

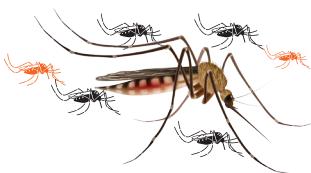
ZIKA



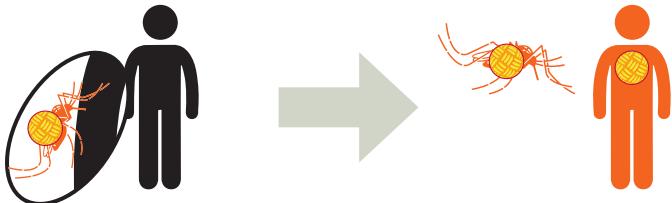
Jikinge ili ukinge wengine

KUENEA KWAKE

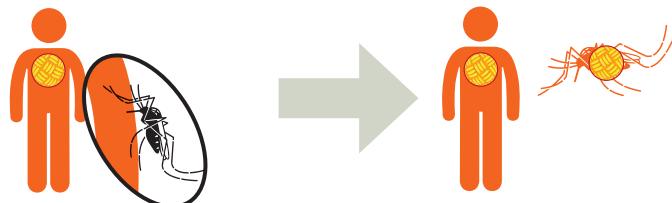
Zika ni virusi vinavyosambazwa na mbu ama binadamu



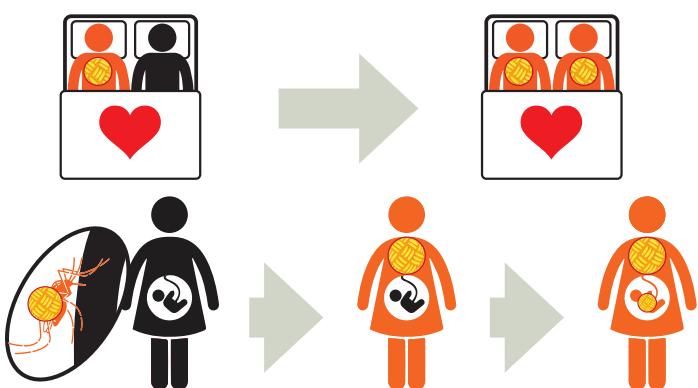
Mbu kwa binadamu:



Binadamu kwa mbu:



Binadamu kwa binadamu:



DALILI NI ZIPI



Joto **Uvimbe** **Maumivu ya viungo** **Macho**
mekundu

Hizi zinakaa kwa siku chache tu. Lakini baadhi ya watu wenye Zika hawaonyeshi dalili zozote.

Wasiliana na daktari wako kuhusu kupimwa Zika iwapo:

- ◆ Una dalili za Zika ama
- ◆ Ni mjamzito na wewe au mpenzi wako alisafiri mahali panapojulikana pana Zika



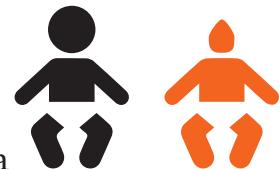
KINACHOFANYIKA IWAPO UNA ZIKA

Zika haiathiri kila mtu.

Lakini kwa wengine, athari zinaweza kuwa hatari.

Watoto ambao hawajazaliwa

Watoto wanaweza kupata Zika kabla ya kuzaliwa. Watoto walio na Zika wanaweza kuwa na shida za kichwa. Kichwa cha mtoto ama akili yake inakuwa ndogo kuliko inavyotarajiwa. Zika inaweza kuathiri kusikia kwa mtoto, uwezo wa kiakili na ukuaji.



Watu wazima

Watu wazima wapatapo Zika, kunakuwa na uharibifu wa neva. Hii

inaweza kusababisha kuumwa ama kupooza kwa misuli. Zika inaweza pia kusababisha ulemavu. Mtu anashindwa kusongeza viungo vya mwili.



IWAPO UNA ZIKA

Zika *haitibiki*.

Watoto chini ya miaka 18 wamwone daktari. Iwapo wewe ni mtu mzima mwenye Zika, unaweza kujisaidia mwili uhisi kupunguka kwa maumivu.

Pumzika



Kunywa
maji
mengi



Tumia dawa
(acetaminophen)
iwapo una joto
ama maumivu



JINSI YA KUJIKINGA

Sasa hivi hakuna *chanjo* ya kukinga Zika. Njia pekee ya kujikinga dhidi ya Zika ni kujilinda na kulinda wengine. Zifuatazo ni hatua unazoweza kuchukua:

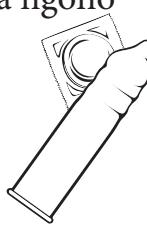
Tumia nyunyizo ya vidudu yenyе DEET



Vaa suruali ndefu na mashati yenyе mikono mirefu



- ◆ Usisafiri mahali kuliko na Zika
 - Tembelea <http://wwwnc.cdc.gov/travel/page/zika-information>
- ◆ Epukana na kueneza Zika kuitia ngono
 - Tumia kondomu; AMA
 - Usijihushe katika ngono baada ya kutembelea mahali kuliko na Zika, hata ingawa huna dalili zozote za Zika; Shauriana na daktari wako kuhusu muda wa kungoja.

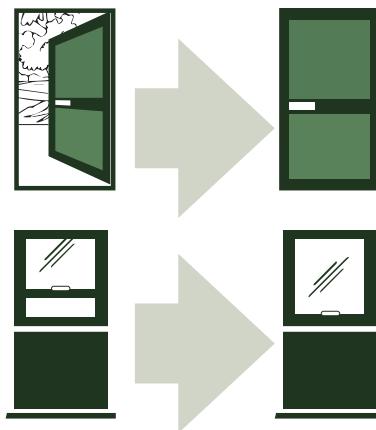


KUMBUKA

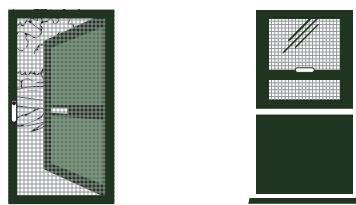
Unaweza kuwa na Zika bila kujua. Jikinge ili ukinge wengine. Shauriana na daktari wako iwapo una tashwishi.

- ◆ Jikinge kutokana na mbu nyumbani kwako. Shauriana na daktari wako kwa maelezo zaidi.

Funga milango na madirisha



Tumia skrini katika milango na madirisha yaliyofunguliwa



Weka vitu vyovyyote ambavyo vinawea kuweka maji (kama vyungu vya mimea na tairi zisizotumika)safi na bila maji

