

# Huduma ya Kwanza



Berkeley, California, USA



Dar es Salaam, Tanzania



Hesperian Health Guides  
1919 Addison St., #304  
Berkeley, California 94704 USA  
[www.hesperian.org](http://www.hesperian.org)

Hakimiliki © 2018 Hesperian Health Guides

Toleo la Kiingereza la Kwanza: Juni 2018  
Toleo la Kwanza la Kiswahili: 2019

Maudhui katika kitabu hiki yaliandaliwa kama sehemu ya Mradi wa *Toleo Jipya la Mahali Pasipo na Daktari*. Shirika la Hesperian linakukaribisha kunukuu, kurudufu, au kutumia sehemu yoyote ya kitabu hiki au kitabu kizima, ikiwemo michoro au picha, sharti utafanya hivyo kwa malengo yasiyo ya kibiashara, utataja au kuonesha wazi kuwa chanzo ni Hesperian, na kuzingatia matakwa mengine ya Leseni ya Hakimiliki ya Hesperian inayoruhusu wengine kutumia machapisho yake kwa manufaa ya umma (angalia [www.hesperian.org/about/open-copyright](http://www.hesperian.org/about/open-copyright)).

Kwa matumizi ya kazi hii kwa njia mbalimbali au usambazaji wa kitabu, tunakuomba kwanza upate idhini kutoka Hesperian. Wasiliana nasi kuitia [permissions@hesperian.org](mailto:permissions@hesperian.org) kama unataka kutumia sehemu yoyote ya kitabu hiki kwa malengo ya kibiashara; kwa nakala zilizochapishwa zinazozidi 100; kwa matumizi ya kidijitali; au kama ni shirika lenye bajeti ya takriban Dola za Kimarekani milioni 1 kwa mwaka.

Tunakuomba pia kuwasiliana na Hesperian kupata idhini kabla ya kuanza kutafsiri kitabu hiki, ili kuepuka kurudiarudia kazi ya kutafsiri, na kwa ajili ya mapendekezo juu ya namna mbalimbali taarifa za kitabu hiki zinavyoweza kutumika. Tafadhali tuma nakala za kazi yoyote ambayo imetumia maudhui, michoro au picha kutoka kitabu hiki.

**Huduma ya Kwanza KINAWEZA KUBORESHWA KWA MSAADA WAKO.**  
Kama wewe ni mfanyakazi wa afya, unahusika na uhamasishaji jamii, mwalimu, au mtu ye yoyote mwenye mawazo au mapendekezo muhimu juu ya namna kitabu hiki kinavyoweza kubadilishwa ili kukidhi mahitaji ya jamii yako, tafadhali wasiliana na Hesperian. Asante kwa msaada wako.

# **Yaliyomo**

<b>Weka utulivu na kudhibiti dharura.....</b>	<b>1</b>
Jikinge kwanza .....	1
<b>Kupoteza Fahamu( Kuzirai) .....</b>	<b>4</b>
<b>Kupumua .....</b>	<b>5</b>
Kukabwa .....	5
Kuzama majini .....	6
Pumzi maalum ya kuokoa maisha .....	7
<b>Pasipo mapigo ya moyo.....</b>	<b>8</b>
Mgandamizo kwenye jeraha kuzuia uvujaji damu .....	9
Toniketi (Tourniquet) .....	10
<b>Mshituko .....</b>	<b>11</b>
<b>Vidonda .....</b>	<b>13</b>
Safisha vidonda vyote .....	13
Kuhudumia vidonda .....	14
Kufunika vidonda .....	14
<b>Vidonda ambavyo vimeingia ndani .....</b>	<b>17</b>
<b>Maambukizi.....</b>	<b>19</b>
<b>Ueneaji wa sumu ya vimelea kwenye damu (sepsisi).....</b>	<b>20</b>
<b>Tetanasi (pepopunda) .....</b>	<b>21</b>
<b>Majeraha ya uti wa mgongo na shingo .....</b>	<b>22</b>
<b>Majeraha ya kichwa .....</b>	<b>23</b>
Uvujaji damu kutoka kichwani.....	25
Kutokwa na damu puan.....	25
<b>Vidonda kwenye kifua na mbavu ambazo zimevunjika .....</b>	<b>26</b>
Mbavu nyngi kuvunjika .....	26
Vidonda kwenye kifua ambavyo vimeingia ndani .....	26
<b>Majeraha na vidonda kwenye tumbo.....</b>	<b>27</b>
Kitu kilichojeruhi kikiwa kinaning'inia nje ya mwili.....	27
<b>Mshituko wa moyo.....</b>	<b>28</b>
<b>Mifupa iliyovunjika, kutenguka, na misuli au tishu zilizoumia .....</b>	<b>29</b>
Mifupa iliyovunjika .....	30
Kutenguka mfupa (mfupa kutoka kwenye kiungio) .....	33
Majeraha yanayotokana na tishu au kiungo chini ya ngozi kuumia (kujisokota au kuchanika) .....	36
<b>Kuvilia damu kutokana na majeraha chini ya ngozi .....</b>	<b>36</b>
<b>Ubakaji.....</b>	<b>37</b>
<b>Majeraha ya moto .....</b>	<b>38</b>
Majeraha madogo ya moto .....	38
Majeraha hatari ya moto .....	38
<b>Kupigwa na umeme .....</b>	<b>40</b>

