

## JE, PUMU INAWEZA KUZUILIWA KATIKA WATOTO?

Pumu haiwezi kuzuiliwa. Unaweza ukapunguza mtoto wako kuwa wazi kwa mambo ambayo yanasababisha pumu, haswa katika miaka ya kwanza ya maisha, kwa:

- Kutokuvuta sigara ndani ya nyumba!
- Kuweka nyumba yako safi.
- Kuweka paka au mbwa nje ya chumba cha kulala cha mtoto wako.
- Kwa kuwanyonyesha watoto wachanga kwa muda mrefu kama iwezekanavyo.

Maziwa ya matiti ni nzuri zaidi ya maziwa ya poda, na inaweza kuchelewesha au kuzuia mizio ya pumu.

## PUMU INAWEZA KUTIBIWA NA KUDHIBITIWA

Ikiwa unadhania mtoto wako ana pumu, tafadhali wasiliana na daktari wako. Unadhibiti pumu yako kwa kukaa mbali na vinavyosababisha pumu na pia kutumia madawa kama ilivyofafanuliwa na daktari wako. Tumia dawa uliyoagizwa na daktari wako kwa ajili yako tu.

## Kwa habari zaidi kwenye wavuti kuhusu pumu, tafadhali tembelea:

[www.cdc.gov/asthma](http://www.cdc.gov/asthma)

[www.lungusa.com](http://www.lungusa.com)



*Habari ya brosha hii ilichukuliwa kutoka  
kwa nyenzo zilizotengenezwa na:*

*Centers for Disease Control*

*The American Lung Association*

*The Office of Minority Health*

*The American Academy of Family Physicians*

*New York State Department of Health*

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa  
Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu  
ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.*

### HABARI YA MAWASILIANO:

[riht@uscrdc.org](mailto:riht@uscrdc.org)

**U.S. Committee for Refugees and  
Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200**

**Washington, DC 20036**

**Simu: 202 • 347 • 3507**

**Faksi: 202 • 347 • 7177**

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



## Je! Pumu ni nini?

### What is Asthma?

(Swahili)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## JE, PUMU NI NINI?

Pumu ni ugonjwa ambao unafanya kupumua kuwa kugumu. Kuna neli katika miili yetu ambayo inabeba hewa kwa mapafu. Pumu husababisha neli hizi kuvimba, na kufanya iwe vigumu kupumua. Hakuna tiba ya pumu, lakini inaweza kutibiwa na madawa na wakati mwingine inaweza kuzuiliwa.

## PUMU NI TOFAUTI NA MAFUA, HOMA, MKAMBA, NA NIMONIA

Pumu haisababishwi na virusi na haiwezi kuenezwa kutoka mtu mmoja hadi mwingine. Hakuna tiba ya pumu, lakini kuna madawa ambayo yanaweza kusaidia kuzuia, au kutibu mashambulizi ya pumu.

## JE, NI NINI INAYOSABABISHA PUMU?

Sababu za Pumu ni tofauti kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine. Sababu zinazojulikana sana za pumu ni:

- vumbi,
- mbelewele,
- nywele ya mnyama kipenzi,
- mende,
- baridi,
- vichafua hewa kama vile moshi ya tumbaku, moshi ya gari,
- bidhaa za kusafisha na manukato
- ugonjwa,

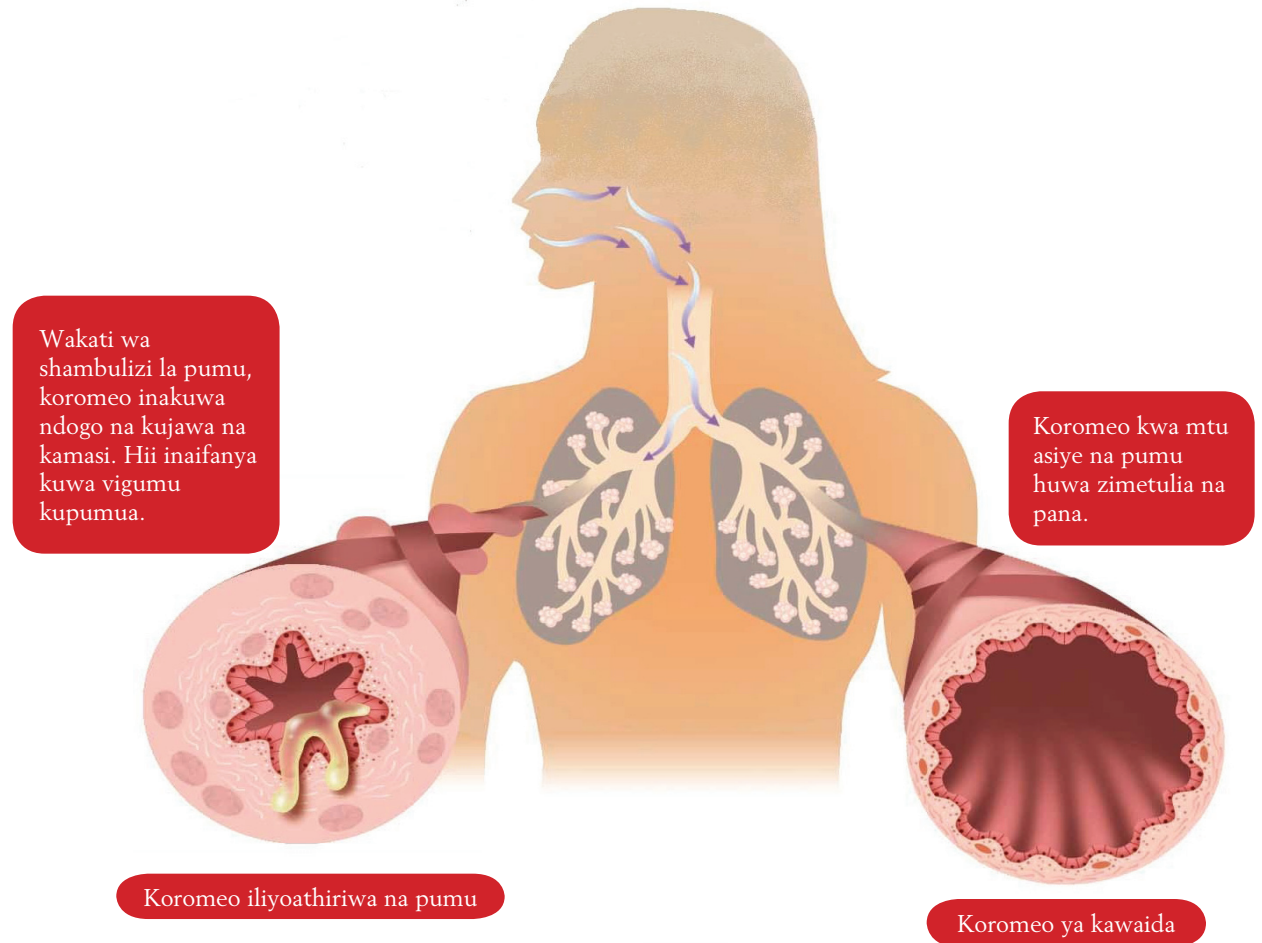
- hali ya hewa ya baridi na upepo, na
- mazoezi makali au magumu (hii haimanishi watu waliyo na pumu hawawezi kufanya mazoezi).

## DALILI ZA PUMU

Wakati mwingine pumu hufanyika kwa haraka na kuifanya iwe vigumu kupumua. Hii inajulikana kama shambulizi. Ikiwa mtoto wako ana

mojawapo ya shida zifwatazo yeye anawezakuwa na pumu:

- kuforota wakati wa kupumua,
- kupumua kwa haraka,
- kujihisi kubanwa kifuani, au
- kukohoa jioni au asubuhi.



## Njia zingine za kufanya vyakula kuwa vizuri:

- Kula mikate iliyo na nafaka na mahindi kama vile mkate wa ngano na wali ya hudhurungi.
- Kula matunda na mboga.
- Nunua vipande vidogo vya matunda na kunywa maji ya machungwa kwa viwango vidogo.
- Tumia viwango vidogo sana vya mafuta, au siagi wakati unapopika.
- Tumia mafuta ya kupika ya mboga ya kinyunyizio badala ya mafuta oevu, kinyunya, siagi au majarini.
- Jaribu kuoka, kubanika, kuanika, kulainisha kwa mvuke, au kuchoma badala ya kukaranga.
- Chagua nyama iliyo na mafuta kidogo (kuku, nyama ya ngombe isiyokuwa na mafuta, au batamzinga).
- Tumia maziwa, chizi, na mtindi isikiyokuwa na mafuta (machunda) au iliyo na mafuta ya chini (1%).

### HABARI YA MAWASILIANO:

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200

Washington, DC 20036

Simu: 202 • 347 • 3507

Faksi: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

## Kwa habari zaidi kuhusu kunona utotoni kwenye wavuti, tafadhali tembelea:

American Heart Association  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

The Centers for Disease Control  
and Prevention  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

The U.S. Department of Agriculture  
[www.usda.gov](http://www.usda.gov)

The American Diabetes Association  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

Medline Plus  
[www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov)

•••

*Habari ya brosha hii ilichukuliwa kutoka kwa nyenzo zilizotengenezwa na:*

*The U.S. Department of Agriculture*

*The Centers for Disease Control  
and Prevention (CDC)*

*Georgia State University, Department of  
Geography and Anthropology*

*The American Heart Association*

*The American Obesity Association*

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa  
Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu  
ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya*



## Kunona Utotoni (Childhood Obesity)

(Swahili)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

Kunona ni wakati mtu ana mafuta mengi sana mwilini. Kunona kwa watoto na vijana ni suala nyeti la afya. Kunona kunaweza kusababisha shida nyingi za kiafya ambazo zinadumu hadi utu uzima. Kunona utotoni kunaweza kusababisha shinikizo la juu la damu, kupooza, na pigo la moyo.

### **JE! NI KWANINI WATOTO HUNONA?**

Sababu zinazojulikana sana za kunona utotoni ni:

- Ukosefu wa mazoezi
- Tabia ya kukaa kitako sana (kama vile kutazama runinga)
- Tabia ya kula visivyofaa
- Wazazi kuwafanya watoto kula chakula kingi

### **UNAWEZAJE KUMSAIDIA MTOTO WAKO KUEPUKA KUNONA?**

Wafunze watoto wakiwa wachanga tabia ya kula vyakula vizuri na shughuli za kimwili.



Fanya kula vyakula vizuri na shughuli za kimwili kuwa kipaumbele cha familia yako yote. Baadhi ya njia za kukuza mitindo nzuri ya maisha kwa familia yako zimeorodheshwa hapa chini.

### **Unda Mazingira Yanayotumika:**

- Weka muda wa familia nzima kuungana katika shughuli za kimwili za mara kwa mara, kama vile kutembea, kucheza kadanda (mpira wa miguu), au kucheza densi.
- Waruhusu watoto wakimbie na kucheza.
- Jiunge na familia kwa shughuli za kikundi kama vile kadanda, mpira wa kikapu, au kuvutana.
- Peana kazi kama vile kufagia au kukata nyasi kwa kila mmoja wa familia.
- Mtie moyo mtoto wako kujaribu mchezo mpya shuleni au katika jamii yako.
- Punguza muda ambao familia yako huchukua mkitazama runinga.
- Weka mfano kwa watoto wako kwa kushughulika wewe mwenyewe.

### **Unda Mazingira ya Kula Vizuri:**

- Wape familia yako vyakula vizuri vilivyo na matunda, mboga, na nafaka.
- Mwandae vyakula pamoja. Watoto hufurahiya kusaidia na wanaweza kujifunza kuhusu kupika vizuri na kuandaa chakula.
- Kuleni vyakula pamoja kwa meza ya chakula cha jioni mara kwa mara.
- Waambie watoto wako wale polepole ili kuwapa muda wa kuhisi wameshiba.
- Epuka shughuli zingine wakati wa kula kama vile kutazama runinga.
- Epuka vyakula ambavyo vina kalori, mafuta au sukari nyingi kama vile switi, soda, au chipsi.



- Usimlazimishe mtoto wako kula ikiwa ahisi njaa. Mtoto wako akikataa kula kila wakati, shauriana na mtaalamu wa huduma ya afya.
- Punguza vyakula vya haraka visipite mara moja kwa wiki.
- Epuka kutumia chakula kama zawadi au adhabu kwa watoto.
- Peana switi kama vile peremende mara moja kwa muda, sio kila siku.

### **Kula Lishe Nzuri:**

- Kula vyakula vya aina nyingi, na matunda na mboga nyingi.
- Jaribu kuepuka au kupunguza kiwango cha chipsi, biskuti, karamu, peremende, siagi, majarini, kachumbari, chumvi, vyakula vilivyokaangwa, aiskrimu na soda ambayo familia yako inakula.
- Epuka vyakula vilivyokaangwa na vyenye mafuta mengi kama vile vitobosha, biskuti, au mafini.

Kwa kuwa mafua inasababishwa na virusi, viua vijasumu si tiba nzuri. Kupata sindano ya mafua kila mwaka (kwa ujumla hupatikana mwanzo wa Octoba) itakusaidia kuepuka mafua. Sindano ya mafua inapendekezwa sana kwa:

- watu waliyo na umri wa miaka 65 au zaidi,
- wagonjwa wa hospitali za kibinafsi,
- watu waliozidi umri wa miezi sita waliyo na shida za kiafya, kama vile pumu, au waliyo na magonjwa ya muda mrefu, kama vile HIV au ugonjwa wa moyo, na
- watu ambao mara kwa mara wako karibu na watu wagonjwa au wazee.

### **Kupata kliniki ya mafua katika jamii yako tafadhali tembelea:**

[www.flucliniclocator.org](http://www.flucliniclocator.org)

### **Kwa habari zaidi kuhusu ugonjwa wa homa na mafua kwenye wavuti, tafadhali tembelea:**

The U.S. Food and Drug Administration  
[www.fda.gov](http://www.fda.gov)

American Lung Association  
[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

The Nemours Foundation's Center for Children's Health Media  
[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)



*Habari ya brosha hii ilichukuliwa kutoka kwa nyenzo zilizotengenezwa na:*

*The U.S. Food and Drug Administration*

*The American Lung Association*

*The Nemours Foundation's Center for Children's Health Media  
[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)*

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.*

#### **HABARI YA MAWASILIANO:**

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200

Washington, DC 20036

Simu: 202 • 347 • 3507

Faksi: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



## **Homa na Mafua (Cold and Flu)**

**(Swahili)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## HOMA YA KAWAIDA

### HOMA NI NINI?

Homa ni ugonjwa wa kuambukiza sana unaosababishwa na virusi ambavyo vinasambazwa kupitia kugusana na mtu aliyeambukizwa. Kwa ujumla homa inajulikana sana wakati wa hali ya hewa ya baridi.

### DALILI ZA HOMA NI NINI?

Dalili ya kwanza ya homa kwa kawaida ni mtekenyo au kuwashwa nyuma ya koo. Watu walio na homa wanawezakuwa na shida ya kupumua, kuhisi wamefungana, kukohoa, kuchafya, na gole.

### JE! NI NANI ANAYEPATA HOMA NA HOMA HUDUMU KWA MUDA UPI?

Si kawaida kwa homa kudumu zaidi ya wiki mbili na kwa ujumla si kali. Watu wazima kwa kawaida hupata homa mara mbili kwa mwaka. Watoto wanaweza kupata homa kama nane kwa mwaka.

### JE! NINAWENZA KUFANYA NINI ILI HOMA IISHE?

Jambo nzuri la kufanya wakati una homa ni kupumzika sana na kunywa maji mengi. Dawa ya homa inayouzwa kwa kaunta inaweza kukusaidia kuondoa dalili za homa, lakini kwa kawaida homa huisha kivyake hata kama haujachukua dawa. Usitumie viua vijasumu kwa homa. Viua vijasumu havitatibu au kponya homa. Homa inasababishwa na virusi na viua vijasumu ni vya dhidi ya bakteria, sio virusi.

### NIFANYE NINI KWA MTOTO WANGU MGONJWA?

Mtoto aliye na homa atahitaji kupumzika sana na maji mengi. Ukimpatia mtoto dawa

ya kununua kwa kaunta, unapaswa kusoma maagizo vizuri na hupeane dawa kama ilivyoagizwa.

### NINAWENZAJE KUJIZUIA KUPATA HOMA?

Njia nzuri ya kuepuka homa ni kuosha mikono mara kwa mara na kuepuka kugusa macho yako, mapua, au mdomo. Kaa mbali na watu walio na homa kwa sababu homa inaweza kusambazwa kupitia kukohoa na kuchafya. Tumia karatasi ya chooni au kitambaa cha mkono unapokohoa au kuchafya kwa kuwa hii itasaidia kukomesha kueneza homa kwa wengine. Usishiriki vikope, visu, au umma na mtu ambaye ana homa. Tumia kipukusi kusafisha juu ya meza, kichwa cha mlango, na simu.

## MAFUA (KAMATA)

### JE! MAFUA NI NINI?

Mafua ni ugonjwa wa kuambukiza sana unaosambazwa na virusi.

Dalili za mafua ni sawa na dalili za homa lakini ni kali zaidi na zinaweza kujumuisha homa, kuumwa na mwili, na kuchoka. Kwa kawaida mafua haipitishi zaidi ya wiki mbili.

### JE! NINAWENZA KUFANYA NINI ILI MAFUA IISHE?

Njia nzuri ya kuepuka mafua ni kupumzika sana na kukunywa maji mengi. Kuna madawa ya mafua ya kununua kwa kaunta ambayo inaweza kukusaidia kutuliza dalili za mafua.

### NIFANYE NINI KWA MTOTO WANGU MGONJWA?

Mtoto aliye na mafua atahitaji kupumzika sana na maji mengi. Watoto waliyo na dalili za mafua wanapaswa kumtembelea daktari ikiwa watu katika jamii yako wameripotiwa kuwa na flu.

### NINAWENZAJE KUJIZUIA KUPATA MAFUA?

Safisha mikono yako mara kwa mara na epuka kugusana na watu walio na mafua. Tumia karatasi ya chooni au kitambaa cha mkono unapokohoa au kuchafya kwa kuwa hii itasaidia kukomesha kueneza mafua kwa wengine.



Dalili zingine zinaweza kujumuisha kuumwa na kichwa, kutokuwa na hamu ya chakula, na kuchoka sana.

Aina zingine za nimonia zinaweza kuzuiliwa na chanjo ya nimonia. Chanjo ya nimonia kwa kawaida hupeanwa mara moja, wala si kila mwaka kama chanjo ya homa. Njia nyingine ya kuzuia nimonia ni kupata chanjo ya homa kila mwaka. Ikiwa unadhania una nimonia, tafadhali muone daktari wako mara moja.

### **ILI KUEPUKA MKAMBA, HOMA, NA NIMONIA...**

- Osha mikono yako mara kwa mara
- Pata chanjo
- Epuka kugusa watu ambao wana homa
- Kaa nyumbani na mbali na shule wakati wewe ni mgonjwa ili uepuke kueneza ugonjwa
- Funika pua lako na mdomo na tishu wakati unakohoa au kuchafya
- Kula matunda na mboga, na upumzike sana
- Osha mikono yako kabla ya kugusa macho, mapua na mdomo
- Weka nyumba yako isiwe na vumbi

**Kwa habari zaidi kwenye wavuti kuhusu mkamba, homa na nimonia, tafadhali tembelea:**

[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)



*Habari ya brosha hii ilichukuliwa kutoka kwa rasilimali na nyenzo kutoka:*

*Centers for Disease Control*

*The American Lung Association*

*The Iowa Department of Public Health*

*San Antonio Community Hospital.*

*New York State Department of Health*

*The Nemours Foundation*

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.*

#### **HABARI YA MAWASILIANO:**

[riht@uscrdc.org](mailto:riht@uscrdc.org)

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW**

**Suite 200**

**Washington, DC 20036**

**Simu: 202 • 347 • 3507**

**Faksi: 202 • 347 • 7177**

**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**



## **Ugonjwa wa Kawaida wa Kupumua**

**(Mkamba, Homa na Nimonia)**

**Common Respiratory Illnesses**

**(Bronchitis, Influenza and Pneumonia)**

**(Swahili)**



**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## **KWANINI NIJALI KUHUSU MAGONJWA YA KUPUMUA?**

Nchini Merikani, magonjwa ya kupumua ni ya kawaida wakati wa miezi ya baridi. Magonjwa ya kupumua yanaweza kukufanya mgonjwa sana. Magonjwa mengine ya kupumua yanaweza kuwauwa watoto au watu wazee.

### **JE! MKAMBA NI NINI?**

Mkamba ni wakati kamasi inapojaza koromeo na mapafu, na kuifanya iwe vigumu kwa mtu kupumua.

Dalili za Mkamba ni:

- Kohozi linatoa kamasi
- Kuumwa na kichwa
- Homa
- Ugumu wa kupumua
- Baridi

“Mkamba kali” kwa kawaida hufanyika na baridi kali au ugonjwa mwingine wa kupumua. Mkamba kali inaweza kupotea baada ya kunywa maji mengi na kupumzika. Mkamba haiwezi kuponywa au kuzuiliwa na sindano. Kuna madawa ambayo yanaweza kufanya mtu aliye na mkamba kuhisi nafuu. Mkamba inayodumu zaidi ya miezi mitatu na miaka 2 inaitwa “mkamba ya kurithi”. Mkamba ya kurithi inasababishwa na uvutaji sigara au kufanya kazi katika eneo lenye vumbi ya viwanda. Njia nzuri kabisa ya kutibu mkamba ya kurithi ni kuacha kuvuta sigara na kuepuka kuwa wazi kwa vumbi ya viwanda.

Ikiwa unadhania una mkamba tafadhali nenda kwa daktari kwa matibabu na ushauri.

### **INFLUENZA NI NINI?**

Influenza au “homa” inasababishwa na vidudu ambavyo vinaathiri mapua, koo na mapafu. Dalili za homa ni:

- joto jingi,
- kuumwa na kichwa,
- kuchoka sana,
- kikohozi kikali,
- Kuumwa na koo,
- homa ya umaji au yenye kufunga pua,
- kichefuchefu, kutapika, au kuhara,
- maumivu ya misuli, na
- maumivu ya mwili.

Homa huenezwa kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine kupitia kukuhoa na kuchafya. Kuna watu ambao wanaweza kuwa wagonjwa sana



kutokana na homa na hata kufa. Watu hawa wanajumuisha:

- watoto waliyo na umri wa miezi hadi miaka,
- wanawake wajawazito,
- watu ambao wana umri wa miaka 50 na zaidi,
- watu waliyo na HIV/UKIMWI, pumu, au ugonjwa wa pafu, figo au moyo.

Njia nzuri kabisa ya kuzuia homa ni kupata chanjo ya homa. Visa vingi vya homa hufanyika Desemba na Januari, kwa hivyo ni vyema kupata chanjo Octoba au Novemba.

Watoto waliyo na miezi sita au chini ni wachanga sana kupewa chanjo, kwa hivyo wamama na jamaa wa familia wanapaswa kuchanjwa ili kuzuia kueneza homa kwa mtoto. Ikiwa unadhania una homa, tafadhali muone daktari wako mara moja.

### **JE! NIMONIA NI NINI?**

Nimonia ni sawa na homa, lakini ni uambukizo wa mapafu. Kwa kawaida nimonia hutokea pamoja na homa. Nimonia inaweza kusababisha kifo kwa watoto, wazee, waliyoambukizwa HIV/UKIMWI, na watu ambao ni wagonjwa sana.

Dalili za nimonia ni:

- Kikohozi kilicho na kamasi
- Joto na baridi
- Uchungu kifواني
- Ugumu wa kupumua



## MSAIDIE MTOTO WAKO KUWEKA MENO YENYE AFYA

Watoto waliyo na susa ya jino watakuwa na shida ya jina baadaye maishani, na wanawezakuwa na meno ambayo si laini.

Hakikisha:

1. Umemlisha mtoto wako maziwa ya matiti kwa mwaka wa kwanza.
2. Umempeleka mtoto wako kwa daktari wa meno akiwa na umri wa mwaka mmoja.
3. Umesugua meno ya mtoto wako polepole na dawa ya meno.
4. Usimlishe mtoto wako Soda, vinjwaji vya matunda vilivyoo na povu, au maji ya matunda ya poda.
5. Mpe mtoto wako maji asili yenye asilimia 100 matunda na maji kwa kutumia kikombe—siyo chupa.

Taswira za brosha hii zilitolewa na Wakfu wa Hesperian

**Kwa habari zaidi kwenye wavuti kuhusu kuweka meno yako yenye afya, tafadhali tembelea:**

[www.healthyteeth.org](http://www.healthyteeth.org)

[www.hesperian.org](http://www.hesperian.org)



*Habari iliyo kwenye brosha hii ilitengenezwa kutoka kwa nyenzo za:*

*Australian Research Center for Population Oral Health*

*California Department of Health Services*

*Federal Citizen Information Center*

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.*

### HABARI YA MAWASILIANO:

[riht@uscrdc.org](mailto:riht@uscrdc.org)

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200**

**Washington, DC 20036**

**Simu: 202 • 347 • 3507**

**Faksi: 202 • 347 • 7177**

**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**



**Kuweka Meno Yako  
Yenye Afya  
Keeping Your Teeth Healthy  
(Swahili)**



**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## KUZUIA NI MUHIMU

Kuzuia inamaanisha kukomesha kuumwa na jino na susa ya jino kabla ya kuanza. Kutibu susa ya jino au kubadilisha meno inagharimu pesa nyingi nchini Merikani. Kuzuia ugonjwa kabla ya kufanyika ni muhimu zaidi ya kutibu.

## NAMNA YA KUZUIA SUSA YA UFIZI NA JINO

Kuna njia nyingi za kuzuia meno yako na ufizi kutokana na kususa na kuuma.

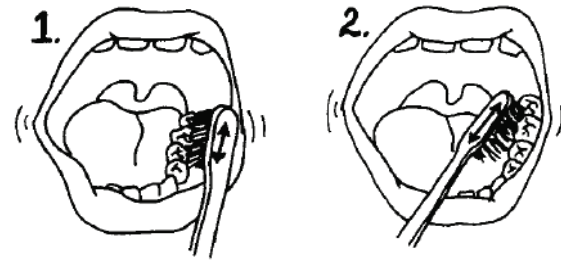
- Sugua meno yako mara tatu kila siku na dawa ya meno.
- Tumia “nyuzi” ya meno au uzi ili kuondoa mabaki ya chakula katika meno yako.
- Mtembelee daktari wa meno mara mbili kwa mwaka ili meno yako yaoshwe.
- Kula vyakula ambavyo havina sukari.
- Kunywa maji mengi.
- Sukutua mdomo wako na maji baada ya kunywa soda.
- Nunua mswaki mpya kila miezi mitatu.

## KUMTEMBELEA DAKTARI WA MENO

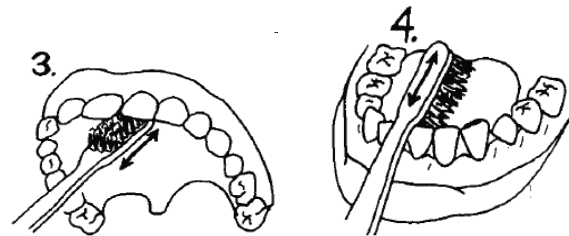
Linda vizuri meno yako. Kwenda kwa daktari wa meno ili kusafishwa meno mara mbili kwa mwaka si ghali ikilinganishwa na meno yako kutengenezwa au kubadilishwa.

Huduma za meno kwa watoto ni bure katika jimbo lako. Muulize mfanyikazi wa kesi yako kwa ushauri.

## FUNZA FAMILIA YAKO KUSUGUA MENO VIZURI



Usisahau kusugua meno yako ya nyuma.



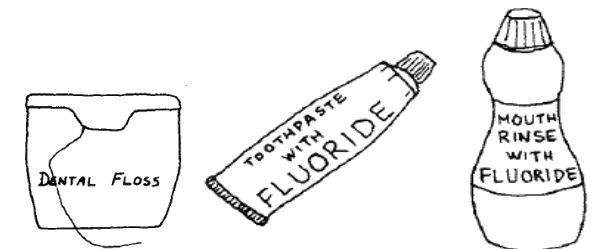
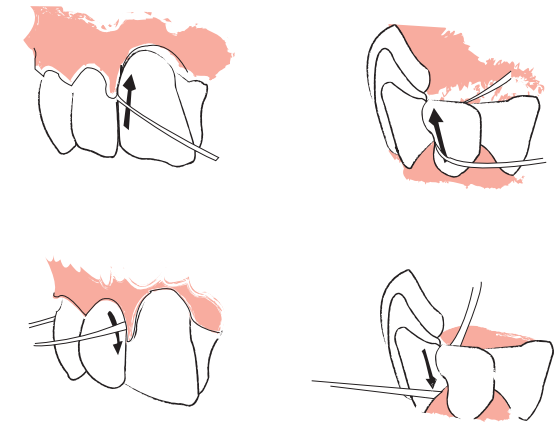
Sugua nyuma na juu ya meno yako ya mbele.



Sugua ufuzi wako pia

## UNAWEZA KUFUNZA WATOTO WAKO KUTUMIA NYUZI YA MENO VIZURI

Kusafisha meno yako na uzi huzuia kuharibu ufizi wako. Wakati unapotumia nyuzi ya meno kwa mara ya kwanza ufizi wako unaweza kutoa damu kwa sababu hauna nguvu. Endelea kutumia nyuzi ya meno na ufizi wako utakuwa wenye nguvu. Vitu vyenye ncha kali na vichokoa meno huumiza ufizi wako au kusababisha ugonjwa au uambukizo wa ufizi. Kutumia kisafisha kinywa husaidia kuua vidudu mdomoni mwako ambavyo husababisha pumzi mbaya.



Nyuzi ya Meno

Dawa ya meno

Kisafisha kinywa

Mazoezi ni muhimu katika kudhibiti na kuzuia ugonjwa wa kisukari. Inapendekezwa kwamba kila mtu (wanaume na wanawake, vijana na wazee) wafanye mazoezi mara 3 kila wiki kwa dakika 30. Unaweza kufanya kazi zaidi kwa kucheza mpira (mpira wa miguu) mpira wa kikapu, mpira wa mkono, kuruka kamba, kutumia ngazi au kwenda kutembea na familia.

**Ikiwa una ugonjwa wa kisukari, unapaswa:**

- Kutumia dawa kama ilivyoagizwa na daktari
- Kuangalia sukari yako ya damu kama ilivyoagizwa
- Kubeba kitambulisho kinachotoa jina lako, anwani, hali ya kimatibabu, na madawa
- Vaa nguo na viatu vyenye starehe
- Kunywa maji mengi
- Fanya mazoezi kila wakati
- Beba peremende, maji ya matunda, zabibu kavu, au kumbwe zingine zilizo na sukari nyingi iwapo sukari yako ya damu itaenda chini

**HABARI YA MAWASILIANO:**

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200

Washington, DC 20036

Simu: 202 • 347 • 3507

Faksi: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

**Kwa habari zaidi kuhusu ugonjwa wa kisukari kwenye wavuti, tafadhali tembelea:**

American Heart Association  
[www.aha.org](http://www.aha.org)

The Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

U.S. Department of Agriculture  
[www.usda.gov](http://www.usda.gov)

American Diabetes Association  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)



*Habari ya brosha hii ilichukuliwa kutoka kwa nyenzo zilizotengenezwa na:*

*The American Heart Association*

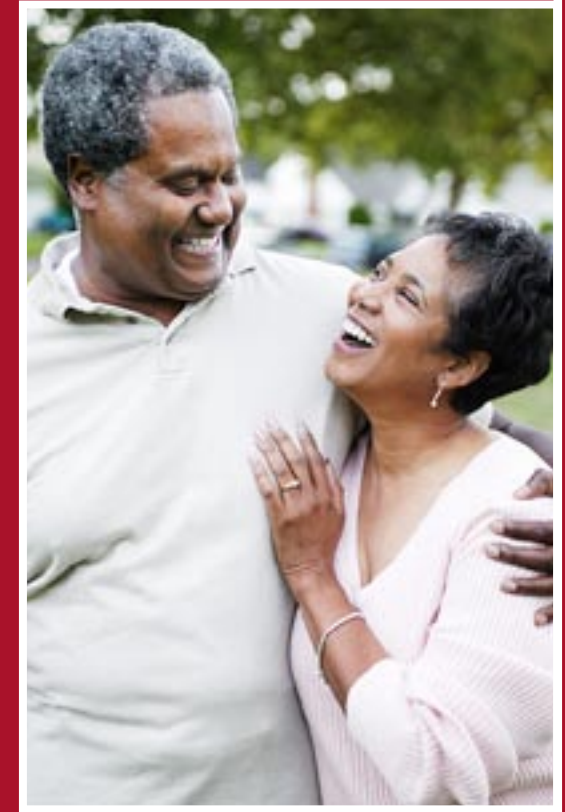
*The American Diabetes Association*

*The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*

*Georgia State University, Department of Geography and Anthropology*

*U.S. Department of Agriculture*

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.*



**Je! Ugonjwa wa kisukari ni nini?  
(What is Diabetes?)**

**(Swahili)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

Ugonjwa wa kisukari ni ugonjwa ambao mwili hauzalishi au kutumia vizuri insulini. Insulini ni homoni ambayo inageuza chakula kuwa nguvu ambayo mwili inahitaji ili kufanya kazi. Ugonjwa wa kisukari unaweza kusababisha mwili kuwa na sukari nyingi kwenye damu, ambayo inaweza kuumiza moyo, ubongo, figo, mishipa ya damu, na meno ya mtu. Ugonjwa wa kisukari unaweza kusababisha upungufu wa kuona, upungufu wa kufanya kazi kingono, au kifo.

### **AINA KUU ZA UGONJWA WA KISUKARI**

Aina ya 1 ya ugonjwa wa kisukari unapatikana katika watoto na vijana. Ilikuwa ikijulikana zamani kama ugonjwa wa kisukari wa vijana.

Aina ya 2 ya ugonjwa wa kisukari ndiyo aina ya ugonjwa wa kisukari inayojulikana sana. Hadi hivi karibuni, aina ya 2 ya ugonjwa wa kisukari ilikuwa ikipatikana sana katika watu wazima. Hivi sasa inatambuliwa katika watoto zaidi kwa sababu ya watoto wengi ambao ni wanono, au wazito, na wasiofanya kazi.

Ugonjwa wa kisukari wa ujauzito unapatikana katika wanawake wengine wajawazito.

### **UGONJWA WA KISUKARI UNADHIBITIWA AJE?**

Hakuna tiba ya ugonjwa wa kisukari, lakini inaweza kudhibitiwa kwa:

- Kula vizuri
- Shughuli za kimwili (mazoezi)
- Kuacha kufuta sigara
- Madawa (ikiwa inahitajikana)

### **Vidokezo vya kula vizuri:**

- Kula vyakula vya aina nyingi kila siku ili upate vitamini na madini ambayo mwili wako inahitaji ili kukua na kuwa mwenye afya.

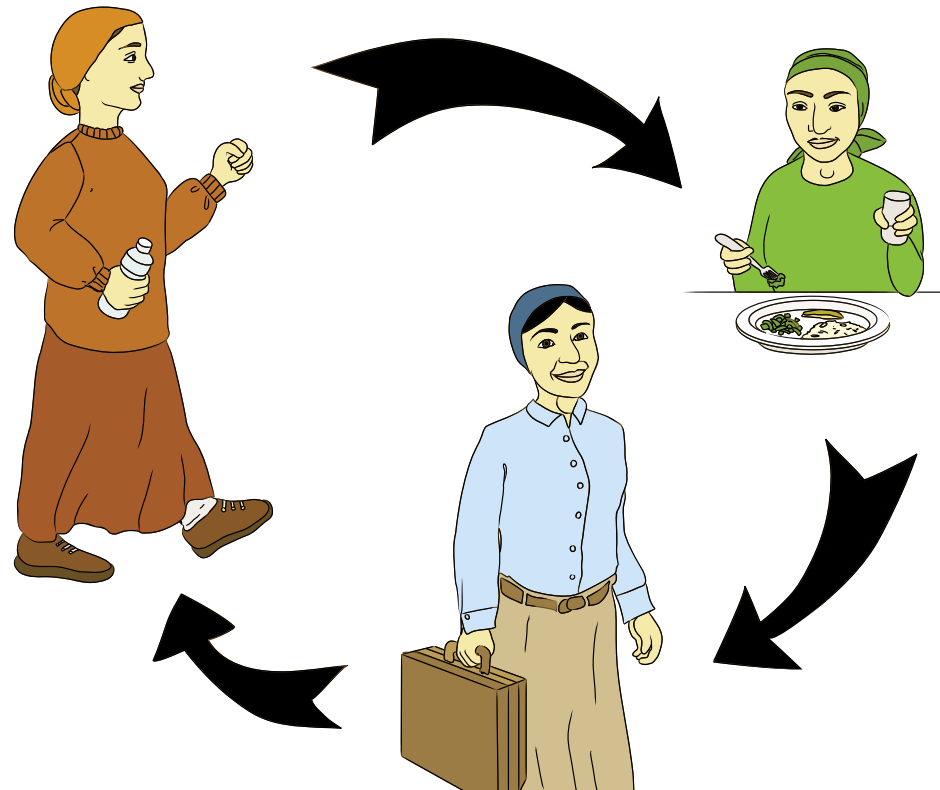
- Kula kidogo au viwango vichache vya chipsi, biskuti, karamu, peremende, siagi, majarini, kachumbari, chumvi, vyakula vilivyokaangwa, aiskrimu na soda.
- Kula vyakula vidogo ambavyo vimekaangwa au vilivyo na wanga yenye mafuta mengi (vitobosha, biskuti, au mafini).

