

### **Je mbegu za TB zaweza kila mara kuniletea ugonjwa?**

TB germs inaweza kuishi mwilini bila leta ugonjwa. Mwili wako ukijenga kuta pembeni ya TB germ (ukizungushakuta) na kuizuia kuleta ugonjwa kwao. Hiyo ndiyo yaitwa TB ugonjwa munyonga wa TB (**LTBI**).

TB germs haikuzuru, zinalala, lakini ni nzima. TB germs zitalala mpaka wakati mwili wako utachoka kuzipiganisha. Wakati une LTBI, hauwezi ambukiza wenzio.

Kama mwili wako ukichoka vitani na TB germes, zitatoka usingizi, zitaanza kuwa nyingi. Ie inaweza tokaa kwa kila yoyote anayo LTBI na kwa wakati wa wote. Wakati (germs) zina ongezeko, na kuambukiza wenzio, ina itwa TB active disease( mtu au watu wanao TB active disease) ugonjwa na kifua kikuu inaweza kuwa hatari sana na inaambukiza.

### **Hiteepuka Je Ugonjwa Wa Kifua Kikuu?**

Kuna dawa unaweza kamata ikakuingia usigonjwe we kifua kikuu. INH ni moja ya dawa zinazo tumia kwa kutunza LTBI. INH inawa germs zilalazo mbele hasijaleta ugonjwa. Kwa kuwa TB germes ni vigumu sana, inakamata miezi mingi kwa kuuwa zile germs.

### **Nitafanyaje hikikamata INH?**

INH ni nguvu sana kama unaikamata kila siku kwa saha mpaka muganga (provider) rakwambia kama ni vema kuacha. Kamata INH yako bila chakula, isipokuwa inakuumiza tumboni (stomach).

### **Sababu gani nahitoji dawa wakati mimi si mugonjwa?**

INH yauwa TB germs dani ya mwili wako mbele hazijaamuka na kuleta ugonjwa. Kumbuka, TB germs si rahisi kufa kama zimalala.

### **Nini yakufahamu juu ya dawa za LTBI?**

Watu wengi wakamata INH kila siku bila uliza (shida) lakini kuna mambo chache unastahili kujua: ukiwa na shida ita ausiaye na afya mara moja. Usingoje appointment ijayo.

- Ukipata homa mudua wa siku tatu zifuatanazo
- Ukikosa hamu ya chakula, ukipoteza kilo, ukichoka bila sababu.
- Ukisikia unataka tapika au diarhee .

Watu wengi wanasikia vibenga wa kianza damu INH kama ni vile kwako, kamata chakula ndogo pamoja na dawa yako au kamata dawa yako mbere ya kulala. Ikiwa inaendelea kutele nausea, kiisho siku tatu, ita anayesusu na afya yako mara moja.

- Maumivu tumboni au belly
- Mukojo mweusi (rangi ya chai au coffe)
- Ngozi au macho ya yellow
- Ukijikuna au ngozi itching.
- Damu kutakutotembereya vizuri kwa mikono au miguruni au pembeni ya mdomo

### **Ingingine mafashwa ya lazima:**

- **Ukinwa pombi wakati unatumia INH inaweza haribisha liver.** Acha beer, au ingine liqueur yoyote mpaka wakati utamaliza dawa yako ya LTBI. Usisimamishe dawa yako ya LTBI bila kumwambia aliyeshugulika na afya yako.
- **Hakikisha kwake anayeshugurika na afya yako kama unakamata dawa nyingine.**
- Ukiwa na miimba simamisha INH na ambia na ambia anayoshugulikiys na afya yako.
- Uchunge hii na hata danu zote mbali na watoto na mafungo.

### **Itakuwaje kama situmiye dawa?**

Kana usitumie dawa, INH au kama una acha dawa yako bila kumaliza, unaweza ukawe mugonjwa wa kifua kikuu ile inaweza (kumujia) kutokea kwa kila yoyote aliye na LTBI na wakati yoyote epuka ile kwako au kwa jama lako. Ita aliye usu na afya kama unaona vitu kama:

- Ukikooa kwa week 3 (pimo3)
- Ukipata sweats usiku
- Ukikooa damu
- Ukina na homa

### **Nitafanyaje kama nimepata BCG vaccine?**

Nchi ambazo TB ni nyingi, watu wamepata vaccine (chanjo) iitwaga BCG). BCG inaweza kingia watoto kwa TB, lakini ni kwa miaka chache tu.

