

Homa ya nyani (Monkeypox): Je, naweza kuizuia vipi?



Ikiwa unafikiri umekuwa katika hatari ya kuambukizwa, au ikiwa una dalili za homa ya nyani, jitenge na wengine (ikiwa ni pamoja na wanyama vipenzi) na uwasiliane na mtoa huduma wako wa afya mara moja kwa tathmini na kupimwa.

Kila mtu anapaswa kuchukua hatua ili kuzuia homa ya nyani:

- Zungumza na watu unaokuwa na mgusano wa karibu wa kimwili na kingono nao kuhusu afya yao ya jumla, kama vipele au vidonda vya majuzi kabla ya kuwa na mgusano wowote wa karibu.
- Epuka kuwa na mgusano na watu ambao walibainishwa kuwa na virusi hivyo au ambao huenda waliambukizwa majuzi.
- Epuka mgusano wa karibu wa ngozi kwa ngozi na vipele au vidonda vya homa ya nyani.
- Chanjwa ikiwa unastahiki. Ingawa kupokea dozi moja ya chanjo kutapunguza hatari ya ugonjwa mbaya, bado uko katika hatari ya kupata maambukizi hadi ukipokea dozi zote mbili. Tumia mikakati ya kuzuia maambukizi.
- Epuka kugusa vitu vyovyote (kama malazi) ambavyo vimeguswa na mtu ambaye ameambukizwa.
- Osha mikono yako kwa sabuni na maji au utumie kitakasa mikono kilicho na kileo baada ya kugusa wanyama au watu walioambukizwa.
- Tumia vifaa vya ulinzi wa kibinafsi (PPE) unapowatunza watu wagonjwa, ikiwa ni pamoja na vipumulio.

Njia za ziada za kupunguza hatari yako ya homa ya nyani:

- Punguza idadi wenzi unaokuwa na mgusano wa kingono au kimapenzi nao.
- Epuka kwenda katika sehemu kama bafu za mvuke za kufanya ngono au sehemu zingine za umma za ngono.
- Epuka sherehe za kunywa pombe, karamu, au klabu ambapo watu huvaa mavazi machache na ambapo kuna mgusano wa moja kwa moja wa kimapenzi wa ngozi kwa ngozi. Kwa wale wanaohudhuria matukio au sehemu hizi, punguza mgusano wa ngozi kwa ngozi inapowezekana. Pia, kumbuka kwamba shughuli kama kubusiana zinaweza kueneza homa ya nyani.

Hatari ya uambukizaji wa homa ya nyani kwa shughuli:

HATARI KUPINDUKIA	<ul style="list-style-type: none">• Mgusano wa moja kwa moja na vipele, vigaga au vioevu vya mwili vilivyo na maambukizi• Mgusano wa kingono au kimapenzi (inawezekana kwamba kondomu hazitoshi katika kuzuia homa ya nyani)
HATARI ZAIDI	<ul style="list-style-type: none">• Kubusiana• Kupakatana• Kucheza dansi kwenye karamu iliyo na watu wengi <u>ndani ya nyumba</u> na watu ambao hawajavaa mavazi yanayofunika mwili mzima
INAWEZEKANA	<ul style="list-style-type: none">• Kushiriki vinywaji, viko vya kielektroniki, au sigara• Kushiriki kitanda, taulo, vifaa vya usafi wa kibinafsi, au vidude vya kufanya ngono• Kucheza dansi kwenye karamu iliyo na watu wengi <u>ndani ya nyumba</u> na watu ambao wamevaa mavazi yanayofunika mwili mzima
HAIWEZEKANI	<ul style="list-style-type: none">• Kucheza dansi kwenye karamu <u>nje ya nyumba</u> na watu ambao wengi wao wamevaa mavazi• Kutembea karibu na mtu katika duka la mboga na matunda• Kupima mavazi dukani• Kugusa kidude cha kufungua au kufunga mlango au vifaa vingine ambavyo hushirikiwa na watu wengine (kama katika chumba cha mazoezi, duka la kahawa, nk.)• Katika bwawa la kuogelea, beseni ya maji moto au maji yaliyokusanyika• Uambukizaji kati ya wafanyakazi wenza• Kusafiri kwa ndege au kutumia usafiri wa umma• Kutumia msala wa umma

Pia tunapendekeza kupimwa mara kwa mara kwa magonjwa ya zinaa (STIs). Nyingi kati ya kesi za sasa za homa ya nyani ndani ya Michigan pia zina magonjwa ya zinaa. Magonjwa ya kaswende na tego ni ya kawaida zaidi kuliko homa ya nyani - yana dalili sawa na yanapaswa kutibiwa pia.

Pata maelezo zaidi katika hd.ingham.org/DepartmentalDirectory/CommunicableDisease/Monkeypox

Kwa taarifa zaidi kuhusu mlipuko, tembelea [CDC.gov/Monkeypox](https://www.cdc.gov/Monkeypox) au [Michigan.gov/MPV](https://www.michigan.gov/MPV)

Ingham County Health Department • 5303 S. Cedar Street • Lansing, MI 48911 • 517-887-4311 • [HD.Ingham.org](https://www.hd.ingham.org)

Chati ya hatari ya uambukizaji imetolewa katika nyenzo zilizoandwa na [@queernation3000](https://twitter.com/queernation3000).