



## Mwongozo wa Mda kwa Wanaoishi na Mtu Mwenye Uwezekano wa Kukaribiana na Ebola (“Mtu Anaefanyiwa Ukaguzi”)

*Imesasishwa Novemba 20, 2014*

Watu waliowahi kufika hivi karibuni katika nchi ambayo virusi vya Ebola vinasambaa wanafaa wajikague waone kama wana joto la homa au ishara nyengine za maradhi kwa mda wa siku 21 baada ya kuondoka nchi hiyo. Ukaguzi ni muhimu pia kwa watu ambao wametangamana na mtu mwenye ugonjwa wa maambukizo ya Ebola. Ukaguzi haimaanishi kuwa memba wa familia yako au rafiki wako ataugua Ebola. Hata hivyo, mtu huyo *huenda* akawa ni mgonjwa wakati wa ugakuzi. Ikiwa hivyo, anahitaji kumuona daktari apate huduma ya matibabu, na apimwe Ebola na maradhi mengine.

Watu wanaofanyiwa ukaguzi hawaambukizi wenzao ikiwa afya yao ni njema na hawana ishara za ugonjwa. Ikiwa mtu huyo atakwua mgonjwa, kumpeleka upesi apate huduma ya afya kutapunguza uwezekano wa kuwaambukiza wenzake.

Waraka huu wa maelezo unaeleza unayofaa kufanya ikiwa mtu anayefanyiwa ukaguzi atauguwa katika mda huo wa siku 21 za ukaguzi. Unaeleza pia namna utakayvoweza kujikinga na maambukizo ikiwa mtu huyo atakuwa mgonjwa.

Namna ya kujiandaa:

- Hakikisha una namba ya simu ya idara ya afya ya umma ya eneo lako, ya daktari wa mtu anaefanyiwa ukaguzi, na angalau namba moja ya mtu wa kuwasiliana nae kukiwa na dharura.
- Unajua la kufanya ikiwa memba wa familia yako au rafiki wako anakuwa mgonjwa wakati wa mda wa ukaguzi. Utaandaa mpango huu na idara yako ya afya ya eneo lako.
- Uwe na orodha ya hali za sasa za afya, hali za mgonjwa makali, na madawa yanayotumiwa sasa na mtu anaefanyiwa ukaguzi. Patiana maelezo haya na mpeana huduma ya afya ikiwa memba wa familia yako au rafiki wako atakuwa mgonjwa.

Kama mtu anaefanyiwa ukaguzi ataanza kuwa na joto la homa, maumivu makali ya kichwa, maumivu ya misuli, kutapita, kuharisha au maumivu ya tumbo:

- Pigia simu upesi kabisa idara ya afya katika eneo lako. Eleza ishara alizonazo mtu na mueleze mfanyikazi wa idara ya afya wakati ishara zilizopoanza. Mfanyikazi wa afya ya umma ataandaa ukaguzi wa upesi kabisa pamoja na huduma yake mgonjwa.
- Usimguse mgonjwa, Virus vya Ebola havienei ikiwa mtu haoneshi ishara, lakini vinaweza kuenezwa kupitia kugusana na mtu mgonjwa.
- Ebola inasambaa kupitia viowevu vya mwili (majimaji ya mwili). Ikiwa mgonjwa atatapika, anaharisha (choo chepesi au chenye damu), au anatoka damu namna yoyote nyengine, usiguse majimaji hayo. Wafanyikazi wa afya ya umma watashirikiana na wewe kuwoko eneo la kufanyia usafi.
- Peana orodha ya hali za afya na madawa ya yanayotumika sasa kwa muuguzi wa memba wa familia yako au rafiki aliye mgonjwa.
- Kaa hatua kando iliyo salama, lakini karibu kiasi ili wapeana huduma ya dharura na wapeana huduma ya afya waweza kuongea na wewe kuhusu afya ya memba wa familia yako au rafiki wako. Pia inaweza kumpatia moyo memba wa familia yako au rafiki wako ukiwa karibu, hata kama hautangamani nae kwa karibu zaidi.

---

Maelezo haya yanapeana muktasari. Kwa maelezo zaidi: