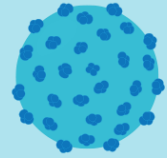




HOMA YA FLU



Inasababishwa na:
Influenza virus

Inaenezwa Kupitia:
Maji maji ndani ya hewa anayopumua mtu



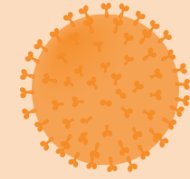
Kuugua: Kunaanza siku 1-4 baada ya kutangamana na aliyeugua

Maambukizi: siku 1 kabla ya dalili kuanza hadi angalau siku 7 baada ya kuugua kuanza



Kuzuia: Chanjo ya Flu

COVID-19/KORONA



Inasababishwa na:
SARS-CoV-2 virus

Inaenezwa Kupitia:
Maji maji ndani ya hewa anayopumua mtu NA hewa ndani ya mahali palipofungwa

Kuugua:
Kunaanza siku 2-14 baada ya kutangamana na aliyeugua



Dalili:
Kupoteza uwezo wa ladha au kunusa

Maambukizi:
siku 2 kabla ya dalili kuanza na siku 10 (hadi siku 20) baada ya dalili kuonekana.

Matatizo:

- Kuganda kwa damu
- Uchungu kwenye Viungo Mbalimbali vya Mwimi kwa Watoto (MIS-C) na Watu Wazima (MIS-A)

ZOTE MBILI

Inaenezwa Kupitia:
Maji maji ndani ya hewa anayopumua mtu mwenye haya magonjwa

Dalili:

- Homa
- Kikhozi
- Ugumu wa kupumua
- Uchovu
- Maumivu mwilini
- RunKutokwa na kamasi
- Maumivu ya kichwa
- Uchungu kwenye koromeo

Inawezekana pasiwepo na dalili

Matatizo:
Nimonia, miongoni mwa dalili nyinginezo*, Hata kifo

Kuzuia:



Kaa nyumbani kama umeugua



Jifunike unapokohoa au kuchafya



Jiepushe kugusagusa uso wako



Nawa mikono yako



Safisha na kutia dawa ya kuua viini maeneo mlalo kama meza



Vaa barakoa/maski



Kaa aumbaki wa Kutokaribiana/Kutangamana

***Matatizo:** Nimonia, kushindwa kupumua, shida za moyo, shida za viungo, kuzidiwa na matitizo ya afya ya muda mrefu, kuvimba au uchungu kwenye moyo, ubongo, au misuli.