### **NJIA ZINGINE ZA KUFANYA VYAKULA KUWA VIZURI:**

- Jaribu mikate iliyo na nafaka na mahindi kama vile mkate wa ngano na wali ya hudhurungi.
- Kula matunda na mboga nyingi.
- Tumia mafuta kidogo sana, au siaga wakati unapopika.

- Tumia mafuta ya kupika ya mboga ya kinyunyizio badala ya mafuta, kinyunya, siagi au majarini.
- Jaribu kuoka, kubanika, kuanika, kulainisha kwa mvuke, au kuchoma badala ya kukaranga.
- Kula vipande vya nyama vyenye mafuta kidogo kama vile kuku, batamzinga, au nyama ya ngombe isiyokuwa na mafuta.
- Tumia maziwa, chizi, na mtindi isikiyokuwa na mafuta (machunda) au iliyo na mafuta ya chini (1%).

Familia na marafiki wanaweza kukusaidia kudhibiti ugonjwa wako wa kisukari kwa kukusaidia kupata mazoezi zaidi na kuchagua vyakula vyenye afya.



## **NINAPASWA KUFANYA NINI IKIWA KUNA UHASAMA NYUMBANI?**

Mtu katika nyumba yako akikuumiza wewe au watoto wako, ni muhimu kwamba utafute usaidizi:

1. Zungumza na mtu unayemwamini: rafiki, jirani, mtu wa familia, au mfanyikazi wa kesi yako.
2. Pigia simu 91 ikiwa uko hatarini. Polisi watakuja nyumbani kwako na kukulinda wewe na watoto wako.
3. Ikiwa hauzungumzi Kiingereza, pigia simu laini ya Kitaifa ya moja kwa moja ya Uhasama Nyumbani: 1-800-799-7233. Simu hizo ni za bure. Mwambie opereta lugha unayozungumza. Mtafsiri atakwambia kile unachoweza kufanya na ni wapi unaweza kupata usaidizi katika mji wako.

*Simu kwa Laini ya moja kwa moja ya Uhasama Nyumbani ni za SIRI. Si lazima useme jina lako. Opereta hatamwambia mtu yeyote kuhusu simu yako.*

## **Kwa habari zaidi kwenye wavuti kuhusu uhasama nyumbani katika jamii ya wakimbizi, tafadhali tembelea:**

[www.endabuse.org](http://www.endabuse.org)

[www.atask.org](http://www.atask.org)

[www.apiahf.org/apidvinstitute](http://www.apiahf.org/apidvinstitute)

[www.tapestri.org](http://www.tapestri.org)

[www.mosaicservices.org](http://www.mosaicservices.org)

[www.hotpeachpages.net](http://www.hotpeachpages.net)



*Wavuti zilizo hapo juu zinajumuisha habari za ziada katika lugha nyingi zinazozungumzwa na wakimbizi.*

*Broscha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.*

### **HABARI YA MAWASILIANO:**

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200**

**Washington, DC 20036**

**Simu: 202 • 347 • 3507**

**Faksi: 202 • 347 • 7177**

**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**



## **Uhasama Nyumbani Violence in the Home (Swahili)**



**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## **JE, UHASAMA NYUMBANI NI NINI?**

Uhasama nyumbani mara kwa mara huitwa dhuluma. Dhuluma hufanyika wakati mtu anapofanya jambo ili kumuumiza au kumtisha mtu mwingine mara kwa mara. Dhuluma hujumuisha kuumiza mwili wa mtu, kuumiza hisia zake, au kumfanya afanye mambo ambayo yanamfanya ajihisi vibaya au ambayo hataki kufanya. Dhuluma pia ni kuhusu kujaribu kumfanya mtu ajihisi kuwa yeye si mwerevu au mjasiri, au hawezi kufanya uamuzi kuhusu maisha yake mwenyewe.

## **JE, NI NANI ANAYEWEZA KUDHULUMIWA?**

Mtu yeyote anaweza kudhulumwa: watu wazima, watoto na wazee. Katika familia ambapo dhuluma inafanyika, wanawake, watoto, na wazee ndiyo uumia sana mara kwa mara.

## **WATOTO**

Watoto ambao wanashuhudia uhasama nyumbani uhisi wametishika na wenye huzuni. Mara kwa mara, wanaamini kwamba tabia zao ndizo zinasababisha mzozo huo. Si vizuri kwa watoto kuishi katika nyumba yenye uhasama. Watoto ambao wanaona mzozo nyumbani mwao mara kwa mara wana shida shuleni, huanza kutumia madawa ya kulevya na pombe na wanaweza kuwa wajeuri.

## **JE, UNADHULUMIWA?**

Unadhulumwa ikiwa mtu katika nyumba yako:

- anakusukuma, anakupiga kofi au ngumi,
- anakutishia kukuua au kukuumiza,
- anakutishia kuwachukua watoto wako,
- anakukosoa na kukuaibisha kila wakati,
- hakuruhusu uone familia na marafiki wako,
- anakulazimisha kufanya ngono wakati hautaki,
- hakuruhusu kufanya kazi na upate pesa zako,
- hakuruhusu ujifunze Kiingereza au kujifunza kuendesha gari,
- anakutishia kukurudisha nchi yako, na
- anachukua hati zako za uhamiaji.

## **NI UHALIFU**

Uhasama nyumbani haupaswi kuwekwa siri. Mzozo wa kimwili au kingono dhidi ya mtu wa familia ni kinyume cha sheria nchini Merikani. Polisi na korti huwalinda wahasiriwa wote wa uhasama nyumbani. Ulinzi maalum unapeanwa kwa watoto, wanawake, na wazee. Mtu ambaye ni mjeuri nyumbani anaweza kushikwa.

## **SI SABABU YAKO**

Ikiwa unadhulumwa, haimaanishi kwamba wewe si mke au mama mzuri. Mtu ambaye anakudhulumu anataka kutawala maisha yako.

## **HAUKO PEKE YAKO**

Ikiwa kuna mtu katika familia yako ambaye anakudhulumu, unapaswa kujua kwamba hauko peke yako. Zaidi ya wanawake milioni mbili hudhulumwa na waume na marafiki wao wakiume nchini Merikani kila mwaka.

Ikiwa unamjua mtu ambaye anadhulumwa, wajulishe kwamba kuna usaidizi unaopatikana:

- Usaidizi wa Dharura wa 911: polisi na ambulensi.
- Makao ya Uhasama Nyumbani: makazi salama na ya bure kwa wanawake na watoto wao.
- Agizo la Muda la Ulinzi: Jaji wa Korti ya Familia anaweza kuagiza mtu ambaye ni mjeuri lazima atoke nyumbani kwake na akae mbali na mwenzi na watoto wake.
- Msaada wa Kisheria: wahasiriwa waliyo na mapato ya chini wanaweza kupokea wakili wa bure ambaye atawasaidia na masuala ya kisheria, kama vile agizo la ulinzi, ulezi, msaada wa watoto, au talaka.

- Una ugonjwa kali ya ghafula
- Unaganda uso, miguu, au mikono
- Umechomeka sana
- Umeumia kichwa
- Una mtoto aliyejeruhiwa

**Usiende kwa ER kwa sababu ya:**

- Kuumwa na sikio
- Homa, kukohoa, au mafua
- Kuchomeka (kidogo)
- Kutenguka
- Chanjo
- Sindano za mafua
- Kuumwa na koo

**Katika hali ya dharura piga 911:**



**Huduma ya Matibabu  
nchini Amerika  
(Medical Care in the  
United States)**

(Swahili)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

**HABARI YA MAWASILIANO:**

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

**U.S. Committee for Refugees and  
Immigrants**

1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200

Washington, DC 20036

Simu: 202 • 347 • 3507

Faksi: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa  
Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu  
ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.*

## HUDUMA YA MATIBABU NCHINI AMERIKA

Nchini Amerika kuna njia nyingi za kupokea huduma ya matibabu, lakini zinazotumiwa sana ni:

- Kutembelea ofisi ya daktari
- Huduma ya dharura (wakati mwingine inaitwa kliniki za kuingia bila miadi)
- Vyumba vya Dharura (ER)

### JE! NI LINI NINAWEZA KUTEMBELEA OFISI?

Kutembelea ofisi ni wakati unafanya miadi ya kuona daktari wako mkuu katika ofisi ya daktari. Panga kutembelea ofisi wakati wa:

- Homa, kukohoa, au mafua
- Kuumwa na sikio
- Sindano za mzio
- Chanjo
- Kuangaliwa mwili kila mwaka

### JE! NI WAKATI UPI NINAPASWA KUTUMIA HUDUMA YA DHARURA?

Kliniki za huduma ya dharura au kliniki za kuingia bila miadi ni kama ofisi za madaktari, lakini hakuna miadi inayohitajikana. Badala ya daktari wako mkuu, utamwona daktari yeyote ambaye ako kwenye zamu kwa kliniki ya huduma ya dharura. Kliniki za huduma ya dharura mara kwa mara zinapatikana karibu na hospitali au maduka makubwa, na kwa kawaida huwa zimefunguliwa kwanzia mapema sana asubuhi hadi jioni sana. Unastahili kutumia huduma ya dharura kwa magonjwa au majeraha madogo kama vile:

- Kuumwa na sikio
- Kuchomwa na jua au kuchomwa kidogo
- Homa, kukohoa, au mafua

- Homa ndogo
- Kuangalia mwili shuleni au kazini
- Sindano za mzio

### JE! NI WAKATI UPI NINAPASWA KUTUMIA ER?

Vyumba vya Dharura, au ER, viko hospitalini. Mara kwa mara huwa vimefunguliwa masaa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki. ER huwa ghali zaidi ya kutembelea ofisi na huduma ya dharura. Unaweza kusubiri kwa muda mrefu ukienda kwa ER na hali yako si kali. Unapaswa kutumia ER kwa dharura au magonjwa kali tu, kama vile:

- Uchungu wa kifua, kuganda uso, mkono au mguu, au shida ya kuzungumza



- Homa kali na shingo ngumu, kuchanganyikiwa kiakili, au shida ya kupumua
- Upungufu mkali wa hewa (kupata hewa)
- Sumu
- Kupoteza ufahamu kwa ghafula
- Kukohoa au kutapika damu
- Dalili kali, za ghafula au zisizo za kawaida.

### UKITUMIA ER:

- 1) Chukua jina la daktari na namba ya simu kwa ER.
- 2) Mwambie muuguzi wa ER na daktari aina ya madawa (tembe) unazotumia.
- 3) Mwamwie muuguzi wa ER au daktari ikiwa una hali ya kimatibabu.

### Nenda kwa ER ikiwa:

- Umepoteza ufahamu
- Umevunjika mfupa
- Unakohoa au kutapika damu



## **KWANINI NIPATE BIMA YA AFYA?**

Huduma ya afya nchini Merikani ni ghali sana. Ikiwa unahitaji kwenda hospitalini itakubidi ulipie bili zote ikiwa huna bima. Kuwa na bima ya afya itasaidia kugharamia kiasi fulani cha gharama. Ukiwa na bima ya afya unajilinda mwenyewe kifedha.

## **NINAWEZAJE KUWA NA BIMA YA AFYA YA WATOTO WANGU?**

Waajiri wengine hutoa bima ya afya kwa wafanyikazi wao na watu wa familia. Serikali nyingi za jimbo hutoa bima ya afya ya bure kwa watoto au familia zenye mapato ya chini. Muulize mfanyikazi wa kesi yako kuhusu mipango ya serikali katika jimbo lako.

## **JE, IKIWA SIWEZI KUKIMU KULIPA BIMA YA AFYA?**

Unaweza kupata bima ya afya kupitia kazi yako, au kazi ya mwezi wako. Waajiri wengine hulipa gharama yote au nusu ya bima ya afya kila mwezi. Ni muhimu kufikiria kuhusu kama kazi unayofanya ina manufaa ya afya. Kuwa na manufaa ya afya ni muhimu na inaweza kulinda familia yako wakati wa dharura. Muulize mfanyikazi wa kesi yako ushauri juu ya kupata bima ya afya au mipango mingine ya afya.

**Kwa habari zaidi kwenye wavuti kuhusu Msaada wa matibabu, tafadhali tembelea:**

[www.cms.hhs.gov/home/medicaid](http://www.cms.hhs.gov/home/medicaid)

• • •

*Brosha hii ilitengenezwa na usaidizi wa habari na rasilimali kutoka:*

*Centers for Medicare and Medicaid Services  
Administration for Children and Families  
U.S. Dept. for Health and Human Services*

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.*

### **HABARI YA MAWASILIANO:**

[riht@uscrdc.org](mailto:riht@uscrdc.org)

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW**

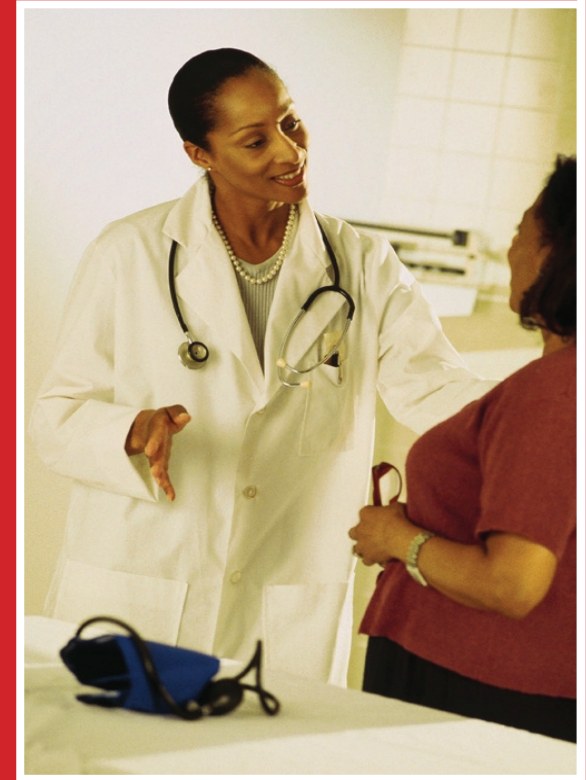
**Suite 200**

**Washington, DC 20036**

**Simu: 202 • 347 • 3507**

**Faksi: 202 • 347 • 7177**

**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**



**Huduma ya matibabu  
na Bima ya Afya  
Medicaid and  
Health Insurance  
(Swahili)**



**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## **MSAADA WA MATIBABU NA BIMA YA AFYA**

Huduma za afya nchini Merikani si za bure, na zinaweza kugharimu sana. Wakimbizi wanaweza kupokea msaada wa kulipa huduma ya matibabu kupitia mpango uitwao “Msaada wa matibabu” na “Msaada wa Matibabu kwa Wakimbizi.” Watu wengine na familia hununua bima ya afya kazini, au kivyao. Brosha hii husaidia kufafanua jinsi msaada wa Matibabu kwa Wakimbizi, Msaada wa matibabu, na bima ya afya inaweza kutumiwa na wakimbizi ili kulipia huduma za afya.

### **JE! MSAADA WA MATIBABU NI NINI?**

Msaada wa matibabu ni mpango wa usaidizi wa kimatibabu ambao unasaidia familia zenye mapato ya chini kulipa baadhi ya bili zao za kimatibabu au zote. Familia za wakimbizi waliyo na watoto wanaweza kupata msaada wa matibabu wanapofika Merikani. Kila jimbo lina mahitaji tofauti kwa yule anayeweza kupata msaada wa matibabu na kwa muda upi. Tafadhali muulize

mfanyikazi wa kesi yako kuhusu mahitaji ya msaada wa matibabu katika jimbo lako. Ikiwa unatumia msaada wa matibabu unapaswa kuwa na kadi ya msaada wa matibabu na namba.

### **AINA ZA MSAADA WA MATIBABU NI ZIPI?**

Mipango tofauti ya msaada wa matibabu yana madaktari tofauti ambao wanafanya kazi katika sehemu tofauti. Hakikisha umechagua mpango ambao una daktari ambaye anafanya kazi karibu na wewe. Unaweza kupokea fomu kwenye barua kuhusu mipango tofauti. Hakikisha umechagua mpango ambao unakufaa, au uliza mfanyikazi wa kesi yako usaidizi.

### **JE, NI NANI ANAYEWEZA KUNISAIDIA KUPATA MSAADA WA MATIBABU?**

Mfanyikazi wa kesi yako hukusaidia kuomba Msaada wa matibabu wakati wa mwezi wako wa kwanza nchini Merikani kwa Idara ya Huduma za Wanadamu. Unapaswa kupokea kadi ndani ya barua ambayo unaweza kutumia hospitalini.

### **JE, IKIWA SISTAHILI MSAADA WA MATIBABU?**

Wakimbizi wanaweza kutumia Msaada wa matibabu kwa miaka 7 ikiwa wanafaa katika jimbo lao. Wakimbizi wasiokuwa na watoto na wanapata pesa nyingi hawafahi Msaada wa matibabu. Wakimbizi ambao hawastahiki Msaada wa matibabu wanaweza kupata *Msaada wa Matibabu kwa Wakimbizi* kwa miezi 8 ya kwanza baada ya kufika mara ya kwanza nchini Merikani. Msaada wa Matibabu kwa Wakimbizi unapatikana kwa wakimbizi, Waomba hifadhi, wanaoingia kutoka Kuba/Haiti, na wahasiriwa wa magendo.

### **IKIWA NINATUMIA MSAADA WA MATIBABU, NI WAPI NINASTAHILI KWENDA KWA HUDUMA YA MATIBABU?**

Hospitali zingine, na madaktari nchini Merikani hukubali Msaada wa matibabu na wengine hawakubali. Hakikisha umempigia simu daktari na ujue kama anakubali mpango wako wa Msaada wa matibabu kabla ya miadi yako.