Watu hawa watapata BCG, wanaweza akapatwe na TBC (kifua kikuu) kama umepata BCG unaweza ukakingiwe wewe peke ukikamata dawa ya LTBI.

### **Nitafanyaje kama siwezi lipa dawa?**

Ulize waganga wako nanna yakupata dawa bila malipo kutoka choo cha apfya TB control program.

### **Nitafanyaje kama ninahama?**

Ukihama toke atate au city, sema kwake aliye usia afya yako mbele uondoke. Wanaweza wakakusaidie kupata dawa pale uendako.

**Ujikinge mwenyew, jammaa lako, na rafiki zako kwa ugonjwa wa kifua kikuu. Tumia dawa zako zote za kifua kikuu.**

**Ni takumbukaje kutumiya damu yangu ya Kifua Kikuu?**

**Ni muhimu sana kutumia INH kila mara.**

Ikiwa unasahuu kutumia dawa kwa siku nyingi, dawa haiwezi tena kufanya cho chote. Endelea kutumia dawa hadi pale mganga wako atakapo kuamuru kuacha. kukumbuka.

Njia mojawapo zinazoweza kukusaidia kukumbuka:

- Kuchunga vidonge vyako mahali unapoona kila siku.
- Omba mtu mmoja ao rafiki kukumbuka kila siku.
- Tia alama kwenye kalenda kila siku unapo maliza kutumia kidonge chako.
- Tumia kibweta cha vidonge kiwezacho kukukumbusha.
- Tumia kidonge chako kwa wakati moja kila siku. Kwa mfano, kirisha kusafisha.meno yako, chakula cha asubuhi, ao kabla ya kulala.

Ikiwa umechelewa kutumia dawa kwa siku fulani, andika chini na hiyo utajulisha mganga wako ao muuguzi wakati wa uchunguzi.

**Ahusikaye na Afya kwa wote:**

---

---

**Simu #:** (\_\_\_\_)\_\_\_\_\_

**Kifua kikuu ambacho hakijatamburika**

Unajisikia vizuri

Hauwezi kuambukiza wengine

Vidonge vinakuinga usigonjwe

**Kifua kikuu chenye kudhihirika**

Unaweza kujisikia vizuri

Unaweza kuambukiza kifua kikuu kwa wengine

Vidonge vyaweza kukusaidia kuwa vizuri

**Naweza kuita nani ninapohitaji msaada?**

**Mpango wa Uchunguzi wa Kifua Kikuu kwa Maine**

**Namba ya simu:207-287-8157**

**Maine Public Health Nursing Program**

**286 Water Street, 7th Floor**

**State House Station #11**

**Augusta, ME 04333-0011**

**Voice 287-3259 or 1-800-698-3624**

**TTY 1-800-606-0215**

**Toll Free number for Calls within Maine Only**

Appreciation is extended to the Minnesota Department of Health for granting us permission to use their text and graphic in the development of this pamphlet.

Hakuna ubaguzi note

DHHS haibasire ikiangalia uleme, ukabila, rangi creed, taringakwa, upatima, au utumizi wa program hii, kazi au napasho au watapitao au wafanyao kazi hiitangazo inatumiwa kama mustari II wa kimarekani na ule maji kwa mustari wa 1990 na kuongeza uhaki wa kimwili mustari wa 1964 ilivyo ongezwa kwa sura ya 504 yaomna ineongezwa kujengwa pa 1973 kama ilivyo. Myaka ya kiutu pa 1975 sura IX ya kielim kama ilivyo ongezwa pa 1972, kiutu ya Etat Maine kwa kazi. Ulizo mbali mbali hitaji, mashitaki au swali ihusiayo ADA itaangaliwa na DHHS ADA pamoja Augusta, Maine 04333, 207-287-4289

Au 278-3488-1-888-577-6690. Yoyote ahitaji musaada kutoka program na kazi zifuatayo DHHS, anaombwa kutoa hitaji zake kwa yoyote ausiaho ADR Caratasi inapatikana kwa



John E. Baldacci, Governor

Maine Center for Disease Control and Prevention  
An Office of the Department of Health and Human Services

Brenda M. Harvey, Commissioner

08/2008

# **MATUNZO YA KIFUA KIKUU AMBACHO HAKIJATAMBULIKA.**



**Chaweza kuepukwa  
Kinakingwa  
Chaweza kutibizwa  
Kinatunzwa  
Chaweza kutibiwa  
Kinapona**

**KIFUA  
KIKUU**