Maradhi ya kujipendekeza au kudoea

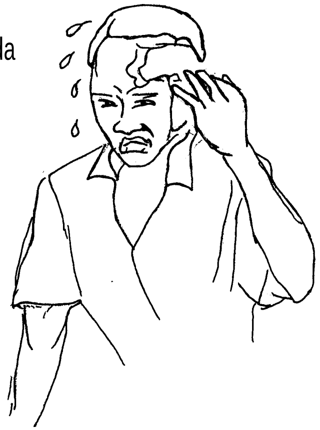
- Maradhi ambayo hushambulia mwili kama umepungua nguvu huitwa maradhi ya kujipendekeza au kudoea.

- Maradhi ya kudoea hutokea kama kinga ya mwili ni dhaifu kama vile nyumba inayo poromoka huvuja. Maradhi ya kudoea huleta matatizo makubwa ya kiafya kama kinga ya mwili imepungua kama ya mtu aliyeshikwa na ukimwi.

- Kama vile nyumba inayotunzwa husimama kwa muda mrefu, mtu anaye jichunga vizuri huishi maisha marefu. Hii ndio sababu ni muhimu ujichunge kutokana na maradhi ya kudoea.

Dalili na ishara za maradhi ya kudoea

- Kizunguzungu
- Maumivu wakati wa kumeza
- Shida ya kupumua
- Kichwa kuuma mara kwa mara
- Kuona vimurimuri kwa macho
- Kuchoka
- Mitetemeko ya baridi
- joto la zaidi ya siku nzima
- Jasho la mwili linalo lowesha kitanda
- Kukonda bila sababu
- Zadi ya mharo wa maji maji au mwembamba mara ine kwa siku
- Kutapika
- Uchungu mdomoni au kwa ulimi
- Vifundo, kuchomeka, kuwashwa, uchungu, utoko, harufu ndani au karibu na ukeni
- Mshipa wa shingo



Unaweza kujiepusha na maradhi ya kudoea kwa kujiweka katika hali ya usafi. Zifuatazo ni baadhi ya njia za kujiweka msafi:

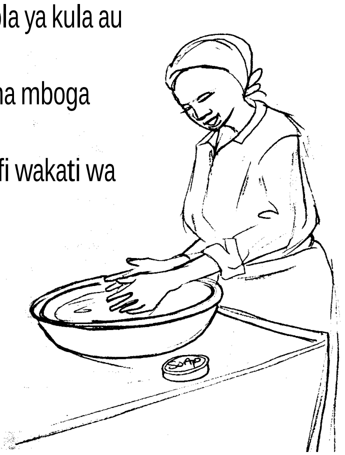
- Oga kila siku ili uweke mwili katika hali safi.
- Vaa viatu kila wakati.
- Piga meno mswaki kila baada ya kula chakula.
- Nawa mikono na sabuni baada ya kuenda haja.

Unaweza kujiepusha na maradhi ya kudoea kwa kutumia na kunywa maji masafi. Kwa hivyo:

- Chemsha maji kabla ya kuyatumia.
- Teka maji kutoka mahali pasafi/palipo salama kwa mfano kisima kisafi au kwenye mto uliyo na maji yanayoenda.
- Weka maji katika vyombo vilivyo safi, kama mitungi, nyungu au mikebe ya samli.
- Jiepusha kugusa maji hayo na mikono iliyo michafu.
- Teka na unywe maji kwa kutumia vikombe au mikopo misafi.

Unaweza kujiepusha na maradhi ya kudoea kwa kuhakikisha kwamba chakula kina tayarishwa na kupakuliwa kwa hali ya usafi. Zifuatazo ni baadhi ya njia za usafi:

- Nawa mikono na sabuni kabla ya kula au kutengeneza chakula
- Osha na ukaushe matunda na mboga kabla ya kupika au kula
- Tumia meza au mahali pasafi wakati wa kutayarisha chakula
- Pakuwa chakula kwa kutumia vyombo visafi vilivyo kaushwa vizuri



Unaweza kujiepusha na maradhi ya kudoea kwa kuhakikisha kwamba chakula kina pikwa na kuwekwa mahali safi.