### **MSAADA WA MATIBABU UNADUMU KWA MUDA UPI?**

Baada ya miezi minane ya kwanza nchini Merikani, wakimbizi hawastahiki tena Msaada wa Matibabu kwa Wakimbizi, lakini bado wanaweza kupata Msaada wa matibabu. Ni muhimu kwamba familia za wakimbizi wapokee chanjo zao wakati wa miezi nane ya kwanza zikiwa bado bure. Baada ya Msaada wa matibabu kuisha, kuwa na bima ya afya inaweza kusaidia familia kugharimia gharama ya huduma ya afya.

### **BIMA YA AFYA NI NINI?**

Bima ya afya ni mpango ambao unasaidia kugharamia huduma ya matibabu ya mtu. Mtu anaweza kulipa kiasi cha pesa kila mwezi kwa kampuni ya bima au ikapunguzwa kutoka kwa malipo yake. Ikiwa mtu amekuwa mgonjwa kampuni ya bima hushughulikia sehemu ya bili ya matibabu. Hospitali zingine hazikubali mipango mingine ya bima. Tafadhali muulize daktari wako ikiwa anakubali mpango wako wa bima kabla ya kwenda. Ikiwa una bima daima beba kadi yako ya bima.

- mboga,
- matunda,
- maziwa, mtindi, au jibini, na
- nyama na maharagwe.

Mtoto ambaye unambeba anaweza kuathiriwa na wewe kujiweka wazi kwa vitu vingine. Tafadhali kaa mbali na vitu vifwatavyo:

- viuwawadudu, bidhaa za kusafishia, na rangi,
- moshi ya sigara,
- vinywaji vya kuleweshwa (bia, mvinyo, kileo) na
- kiwango kikubwa cha kahawa, chai, au vinywaji vilivyo na kaboni. Vinywaji vya kuleweshwa vinaweza kusababisha shida ya kuzaa, kuharibu ubongo, au hata kifo. Moshi ya sigara inaweza kusababisha mtoto wako kuzaliwa akiwa mdogo sana au mapema kuwa mwenye afya.

### **JE! NI WAPI NINAWEZA KUPATA HUDUMA YA KABLA YA KUJIFUNGUA YA BURE AU ILIYOPUNGUZA BEI?**

Unaweza kupata usaidizi wa kulipa huduma ya matibabu wakati wa mimba. Huduma hii ya kabla ya kujifungua inaweza kukusaidia kuwa na mtoto mwenye afya. Kila jimbo lina mpango wa kusaidia. Ili kujua zaidi kuhusu mpango katika jimbo lako tafadhali piga simu: 1-800-311-2229, au muulize mfanyikazi wa kesi yako kuhusu chaguzi zaidi.

### **Kwa habari zaidi kuhusu mimba nzuri kwenye wavuti, tafadhali tembelea:**

[www.nlm.nih.gov/medlineplus/prnatacare](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/prnatacare)

[www.4women.gov/faq/prenatal](http://www.4women.gov/faq/prenatal)

[www.cdc.gov/ncbddd/bd/abc](http://www.cdc.gov/ncbddd/bd/abc)

[www.kidsheslth.org/parent/](http://www.kidsheslth.org/parent/)

• • •

*Habari iliyo kwenye brosha hii ilichukuliwa kutoka kwa nyenzo za:*

*U.S. Department of Health and Human Services*

*Centers for Disease Control*

*International Food Information*

*Council Foundation*

*March of Dimes*

*State Family Planning Administrators*

*Center for Health Training, WA*

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.*

#### **HABARI YA MAWASILIANO:**

**riht@uscridc.org**

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200**

**Washington, DC 20036**

**Simu: 202 • 347 • 3507**

**Faksi: 202 • 347 • 7177**

**www.refugees.org**



## **Mimba Nzuri Healthy Pregnancy (Swahili)**



**www.refugees.org**

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

Kuwa mjamzito ni wakati muhimu sana katika maisha ya mwanamke. Broscha hii huto habari juu ya namna ya kuwa na mimba nzuri kupitia “kugundua mapema”, “huduma ya kabla ya kujifungua”, na kula aina nzuri ya vyakula.

### **UTAMBUAJI MAPEMA NI NINI?**

Utambuaji mapema ni kujua kuwa una mimba mapema. Itakusaidia kuanza kujihudumia vyema wewe na mtoto wako.

### **CHA KUFANYA IKIWA UNADHANIA UNA MIMBA?**

Ikiwa unaonyesha dalili za kuwa na mimba, unaweza kununua kivunge cha kupima mimba katika duka lolote la madawa bila agizo. Ikiwa kipimo kinaonyesha kwamba una mimba tafadhali muone daktari. Daktari wako atadhibitisha matokeo na kipimo kingine. Inapendekezwa kwamba uende kati ya miezi miwili ya kwanza ya mimba yako. Daktari wako atajibu maswali yoyote na hoja zozote za mimba. Ni muhimu kwamba umuone daktari wako kwa haraka kama iwezekanavyo kwa huduma ya kabla ya kujifungua.

### **JE, HUDUMA YA KABLA YA KUJIFUNGUA NI NINI?**

Huduma ya kabla ya kujifungua ni huduma ya afya unayopata wakati una mimba.

Jihudumie wewe na mtoto wako kwa:

- kupata mapema huduma ya kabla ya kujifungua.
- kupata huduma ya mara kwa mara ya kabla ya kujifungua. Daktari wako atapanga miadi kadhaa wakati wa mimba yako. Usikose yoyote!
- Kufuata ushauri wa daktari wako.

Huduma ya kabla ya kujifungua hujumuisha vipimo vya maabara, kuangalia sauti, na vipimo vingine. Vipimo hivi hufanywa ili kuhakikisha wewe na mtoto wako mko sawa wakati wa mimba.

### **JE, NI KWANINI NINAHITAJI HUDUMA YA KABLA YA KUJIFUNGUA?**

Huduma ya kabla ya kujifungua hukusaidia wewe na mtoto wako kuwa wenye afya. Watoto na wamama ambao wanapata huduma ya kabla ya kujifungua wanauwezekano zaidi wa kuwa na uzani wa juu wa kujifungua, na shida chache za ujauzito. Madaktari wanaweza kupata shida mapema wakati wanapowaona wamama kila mwezi mmoja au miezi miwili. Matibabu ya mapema yanaweza kuzuia shida kuwa mbaya sana. Huduma ya afya ya mara kwa mara ni nzuri kwako na mtoto wako. Muulize mfanyikazi wa kesi yako ushauri juu ya daktari unayestahili kumuona, au kuhusu huduma za ufasiri.

### **NINAWEZAJE KUWA NA MIMBA NZURI?**

Jiweke wewe na mtoto wako vizuri wakati wa mimba kwa:

- kunywa glasi sita hadi nane za maji, maji asili ya matunda, na maziwa kila siku,
- tumia vitamini ambazo zinajumuisha “Asidi ya Foliki”, “madini”, na “Kalisi”,
- fanya mazoezi kwa kutembea,
- pata usingizi wa kutosha,
- kumuuliza daktari wako kama madawa unayotumia ni salama kwako na mtoto wako,
- kupata chanjo ya homa, na
- kuepuka dhiki.

Ili kuwa na mimba nzuri hakikisha kila siku umekula:

- nafaka (mchele, mkate, pasta, au chakula cha masuke),



Shahamu ya juu ya damu ni mojawapo ya hali kuu ya hatari ya ugonjwa wa moyo. Wakati kuna shahamu nyingi kwenye damu, hujaa katika kuta za mishipa yako. Kwa muda, hii husababisha “mishipa kuwa ngumu” na mishipa inakuwa ndogo na damu kutiririka kwa moyo hupungua au kuzuiliwa. Hii inaweza kusababisha pigo la moyo.

### **DALILI ZA SHAHAMU YA JUU:**

Nadra sana shahamu ya juu kutoa dalili za kuonya, kwa hivyo ni vigumu kujua bila kupimwa damu. Watu waliozaidi umri wa miaka 40 wanapaswa kuangaliwa mara kwa mara viwango vyao vya shahamu na daktari wao.

### **ZUIA UGONJWA WA MOYO:**

Ugonjwa wa moyo unaweza kuzuiliwa! Kwa kufanya mabadiliko rahisi kwa lishe yako na mazoezi, unaweza kupunguza nafasi za ugonjwa wa moyo.

- Ongeza shughuli za mwili—mazoezi (hata kama ni kutembea tu) kwa dakika 30 mara tatu kwa wiki

- Epuka kufuta sigara au kuwa karibu na watu wanaofuta sigara
- Punguza dhiki
- Punguza vileo
- Usinone sana
- Kula matunda mengi na mboga

### **Kwa habari zaidi kuhusu ugonjwa wa moyo kwenye wavuti, tafadhali tembelea:**

American Heart Association  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

National Stroke Association  
[www.stroke.org](http://www.stroke.org)

The Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

U.S. Department of Agriculture  
[www.usda.gov](http://www.usda.gov)



*Habari ya brosha hii ilichukuliwa kutoka kwa nyenzo zilizotengenezwa na:*

*The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*

*U.S. Department of Agriculture (USDA)*

*American Heart Association*

*National Stroke Association*

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.*

### **HABARI YA MAWASILIANO:**

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200

Washington, DC 20036

Simu: 202 • 347 • 3507

Faksi: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



## **Ugonjwa wa Moyo (Heart Disease)**

**(Swahili)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## **JE! UGONJWA WA MOYO NI NINI?**

Ugonjwa wa moyo ni hali ambayo oksijeni na damu iliyojaa rutubishi haifiki kwa moyo. Hii inaweza kusababisha pigo la moyo, kupooza, au hata kifo.

## **JE! PIGO LA MOYO NI NINI?**

Moyo hufanyakazi kwa masaa 24 kwa siku, ikisukuma damu iliyo na oksijeni na iliyojaa rutubishi mwilini. Damu hufikia moyo kupitia mishipa. Wakati watu wanapokula chakula kibaya na kutofanya mazoezi, mafuta huongezeka ndani ya mishipa. Kuongezeka kwa mafuta au tauni kunaweza kupasuka na kusababisha kuganda kwa damu. Hii ni mbaya kwa moyo kwa sababu kuganda kwa damu hupunguza vile damu inavyotiririka kwa moyo na itasababisha pigo la moyo.

## **DALILI ZA PIGO LA MOYO:**

- Uchungu katikati mwa kifua ambao unadumu zaidi ya dakika chache au unaopotea na kurudi
- Uchungu katika mkono mmoja au mikono yote mbili, mgongo, shingo, taya, au tumbo
- Upungufu wa kupua (ugumu wa kupumua, kuzuia kupumua) na au bila uchungu wa kifua
- Kutoa jasho baridi, kichefuchefu, au kuhisi mdhaifu

Wanawake hupitia dalili sawa kama wanaume, lakini wanawake wanaweza kupitia baadhi ya dalili zile zingine za kawaida zaidi ya wanaume, haswa upungufu wa kupumua, kichefuchefu/kutapika, na uchungu wa mgongo au taya.

## **JE! UNAFANYA NINI IKIWA UNADHANIA UNA PIGO LA MOYO?**

Nenda kwa simu na piga 911 mara moja. Usisubiri. Pata njia ya kupata hospitali mara

moja. Ikiwa una pigo la moyo, usijaribu kujiendesha mwenyewe kwenda hospitalini.

## **JE! KUPOOZA NI NINI?**

Kupooza hufanyika wakati mshipa wa damu ambao unaleta oksijeni na rutubishi kwa ubongo unapopasuka, au kuzuiliwa na kuganda kwa damu au vitu vingine. Wakati hii inapofanyika, sehemu ya ubongo haipati damu na oksijeni inayohitaji. Hii inaitwa kupooza. Wakati oksijeni haifiki ubongo, seli za neva hufa kwa haraka. Matokeo yake ni kuharibika kabisa kwa ubongo. Sehemu ya mwili ambayo seli zilizoharibika udhibiti huacha kufanya kazi wakati seli za neva zinapokufa.

## **DALILI ZA KUPOOZA:**

- Kuganda kwa ghafula au udhaifu wa uso, mkono au mguu, haswa upande mmoja wa mwili
- Shida ya kuzungumza au kuelewa
- Shida ya kuona na jicho moja au macho yote
- Shida ya kutembea, kizunguzungu, kupoteza usawa au uratibu
- Kuumwa kichwa sana kwa ghafula bila sababu yoyote ijulikanayo

## **JE! UNAFANYA NINI IKIWA UNADHANIA UNA KUPOOZA?**

Nenda kwa simu na piga 911 mara moja. Usisubiri. Pata njia ya kupata hospitali mara moja. Ikiwa una kupooza, usijaribu kujiendesha mwenyewe kwenda hospitalini. Kumbuka ni wakati upi dalili za kupooza zilitokea mara ya kwanza. Matibabu na madawa ya kupooza yanaweza kupunguza athari za muda mrefu za kupooza.

## **SHINIKIZO LA JUU LA DAMU**

### **JE! SHINIKIZO LA DAMU NI NINI?**

Kila wakati moyo unapopiga, husukuma damu ndani ya mishipa. Shinikizo la damu ni nguvu ya damu ikisukuma kwa kuta za mishipa. Shiniko la “Juu” la damu, ni wakati nguvu iko juu sana, ikiashiria moyo wako unafanyakazi sana. Hauwezi kuhisi moyo wako ukifanyakazi sana, lakini shinikizo la juu la damu linaweza kuwa ugonjwa mkali sana na unaoweza kuua. Bila matibabu, shinikizo la juu la damu linaweza kusababisha:

- Kushindwa kwa moyo kufanya kazi
- Kushindwa kwa figo kufanya kazi
- Pigo la moyo
- Kupooza
- Mabadiliko ya kuona na upofu

### **DALILI ZA SHINIKIZO LA JUU LA DAMU:**

Hakuna dalili zozote za kuonya za shinikizo la juu la damu. Kwa sababu ya hii, mara kwa mara inaitwa “muuaji mtulivu.” Shinikizo la juu la damu linaweza kutibiwa na kudhibitiwa kwa lishe nzuri na mazoezi ya mara kwa mara. Pimwa shinikizo lako la damu ili ujue kama unaweza kuwa kwenye hatari au unaugua kutokana na shinikizo la juu la damu.

### **JE! SHAHAMU NI NINI?**

Shahamu ni dutu laini inayofanana na mafuta inayopatikana kwenye damu. Ni kawaida kuwa na shahamu kwa sababu inatumiwa kuunda seli ambazo husaidia mwili wetu kufanya kazi. Shahamu nyingi inaweza kusababisha ugonjwa wa moyo ambayo inaweza kusababisha mapigo ya moyo.

zilizotumiwa, ambazo ni chafu HAZIPASWI kutumiwa. Miji mingine hutoa mipango ya kubadilisha sindano, ambapo unaweza kubadilisha sindano zako ulizotumia na zingine mpya.

### **IKIWA UNAISHI NA HIV UNaweza Kuzuia KUENEZA UGONJWA HUO KWA WENGINE.**

- Usinyonyeshe.
- Pata huduma ya kabla ya kuzaa na matibabu.
- Waambie wenzi wako wa ngono kuwa umeambukizwa HIV kabla ya kujamiiana. Jamiiana kiusalama (tumia mipira na vizuia meno).
- Usishiriki sindano za kudungwa, kutoboa mwili, au kuchorwa.

### **JIFUNZE JINSI YA KUTUMIA MPIRA WA KIUME VIZURI!**

- Fungua kifurushi cha mpira kwa vidole vyako SIO MENO YAKO.
- Chuna ncha ya mpira ili kuhakikisha hakuna hewa iliyofungiwa ndani ya mpira.
- Biringisha mpira chini kwa uume ULIOSIMIKA hadi mwisho. Ikiwa

hauwezi kubiringiza mpira chini, unapaswa kutupa mpira na uanze tena na mpira mpya.

- Baada ya ngono (kujaamiana), shikilia chini ya mpira baada ya kumwaga na uondoe uume.
- Tupa mpira uliyotumiwa kwenye pipa na uoshe uume.
- USITUMIE TENA MIPIRA ILIYOTUMIKA.
- Jifunze kabla ya kuhitaji kutumia mpira.

**Kwa habari zaidi kuhusu huduma za HIV/UKIMWI katika jamii yako, tafadhali piga 1-800-342-2437.**

**Kwa habari zaidi kuhusu HIV kwenye wavuti, tafadhali tembelea:**

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

[www.hivpositive.com](http://www.hivpositive.com)

[www.thebody.com](http://www.thebody.com)

•••

*Habari ya brosha hii ilichukuliwa kutoka kwa nyenzo zilizotengenezwa na:*

*The National Minority AIDS Council*

[www.nmac.org](http://www.nmac.org)

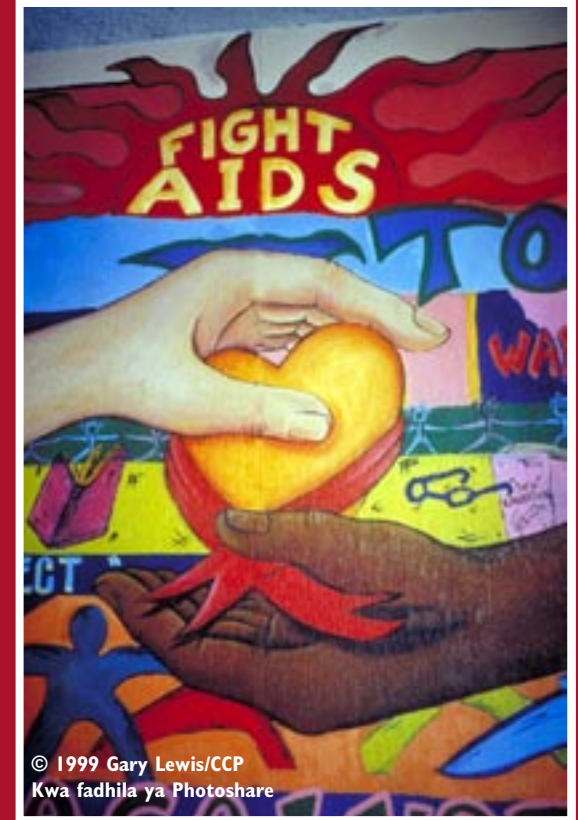
*The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

*Body Health Resources Corporation*

[www.thebody.com](http://www.thebody.com)

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.*



**Je! HIV ni nini?  
(What is HIV?)**

**(Swahili)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

#### **HABARI YA MAWASILIANO:**

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200**

**Washington, DC 20036**

**Simu: 202 • 347 • 3507**

**Faksi: 202 • 347 • 7177**

**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**

**KWELI ZA KAWAIDA KUHUSU HIV /UKIMWI**  
HIV—Klirusi Kinachoondosha Kinga ya Mwili (HIV) ndio kirusi kinachosababisha UKIMWI (Ukosefu wa Kinga Mwilini). HIV husababisha mwili kupoteza kinga yake ya kawaida dhidi ya magonjwa, hata magonjwa ya kawaida kama vile homa. Daktari husema mtu ana UKIMWI wakati mwili wao umekuwa dhaifu na hauwezi kupigana na magonjwa mengine.

