

# Homa ya nyani

(awali iliitwa ugonjwa wa virusi vya homa ya nyani)

## Mambo Unayotakiwa Kuyafahamu

Maambukizi ya homa ya nyani (awali iliitwa ugonjwa wa virusi vya homa ya nyani) ni ugonjwa ambao unaweza kusababisha upele na dalili nyingine. Jifunze jinsi unavyoweza kujikinga na kuwakinga wale walio karibu nawe dhidi ya homa ya nyani.



### Homa ya nyani husambazwa kupitia kukaribiana sana na mtu mwenye dalili.

Homa ya nyani husambazwa kwa kugusana moja kwa moja kwa ngozi au kupitia majimaji ya mwili ya mtu mwenye maambukizi (pamoja na kugusana kingono/kujamiiana). Pia inaweza kusambaa kwa kugusa vitu vilivyochafuliwa (kama vile mashuka, nguo, vifaa vinavyotumika katika kujamiiana au vitu vinavyotumika katika ngono) au matone yanayotoka katika njia ya hewa wakati wa kugusana moja kwa moja kwa nyuso kwa muda mrefu. Pia inaweza kusambaa kwa mtoto wakati wa ujauzito au kwa mtoto aliyezaliwa karibuni.



### Dalili za homa ya nyani zinaweza kutofautiana.

Kwa kawaida homa ya nyani husababisha upele ambao huanza kama madoa bapa ambayo huvimba na kuwa malengelenge yaliyojaa majimaji ambayo yanaweza kuwa na uchungu. Baadhi ya watu huwa na madoa machache upande mmoja wa mwili huku watu wengine wakiwa na madoa mengi kwenye mwili mzima. Dalili nyingine zinaweza kujumuisha homa, kichwa kuuma na kuvimba vifundo vya limfu.



### Kuzuia ni muhimu katika kupunguza kusambaa kwake.

Epuka kugusana ngozi kwa ngozi na mtu mwenye vidonda vilivyo wazi au upele na ushiriki naye mavazi au vitu vingine. Punguza idadi ya watu ambao una ukaribu nao, unashiriki nao mapenzi au ngono. Ikiwa umekabiliana na maambukizi au uko katika hatari kubwa ya kupata maambukizi, uliza kuhusu kupata chanjo ya homa ya nyani.



### Chanjo ipo kwa ajili ya watu waliokabiliana na homa ya nyani au walio katika hatari kubwa.

Ikiwa dalili zako hazijaanza, chanjo ya baada ya kukabiliana na homa ya nyani ndani ya siku nne za kukabiliana nayo inaweza kuwa chaguo la kupunguza au kuzuia dalili. Ikiwa unadhani kwamba uko katika hatari kubwa ya kupata homa ya nyani, unaweza pia kupata chanjo. Zungumza na mtoa huduma wako wa afya au kliniki ya eneo lako.



### Tafuta huduma mara moja.

Ikiwa una upele mpya au ambao unashinda kuuelewa na unadhani unaweza kuwa ni homa ya nyani, zungumza na mtoa huduma wako wa afya au kiliniki ya eneo lako. Dawa za kuzuia virusi zipo kwa ajili ya kutibu homa ya nyani ikiwa una maumivu makali au dalili nyingine au una hali kama vile ya mfumo wa kingamwili dhaifu ambayo inakufanya uwe na uwezekano mkubwa wa kuumwa sana.

## Ikiwa umekabiliana na homa ya nyani:

Ikiwa umekabiliana nayo na bado huna dalili, zungumza na mtoa huduma wa afya kuhusu kuchanjwa.

## Je, ninawezaje kupata chanjo?

Watu ambao wana ukaribu na wale walio nayo au wale ambao wapo katika hatari kubwa ya kupata maambukizi wanaweza kuchanjwa na watoa huduma wao wa afya au kliniki ya eneo lao.

## Mambo ya kuzingatia kuhusu chanjo

Ikiwa utapokea chanjo ya homa ya nyani, bado unapaswa kuendelea kuchukua hatua nyingine za kujikinga, kama vile kuepuka kugusana ngozi kwa ngozi na mtu mwenye maambukizi ya homa ya nyani. Huzingatiwi kuwa una chanjo kamili hadi wiki mbili zipite baada ya dozi yako ya pili. Bado unapaswa kupimwa ikiwa unapata dalili zozote za homa ya nyani baada ya kupata chanjo.

## Ikiwa unahisi kuwa una homa ya nyani:

- Funika upele wako.
- Jitenge na watu wengine.
- Zungumza na mtoa huduma wako wa afya mara moja. Ni muhimu kupiga simu mara moja mara tu baada ya kuhisi una dalili za ugonjwa.

## Ikiwa umebainika kuwa na homa ya nyani:

Hadi pale upele utakapoisha na ngozi ya chini kupona, fanya yafuatayo:

- Jitenge na watu wengine na wanyama (mamalia kama wanyama vipenzi na wanyama wagugunaji).
- Zuia familia, marafiki na wageni wa mtu yule mwenye mahitaji muhimu wabaki nyumbani.
- Usiruhusu watu wengine waguse ngozi yako, hasa sehemu yoyote yenye upele.
- Funika vidonda wakati wote.
- Usishiriki shuka, taulo, sahani au vyombo vya nyumbani.
- Nawa mikono yako kwa sabuni na maji au tumia kitakasa mikono chenye kileo. Fikiria kutumia glavu za kutumia mara moja ili kufunika vidonda vya mikono yako.
- Osha nguo na vyombo vyako mwenyewe.
- Safisha na kutakasa mara kwa mara maeneo na vitu vinavyoshikwa kila mara.
- Epuka matumizi ya lenzi za kubandika ili kuepusha maambukizi ya macho yasiyotarajiwa.
- Usibusu, kukumbatia, kupakata, kulala, kucheza michezo au kufanya ngono na watu wengine.
- Vaa barakoa ambayo inakutosha vizuri, hasa unapoonana na mtoa huduma wa afya au wakati una homa au dalili za njia ya upumuaji .



Kwa maelezo zaidi, tembelea [doh.wa.gov/Mpox](https://doh.wa.gov/Mpox)

DOH 348-907 November 2023 Swahili

Ili kuomba hati hii katika muundo mwingine, piga simu kwa 1-800-525-0127. Kwa watu walio na ulemavu au matatizo ya kusikia, tafadhali piga simu kwa 711 (Washington Relay) au tuma barua pepe [doh.information@doh.wa.gov](mailto:doh.information@doh.wa.gov).