<b>Silaha za kipolisi .....</b>	<b>42</b>
Vinyunyizio vya gesi zenyе pilipili na bomu za gesi ya machozi .....	42
Silaha zingine za kipolisi .....	43
<b>Dharura zinazohusu afya ya akili .....</b>	<b>43</b>
<b>Sumu .....</b>	<b>45</b>
Sumu za kemikali .....	47
Sumu ambazo zinatokana na dawa za tiba na madawa mengine .....	48
<b>Dharura zinazohusiana na ugonjwa wa kisukari .....</b>	<b>49</b>
Kiwango kidogo cha sukari kwenye damu (hipoglycemia-hypoglycemia) .....	49
Kiwango kikubwa cha sukari kwenye damu (haipaglisemia-hyperglycemia) .....	50
<b>Shambilio linalofanana la kifafa (seizures), mtukutiko wa maungo (convulsions)</b>	<b>51</b>
<b>Kuumwa au kung'atwa na wadudu au viumbe wengine.....</b>	<b>52</b>
Kung'atwa na nyoka .....	52
Buibui na ng'e.....	54
Nyuki na nyigu .....	54
Kupe.....	54
Samaki na Yavuyavu (jelly fish) .....	54
<b>Mzio: Mzio mdogo au mzio mkali .....</b>	<b>55</b>
<b>Dharura kutokana na joto kali .....</b>	<b>56</b>
Madhara kutokana na joto kali – mkakamao, kupungukiwa sana nguvu, na kuugua	56
Mshituko wa moyo kutokana na joto kali .....	57
Mbabuko kutokana na juu kali .....	58
<b>Dharura kutokana na baridi kali .....</b>	<b>58</b>
Hipothermia (hypothermia) - kupigwa na baridi kali .....	58
Ugonjwa wa kuganda misuli kutokana na jalidi au theluji kali (frostbite) .....	59
<b>Dawa .....</b>	<b>61</b>

# Huduma ya Kwanza

## Weka utulivu na kudhibiti dharura

Dharura au ajali inapotokea, kukabiliana na dharura hiyo hatua kwa hatua kunaweza kukusaidia kufikiri vizuri na kuyashughulikia matatizo muhimu kwanza.

1. Chukua pumzi nzito. Dharura au ajali zinaweza kutisha sana. Lakini kadri unapokuwa mtulivu, ndivyo utakavyoweza kutoa msaada zaidi. Utulivu wako utawapa moyo na kuwasaidia majeruhi na wengine wanaokuzunguka.
2. Juulize: hii sehemu ni salama? Mweke mgonjwa na wewe mwenyewe mbali na moto, sehemu zeny shughuli nyingi, na hatari zingine. (Kama mgonjwa amejeruhiwa shingoni au mgongoni, mwondoe kwa uangalifu ili usitikishe shingo. Angalia ukurasa 22 hadi 23.)
3. Shughulikia kwanza matatizo ambayo ni hatari zaidi. Bila kuzingatia sababu ya jeraha, haraka chunguza jinsi anavyopumua. Kupumua ni muhimu zaidi kwa ajili ya uhai. Angalia kama anapumua kwa shida, ukurasa 5 hadi 7.
4. Baada ya kupumua, chunguza uvujaji damu. Kupoteza damu nyingi kunaweza kusababisha mauti. Angalia ukurasa 9 hadi 11.

### Jikinge kwanza

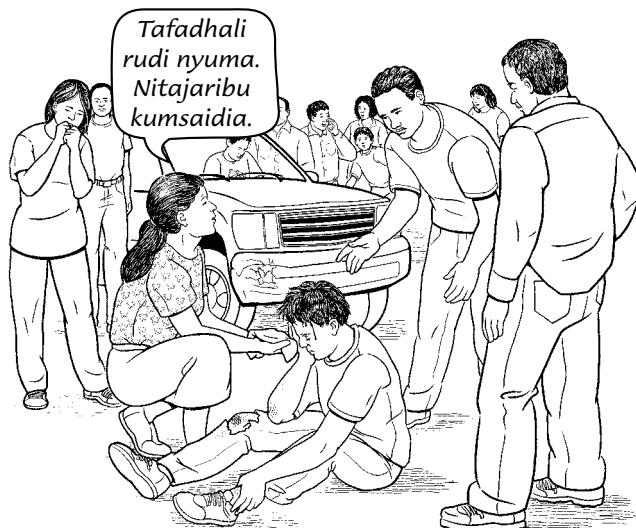
Jitahidi kuepuka kugusana na damu na majimaji yanayotoka mwilini unapokuwa unawahudumia watu wanaovuja damu.

- **Nawa mikono yako mara kwa mara kadri uvezavyo.** Kunawa na maji mengi ili kuondoa damu yoyote ambayo inaweza kuwa imekuingia machoni au kwenye kidonda au mchubuko kwenye ngozi yako kunaweza kukusaidia kutopata maambukizi.
- **Funika ngozi na macho yako.** Vaa miwani na mipira safi ya mikononi (glovu) kama inawezekana. Mifuko ya plastiki au nailoni ikivaliwa mikononi pia husaidia na tumia kitambaa kizito kisafi kufunika jeraha kabla ya kumgusa majeruhi. Epuka kugusa kitu chochote ambacho kimechafuliwa na damu.



5. Mtu anapokua anapumua na uvujaji mkubwa wa damu ukiwa umedhibitiwa, chunguza mwili mzima kwa ajili ya majeraha na mifupa iliyovunjika. Anzia kichwani na kuchunguza kila sehemu ya mwili, mbele na nyuma, hadi chini kwenye vidole miguuni. Kwa upole uliza maswali, mwangalie mgonjwa mwili mzima, na kwa uangalifu kushika na kukagua mwili wake kujua iwapo kuna majeraha yaliyojificha. Ni kawaida kuwa na jeraha zaidi ya moja, na baadhi ya majeraha hayawezi kubainishwa kwa kutazama mara moja tu.
6. Jitahidi kuwa mpole na kumfariji kadri uwezavyo. Mtu aliyejeruhiwa anaweza kuwa amepata mshituko na ana maumivu. Kwa kumkuliza, unaweza kusaidia kuboresha upumuaji wake na mapigo ya moyo kurudi katika hali ya kawaida.

Chunguza tena upumuaji na uvujaji damu mara kwa mara. Kama unaweza kupima shinikizo la damu, pima mara kwa mara. Mtu aliyejeruhiwa mwanzoni anaweza kuonekana mwenye hali nzuri na baadaye hali ikabadilika ghafla kuwa mbaya. Chunguza dalili hizi muhimu za uhai kila baada ya muda hadi utakapokuwa na uhakika kwamba yu salama. Endelea kuongea naye. Hii itakusaidia kuona iwapo amechanganyikiwa au hali hiyo ya kuchanganyikiwa inazidi kuwa mbaya.