Unaweza kuzuia kuambukizwa HIV! Watu waliyoambukizwa HIV wanaweza kuishi kwa muda mrefu sana na maisha mazuri kwa huduma nzuri ya matibabu na kwa kutambua mapema.

### **HIV INASAMBAZWA AJE?**

HIV inasambazwa kupitia damu, shahawa, maziwa ya matiti, na giligili ya uke kwa watu waliyo na HIV. HIV inaweza kupitishwa kutoka mtu mmoja hadi mwingine wakati wa vitendo vya ngono, kushiriki sindano za kudunga, kutoboa mwili (pamoja na masikio) au mchoro (sanaa ya mwili), wakati wa mtoto kuzaliwa, na kunyonyesha.

Nchini Amerika, damu inayotolewa ili kupeanwa inapimwa, ili kusikuwe na hatari ya kutoa au kupokea damu katika mpango wa matibabu. Hauwezi kupata HIV kwa kutoa damu.

Nafasi za mama kupitisha HIV kwa mtoto wake wakati wa mtoto kuzaliwa kunaweza kupunguzwa na huduma ya kabla ya kuzaa na matibabu ya HIV. Ni muhimu kwamba wanawake wajawazito kupimwa HIV ili kuzuia wamama kupitisha HIV kwa watoto wao.

### **KUPIMWA HIV**

Hauwezi kujua kama mtu ameambukizwa HIV. Watu wanaweza kuonekana kuwa na afya, wanaweza kuwa sawa au wanono, na wanaweza kuwa hawana vidonda na majeraha

na wawe bado wameambukizwa HIV na wawe wanaweza kupitisha ugonjwa huo kwa wengine. Njia ya pekee ya kujua kwa hakika ikiwa mtu ana HIV ni kupimwa HIV.

Kupimwa HIV ni rahisi. Katika miji mingi, kuna sehemu za kupimwa HIV za bure au za bei ya chini. Vipimo vya HIV ni kwa kusafisha mdomo au kudungwa kidole. Matokeo ya vipimo vinaweza kurudishwa kwa dakika 20. Katika miji mingi, kupimwa kunatolewa aidha kwa siri au bila jina.

*Kupimwa kwa siri:* Hurekodi jina la mtu anayepimwa na kuripoti majina hayo kwa siri kwa maafisa wa afya ya umma (kama vile idara za Serikali za Afya).

*Kupimwa bila jina:* Haihitaji jina kutumiwa. Badala yake msimbo unatumiwa ambao ni wa kipekee ili kumtambua mtu huyo. Hii inamaanisha kwamba mtu anayepokea kipimo hicho ndiye anayeweza kumwambia mtu yeyote matokeo.

Wewe hauwezi kuambukizwa HIV kwa:

- Kugusana
- Kusalimiana
- Kukumbatiana, kubusu
- Kukohoa, kuchafya
- Kutoa damu
- Kutumia mabwawa ya kuogelea
- Kukalia viti vya choo
- Kushiriki matandiko ya kitanda
- Kushiriki uma, vijiko, vijiti, visu, sahani, bakuli au glasi
- Kuumwa na mbu au wadudu wengine

### **UNAWEZAJE KUJIKINGA?**

#### **Hakuna Hatari ya HIV**

- Ukujinyima (usijaamiane na mtu mwingine)

Ikiwa wewe **na** mwenzi wako wa kingono

mumepimwa HIV kati ya miezi 6 iliyouyopita NA:

- Mumepatikana hamna kirusi cha HIV
- **Mnajamiiana** nyinyi kwa nyinyi tu
- Hamshiriki sindano za kudungwa, kutoboa mwili, au kuchorwa

### **Hatari ya HIV**

- Kujamiiana kisalama
- Kutumia sindano salama

### **NGONO SALAMA NI NINI?**

Ngono salama huzuia mgusano wa moja kwa moja na shahawa, giligili ya uke kupitia kutumia vizuri mipira ya ulimbo (ya kiume na kike) vizuia meno (vizuia ulimbo).

Kabla ya kujamiiana:

- Zungumza na mwenzi wako kuhusu ngono salama.
- Jifunze kutumia mipira ya ulimbo (ya kiume na ya kike) ili ujue kuzitumia vizuri kabla ya kujamiiana.
- Usijamiiane baada ya kutumia madawa ya kulevya au pombe.
- Usitumie mafuta ya kulainisha ya maji (hakuna Vaselini au mafuta ya kulaisha ya grisi).

Tembe za kuzuia kuzaa, sindano za kuzuia kuzaa, duara za kuzuia kuzaa, vibandiko vya kuzuia kuzaa, na sponji ya kuzuia kuzaa hazikingi kuenea kwa HIV/UKIMWI. Mpira wa ulimbo wa (wa kiume au wa kike) bado unafaa kutumiwa.

### **JE! UTUMIAJI SINDANO SALAMA NI NINI?**

Utumiaji sindano salama huzuia kugusana moja kwa moja kwa damu kupitia utumiaji wa sindano safi na ambayo haijatumiwa kwa kuingiza madawa ya kulevya. madawa. kutoboa mwili au kuchora. Wakati unaingiza madawa ya kulevya au madawa, sindano safi au ambazo hazijatumiwa zinapaswa kutumiwa. Sindano





Ikiwa vipetele vitadumu kwa zaidi ya siku tatu au vinaendelea zaidi, mpeleke mtoto wako amuone daktari. Daima osha mikono yako na sabuni baada ya kubadilisha nepi ya mtoto wako ili uzuie kuenea kwa vidudu.

### **KUMWOSHA MTOTO WAKO**

KAMWE usimwache mtoto wako akiwa peke yake. Ikiwa unahitaji kutoka kwa bafu, mfunike mtoto wako na taulo na umchukue. Baada ya kuoga, mfunike mtoto wako na taulo mara moja, ukihakikisha kwamba umefunika kichwa chake.

### **KUCHEZA NA MTOTO WAKO**

Kucheza na mtoto wako inawezakuwa raha na pia ni muhimu kwa kukua kwa akili ya mtoto. Hata kama mtoto wako ni mchanga sana kuelewa unachosema ni muhimu kwake kujifunza namna ya kuwasiliana. Hapa kuna baadhi ya shughuli ambazo unaweza kufanya ili kumsaidia mtoto wako kukua kijamii.

- Mshikilie mtoto wako mara nyingi kama iwezekanavyo na umwonyeshe upendo wako.
- Msomee mtoto wako angalau masaa 6 kwa wiki.
- Mwimbie mtoto wako.
- Zungumza na mtoto wako.

### **Kwa habari zaidi kwenye wavuti kuhusu afya ya mtoto tafadhali tembelea:**

[www.cdc.gov/women/kids/index](http://www.cdc.gov/women/kids/index)

[www.momandbaby.org](http://www.momandbaby.org)

[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

• • •

*Brosha hii ilitengenezwa na usaidizi wa habari na rasilimali kutoka:*

*Centers for Disease Control*

*National Center for Education in Maternal and Child Health*

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.*

#### **HABARI YA MAWASILIANO:**

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200

Washington, DC 20036

Simu: 202 • 347 • 3507

Faksi: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



**Kumweka Mtoto wako mwenye Afya**  
**Keeping Your Baby Healthy**  
**(Swahili)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## **KUMTUNZA MTOTO WAKO**

Kumwalia mtoto wako akikua na kujifunza inawezakuwa wakati wa kupendeza katika maisha ya mzazi. Kuna shughuli ambazo unaweza kufanya ili kusaidia mtoto wako kukua kiakili na kimhemko. Brosha hii itakusaidia kumweka mtoto wako mwenye furaha na afya katika nyumba yako mpya nchini Merikani.

## **DAKTARI WA MTOTO WAKO**

Wazazi na madaktari ni wenzi wanaofanya kazi pamoja ili kumweka mtoto wako mwenye afya. Wazazi wanawajua watoto wao vyema zaidi ya mtu mwingine yeyote kwa sababu wanachukua muda mwingi zaidi nao. Daktari wa mtoto wako anajua kuhusu afya, kukua, na lishe.

## **KUMLISHA MTOTO WAKO**

Maziwa ya matiti ni chanzo muhimu sana cha chakula kwa mtoto wako na kina lishe zaidi ya maziwa ya ngombe au ya poda. Mlishe mtoto wako maziwa ya matiti kwa muda mrefu kama iwezekanavyo. Mpe mtoto wako chakula kizito wakati anapofikisha miezi 6 tu. Hakikisha kwamba mtoto wako anapata mboga na matunda mengi. Epuka asali, maji ya matunda, maziwa ya ngombe hadi mtoto wako afikishe umri wa mwaka mmoja.



## **KUMTEMBELEA DAKTARI WA MTOTO WAKO**

Wakati wa mwaka wa kwanza wa maisha watoto hukua na kuendelea kwa haraka sana. Madaktari na wauguzi nchini Merikani wangependa kumwona mtoto wako mara nyingi. Kwa kawaida wakati mtoto wako ana siku mbili, mwezi mmoja, miezi miwili, miezi nne, miezi sita, miezi tisa, na mwaka mmoja.

Matembezi haya ni muhimu sana kwa sababu yanampatia daktari nafasi ya kuzingatia na kuhakikisha mtoto wako ni mwenye afya na anakua vizuri. Daktari wa mtoto wako atachunguza macho na masikio ya mtoto wako, na kutoa chanjo.

Nchini Merikani, madaktari hupendekeza kwamba mtoto wako apate chanjo zifwatazo:

- Ugonjwa wa ini (Hepatitis B),
- DTaP,
- PCV,
- hib,
- polio,
- MMR
- hep A, na
- tetekuwanga.

Daktari wa mtoto wako atakupatia orodha ya chanjo ambazo mtoto wako anahitaji, na wakati mtoto wako anastahili kuzipata.

## **KUZUIA VIPELE VYA NEPI**

Watoto wanaovaa nepi mara kwa mara hupata vipete. Ili kuzuia na kuponya vipete vya nepi, zingatia vidokezo vichache:

- Badilisha nepi kila wakati zinapoloa.
- Tumia mafuta ya nepi ili kuponya vipete. Tafuta moja ambayo ina oksaidi ya zinki, au mafuta ya A&D.
- Mruhusu mtoto wako aende bila nepi kwa siku nusu.
- Vipete vikitokea karibu na mguu au kiuno cha mtoto wako, badilisha chapa ya nepi unayotumia.
- Wakati mwingine vipete hutokea wakati mtoto wako ana mizio ya aina mpya ya chakula. Komesha vyakula vipya ili uone kama vipete vitapotea.

## WAAMERIKA MAARUFU WALEMAVU

Franklin Roosevelt, *Rais wa Merikani*  
Ulemavu wa Kimwili

Marlee Matlin, *Muigizaji*  
Kiziwi

Terrance Parkin,  
*Mwogeleaji wa Olimpiki*  
Kiziwi

Jim Abbott,  
*Mchezaji Mtaalamu wa Besiboli*  
Alikatwa kiungo cha mwili

Magic Johnson,  
*Mcheza NBA Aliyestaafu*  
Ana HIV

Ray Charles, *Mwanamuziki*  
Kipofu

Chris Burke, *Mwigizaji*  
Dalili za Taahira

## Kwa habari zaidi kwenye wavuti kuhusu watu walemavu, tafadhali tembelea:

[www.disabilityinfo.gov](http://www.disabilityinfo.gov)



*Habari ya brosha hii ilitolewa kwa:*

*U.S. Department of Commerce*

*Economics and Statistics Administration*

*U.S. Census Bureau*

*The National Women's Health  
Information Center*

*U.S. Department of Health  
and Human Services*

*Office on Women's Health*

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa  
Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu  
ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.*

### HABARI YA MAWASILIANO:

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

**U.S. Committee for Refugees and  
Immigrants**

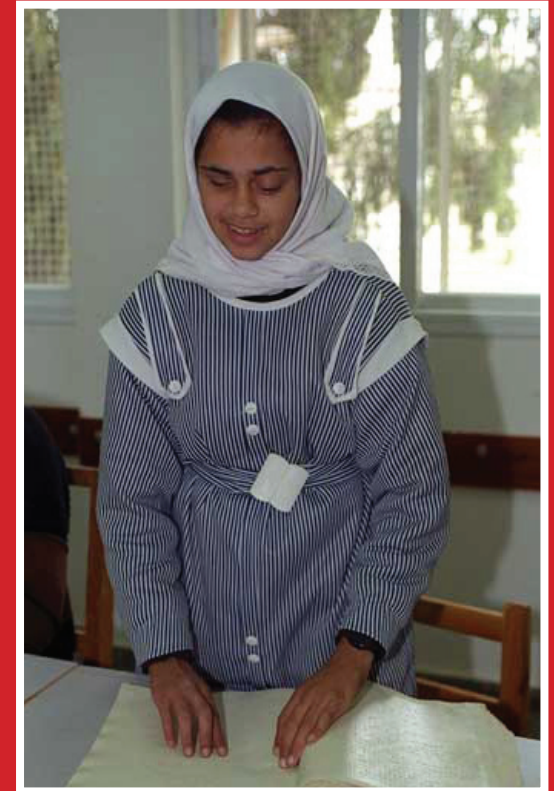
**1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200**

**Washington, DC 20036**

**Simu: 202 • 347 • 3507**

**Faksi: 202 • 347 • 7177**

**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**



## Kuishi na Ulemavu nchini Merikani Living with Disabilities in the United States (Swahili)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## **JE, DALILI ZA ULEMAVU NI ZIPI?**

Watu walemavu wanawezakuwa na hali ya kimwili au ya kiakili ambayo inaifanya kuwa vigumu kwao kufanya mambo mengine. Hali hizi zinaweza kuathiri;

- kusoma,
- kusikia,
- kunena,
- kupumua,
- kutembea,
- kuona, na
- kujihudumia.

## **KUISHI NA ULEMAVU NCHINI MERIKANI**

Kuna mambo mengi mazuri kuhusu kuishi nchini Merikani. Mojawapo ya mambo mazuri ni kwamba Waamerika wanaamini watu walemavu wanaweza kushughulika na kufanya kazi, lakini wanahitaji msaada.

Kuna zaidi ya watu milioni 50 wanaoishi na ulemavu nchini Merikani. Karibu nusu ya watu walemavu wanafanya kazi.

Waamerika wanaweza kuwaona watu walemavu tofauti zaidi ya watu katika nchi yako ya nyumbani. Broscha hii itakusaidia kujifunza kuhusu huduma za ulemavu nchini Merikani.

Nchini Merikani, watu walemavu wanaweza:

- kwenda shuleni,
- kuoia au kuwa wazazi,
- kufanya kazi,
- kuendesha,
- kucheza michezo, na
- kuwa wataalamu.

Kuna sheria nchini Merikani ambazo zinawasaidia watu walemavu kuishi kwa furaha na maisha mema.

## **WATOTO WALEMAVU**

Watoto wengine wanazaliwa, au wanapata ulemavu. Mara kwa mara si sababu ya mtu yeyote. Unawezakuwa umezoea kumjali mtoto wako peke yako, lakini Merikani, kuna usaidizi kwa ajili yako. Ni sawa kuuliza na kupokea usaidizi.

Watoto walemavu wanaweza kwenda shule iliyo karibu na kupokea usaidizi wa ziada unaoitwa “elimu maalum”. Waalimu na wafanyikazi wa shule wataunda mipango ya elimu ambayo imeundwa ili kufikia mahitaji maalum ya kila mtoto mlemavu.

## **HUDUMA ZA USAIDIZI**

Kuna pia vikundi vya kibinafsi na mashirika ambayo yanawafunza watu walemavu jinsi ya:

- kujifunza kusoma, au kutumia kijiti,
- kujifunza jinsi ya kujihudumia wenyewe,

- kujifunza ustadi mpya wa kazi, na kupata kazi,
- kujifunza kusafiri mjini au kutumia benki,
- kujifunza kujipikia, na
- kujifunza kutumia kiti chenye gurudumu.

Wale wanaowahudumia watu walemavu wanastahili kuzungumza na mfanyi kazi wa kesi ili wapate huduma katika jamii zao na jinsi ya kuzitumia.

## **KUWAHUDUMIA WATU WALEMAVU**

Inawezakuwa vigumu kuwajali watu walemavu. Nchini Merikani, kuna rasilimali zinazopatikana ili kumsaidia mtu kuhudumia mtu mlemavu wa familia. Watu wengine walemavu wanaishi na familia zako, au katika nyumba maalum. Muulize mfanyikazi wako wa kesi kuhusu rasilimali zinazopatikana kwa familia za watu walemavu.

Walezi wanastahili kujihudumia wenyewe. Hapa kuna njia mbalimbali za kujihudumia:

- pata muda wa kufanya mazoezi,
- jifunze kuhusu rasilimali za jamii,
- uliza na ushukuru kwa usaidizi,
- kula vizuri,
- pumzika vilivyo,
- pata mfumo wa usaidizi,
- chukua muda wa kupumzika, na
- pata muda wako mwenyewe.

## KUWA MTU WA KUFANYA KAZI UKUSAIDIA:

- Kupunguza hatari ya ugonjwa wa moyo, kupooza na ugonjwa wa kisukari
- Kuboresha uthabiti wa kiungo
- Kuongeza na kuboresha kiasi cha kutembea
- Kusaidia kudumisha urahisi unapokuwa ukizeeka
- Kuzuia ugonjwa wa mifupa na kuvunjika
- Kuboresha hisia na kupunguza dalili za wasiwasi na huzuni
- Kuboresha stahi-binafsi
- Kupunguza dhiki

## Kwa habari zaidi kuhusu kunona kwenye wavuti, tafadhali tembelea:

American Heart Association  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

American Diabetes Association  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

The Centers for Disease Control  
and Prevention  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

U.S. Department of Agriculture  
[www.usda.gov](http://www.usda.gov)

Medline Plus  
[www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov)

• • •

*Habari ya brosha hii ilichukuliwa kutoka kwa nyenzo zilizotengenezwa na:*

*The Centers for Disease Control  
and Prevention (CDC)*

*U.S. Department of Agriculture*

*American Heart Association*

*American Obesity Association*

*American Diabetes Association*

*Georgia State University, Department of  
Geography and Anthropology*

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.*

## HABARI YA MAWASILIANO:

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

U.S. Committee for Refugees and  
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200

Washington, DC 20036

Simu: 202 • 347 • 3507

Faksi: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



## Je! Kunona ni nini? (What is Obesity?)

(Swahili)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

Protecting Refugees. Serving Immigrants.  
Upholding Freedom since 1911

## JE! KUNONA NI NINI?

Kunona ni ugonjwa ambao mtu ana mafuta mengi sana ya mwili na ana uzani mzito sana. Sababu zinazojulikana sana za kunona ni kukula sana na kutofanya mazoezi ya kutosha. Wakimbizi wanaweza kunona wakati wanapohamia nchi mpya na kuanzisha tabia mpya ya kula. Kunona kunaweza kuathiri moyo, mapafu, viungo na mifupa. Kunona kunaweza kusababisha jeraha la mfupa na kiungo, na kunaweza kufupisha maisha yako. Kunona hupunguza uwezo wa kusonga na kunaweza kusababisha shida kali sana za kiafya kama vile:

- Shinikizo la juu la damu
- Ugonjwa wa kisukari
- Ugonjwa wa moyo
- Kupooza
- Shida za kupumua

## JINSI YA KUZUIA KUNONA:

- Fanya kazi ya kimwili mara 3 kila wiki kwa dakika 30. Unaweza kuongeza

shughuli zako za kimwili kwa kutembea, kucheza michezo, kilimo cha bustani, au kutembea juu na chini kwa ngazi.

