



Influenza ni nini?

Influenza, au mafua, ni maambukizi ya kuambukiza sana ambayo huathiri mapafu inaweza kusa na madhara makubwa kiafya.

Influenza ni mbaya sana. Inaweza kusababisha watu kulazwa hospitalini, haswa watoto wadogo chini ya miaka 5, watu zaidi ya miaka 65, wajawazito na wale ambao wana ugonjwa wa kisukari, mapafu au moyo.

Aina ya virusi vya mafua ambayo huenea kila mwaka viko tofauti. Kwa sababu hii, wataalam wanahitaji kubadilisha chanjo kila wakati ili kuhakikisha kuwa inaupa mwili wako aina sahihi ya ulinzi.

Ndiyo maana ni muhimu sana kwako kupata chanjo ya homa kila mwaka.

Chanjo ya mafua ni rahisi kupatani na bure kwa wato wote wa Queensland mnamo 2024. Unaweza kupunguza uwezekano wako wa kupata ugonjwa wa mafua ikiwa utapata chanjo. Chanjo ya mafua ni salama na yenye ufanisi. Inakusaidia kupambana na virusi na husaidia kuzuia kuenea kwa watu wengine. Iwapo utaambukizwa na virusi vya mafua, kuchanjwa kunaweza kukusaidia kukulinda dhidi ya kuugua sana.

Dalili

Kwa kawaida utapata dalili za mafua siku 1 hadi 3 baada ya kuambukizwa/kuwa haraka kupata virusi. *Baadhi ya dalili ni:*



Homa



Maumivu ya misuli au viungo



Maumivu kooni



Uchovu



Kikohozi kikavu



Kichefuchefu (kuhisi mgonjwa), kutapika au kuhara (kinyesi kilicholegea na chenye majimaji) hasa miongoni mwa watoto.



Maumivu ya kichwa



Kuchanganyikiwa, upungufu wa pumzi - kati ya wazee

Search for

 Vaccination Matters



Queensland
Government

Jinsi inavyoenea

Virusi vya mafua vinaweza kuenea wakati watu walioambukizwa wanakohoa au kupiga chafya bila kuziba midomo na pua zao kwa kiwiko chao au kitambaa. Inaweza pia kuenea unapogusa sehemu chafu zilizo na virusi na kisha kugusa mdomo, pua au macho baada ya hapo.

Jinsi ya kuzuia kuenea kwa mafua

Hapa kuna hatua 7 za kusaidia kupambana na homa:



Pata chanjo ya mafua kila mwaka.



Weka umbali wa mita 1.5 kutoka kwa watu wanaokohoa na kupiga chafya.



Osha mikono yako kwa sabuni na maji. Au utumie kisafisha mikono chenye pombe.



Safisha nyuso zinazotumika mara nyingi kwa taulo safi na yenye unyevunyevu. Zikaushe baadaye.



Kaa nyumbani ikiwa huna afya. Epuka kuwasiliana na wengine.



Usishiriki vitu au kitu chochote ambacho kimegusa mdomo au pua.



Funika kikohozi chako na kupiga chafya kwa kitambaa au kiwiko.

Matibabu

Hatua za kujitunza zinaweza kusaidia kudhibitidaliliza mafua, hizi ni Pamoja:

- Kuchukua muda mwingi wa kupumzika
- Kunywa maji mengi
- Kuchukua dawa za maumivu ili kusaidia kupunguza dalili zako.

Ikiwa uko katika hatari kubwa ya kuugua sana, daktari wako anaweza kukupa dawa ya kuzuia virusi, tafadhali zungumza na daktali wako ukijiskia vibaya.

Mahali pa kupata chanjo yako ya mafua

Unaweza kupata chanjo yako ya mafua bila malipo kutoka kwa daktari wako, kliniki ya chanjo ya jamii au duka la dawa. Unaweza kupata chanjo ya mafua bila malipo ikiwa huna kadi ya Medicare, mradi unaishi Queensland.

Je, unahitaji maelezo zaidi?

Zungumza na daktari wako ikiwa una maswali yoyote kuhusu kupata chanjo ya mafua. Unaweza kupiga **13 HEALTH** kwa **13 43 25 84** na zungumza na muuguzi. Omba kupata mkalimani ikiwa unamhitaji. Unaweza kujua zaidi kuhusu chanjo ya mafua, na nyenzo katika lugha yako, [hapa](#).

Search for

Q Vaccination Matters



Queensland
Government