Watu ambao kawaida hukusanyika pale ajali inapotokea wanapaswa kuhimizwa kusaidia. Waombe kwa sauti ya juu kutengeneza nafasi ya kutosha ili uweze kumhudumia majeruhi. Mwombe moja wapo kutafuta msaada zaidi au mahitaji muhimu kama vile misaada ya kitabibu, vitambaa (kwa ajili ya bandej) au blanketi. Mpe kila mmoja jukumu la kusaidia kuimarisha utulivu na kuhakikisha hatua zote muhimu na za haraka zinachukuliwa.

Mtu aliyejeruhiwa pia anaweza kujihudumia. Watu wengi wanaovuja damu wanaweza kuweka shinikizo au mgandamizo juu ya majeraha yao ili kupunguza uvujaji damu (angalia ukurasa 8). Hii pia inaweza kuhamisa mawazo ya majeruhi kwa jambo hilo na kukuruhusu kuchunguza na kushughulikia majeraha mengine au majeruhi wengine.

**?** **Muulize iwapo** ana maumivu, anahisi mwili kufa ganzi, au matatizo katika kutembea.

**Muulize au chunguza iwapo anapumua kwa shida**, au iwapo ana dalili ya kukabwa.

**Chunguza iwapo** anaonekana kuchanganyikiwa au kupata matatizo katika kuongea vizuri. Hii inaweza kukusaidia kutathmini kwa kiwango gani amejeruhiwa. Angalia utafanya nini iwapo mtu amepoteza fahamu

→ Hizi ni dalili za kutenguka, mbavu au mifupa iliyovunjika. Angalia taarifa juu ya mbavu zilizovunjika na mifupa iliyovunjika, ukurasa wa 26 na ukurasa wa 26 hadi 36. Kama anahisi sehemu hiyo kufa ganzi au ugumu katika kutembea sehemu ya chini ya mwili au mwili mzima, huenda kuna jeraha la uti wa mgongo, ukurasa 22 hadi 23.

→ Maumivu ya kuchoma anapokua anapumua yanaweza kuwa dalili ya ubavu uliovunjika, ukurasa 26.

→ Kupumua haraka haraka, kifua kubana, na kupumua na sauti inayofanana ya filimbi au inayokoroma ni dalili za pumu.

→ Matatizo katika kupumua yanaweza kusababishwa na madhara ya sumu ya kemikali au kuzidisha dozi ya dawa, angalia ukurasa 46 hadi 48.

→ Watu wengi huchanganyikiwa baada ya ajali. Lakini kutoongea vizuri, kupoteza fahamu, na kuchanganyikiwa kabisa zinaweza kuwa dalili za jeraha kichwani au ulevi wa madawa au pombe (ukurasa 23 hadi 25 na ukurasa 48).

→ Uongeaji usiyo wa kawaida au kuongea kwa kokokoteza maneno inaweza kuwa dalili ya kiharusi. Je upande mmoja wa uso au mwili unainama au kuonekana kuwa dhaifu? Kama unadhani ni kiharusi, mpeleke mgonjwa haraka hospitali. Pale hospitalini anaweza kupewa matibabu, hasa ndani ya saa 3 za pigo la kiharusi, na utambiwa ameatheririka kiasi gani.

→ Kuchanganyikiwa au mabadiliko katika utambuzi inaweza kuwa dalili ya dharura inayohusiana na ugonjwa wa Kisukari. Angalia jinsi ya kufanya kama mtu ataanza kuumwa ghafla, ukurasa 49.

**?** **Tazama kwa makini:** Je kuna uvujaji damu, uvimbe, michubuko, wekundu kwenye ngozi, au viungo vya mwili kutoka katika muonekano wake wa kawaida? Linganisha upande mmoja wa mwili na mwingine. Kwa mfano, kama mguu mmoja unaonekana kuwa mfupi kuliko mwingine, unaweza kuwa umevunjika.

→ Angalia jinsi ya kufanya kwa ajili ya uvujaji damu, ukurasa 9 hadi ukurasa 11.

→ Kwa ajili ya mifupa iliyovunjika, angalia taarifa juu ya mbavu zilizovunjika na mifupa iliyovunjika, ukurasa 26 na ukurasa 29 hadi 33.

→ Kuchubuka, kuvimba na wekundu zinaweza kuwa dalili za uvujaji damu ndani ya mwili. Angalia iwapo kuna hali ya mshituko, ukurasa 11.

**?** **Gusa** polepole eneo la kichwa, uso, shingo, mgongo, sehemu ya mbele, kwenye mikono na miguu. Je kuna maumivu, hisia ya kufa ganzi, au mifupa kutoka sehemu zake? Kamaupo uwezekano wa majeraha mgongoni au shingoni, gusa kila kiungio cha uti wa mgongo kuanzia kichwani hadi kwenye sehemu kati ya makilio.

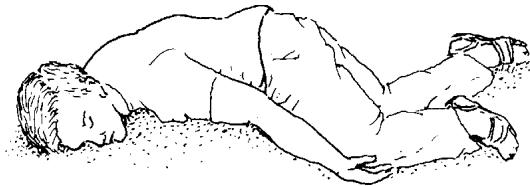
→ Angalia nini cha kufanya juu ya dalili za majeraha kichwani, ukurasa 23 hadi ukurasa 25.

→ Angalia nini cha kufanya kama unahisi uwepo wa jeraha kichwani, shingoni, au mgongoni kabla ya kumuondoa majeruhi, ukurasa 22 hadi ukurasa 23.