- Acha kufuta sigara. Kufuta sigara hufanya athari mbaya za kiafya za kunona kuwa mbaya zaidi.
- Kula matunda na mboga zaidi.
- Punguza kiwango cha pombe unachokunywa.

## VIDOKEZO VYA KULA VIZURI:

- Kula vyakula vya aina nyingi kila siku kwa ajili ya vitamini na madini ambayo mwili wako inahitaji ili kukua na kuwa mwenye afya.
- Kula kidogo au viwango vichache vya chipsi, biskuti, karamu, peremende, siagi, majarini, kachumbari, chumvi, vyakula vilivyokaangwa, aiskrimu na soda.
- Kula vyakula vidogo ambavyo vimekaangwa au vilivyo na wanga yenye mafuta mengi (vitobosha, biskuti, au mafini).

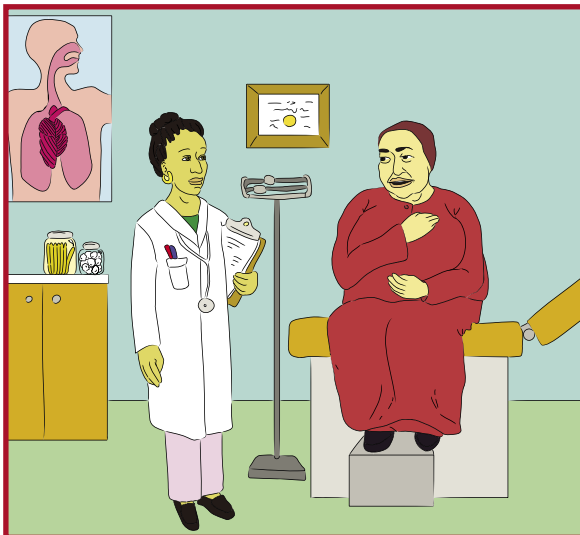
## NJIA ZINGINE ZA KUFANYA VYAKULA KUWA VIZURI:

- Jaribu mikate iliyo na nafaka na mahindi kama vile mkate wa ngano na wali ya hudhurungi.
- Kula matunda na mboga nyingi.
- Tumia mafuta kidogo sana, au siaga wakati unapopika.
- Tumia mafuta ya kupika ya mboga ya kinyunyizio badala ya mafuta, kinyunya, siagi au majarini.
- Jaribu kuoka, kubanika, kuanika, kulainisha kwa mvuke, au kuchoma badala ya kukaranga.
- Kula vipande vya nyama vyenye mafuta kidogo kama vile kuku, batamzinga, au nyama ya ngombe isiyokuwa na mafuta.

- Tumia maziwa, chizi, na mtindi isikiyokuwa na mafuta (machunda) au iliyo na mafuta ya chini (1%).

## VIDOKEZO VYA KUFANYA KAZI ZAIIDI:

- Tembea! Tembea haraka mara mbili kila siku kwa dakika 15.
- Nenda kucheza densi.
- Cheza na watoto wako.
- Panda ngazi badala ya kipandishi.
- Shuka basi kituo cha nyuma.
- Usitazame runinga sana na utembee wakati wa matangazo ya kibiashara.
- Egeza gari upande mwingine wa duka kutoka mahali unataka kununua.
- Tembea kwenda kununua au safari zingine.



- Kuuliza maswali kuhusu matibabu, hatari na vipimo;
- Kuripoti mabadiliko yoyote katika hali yako kwa mtoa huduma wako wa afya;
- Kuhudhuria au kughairi miadi kulingana na sera ya mtoa huduma wako wa afya; na
- Kulipia huduma za afya ambazo hazijashughulikiwa na bima.

**Kwa habari zaidi kuhusu haki na majukumu ya mgonjwa kwenye wavuti, tafadhali tembelea:**

*U.S. Department of Labor  
www.dol.gov*

*Agency for Healthcare Research and Quality  
www.ahrq.gov*

*American Hospital Association  
www.hospitalconnect.com*



*Habari ya brosha hii ilichukuliwa kutoka kwa nyenzo zilizotengenezwa na:*

*U.S. President's Commission on Quality First:  
Better Health Care for All Americans*



Sifa za picha: USCRI/Albany

**Haki na Majukumu  
ya Mgonjwa  
(Patient's Rights  
and Responsibilities)  
(Swahili)**



**www.refugees.org**

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

**HABARI YA MAWASILIANO:**

**riht@uscridc.org**

**U.S. Committee for Refugees and  
Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200**

**Washington, DC 20036**

**Simu: 202 • 347 • 3507**

**Faksi: 202 • 347 • 7177**

**www.refugees.org**

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa  
Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu  
ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.*

## UNA HAKI YA:

- Huduma bora ya afya, haijalishi umbari, imani, umri, jinsia, mapendeleo ya kingono, au taifa la asili;
- Huduma ambayo inajumuisha kuheshimu imani yako ya kijamii, kiroho, na kitamaduni ambayo inaunda maoni ya ugonjwa;
- Huduma ya kujali na ya heshima;
- Kupata habari kuhusu watoa huduma wako wa afya, mpango wa huduma ya afya, na vifaa vya huduma ya afya;
- Kujulishwa habari kwa njia ambayo unaweza kuelewa;
- Kupokea huduma ya afya ya dharura kwa kujua. (Utahitajika kulipia huduma hizi);
- Kutoa malalamiko yoyote au hoja unazo kuhusu huduma yako unayopokea, na ishughulikiwe mara moja;
- Rekodi zako za matibabu na habari kuwekwa siri;
- Kuangalia na kunakili rekodi zako za matibabu;
- Makosa, habari isiyo sahihi au chochote ambacho kina kasoro kuondolewa au kurekebishwa kwenye rekodi zako za kimatibabu;

- Kuuliza maswali juu ya mtoa huduma wako wa afya, wafanya kazi na mafundi;
- Kufafanuliwa matibabu na vipimo vya dawa kwa njia ambayo unaweza kuelewa;
- Kuchagua aina ya matibabu ya dawa unayopokea; na
- Kuhusika vilivyo katika huduma yako ya afya.

## MAJUKUMU YA MGONJWA:

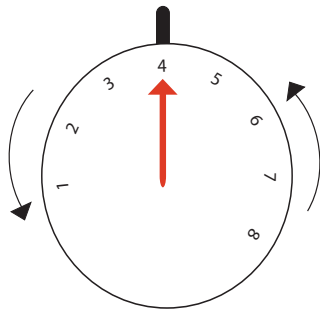
- Kuzungumza na mtoa huduma wako wa afya
- Kujiilemisha kuhusu hali yako na matibabu;
- Kutoa habari ambayo ni ya kweli na kamili kama iwezekanavyo;
- Kufuata matibabu na kutumia dawa kama ilivyoagizwa;





samaki. Ni vibaya sana na vinaweza kusababisha kifo kwa watoto. Ili kuzuia vidudu vya chakula fuata sheria hizi za kijumla.

- Osha bodi zako za kukatia, vyombo, na juu ya kaunta na maji moto yenye sabuni au pausha baada ya kuzitumia.
- Kata mboga na nyama kwa kutumia bao tofauti za kukatia.
- Tumia bao za kukatia za plastiki ambapo bakteria huwa na wakati mgumu kujificha badala ya za mbao.
- Tumia taalo ya karatasi badala ya nguo kusafisha baada ya kuandaa chakula.
- Usiweke nyama iliyopikwa kwenye sahani au mahali ambapo nyama mbichi imegusa.
- Daima weka maziwa safi ndani ya friji.
- Usigandishe nyama iliyoyeyushwa.
- Usiweke chakula ndani ya mkebe uliyowazi.
- Weka friji ikiwa wastani ili kulinda chakula chako.



“Hifadhi chakula chako kwa kuweka friji yako baridi”

**Kwa habari zaidi kwenye wavuti kuhusu usalama na usafi wa chakula, tafadhali tembelea:**

[www.cdc.gov/cleanhands](http://www.cdc.gov/cleanhands)

[www.cdc.gov/foodsafety](http://www.cdc.gov/foodsafety)

• • •

*Habari ya brosha hii ilichukuliwa kutoka kwa nyenzo zilizotengenezwa na:*

*European Union Risk Analysis Information Network*

*Media Materials Clearinghouse*

*Centers for Disease Control*

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.*

**HABARI YA MAWASILIANO:**

[riht@uscrdc.org](mailto:riht@uscrdc.org)

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200**

**Washington, DC 20036**

**Simu: 202 • 347 • 3507**

**Faksi: 202 • 347 • 7177**

**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**



**Usafi wa Kibinafsi na  
wa Nyumbani  
Personal and Home Hygiene  
(Swahili)**



**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## **KOMESHA KUENEA KWA VIDUDU— OSHA MIKONO YAKO**

Kuosha mikono ndiyo njia nzuri ya kuzuia magonjwa kama vile mafua na homa. Vidudu vinaweza kuenea virahisi kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine kupitia mgusano. Kutumia sabuni ya “kuua bakteria” au ya “kuondoa harufu” ndiyo njia nzuri ya kuua vidudu ambavyo hueneza magonjwa.

## **MWILI ULIYOSAFI HUKUWEKA MWENYE AFYA**

Kuoga na sabuni ya kuondoa harufu au ya kuua bakteria husaidia kuua vidudu ambavyo huunda harufu ya mwili.

Vaa nguo safi na nguo za ndani baada ya kuosha mwili wako.

Kuosha nywele yako mara mbili kwa wiki na “shampoo” inaweza kuzuia ngozi kwenye kichwa chako kutokana na kukatika. “Viyoyozi” vinaweza kuzuia nywele kukauka baada ya kuosha. Aina tofauti za nywele zinahitaji shampoo na viyoyozi tofauti. Uliza ushauri kwa marafiki na familia yako.

Shampoo unayonunua dukani haiwezi kuua chawa. Ikiwa una chawa, lazima uende kwa daktari wako ili upate shampoo maalum.

## **WAFUNZE WATOTO WAKO NA FAMILIA WAKATI WANAPOSTAHILI KUOSHA MIKONO YAO NA SABUNI**

1. Kabla ya kula, kupika, na kugusa chakula.
2. Baada ya kutumia choo.
3. Baada ya kumwosha mtoto, au kubadilisha nepi ya mtoto.
4. Wafunze watoto na familia yako jinsi ya kuosha mikono yao vizuri.

## **WAFUNZE WATOTO WAKO NA FAMILIA JINSI YA KUOSHA MIKONO YAO VIZURI**

1. Lowesha mikono yako chini ya maji moto.
2. Tumia sabuni na usugue mikono yako kwa sekunde 45.
3. Osha kwa makini katikati ya vidole vyako na chini ya makucha yako.
4. Osha na maji yanayotiririka na upanguze na taulo ya karatasi au kitambaa kisafi.
5. Vidudu vinaweza kujificha chini ya kucha zako kwa hivyo hakikisha ni fupi.

Kiondoa harufu ni kitu ambacho hutumiwa chini ya makwapa ili kupunguza harufu ya mwili.

Viondoa harufu vinapatikana katika umaji, jeli, au kinyunyizi. Vinaweza kutumiwa na wanaume na wanawake. Ni wazo nzuri kutengeneza nywele yako ikiwa uko shuleni au kazini.

## **NGUO SAFI HUFUKUZA VIDUDU**

Kusafisha nguo zako na matandiko na sabuni ya kufua angalau mara moja kwa wiki hupunguza vipele vya ngozi.

## **NYUMBA SAFI HUFUKUZA VIDUDU**

Wadudu na panya hueneza vidudu. Hakikisha umefagia jiko lako mara kwa mara na usafishe sakafu na sabuni na pausha ya sakafu.

## **JIKO LILILOSAFI HUZUIA MAGONJWA**

Vidudu vya chakula mara kwa mara hupatikana katika maziwa, mayai, nyama ya kuku, nguruwe, ngombe, na



Miaka kumi na mitano baada ya kuacha, hatari ya ugonjwa wa moyo ni sawa na ya watu ambao hawajawahi kuvuta sigara, na hatari ya kifo hurudi kuwa karibu na kiwango cha watu ambao hawajawahi kuvuta sigara.

**Kwa habari zaidi kwa simu,  
tafadhali piga simu:**

Toll-free National Quitline  
1-800-QUIT-NOW

American Cancer Society  
1-800-ACS-2345

The Centers for Disease Control  
and Prevention  
1-800-CDC-1311

Cosmetic Executive Women  
Cancer Information Service  
1-800-4-CANCER

American Heart Association Information Line  
1-800-AHA-USA1

**HABARI YA MAWASILIANO:**

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

**U.S. Committee for Refugees and  
Immigrants**

1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200

Washington, DC 20036

Simu: 202 • 347 • 3507

Faksi: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

**Kwa habari zaidi kuhusu uvutaji sigara  
kwenye wavuti, tafadhali tembelea:**

U.S. Government  
[www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)

National Cancer Institute  
[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)

American Lung Association  
[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

Chama cha Amerika cha Kansa  
[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

American Heart Association  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

• • •

*Habari ya brosha hii ilichukuliwa kutoka  
kwa nyenzo zilizotengenezwa na:*

*World Health Organization (WHO)*

*The Centers for Disease Control  
and Prevention (CDC)*

*The National Cancer Institute*

*The American Lung Association*

*The American Cancer Society*

*The American Heart Association*

*Campaign for Tobacco-Free Kids*

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa  
Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu  
ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.*



**Ishi kwa Muda Mrefu:  
Acha Kuvuta Sigara Sasa  
(Live Longer: Stop  
Smoking Now)**

**(Swahili)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## **ATHARI MBAYA ZA KUVUTA SIGARA KWA AFYA**

Kuvuta sigara husababisha kansa ya mapafu. Moshi ya sigara ina zaidi ya kemikali 4,800, kati ya kemikaliki hizo, 69 zinajulikana kusababisha kansa ya mapafu. Kwa kuongezea, uvutaji sigara huathiri karibu kila ogani ya mwanadamu na mfumo wa mwili. Shirika la Afya Duniani linakadiria kwamba mtu hufa kutokana na utumiaji tumbaku kila sekunde 6.5.

Jenerali wa Upasuaji wa Amerika ameripoti kwamba uvutaji unaweza kusababisha shida zote za kiafya zifwatazo:

- Ugonjwa wa mkole ya tumbo (abdominal aortic aneurysm)
- Lukemia kali ya uboho (Acute myeloid leukemia)
- Ugonjwa wa macho (Cataract)
- Kansa ya mlango wa kizazi
- Kansa ya figo
- Kansa ya kongosho
- Nimonia
- Ugonjwa wa ufizi
- Kansa ya tumbo
- Kansa ya kibofu
- Kansa ya umio
- Kansa ya zoloto
- Kansa ya mapafu
- Kansa ya mdomo
- Kansa ya koo
- Kansa kali ya mapafu
- Ugonjwa wa moyo na mishipa ya damu
- Athari za uzazi kama vile utungisho uliyopungua
- Dalili za watoto kufa kwa ghafula

## **BEI YA KUVUTA SIGARA**

Mnamo 2006, bei ya wastani ya pakiti ya sigara katika taifa lote ilikuwa \$4.35. Kwa bei hiyo, mtu anayevuta sigara pakiti moja kwa siku

angetumia karibu \$1,600 kila mwaka kwa sigara. Mtu ambaye anavuta sigara moja kwa siku kwa miaka 20 atatumia \$32,000 kwa sigara.

Kila mwaka, uvutaji sigara ugharimu Amerika dola bilioni 167 kwa gharama za huduma ya afya.

## **UVITAJI SIGARA KWA WAMAMA**

Uchunguzi umeonyesha kwamba uvutaji sigara unafanya iwe vigumu kwa wanawake kupata mimba. Wanawake wanaovuta sigara kabla ya kupata mimba wana uwezo zaidi wa kupata shida wakiwa na mimba zaidi ya wanawake ambao hawavuti sigara. Watoto wanaozaliwa na wamama wanaovuta sigara wakiwa na mimba wanaweza kuathiriwa na uzani mdogo wakizaliwa (kinachoua watoto sana nchini Amerika), mimba kutoka, na kifo cha mtoto.

## **MOSHI YA MTU ANAYEVUTA SIGARA**

Moshi ya mtu anayevuta sigara, inayoitwa wakati mwingine moshi tuli, ni moshi inayotoka kwa mapafu ya mvutaji, na moshi inayotoka mwisho wa sigara, biri au kiko kinachochomeka. Moshi ya mtu anayevuta sigara ni hatari. Kila mwaka, moshi ya mtu anayevuta sigara inasababisha vifo 3,000 kutokana na kansa ya mapafu na vifo vingine 35,000 kutokana na magonjwa mengine nchini Amerika. Moshi ya mtu anayevuta sigara husababisha kuwashwa macho, mapua, koo, na mapafu, na inaweza kusababisha kukohoa.

Moshi ya mtu anayevuta sigara ni hatari haswa kwa watoto. Watoto wanaowekwa wazi kwa moshi ya mtu anayevuta sigara;

- wanaweza kuwa na maambukizo zaidi ya masikio,
- wana uwezekano wa kusumbuka na mkamba, nimonia na magonjwa mengine ya mapafu, na

- wana uwezekano zaidi wa kupata pumu, kuwa na mapigo zaidi ya pumu, kuwa na pumu kali zaidi, na kupata mapigo ya pumu mara kwa mara.

## **MANUFAA YA KUACHA**

Kati ya dakika ishirini ya kuvuta sigara yake ya mwisho, mwili wa mvutaji sigara huanza mfululizo wa mabadiliko.

