ukiwa ndani ya chumba.



**Kuepukana na viashiria vya jadi kama vile kukumbatiana, kusalimiana kwa mikono na kubusiana kwa mashavu kunaweza kupunguza hatari ya kueneza magonjwa.**

## Watu wengine wanaweza kuwa wagonjwa sana na hata kufa kutokana na magonjwa ya mfumo wa kupumua.

Kulingana na ugonjwa, watu wazee, watoto wadogo, watoto wachanga, watu wajawazito na watu ambao tayari wana matatizo fulani ya kiafya ndio wanaoweza kuwa wagonjwa zaidi.

### Kuna chanjo za homa ya mafua, RSV na COVID-19.

Kupata chanjo ndio njia bora na salama zaidi ya kujilinda wewe, familia yako na jamii yako kutokana na magonjwa ya mfumo wa kupumua.

Chanjo zinaweza kukulinda usiugue. Hata kama utakuwa mgonjwa, chanjo hukulinda usiwe mgonjwa sana.



### Chanjo ni salama

- + Ni salama kupata chanjo dhidi ya homa ya mafua, COVID-19 na RSV zote kwa wakati mmoja.
- + Chanjo nyingi ni salama na zenye ufanisi kwa watu wazima, watoto na watoto wachanga hata walio na umri wa miezi 6.
- + Chanjo pia ni salama kwa wanawake wajawazito na wanaonyonyesha.
- + Huwezi ukapata ugonjwa wa mfumo wa kupumua kutokana na chanjo za RSV, homa ya mafua au COVID-19.
- + Madhara hafifu ya chanjo ni ya kawaida, na madhara makali ni nadra sana kuyapata.

### Endelea kupata chanjo kwa ulinzi zaidi.

Homa ya mafua na COVID-19 hubadilika kila mara. Ili ulindwe, unahitaji kupata chanjo ya homa ya mafua kila msimu wa vuli na kupata tena au kupata sindano zaidi za COVID-19 kulingana na hali yako ya afya. Chanjo kwa kawaida huwa bila malipo kwa watu walio na bima ya afya, ikijumuishia Medicaid.

### Chanjo za ziada za COVID-19 hupatikana mara kwa mara.

Zungumza na dakati wako kuhusu kubakia kama umechanjwa na chanjo yako ya COVID-19.