## Kupoteza Fahamu( Kuzirai)

Visababishi nya kawaida nya kupoteza fahamu ni:

- mshituko (ukurasa wa 11)
- kupigwa na kitu kichwani (ukurasa wa 22)
- mshituko wa moyo (ukurasa wa 28) kiharusi
- kula au kulishwa sumu (ukurasa wa 45)
- kiwango cha sukari kwenye damu kushuka sana (ukurasa wa 49)
- mashambulio(seizures) (ukurasa wa 51)
- kupigwa na joto kali ( ukurasa wa 57)
- kutumia kiwango kikubwa cha pombe au madawa ya kulevya



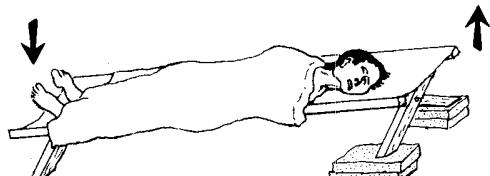
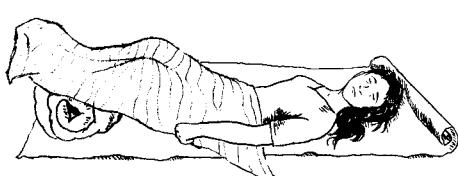
Kama mtu amepoteza fahamu na hujui kwa nini, haraka angalia kila jambo lifuatalo:

1. Je anapumua vizuri? Kama hapana, pindisha kichwa chake nyuma na kuvuta taya na ulimi mbele. Kama kuna kitu ambacho kimekwama kwenye koo lake, vuta ukitoe. Kama hapumui, haraka tumia pumzi ya mdomo kwa mdomo (pumzi ya kuokoa maisha) kumsaidia kupumua (angalia ukurasa wa 7).
2. Je anapoteza damu nyingi? Kama ndiyo, jaribu kusimamisha utokaji damu(angalia ukurasa 9)
3. Yupo katika hali ya mshituko(anatokwa kijasho, ngozi imepauka; ni dhaifu, mapigo ya moyo yanakwenda haraka)? Kama ndiyo, mlaze kichwa chake kikiwa kwenye usawa wa chini ya miguu na legeza nguo zake (angalia ukurasa 11).
4. Je linaweza kuwa pigo la joto kali(hakuna jasho, homa kali, ngozi nyekundu ikiwa na joto)? Kama ndiyo, mkinge na jua, weka kichwa chake kwenye usawa juu ya miguu yake, na kumloweka kwenye maji baridi (kama inawezekana kwenye maji ya barafu) na kumpepea(angalia ukurasa wa 57).

### Jinsi ya kumlaza mtu aliyepoteza fahamu:

Ngozi imepauka sana:  
(mshituko, anazirai, nk.)

Ngozi nyekundu au ngozi ya kawaida:  
(pigo la joto kali, kiharusi, matatizo ya moyo,  
jeraha kichwani)



### Kama mtu aliyepoteza fahamu anaweza kuwa na jeraha shingoni au mgongoni:

Ni bora kutombadilisha mkao wake hadi atakapopata fahamu. Kama unalazimika kumbadilishia mkao au kumshafirisha, mwondoe kwa uangalifu mkubwa, (angalia ukurasa wa 22), kwa sababu kama shingo au mgongo wake umevunjika, mabadiliko yoyote katika nafasi aliyomo yanaweza kusababisha majeraha makubwa zaidi. Angalia kama kuna vidonda au mifupa iliyovunjika, lakini usimtingishe sana. Usipinde mgongo au shingo lake.

Kamwe usimpe mtu aliyepoteza fahamu kitu chochote kwa njia ya mdomo.

# Kupumua



## Kukabwa

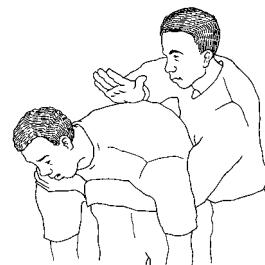
*Kama mtu anaweza kukohoa au kuongea, basi anaweza kupumua.*

Mtu alieyekabwa ambaye hawesi kukohoa au hawesi kuongea pia hawesi kupumua. Unaweza kuponya maisha yake kwa kumsaidia haraka.

### Mpigepige mgongoni

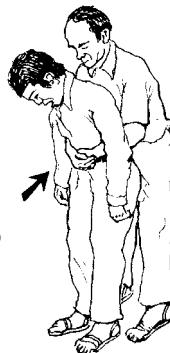
Mwinamishe kwa kumpinda eneo la nyonga, na kumpiga makofi ya kushindilia 5 katikati mgongoni, kati ya mifupajembe (shoulder blades) ya mabegani. Tumia kiganja cha mkono wako.

Kama hili halitasaidia:



### Mmbinye tumboni

Simama nyuma ya majeruhi na kuzungusha mikono yako kiuno chake.



Weka mkono wako ukiwa umekunjwa kama ngumi dhidi ya tumbo lake, juu kidogo na kitovu na chini ya mbavu.

Funika ngumi yako na mkono ule mwinge na kuitumia mikono yote 2 kubinya kwa nguvu na haraka juu na ndani. Tumia nguvu ya kutosha kumwinua majeruhi juu ya miguu yake. (Tumia nguvu kidogo kiasi kwa ajili ya mtoto mdogo.) Rudia zoezi mara 5 mfululizo.

Kama kuna kitu ambacho kinazuia hewa kufika kwenye mapafu au kooni, nguvu ya hewa ambayo inasukumwa kwa nguvu inapaswa kukiondoa.

Kwa mwanamke mjamzito au mtu yoyote mnene, weka mikono kuzunguka sehemu ya kati ya kifua chake (weka ngumi yako katikati ya maziwa). Halafu binya kwa ndani.

### Kama majeruhi atapoteza fahamu

Taratibu mlaze chini kwenye mgongo wake na angalia ndani ya mdomo wake. Kama utaona chakula au chochote kinachoziba koo, kiondoe kwa kutumia kidole ambacho umekunja kamandoana. Lakini usisukume ndani kwa sababu hii inaweza kusababisha kitu kinachoziba kooni kuingia ndani zaidi. Halafu sukuma kwa nguvu na haraka eneo la kati kifuanji hadi atakapoanza kupumua (angalia ukurasa 8).