Masaa ishirini na manne baada ya kuacha:

- Nafasi ya pigo la moyo hupungua

Kati ya wiki mbili na miezi mitatu baada ya kuacha:

- Mzunguko huboreka
- Inakua rahisi kutembea
- Utendaji kazi wa mapafu huongezeka

Kati ya mwezi mmoja na miezi tisa baada ya kuacha:

- Kukohoa, kufungana kwa uwazi katika mifupa, uchovu, upungufu wa kumua hupungua

Mwaka mmoja baada ya kuacha:

- Hatari kubwa ya ugonjwa wa moyo hupungua hadi nusu ya mvutaji sigara

## **MANUFAA YA MUDA YA MREFU YA KUACHA**

Kati ya miaka mitano na miaka kumi na mitano baada ya kuacha, hatari ya kupooza hupungua hadi kwa ile ya watu ambao hawajahi kuvuta sigara.

Miaka kumi baada ya kuacha, hatari ya kansa ya mapafu hupungua hadi nusu ya wale wanaoendelea kuvuta sigara; hatari ya kansa ya mdomo, koo, umio, kibofu, figo, na kongosho hupungua; na hatari ya kidonda tumboni hupungua.

## **IKIWA UNADHANIA UMEKUMBANA NA TB**

Ikiwa unadhania umekuwa karibu na mtu aliye na ugonjwa wa TB, unapaswa kwenda kwa daktari wako au idara ya afya ili kupimwa TB.

## **Kwa habari zaidi kuhusu kifua kikuu kwenye wavuti, tafadhali tembelea:**

The Centers for Disease Control  
and Prevention  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

U.S. Department of Health  
and Human Services  
[www.omhrc.gov](http://www.omhrc.gov)



*Habari ya brosha hii ilichukuliwa kutoka  
kwa nyenzo zilizotengenezwa na:*

*The Centers for Disease Control  
and Prevention (CDC)*

*U.S. Department of Health  
and Human Services*

*The Directors of Health Promotion  
and Education (DHPE)*

### **HABARI YA MAWASILIANO:**

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

**U.S. Committee for Refugees and  
Immigrants**

1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200

Washington, DC 20036

Simu: 202 • 347 • 3507

Faksi: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa  
Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu  
ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.*



## **Je! Kifua kikuu ni nini? (What is Tuberculosis?)**

**(Swahili)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## **JE! TB NI NINI?**

Kifua kikuu, au “TB,” ni ugonjwa wa kuambukiza unaosababishwa na vijidudu ambavyo vinaenezwa kupitia hewa kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine. Mtu aliye na TB anaweza kufa kutokana ugonjwa huo ikikosa kutibiwa na madawa.

## **TB INAENEZWA AJE?**

Vijidudu vya TB huwekwa hewani wakati mtu aliye na TB anapokohoa, anapochafya, kuimba, kutema mate au kucheka. Watu wengine wanaopumua hewa iyo ambayo ina vijidudu vya TB wanaweza kuambukizwa.

## **JE! NI NANI ANAYEPATA TB?**

Shirika la Afya Duniani (WHO) linakadiriya kwamba karibu watu milioni sita ulimwenguni kote wameambukizwa bakteria inayosababisha TB. Kila mwaka, karibu watu milioni mbili ulimwenguni kote hufa kutokana na TB. Watu ambao kila siku wanagusana na watu waliyo na TB wako kwa hatari ya kuambukizwa. Hii ni pamoja na wanafunzi wenza, wafanyikazi wenza, jamaa wa familia au wakaazi wenza.

## **UGONJWA WA TB FICHE NI TOFAUTI AJE NA TB HAI?**

Watu waliyo na TB fiche wana bakteria ambayo inasababisha TB katika miili yao lakini

bakteria hiyo si hai na watu hao si wagonjwa. Watu waliyo na TB fiche hawawezi kupitisha TB kwa wengine, lakini wanaweza kuwa na TB hai katika maisha ya baadaye.

Watu waliyo na TB hai wana ugonjwa wa TB. Hii inamaanisha kwamba bakteria ambayo inasababisha TB inazaana sana na kuharibu tishu mwilini. Watu waliyo na ugonjwa wa TB wana dalili za TB na wanaweza kupitisha ugonjwa huo kwa wengine, haswa watu wanao waona kila siku kama vile wafanyikazi wenza, wanafunzi wenza, na jamaa wa familia.

## **TB INAYOKINZA MADAWA**

Mtu aliye na TB akikosa kuchukua madawa yake vizuri, au akiwacha kutumia madawa haraka sana, vijidudu vinavyosababisha TB vinaweza kinza madawa hayo. Hiyo inamaanisha madawa hayo hatafanya kazi tena, ambayo inamaana kwamba itambidi mtu huyo kupewa madawa tofautu - yaliyo na nguvu zaidi- kwa muda mrefu zaidi ya vile ingechukua kumaliza matibabu asili. TB inayokiza madawa ni ngumu na inagharimu zaidi kutibu.

## **TB INATIBIWA AJE?**

**TB INAWEZA KUPONYWA!** Inachukua muda mrefu zaidi kutibu TB. Wagonjwa wa TB lazima watumie madawa kadhaa kwa miezi 6 hadi 12 ili kutibu ugonjwa huo. Mtu aliye na TB anaweza kuhisi nafuu kabla ya utabibu kumalizika. Uaminifu—kutumia madawa yote ya TB kama ilivyoagizwa hadi yaishe—ni muhimu kwa kuponya TB. Mtu aliye na TB akiacha kutumia madawa kabla ya utabibu kuisha, anaweza kuwa mgonjwa tena.



- kuiga watu wazima na wenzi wa kucheza, na
- kucheza vizuri na sesere, wanyama, na watu.

## **KUKUA NA MAENDELEO BAADA YA MIKA MINNE**

Watoto wenye afya baada ya miaka minne wanaweza:

- kutumia sentensi ya maneno tano au sita,
- kufuata maagizo yenye hatua tatu (“vaa nguo. Chanua nywele yako. Sugua meno yako, na osha uso yako”), na
- kushirikiana na watoto wengine.

## **DALILI ZA MTOTO ANAYEKUA POLEPOLE NI ZIPI?**

- Ukosefu wa kukua kimwili
- Utapiamlo
- Mifupa dhahifu
- Kutokuona vizuri
- Usununu
- Uzani wa chini
- Kupoteza kusikia

## **UNAPASWA KUZUNGUMZA NA NANI IKIWA MTOTO WAKO HAKUI KWA MWENDO MZURI UNAOFAA?**

Ikiwa una wasiwasi kuhusu jinsi mtoto wako anavyokua tafadhali zungumza na daktari wa mtoto wako. Hakikisha umempeleka mtoto wako kuangaliwa mara kwa mara, na kwa chanjo.

## **Kwa habari zaidi kuhusu kukua kwa mtoto kwenye wavuti, tafadhali tembelea:**

[www.cdc.gov/ncbddd/autism/ActEarly](http://www.cdc.gov/ncbddd/autism/ActEarly)  
[www.nidcd.gov/health/voice/speechandlanguage](http://www.nidcd.gov/health/voice/speechandlanguage)

• • •

*Brosha hii ilitengenezwa na usaidizi wa habari na rasilimali kutoka:*

*National Center for Birth Defects and Developmental Disabilities*

*Centers for Disease Control*

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.*

### **HABARI YA MAWASILIANO:**

[riht@uscrdc.org](mailto:riht@uscrdc.org)

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200

Washington, DC 20036

Simu: 202 • 347 • 3507

Faksi: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



## **Kuangalia Mtoto Wako Akikua**

(Hatua za Kukua)

## **Watching Your Child Grow**

(Development Milestones)

(Swahili)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911

## **KUMWANGALIA MTOTO WAKO AKIKUA**

Miaka ya kwanza ya maisha ya mtoto wako ni wakati muhimu kwao kukua kimwili, kimhemko, na kijamii. Hii inaitwa kukua kwa mtoto. Kuna viwango tofauti vya kukua kwa mtoto ambavyo wazazi wanaweza kufuata ili kuona kama mtoto wao anakua kwa kiwango kizuri. Nchini Merikani, wazazi wanashauriwa kuangalia kila mara jinsi akili, macho, masikio na maungo yanavyokua ili kuangalia dalili zozote zisizofaa.

## **NI NINI NINACHOSTAHILI KUGUNDUA KUHUSU MTOTO WANGU?**

Watoto hukua vitofauti katika hatua zao za kukua. Kila mtoto hukua kwa wakati wake, na mtoto wako anaweza kufikia hatua hizi kabla au baada ya watoto wengine waliyo na umri sawa. Brosha hii ni mwongozo rahisi wa kukusaidia kuelewa kukua kwa mtoto na unachostahili kumuuliza daktari wa mtoto wako ikiwa una wasiwasi. Hapa kuna baadhi ya dalili ambazo mzazi anastahili kuangalia wakati mtoto wake anapokua akikua.

## **KUKUA NA MAENDELEO BAADA YA MIEZI SABA**

Kabla ya mwisho wa miezi saba, watoto wengi wenye afya wanaweza:

- kupindua kichwa wakati jina lao linapoitwa,

- kuchekea mtu mwingine,
- kuitikia sauti na masauti,
- kufurahiya kucheza kijamii,
- kuweza kushika sesere ndogo, na
- kufuata vitu /mwangaza unaosonga karibu na macho.

## **KUKUA NA MAENDELEO BAADA YA MWAKA MMOJA (MIEZI 12)**

Watoto wenye afya baada ya mwaka mmoja wanaweza:

- kutumia konyeza za kawaida (kupunga kwaheri).
- kutoa sauti rahisi,
- kuiga vitendo anapokuwa akicheza (kupiga makofi), na
- kuitikia wakati anapoambiwa “hapana”.



## **KUKUA NA MAENDELEO BAADA YA MWAKA I 1/2**

Watoto wenye afya baada ya mwaka I 1/2 wanaweza:

- kufanya vitendo rahisi vya kujifanya (kuongea kwa simu ya sesere),
- kunyooshea kidole vitu vinavyopendeza,
- kuangalia kitu wakati unaponyoosha kidole na kusema “angalia”, na
- kutumia maneno kadhaa kivyao.

## **KUKUA NA MAENDELEO BAADA YA MIAKA MIWILI**

Watoto wenye afya baada ya miaka miwili wanaweza:

- kutumia sentensi ya maneno mawili,
- kufuata maagizo rahisi,
- kupendezwa na watoto wengine, na
- kunyooshea kidole kitu au picha inapotajwa.

## **KUKUA NA MAENDELEO BAADA YA MIAKA MITATU**

Watoto wenye afya baada ya miaka mitatu wanaweza:

- kubusu au kukumbatia watoto wengine,
- kutumia sentensi ya maneno mawili,



- Kula matunda na mboga nyingi
- Kuepuka uvutaji sigara, pombe, na madawa ya kulevya
- Kuwa mwenye shughuli. Mazoezi rahisi ni nzuri kwako na kwa mtoto wako
- Kuepuka kafeini (kahawa, soda na chai)
- Kuepuka kemikali (kama vile vinyunyizio vya wadudu au visafisha nyumba)
- Kuchukua darasa ya kabla ya kuzaa
- Kutumia tembe yenye vitamini nyingi iliyo na vitamini B

• • •

**Kwa habari zaidi kwa simu tafadhali piga simu:**

The National Women's Health Information Center (NWHIC)  
1-800-994-9662

The Planned Parenthood Federation of America at  
1-800-230-7526

**HABARI YA MAWASILIANO:**  
riht@uscridc.org  
U.S. Committee for Refugees and Immigrants  
1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200  
Washington, DC 20036  
Simu: 202 • 347 • 3507  
Faksi: 202 • 347 • 7177  
www.refugees.org

**Kwa habari zaidi kuhusu uchunguzi wa afya ya wanawake kwenye wavuti, tafadhali tembelea:**

The Centers for Disease Control and Prevention  
www.cdc.gov

U.S. Department of Health and Human Services  
www.womenshealth.gov

U.S. Department of Health and Human Services Office of Minority Health  
www.omhrc.gov

**Ili kupata kliniki katika eneo lako ambapo unaweza kupata uchunguzi wa bure na wa bei ya chini ya mlango wa kizazi na mamogramu, tafadhali tembelea:**

The Centers for Disease Control and Prevention  
www.cdc.gov/cancer

Planned Parenthood Federation of America  
www.plannedparenthood.org

• • •

*Habari ya brosha hii ilichukuliwa kutoka kwa nyenzo zilizotengenezwa na:*

*The Office of Women's Health and Office of Minority Health at the U.S. Department of Health and Human Services*

*The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*

*The National Cancer Institute*

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.*



Sifa za picha: Rose McNulty

**Desturi ya Uchunguzi wa Kiafya kwa Wanawake (Routine Health Exams for Women)**

**(Swahili)**



**www.refugees.org**  
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## UCHUNGUZI WA MLANGO WA KIZAZI

Uchunguzi wa Mlango wa kizazi, unaojulikana pia kama Taliza ya mlango wa kizazi ni desturi ya uchunguzi wa kitabibu ambayo daktari au mwuguzi hutumia brashi ndogo kuchukua sampuli ya seli kutoka kwa mlango wa kizazi. Ijapokuwa unaweza kuhisi usumbufu mdogo, uchunguzi huu rahisi husaidia kutambua kansa ya mlango wa kizazi inayoweza kutishia maisha. Wanawake wote waliopita umri wa miaka 18 wanapaswa kuchunguzwa mlango wa kizazi mara moja kwa mwaka. Ikiwa mwanamake anahusika sana kingono kabla ya umri wa miaka 18, anapaswa kuchunguzwa mlango wa kizazi kila mwaka.

Wakati wa uchunguzi wa mlango wa kizazi wa kila mwaka, utaulizwa kutoa nguo zote kutoka kwa mwili wako wa chini na ulalie meza. Miguu yako itainuliwa. Daktari au mwuguzi atakaa katikati ya miguu yako akiwa na taa na vifaa vya utabibu.

Unaweza kuuliza uwe na mwuguzi mwingine chumbani pamoja na wewe. Daktari au mwuguzi ataangalia eneo lako la viungo vya uzazi, atahisi ndani, na kutekeleza uchunguzi wa mlango wa kizazi. Hii ni muhimu ili kuhakikisha uke wako na mlango wa kizazi uko vizuri.

Ili kupata uchunguzi sahihi kabisa, kwa siku tatu kabla ya kwenda kuchunguzwa mlango wa kizazi, haupaswi:

- Kusafisha kwa maji ya kupiga bomba\*
- Kutumia visodo

\* Madaktari wanapendekeza kwamba wanawake waepuke kabisa kusafisha kwa maji ya kupiga bomba. Kwa asili mwili wa mwanamke hujisafisha wenyewe, kwa hivyo kusafisha kwa maji ya kupiga bomba kunaweza kusababisha maambukizo yaendeleo. Kusafisha kwa maji ya kupiga bomba pia huongeza hatari ya ugonjwa wa zinaa. Kusafisha kwa maji ya kupiga bomba HAIZUI mimba.

- Kutumia krimu, vidonge vya kutiwa tupuni, au madawa ya uke
- Kutumia vinyunyuzio vya kuondoa harufu au poda za uke
- Kufanya ngono

## UCHUNGUZI WA MATITI

Uvimbe ndani ya titi la mwanamke linaweza kuwa dalili ya ugonjwa mkali na unaoweza kutishia maisha. Mwanamke anapaswa kuchunguzwa matiti yake na daktari au mwuguzi kila mwaka wakati anapoenda kuangaliwa kila mwaka. Matiti yake yataangaliwa uvimbe, vibonyo, au uwekundu na mwuguzi au daktari.

Kila mwanamke anapaswa kujichunguza mwenye ili kuangalia uvimbe, vibonyo, uwekundu, kutokwa kotoka kwa chuchu, au mabadiliko mengine kila mwezi. Uvimbe mwingine huwa wa kawaida, lakini ni vyema daktari au mwuguzi achunguze uvimbe wowote mpya au unaokuwa ndani ya titi lako. Ni muhimu kuchunguza matiti yako kila mwezi ili ujue vile matiti yako kwa kawaida huwa na kuangalia mabadiliko yoyote.

## MAMOGRAMU

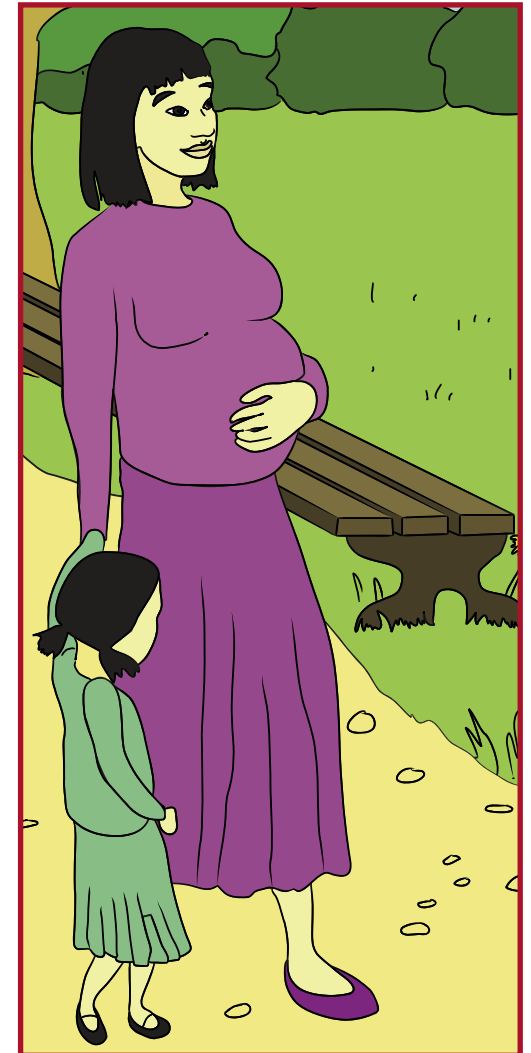
Mamogramu ni eksirei ya matiti inayotumiwa kuangalia kansa. Wanawake baada ya umri wa miaka arubaini wanapaswa kupata mamogramu kila mwaka mmoja hadi miaka miwili.

Wakati wa mamogramu, daktari au mwuguzi huweka titi lako kati ya masahani mawili. Kisha mashini hujifunga ili kupata picha safi ya titi lako. Unaweza kuhisi usumbufu lakini utaratibu huo huchukua takriban dakika moja tu. Uchunguzi wa titi na mamogramu ni muhimu ili kutambua mapema kansa ya matiti.