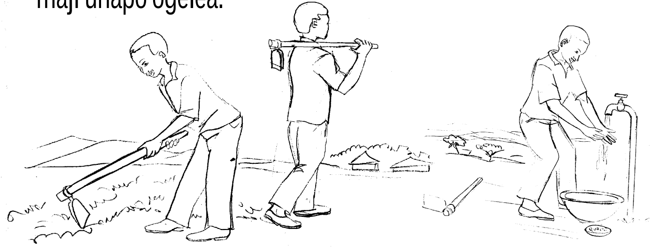
- Pika nyama mpaka damu yote ikauke, isiwe na rangi ya damu hapo kati kati.
- Osha na kukausha vyombo vya chakula juani.
- Funika chakula au weka katika kabati isikaribiwe na mainzi.

Unaweza kujiepusha na maradhi ya kudoea kwa kuhakikisha kwamba una Jiweka katika hali ya usalama ukiwa karibu na wanyama

- Weka wanyama marafiki inje ya nyumba.
- Nawa mikomo kabla ya kula baada ya kushika shika wanyama marafiki. Kama unaweza jitahadhari na kusafisha wanyama marafiki.
- Jiepusha na kushika wanyama wachanga wa shambani na wanao hara.
- Jihadhari na kusafisha mahali kuku, paka au pale ndege wanapolala

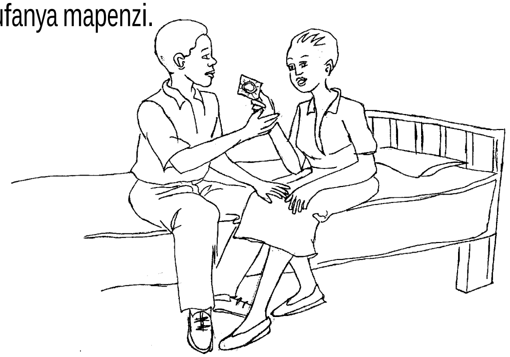
Unaweza kujiepusha na maradhi ya kudoea kwa kuhakikisha kwamba una Jiweka katika hali ya usalama ukiwa inje ya nyumba

- Nawa mikono yako na sabuni baaada ya kufanya kazi shambani ili kuandoa uchafu uanoweza kusababisha maradhi ya kudoea.
- Jiepusha na kuogelea katika maziwa au mito. Jiepusha na kumeza maji unapo ogelea.



Jikinge usiambukizwe tena na HIV

- Ukifanya mapenzi bila kinga, unaweza kuambukizwa tena na aina nyingine ya virusi vya HIV hata kama tayari una virusi vya HIV.
- Dawa za ART hazikupi kinga kutokana na kuambukizwa tena na HIV.
- Ukiambukizwa tena na aina nyingine ya HIV, kinga yako ya mwili itazidi kuzorota.
- Jilinde wewe na mwenzako kila siku – tumia mipira ya kondomu, au uwache kufanya mapenzi.



Jiweke katika hali nzuri ya kiafya

Zifuatazo ni baadhi ya njia za kujiweka katika hali nzuri kiafya na kujikinga na maradhi ya kudoea.

- Kula vyakula viltavyo afya mwilini
- Fanya mazoezi yasiyo chosha mwili
- Pata usingizi wa kutosha
- Usivute sigara
- Usinywe tembo
- Ona daktari mara kwa mara

Jiweke katika hali nzuri ya kiafya

Tumia dawa unazopewa na dakitari wako pekee

Muulize dakitari wako kuhusu dawa zinazo weza kukusaidia kuzuia kushika maradhi ya kudoea.

Huko pekeyako!

Kumbuka, zaidi ya watu milioni moja hutunia dawa za ART kila siku. Wewe pia unaweza kuzitumia kikamilifu.

Development of this document was made possible by funding from Pfizer Health Literacy Grant.
Printing was made possible through funding by
United States Agency for International Development through Family Health International's IMPACT Project,
Cooperative Agreement HRN-A0097-00017-00

Design and production by Sunburst Communications.

Kuyaelewa Maradhi ya kudoea

Maradhi ambayo hushambulia mwili kama umepungua nguvu huitwa maradhi ya kujipendekeza au kudoea. Mfano wa maradhi haya ni kutokwa kwa vijipu mwilini mara kwa mara na pia uchungu na rasharasha mdomoni au kwa ulimi.