## Kwa mtoto zaidi ya mwaka 1

Kama mtoto anakabwa na hawesi kulia wala kukohoa, jaribu kuzibua koo lake kwa kumpa makofi mepesi ya kushindilia mgongoni na mibinyo ya kifuani.

### Mweke mtoto inavyopasa

Mkamate mtoto ukiangaliza uso wake chini na sehemu ya kichwa ikiwa chini kidogo kuliko mwili wake mwingine.



### Mpe makofi mepesi ya kushindilia mgongoni

Tumia shina la kiganja chako kumpa makofi 5 mepesi lakini ya kushindilia katika mifupajembe mabegani.

Kama mtoto hataanza kupumua, mgeuze angalie juu.



### Mmbinye kifuani

Weka vidole 2 au 3 katikati kifuani — chini kidogo ya chuchu.

Binya kifuani kwa mkazo kiasi harakaharaka angalau kufikia sentimeta 2. Binya angalau mara 5 au hadi mtoto atakapoanza kupumua.

---

*Kama huwezi kuzibua njia ya hewa ya mtoto mchanga, mtoto mdogo, au mtu mzima, basi mpatie pumzi maalum ya kuokoa maisha.*

---

## Kuzama majini

Mtoe mtu kwenye maji haraka iwezekanayo na bila kucheleva anzisha pumzi maalum ya uokozi na mibinyo kifuani. Angalia ukurasa 7 na ukurasa 8. Toa pumzi za uokozi kwanza ili kuingiza hewa kwenye mwili wa mgonjwa.

Kama mgonjwa atatapika, mgeuze alaliye upande na pole pole tumia kidole chako au kitambaa kupangusa matapishi ili asije kukabwa.

## Pumzi maalum ya kuokoa maisha

Watu wanaweza kuishi kwa dakika 4 tu bila kupumua. Unaweza kunusuru maisha ya mtu mwingine kwa pumzi maalum za kuokoa maisha kama pumzi yake itasimama kwa sababu ya kukabwa, kupigwa kichwani, kukaribia kuzama, au kupigwa na shoti ya umeme, kuzidiwa na dozi ya dawa au akiwa na baridi kali (hypothermia).

Kama mtu atashindwa kupumua, unaweza kuponya maisha yake kwa kumpatia pumzi maalum ya kumuokoa mara moja.

### Weka kichwa chake katika nafasi inayotakiwa

Mlaze uso wake ukiwa unaangalia juu. Inua kidevu chake na kusukumzia eneo la paji la uso kuinua na kulaza kichwa ili pua yake iwe inaangalia juu.



### Mpe pumzi za kuokoa maisha

Bonyeza na kufunga pua yake ili hewa isitoroke kupitia njiahiyo.

Funika kabisa mdomo wake kwa kutumia mdomo wako.

Mpe pumzi 2 za nguvu, zikienda polepole.



Kifua kinapaswa kuinuka kila anapopokea pumzi. Kama hakitainuka, hewa itakuwa haingii kwenye mapafu. Badilisha kidogo jinsi kichwa kilivyokaa na kujaribu tena. Wezesha mgonjwa kupumua nje mwenyewe kila unapompa pumzi ya uokozi.

### Chunguza mapigo ya moyo

Baada ya pumzi 2, chunguza iwapo anapumua. Jaribu kuchunguza mapigo ya moyo kila upande wa shingo, au sikilizia kifuani, au juu ya moyo.

**Kama hakuna mapigo ya moyo,** angalia "Pasipo Mapigo ya Moyo" (ukurasa 8).

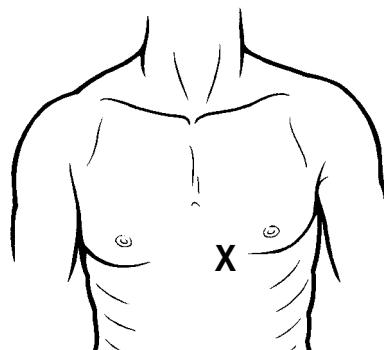
**Kama unahisi kuwepo mapigo ya moyo au mapigo ya moyo kusikika bayana,** endelea kumpa pumzi za ukoaji hadi atakapopumua mwenyewe. Hii inaweza kuchukua dakika 30 au zaidi.



## Pasiop mapigo ya moyo

Unaweza kuweka vidole shingoni kuhisi mapigo ya moyo, kama ilivyoonesha chini ya Pumzi maalum ya kuokoa maisha (ukurasa 7). Au sikilizia upande wa 2 kifuani, penye alama ya X.

Kama hakuna mapigo ya moyo, jaribu kuanzisha upumuaji kwa kutumia mibinyo kifuani kwa kubinya na kuachia. Ni muhimu kuanzisha mibinyo kifuani haraka, hivyo kama huna uhakika kuwepo mapigo ya moyo, au kama mapigo ya moyo ni dhaifu mno, ni salama zaidi kuanzisha mibinyo kifuani.



### Mpatie mibinyo kifuani

Sukuma sana na harakaharaka katikati kifuani mara 30. Sukuma chini moja kwa moja, angalau uingie sentimeta 5 (inch 2) ndani. Jaribu kwenda haraka zaidi, angalau mara 100 kwa dakika, lakini kiwango bayana siyo muhimu. Sukuma kwa nguvu na haraka!



### Toa pumzi za kuokoa maisha

Baada ya mibinyo 30 kifuani, toa pumzi za kuokoa maisha 2 ambazo zitasababisha kifua kuinuka (angalia ukurasa 7).

### Endelea na mibinyo na pumzi za uokoaji

Endelea kufuatisha mibinyo kifuani na pumzi za kuokoa maisha –baada ya kila mibinyo 30 kifuani toa pumzi 2 za uokoaji. Unaweza kutakiwa kulifanya zoezi hili kwa muda mrefu. Endelea hadi mgonjwa atakapoanza kupumua na kuwa timamu kiakili, au hadi kutakapokuwa hakuna shaka kuwa yu hai.