## HUDUMA YA KABLA YA KUZAA

Huduma ya kabla ya kuzaa ni huduma ya matibabu ambayo wewe na mtoto wako hupokea unapokuwa mjamzito. Huduma ya kabla ya kuzaa ni muhimu ili kukusaidia kuwa na mtoto mwenye afya. Kila mwanamke mjamzito anapaswa kupokea mapema na mara kwa mara huduma ya kabla ya kuzaa.

Pia ni muhimu kufuata maagizo ya daktari, ambayo inaweza kujumuisha:



- Kununa
- Uepesi kwa titi

Ikiwa dalili zozote hizi zinaonekana kuwa kali, unapaswa kuzungumza kuzihusu na daktari.

### **JE! NI LINI NINASTAHILI KUTAFUTA HUDUMA YA UTABIBU?**

Unapaswa kwenda kwa daktari wa utabibu ikiwa:

- Kuna mabadiliko ya ghafula kwa hedhi yako ambayo haina sababu wazi kama vile dhiki nyingi, ugonjwa au kupoteza/kuongeza uzani
- Kutoa damu nyingi ya hedhi ambayo inadumu zaidi ya siku hizo 7
- Kutoa damu kati ya hedhi
- Uchungu mkali wa tumbo ambao unadumu zaidi ya siku 2
- Unadhania unaweza kuwa mjamzito
- Kutokwa kutoka kwa uke ambao kuna rangi ya manjano, kijani au ya kijivu, iliyo nzito na nyeupe na inafanana na malai, ina povu au ina harufu kali kama samaki

#### **HABARI YA MAWASILIANO:**

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200

Washington, DC 20036

Simu: 202 • 347 • 3507

Faksi: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

### **Kwa habari zaidi kuhusu afya ya wanawake kwenye wavuti, tafadhali tembelea:**

[www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov)

[www.4women.gov](http://www.4women.gov)

[www.omh.gov](http://www.omh.gov)

[www.girlshealth.gov](http://www.girlshealth.gov)

[www.youngwomenshealth.org](http://www.youngwomenshealth.org)

[www.girlhealth.org](http://www.girlhealth.org)

### **Kwa habari zaidi kwa simu, tafadhali piga simu:**

CDC National STD Hotline

1-800-227-8922

Masaa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki

CDC National AIDS Hotline

1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)

Masaa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki

National Women's Health Center

1-800-994-9662

US Department of Health  
and Human Services



*Habari ya brosha hii ilichukuliwa kutoka kwa nyenzo zilizotengenezwa na:*

*The American Academy of Pediatrics: Puberty Information for Boys and Girls*

*U.S. Department of Health and Human Services Office of Women's Health*

*Advocates for Youth*

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya*



Sifa za picha: Rose McNulty

**Kile ambacho Kila Mwanamke Anapaswa Kujua kuhusu Mwili Wake (What Every Woman Should Know about Her Body) (Swahili)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## **UBALEHE**

Ubalehe ni wakati mwili unapobadilika kutoka kwa utoto hadi utu uzima. Ubalehe hufanyika kwa wasichana na wavulana, haswa kati ya umri wa miaka 9 na 13.

Wakati wa kubalehe, wasichana huanza kuwa na matiti; nyonga hupanuka, na hao huanza kumea nywele katika maeneo yao ya viungo vya uzazi, (katikati ya miguu yao), kwa makwapa, na miguu. Wakati huu, wasichana huanza hedhi (inayoitwa kwa kawaida kuingia mwezini). Mabadiliko haya ni ya kawaida na mema na husaidia wasichana wadogo kuwa wanawake.

## **HEDHI**

Wasichana wengi huanza kuingia mwezini au hedhi kati ya miaka 9 and 16. Kupata hedhi haimaanishi hauwezi kufanya mambo ya kawaida kama vile kuogelea, kukimbia, kufanya kazi, au shughuli zingine za kimwili. Kushughulika kunaweza kusaidia kurahisisha baadhi ya usunmbufu ambao unaweza kuja pamoja na hedhi.

## **JE! HEDHI NI NINI?**

Wakati wasichana wanapoanza hedhi yao ovari yao huachilia yai kila mwezi. Shahawa kutoka kwa mwanaume ikitungisha haya mayai, itakua kubwa ndani ya uterasi na kuwa mtoto. Kila mwezi mwili wa kike hujiandaa kubeba yai lililotungishwa kwa kuunda safu nene ya tishu na seli za damu ndani ya uterasi. Ikiwa yai lililoachiliwa halijatungishwa, uterasi huachilia safu hiyo ya giligili nje. Hii ndiyo inaitwa hedhi.

## **JE! HEDHI HUDUMA KWA MUDA UPI?**

Hedhi nyingi huduma siku 3 hadi 7. Kwa kawaida hedhi hufanyika kwa mpangilio

uliyowekwa, kwa kawaida kwa mzunguko wa wiki 3 hadi 5. Baada ya kufikia ubalehe, mwanamke mdogo anaweza kosa hedhi ya kila wakati, lakini baada ya muda fulani mwili utazoea na hedhi ya mara kwa mara huanza.

## **JE! UNAJIHUDUMIA VIPI WAKATI WA HEDHI YAKO?**

Utahitaji kutumia aina fulani ya pedi ya usafi au kisodo wakati wa hedhi yako ili kuzuia umaji wa hedhi kutokana na kuchafua nguo zako. Wanawake wengi hutumia pedi za usafi au visodo. unachotumia ni chaguo lako, lakini epuka bidhaa zilizowekwa harufu ambazo zinaweza kusababisha au kuongeza maambukizo.

Pedi za usafi huvaliwa ndani ya chupi yako. Pedi za usafi hukwama kwa chupi yako na aina fulani ya tepe. Pedi sa usafi zinastahili kubadilishwa mara kwa mara ili kuzuia kuvuja, usumbufu, na harufu mbaya. Katika hali ya hewa yenye joto, pedi za usafi zinastahili kubadilishwa mara kwa mara unapoenda kwa choo. Hii itakusaidia kujihisi vizuri na umekauka.

Visodo huwekwa ndani ya uke. Kama vile pedi za usafi, visodo vinapaswa kubadilishwa mara kwa mara, angalia kila masaa 4 hadi 6.

Mwili wa kike una mfumo wa asili wa kusafisha ndani, hiyo inamaana kwamba haupaswi kusafisha kwa maji ya kupiga bomba au kutumia vitu vya kuingiza ili “kusaidia kusafisha” ndani baada ya hedhi yako. Kwa hakika, tabia hii inaweza kukudhuru kwa kuwa inaweza kuongeza maambukizo na kuongeza hatari ya magonjwa.

## **JE! NI NINI KINACHOWEZA KUFANYIKA WAKATI WA HADHI YAKO?**

Wanawake wengine wana hedhi nzito zaidi ya wengine. Hii ni kawaida. Kila mwanamke ni tofauti. Wakati wa hedhi yako hautatoa damu nyingi sana. Utapoteza aushi 1 hadi 3 tu (ml 30 hadi 90) kwa hedhi yako ya kila mwezi. Hii ni kama saizi ya losheni ya jaribio. Walakini, ikiwa hedhi yako ni nzito sana, unapaswa kuzungumza na daktari wako kuihusu.

Wanawake wengine hukosa starehe kabla, wakati, au baada ya hedhi yao. Hii inaweza kujumuisha:

- Mkakamao
- Kuhisi uvimbe
- Kuhisi mchovu
- Kuumwa na kichwa
- Kuumwa na mgogo



- Baada ya kuambukizwa, dutu ya viungo vya uzazi kwa kawaida huonekana kati ya wiki.

Wanawake: Wanawake wengine wanaweza kuwa na uchunguzi usio sawa wa mlango wa kizazi, unaofanywa wakati wa uchunguzi wa kitabibu wa kila mwaka. Kwa kuwa inawezekana kwa dutu ya viungo vya uzazi kuonekana kwa mlango wa kizazi, ni muhimu kwamba wanawake wapokee uchunguzi wa kitabibu wa mara kwa mara.

#### Matibabu:

Hakuna tiba ya uambukizo wa HPV. Dutu ya viungo inaweza kuondolewa na daktari wa utabibu au inaweza kuisha kivyake, au, HPV inaweza kukaa na kuwa ya hatari. Ni muhimu kupata uchunguzi wa kila mwaka na kuangalia afya yako.

#### Kinga:

HPV, kama STD yoyote, inaweza kuzuiwa kwa kutofanya ngono, au kwa kufanya ngono na mtu ambaye hajaathiriwa tu na awe anafanya ngono na wewe tu. Mipira haizuii kuenea kwa HPV.

#### KASWENDE:

Kaswende ni ugonjwa wa zinaa unaosababishwa na bakteria. Kaswende

inapitishwa kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine kupitia kugusa donda la kaswende.

#### Ishara/Dalili:

Kaswende ina ishara na dalili nyingi ambazo mara kwa mara hufanana na magonjwa mengine. Kaswende ina hatua tatu.

Hatua ya 1: Dalili za kwanza za kaswende kwa kawaida hutokea kati ya siku 10 na 90. Kaswende husababisha donda. Ikiwachwa bila kutibiwa, Kaswende itaendelea kuwa mbaya.

Hatua ya 2: Ugonjwa huo huzalisha upele kwa sehemu mmoja au zaidi za mwili. Upele huo hauwashi. Ikiwachwa bila kutibiwa, ugonjwa huo utaendelea kuwa mbaya.

Hatua ya Mwisho: Dalili za nje hupotea, lakini mtu aliyeambukizwa huanza kupitia ukosefu wa hisia, upungufu wa uwezo wa kiakili, au kupoteza uwezo wa kusongesha sehemu ya mwili. Ikiwachwa bila kutibiwa, kaswende inaweza kusababisha kifo.

#### Matibabu:

Katika hatua za kwanza, Kaswende inaweza kutibiwa kwa urahisi. Hakuna dawa ya kununua kwa kaunta au ya nyumbani ambayo itaua bakteria ambayo inasababisha Kaswende, lakini daktari wa utabibu anaweza kuagiza dawa ambayo inaweza kuponya Kaswende katika hatua za kwanza. Utabibu utaponya ugonjwa huo, lakini hautarekebisha uharibifu uliofanywa na ugonjwa huo.

#### Kinga:

Kaswende inaweza kuzuiwa. Kama STD yoyote, Kaswende inaweza kuzuiwa kwa kutofanya ngono, au kwa kufanya ngono na mtu ambaye hajaathiriwa tu na awe anafanya ngono na wewe tu. Mipira haizuii kuenea kwa Kaswende.

#### Kwa habari zaidi kuhusu STD kwenye wavuti, tafadhali tembelea:

Body Health Resources Corporation  
www.thebody.com

American Social Health Organization  
www.iwannaknow.org na www.ashstd.org

The Centers for Disease Control National  
Prevention Information Network  
www.cdcnpin.org

#### Kwa habari zaidi kwa simu, tafadhali piga simu:

CDC National STD Hotline  
1-800-227-8922

Masaa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki

CDC National AIDS Hotline  
1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)  
Masaa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki

National Women's Health Information  
Center, a part of the U.S. Department of  
Health and Human Services  
1-800-994-9662

...

*Habari ya brosha hii ilichukuliwa kutoka  
kwa nyenzo zilizotengenezwa na:*

*The Centers for Disease Control  
and Prevention (CDC)*

*Body Health Resources Corporation*

*American Social Health Association*

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa  
Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu  
ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.*



**Kile ambacho Kila  
Mtu Anapaswa Kujua  
Kuhusu Magonjwa  
Ya Zinaa (STD)  
(What Everyone Should  
Know about STDs)  
(Swahili)**



**www.refugees.org**

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

#### HABARI YA MAWASILIANO:

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

**U.S. Committee for Refugees and  
Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200**

**Washington, DC 20036**

**Simu: 202 • 347 • 3507**

**Faksi: 202 • 347 • 7177**

**www.refugees.org**

## STD INAWEZA KUZUIWA!

### KLAMIDIA

Klamidia ni ugonjwa wa zinaa (STD) ambao una tiba. Klamidia inaweza kupitishwa kutoka mtu mmoja hadi mwingine kupitia ngono ya uke, mkundu, au ya mdomo. Klamidia pia inaweza kupitishwa kutoka kwa mama aliyeambukizwa hadi kwa mtoto wake kwa kuzaa kupitia uke. Wanaume na wanawake wanaohusika sana kingono wanapaswa kupimwa Klamidia, haswa wale waliyo kati ya umri wa miaka 20 na 30. Ikikosa kutibiwa, Klamidia inaweza kuharibu kabisa mfumo wa uzazi kwa wanaume na wanawake, na inaweza kusababisha kutokutungisha, na kutoweza kupata mtoto.

### Ishara/Dalili:

Wanawake: Wanawake wengi hawana dalili. Kama iko, dakili si kali.

Wanaume: Wanaume wengi hawana dalili. Kama dalili ziko, kwa kawaida haziwi kali. Wanaume wengine wanaweza kutokwa kutoka kwa ume.

### Matibabu:

Klamidia inaweza kutibiwa na viua vijasumu. Wenzi wote wa kingono wa mtu aliyeambukizwa wanapaswa kutibiwa na mtaalamu wa kimatibabu.

### Kinga:

- Kuepuka ngono (kutokufanya ngono).
- Kutokufanya ngono na mtu aliyeambukizwa.
- Kutumia mpira wa ulimbo (wa kiume au wa kike) vizuri na mara kwa mara na vizuia meno.

### KISONONO

Kisonono ni STD inayoweza kutibiwa. Kisonono inapitishwa kupitia ngono ya uke, mkundu, au ya mdomo. Kisonono pia

inaweza kupitishwa kutoka kwa mama aliye na ugonjwa huo hadi kwa mtoto wake kwa kuzaa kupitia uke. Maambukizo ya kisonono yanaweza kusababisha shida kali za kiafya. Kama vile Klamidia, Kisonono inaweza kusababisha kutokutungisha ikiachwa bila kutibiwa.

### Ishara/Dalili:

Wanawake: Wanawake wengi hawana dalili. Kama dalili ziko, haziwi kali. Zinaweza kujumuisha:

- uchungu au kuchomeka unapokojoa
- kutokwa kusio kwa kawaida kwenye uke

Wanaume: Wanaume wengi hawana dalili. Kama dalili zipo, zitatokea siku mbili hadi tano baada ya kuambukizwa. Dalili zinaweza kujumuisha:

- Hisia ya kuchomeka unapokojoa
- Kutokwa yenye rangi nyeupe, kijani au manjano kutoka kwenye ume.
- Kwa wanaume wengine, mapumbu yaliyovimba na yenye uchungu.

### Matibabu:

Kisonono inaweza kutibiwa na viua vijasumu.

### Kinga:

- Kuepuka ngono (kutokufanya ngono).
- Kutokufanya ngono na mtu aliyeambukizwa.
- Kutumia mpira wa ulimbo (wa kiume au wa kike) vizuri na mara kwa mara na vizuia meno

### MALENGELENGE

Malengenge ni ugonjwa wa zinaa (STD) unaosababishwa na virusi vya manawa kwenye mdomo (malengenge ya mdomo) au maeneo ya viungo vya uzazi (malengenge ya viungo vya uzazi). Malengenge yanaweza kupitishwa kupitia mgusano wa ngozi wa moja kwa moja.

Malengenge ni ya kawaida sana; watu wengi hawajui wanayo, au kudhania dalili zake na za ugonjwa mwingine. Hakuna tiba ya Malengenge.

### Ishara/Dalili:

- Malengenge ya kawaida ni mkusanyiko wa uvimbe mdogo ambao mwishowe hupasuka na kuwa na gaga kama mkato.
- Mtu anaweza kuonyesha dalili za Malengenge wiki, miezi, au miaka baada ya kuambukizwa.
- Watu wengi hawana dalili, au huwa na dalili ambazosi kali, ambazo hudhaniwa kuwa ni magonjwa mengine.

### Matibabu:

Hakuna tiba ya Malengenge. Hakuna matibabu ambayo yanaweza kuzuia Malengenge.

### Kinga:

Njia nzuri kabisa ya kuzuia Malengenge ni kuepuka ngono. Walakini, hata wale ambao hawajawahi kufanya ngono wanaweza kuwa na virusi vya manawa na wanaweza kupitisha kwa wengine.

### HIV/UKIMWI

HIV (Kirusi Kinachoondosha Kinga ya Mwili) ni kirusi ambacho kinachosababisha UKIMWI (Ukosefu wa Kinga Mwilini). HIV ni ugonjwa ambao unapitishwa kupitia mgusano wa damu, shahawa, giligili ya uke, au maziwa ya matiti ya mtu aliyeambukizwa. HIV inaweza kuzuiwa kwa urahisi. Watu wasio na dalili au ishara za ugonjwa wanaweza kupitisha HIV kwa wengine.

### Ishara/Dalili:

- Mtu anaweza kosa dalili za kuambukizwa HIV kwa miaka.
- Hauwezi kumwagalia mtu na kujua kama ameambukizwa HIV.

- Njia ya pekee ya kujua kwa hakika mtu hana HIV ni kupitia kupimwa HIV.

### Matibabu:

Hakuna tiba ya HIV, lakini kuna utabibu. Ukiwa na huduma nzuri ya matibabu, madawa na lishe, mtu aliye na HIV anaweza kuishi kwa muda mrefu na maisha mema. Wanawake wajawazito waliyo na HIV wanapaswa kupokea huduma ya kabla ya kuzaa na matibabu ili kuzuia kueneza HIV kwa watoto wao.

### Kinga:

HIV inaweza kuzuiwa. Zuia HIV kwa:

- Kuepuka ngono (kutokufanya ngono).
- Kutokufanya ngono na mtu aliyeambukizwa.
- Kutumia mpira wa ulimbo (wa kiume au wa kike) vizuri na mara kwa mara na vizuia meno.

### HPV (HUMA PAPILOMAVIRUS) AU DUTU YA VIUNGO VYA UZAZI

HPV ni kikundi cha virusi ambacho kinaweza kupitishwa kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine kupitia ngono. HPV inaweza kusababisha kansa ya mlango wa kizazi ambayo inaweza kuwa ugonjwa wa kutishia maisha. HPV inaweza kusababisha dutu ya viungo vya uzazi. Dutu ya viungo vya uzazi inaweza kupatikana kwenye mlango wa kizazi, kuma, uke, mkundu, au ume.

### Ishara/Dalili:

- Watu wengi waliyo na HPV hawana dalili.
- Katika kesi zingine, HPV husababisha dutu ya viungo vya uzazi. Dutu ya viungo vya uzazi ni uvimbe wa nyama ambao ni laini, nyevu, ambao kwa kawaida huwa katika eneo la viungo vya uzazi. Pia inaweza kuonekana kwa mapumbu, kinena, au mapaja.