### Tafuta msaada

Kama unaweza kumfikisha hospitalini haraka, fanya hivyo. Endelea kumfanyia mibinyo kifuani na pumzi za uokoaji njiani mkielekea hospitalini. Hii itasaidia kuendeleza utendaji wa viungo vya mwili hadi utakapopata msaada.

Hii inaweza kumrudishia mtu uhai baada ya kupigwa na umeme, kuzama majini, kama amepigwa na kitu kikubwa kifuani, baridi kali, au kutumia kiasi kikubwa cha dawa kuliko kinachohitajika.

Mibinyo kifuani siyo rahisi kumsaidia mtu ambaye amepata mshituko wa moyo, lakini ni bora kujaribu, hasa kama unaweza kupata msaada zaidi wa kitabibu. (Angalia zaidi juu ya Mshituko wa moyo, ukurasa 28.)

Kuna kifaa (defibrillator) ambacho kinaweza kutoa umeme mdogo kwa ajili ya kuushitua moyo kuanza kufanya kazi tena baada ya kupatwa na tatizo la mshituko wa moyo. Ulizia kama kifaatiba hicho kinapatikana eneo lako na wapi kabla ajali hajatokea. Wakati mwingine hupatikana kwenye gari za kubebwa wagonjwa, au katika sehemu za huduma kwa umaa kama vile hoteli kubwa. Kutokwa damu

## Mgandamizo kwenye jeraha kuzuia uvujaji damu

Kugandamiza moja kwa moja, kwa nguvu juu ya sehemu inayovuja damu kunaweza kuzuia karibu uvujaji wote wa damu, hata kutoka kwenye vidonda vikubwa ambavyo vinatoa sana damu. Hata kama mtu atakuwa anatokwa damu kichwani, gandamiza sehemu hiyo ili kuzuia uvujaji (angalia ukurasa 25).

1. Inua sehemu ilijojeruhiwa ili iwe juu ya usawa wa moyo wa mgonjwa.
2. Kamata kitambaa kisafi kilichoko karibu, kunja ili kupata upana unaolingana na ukubwa wa kidonda, na kukigandamiza moja kwa moja na kwa nguvu juu ya kidonda. Muoneshe mtu aliyejeruhiwa jinsi ya kugandamiza kitambaa hicho kwenye jeraha mwenyewe, kama anaweza. Kama kidonda ni kikubwa sana, weka shashi-kitambaa chepesi cha wavu kwa ajili ya kufunika vidonda au kukausha damu (gauze) au kitambaa kingine kisafi. Endelea kugandamiza kidonda hadi uvujaji damu usimame. Usikiondoe kitambaa hata kinapolowa na damu. Badala yake, ongeza kitambaa kingine juu yake. Kwa ajili ya kidonda kikubwa, usiondoe mkono wako hadi zipite angalau dakika 15- usiondoe mkono hata kuangalia iwapo utokaji damu umesimama.




---

*Kusimamisha uvujaji damu ni kazi ngumu. Usikate tamaa na kuacha kujaribu!*

---

Uvujaji damu utakapokua umepungua au kusimama, unaweza kufunga kwa kukaza kitambaa au kitu chochote kisafi juu ya eneo linalotoa damu. Weka shashi au kitambaa kingine kisafi kilichokunjwa vizuri kulingana na eneo husika juu ya kidonda na baada ya hapo funga bandeji, kwa kukaza, kuzunguka jeraha. Hakikisha bandeji imekaza vya kutosha ili kuweka shinikizo la kutosha juu ya kidonda, lakini usikaze sana kiasi cha kuzuia damu kuzifikia sehemu zilizobaki kwenye mguu au mkono.

Kamwe usitumie uchafu, mafuta ya taa, au unga wa kahawa kusimamisha uvujaji damu.

Damu inaweza kuchafua kila kitu sehemu husika na kuonekana kwamba majeruhi amepoteza damu nyingi sana kuliko kiasi halisi alichopoteza. Lakini mwangalie kwa makini majeruhi kuchunguza dalili zifuatazo ambazo zinaonesha huenda amepoteza damu nyingi sana:

#### **DALILI ZA HATARI**

- Kuchanganyikiwa au kupoteza fahamu
- Mapigo ya moyo kwenda haraka sana
- Baridi,unyevu au majimaji, na rangi ya ngozi ya mwili kufifia

Kama utaona dalili hizi, inua miguu yote 2 kwa kutumia kitu chochote kinachofaa ili iwe juu ya usawa wa moyo, na baada ya hapo tafuta msaada kwa ajili ya mshituko (angalia ukurasa 11).

Hata kama hutaziona dalili hizi, kaa na majeruhi au mwangalie kila baada ya dakika 10 hadi 15 kuhakikisha yu salama na kumtia moyo. Endelea kuwa karibu naye hadi atakapoanza kutenda na kujisikia kama kawaida.

## **Toniketi (Tourniquet)**

Tumia toniketi (bandeji au mpira unaofungwa sehemu fulani ya mwili ili kudhibiti mzunguko wa damu) **kama njia ya mwisho**, iwapo unafikiria kuwa ni bora kupoteza angalau mkono au mguu kuliko kupoteza uhai wa majeruhi.

Tumia toniketi pale tu:

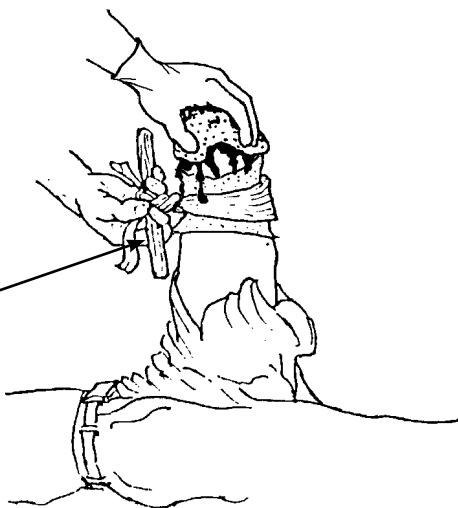
- **Kiungo kimeondolewa** au kimeharibika sana kiasi kwamba hakiwezi kuokolewa.
- **Damu inavuja sana kutoka kwenye mguu au mkono na haionekani kupungua hata** unapogandamiza kitu. (Umejaribu kugandamiza kwa nguvu zaidi kwanza?)
- **Kuna kidonda kikubwa chenye shimo kwenye paja, kama vile kutokana na risasi**, vipande vya risasi au bomu, au vitu vingine vimeingia ndani ya msuli, na majeruhi anaonesha dalili hatari za kupoteza damu mathalan udhaifu mwilini, kuchanganyikiwa, au rangi ya ngozi kupauka au kubadilika. (Ni vigumu kutumia mgandamizo wa kutosha kwenye paja kubwa kuzuia uvujaji mkubwa wa damu.)

Tumia mkanda mpana, au kitambaa kilichokunjwa na kutengeneza kipande bapa kufunga na kutenganisha sehemu inayotoka damu. Usitumie kamba nyembamba au waya. Itakata ngozi na kuingia ndani ya ngozi.

Mpeleke hospitalini haraka kadri uwezavyo. Una saa 2 au 3 kabla ya kiungo kilichojeruhiwa kupotea kabisa.

#### **Hatua 1:**

Funga toniketi **juu lakini** karibu na kidonda, katikati ya kidonda na mwili. (Kosa ambalo hujitokeza sana ni kufunga toniketi mbali sana na kidonda).



#### **Hatua 2:**

Funga na kukaza toniketi kuzunguka mguu mara 2. Halafu funga fundo.

#### **Hatua 3:**

Weka kijiti kifupi imara juu ya fundo. Funga mafundo 2 zaidi juu ya kijiti.



#### **Hatua 4:**

Nyosha kijiti ili kukaza toniketi hadi uvujaji damu utakaposimama.



#### **Hatua 5:**

Funga kijiti katika nafasi yake kwa kutumia kitambaa kingine.

## **Mshituko**

Mshituko ni hali inayotishia uhai ambayo inaweza kutohana na kuvuja sana damu, kupungukiwa na maji mwilini, vidonda na majeraha makubwa kutohana na moto, mzio, au maambukizi kwenye damu (sepsisi). Aina hii ya mshituko ni tofauti na mshituko kutohana na kitisho au fadhaa. Mwili huanza kudorora, ukipoteza uwezo wa kufanya kazi zake za msingi.

Mara dalili za mshituko zinapoanza, hali huzidi kuwa mbaya haraka. Tibu mshituko haraka ili kuokoa maisha ya mganjwa.



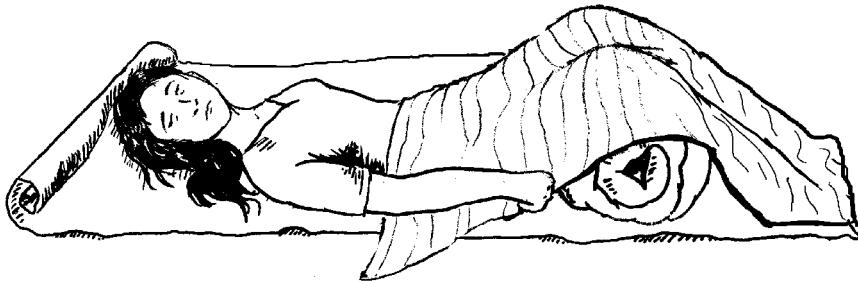
### **DALILI**

- Woga na mfadhaiko, halafu kuchanganyikiwa, kukosa nguvu, na kupoteza fahamu
- Jasho baridi: ngozi ya mwili hupauka, kuwa baridi na yenye unyevunyevu
- Kukosa nguvu na mapigo ya moyo kwenda haraka
- Kiwango cha shinikizo la damu kushuka

### **MATIBABU**

Tafuta msaada. Ukiwa njiani:

- Tibu chanzo cha mshituko haraka iwezekanavyo: kusimamisha uvujaji damu tumia njia ya mgandamizo (ukurasa 9). Kwa ajili ya mwili kupungukiwa maji, mpe kinywaji maalum cha kuongeza maji mwilini. Kama chanzo cha mshituko ni maambukizi kwenye damu (sepsisi), dawa za antibiotiki zitahitajika haraka (angalia ukurasa 20).
- Mwezeshe mgonjwa kubaki katika hali ya vuguvugu (au mpunguzie baadhi ya nguo iwapo anasikia joto).
- Inua miguu, ukisaidia kuyaimarisha magoti.
- Kama mgonjwa anaweza kukamata kikombe mwenyewe, mpe maji ya kunywa au hata kinywaji maalum cha kuongeza maji mwilini
- Kuwa mtulivu na mpe matumaini.
- Kama umepitia mafunzo na unaweza, mwongezee mgonjwa maji mwilini kupitia njia ya haja kubwa au dripu ya kawaida kupitia mshipa wa damu wakati ukiendelea kutafuta msaada zaidi wa kiafya.



# Vidonda

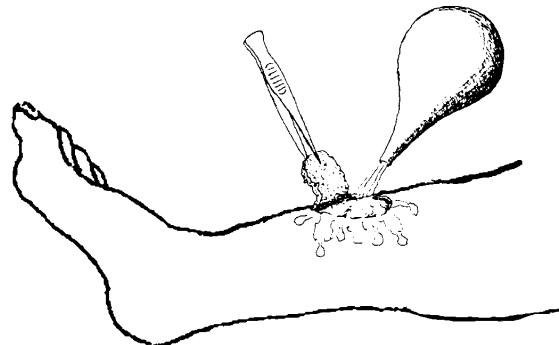
1. Simamisha uvujaji damu kwa mgandamizo (ukurasa 9).
2. Safisha kidonda vizuri mapema kadri unavyoweza. Kadri utavyokisafisha, ndivyo hatari ya maambukizi itapungua. Kwa ajili ya vidonda vikubwa, toa mojawapo ya dawa za kupunguza maumivu kabla hujaanza kukisafisha na kikitibu. Choma sindano ya lidokeni (lidocaine, ukurasa 86) eneo linalozunguka kidonda na chini kidogo ya ngozi ndani ya kidonda. Au mpe aina nyingine ya dawa ya kupunguza maumivu na kuruhusu iweze kufanya kazi.
3. Funga au funika kidonda, au kama ni kidogo, kiache wazi kiweze kupona.

## Safisha vidonda vyote

*Kidonda chochote, kiwe kikubwa au kidogo,  
kinaweza kupata maambukizi. Kila kidonda kisafishwe vizuri.*

Nawa mikono yako vizuri kwa kutumia sabuni. Halafu safisha kidonda na lita 1 hadi 4 za maji yanayotiririka. Dawa za kuua wadudu hazihitajiki kila wakati, kwani baadhi huchelawesha uponyaji wa kidonda. Kama kidonda kinaonekana kichafu, tumia maji yenye sabuni na kusuza kwa kutumia maji masafi ya kawaida.

Inua vipande vyote vya ngozi ambavyo vimefunika kidonda ili kusafisha chini yake. Kwa vidonda ambavyo vimeingia ndani, tiririsha maji kwa nguvu ndani ya kidonda, na kuruhusu yatoke nje.



Au toa sindano kwenye bomba lake na kutitirisha maji kwa nguvu kwenye kidonda.

Au mwaga na kupitisha tu maji juu na ndani ya kidonda.

Safisha kitu chochote ambacho huenda kimebaki ndani ya kidonda, hasa uchafu wa kawaida, vijiti, au vitu vingine. Unaweba kutumia kipande cha shashi (gauze) iliyotakaswa au kitambaa kingine kisafi kusafisha kidonda, halafu kisuuze vizuri.

## Kuhudumia vidonda

Kidonda kinapokuwa kinapona, hakikisha kuwa kinabaki kisafi wakati wote kuzuia maambukizi. Kama kitachafuka, kisafishe na maji mengi. Kufunga kidonda na bandeji, shashi iliyotakaswa, au kwa kutumia kitambaa kisafi husaidia kidonda kubaki katika hali ya usafi. Kuweka asali kwenye kidonda pia husaidia kuzuia maambukizi. Badilisha bandeji kila siku, na kila inapolowa au kuchafuka. Ni bora kutofunga bandeji kabisa kuliko kutumia bandeji chafu au iliyolowa.

Chukua tahadhari kuangalia dalili za maambukizi kama vile wekundu, ongezeko la maumivu, joto, kuvimba, au usaha eneo la kidonda. Kwa ajili ya dalili hizi, safisha kidonda vizuri. Unaweza kukifunua taratibu kukifanyia usafi. Kuwa mwangalifu ili maambukizi yasienee sehemu zingine za mwili (angalia ukurasa 18).

## Kufunika vidonda

Kidonda kidogo ni bora kiachwe tu ili kipone chenyewe. Kawaida hakihitaji kushonwa. Jambo muhimu zaidi ni kukitunza katika hali ya usafi.

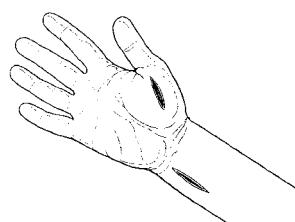
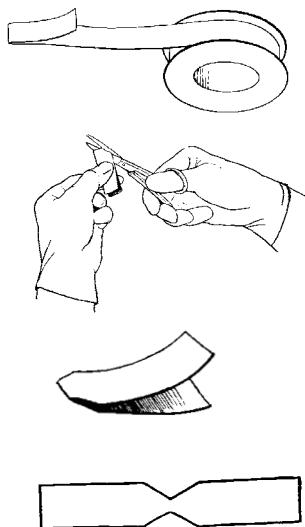
Kidonda ambacho kina zaidi ya saa 12 kinafaa kusafishwa na kuachwa wazi ili kipone chenyewe.

Kidonda kikubwa zaidi ambacho angalau kimejifunika chenyewe kitapona vizuri zaidi kama kitafungwa.

Ili kufunga kidonda kisafi ambacho hakijaingia ndani, tumia bandeji, gundi au mishono.

### Bandeji aina ya kipepeo

Tumia bandeji aina ya kipepeo kwa vidonda vidogo.



Ngozi inayokizunguka kidonda lazima isafishwe na kukaushwa ili bandeji iweze kushika.

## Gundi

Ni bora kutumia gundi yenye nguvu (Super Glue) ambayo kawaida hufanya kazi vizuri kwa ajili ya vidonda vingi. Itumie unapoona kwamba pande 2 za kidonda zinatafaa kuunganishwa. Huenda isifanye kazi vizuri kwenye mikono au maungio (joint) kwa sababu viungo hivi hutembezwa sana. Usitumie gundi karibu na macho au mdomo. Gundi kali (mathalan Super Glue) inaweza kusababisha mwasho kwenye ngozi.

### Hatua 1:

Hakikisha kidonda ni kisafi na ngozi inayokizunguka imekauka.



### Hatua 2:

Sogeza pande zote za kidonda pamoja. Weka vidole vyako nje ya kidonda ili visishikwe na gundi. Msaидиzi anaweza kutumia vijiti visafi kadhaa kushika pande zote za kidonda pamoja.

### Hatua 3:

Minya kasha la gundi na kupaka sehemu za kidonda zilizounganishwa.

### Hatua 4:

Shikilia kidonda kilichofungwa kwa sekunde 30. Halafu ongeza tabaka lingine la gundi. Subiri kwa wastani wa sekunde zingine 30, na baada ya hapo ongeza tabaka la 3. Kila tabaka linapaswa kufunika eneo kubwa zaidi kuzunguka kidonda kuliko tabaka lililopita.

Gundi itapungua na kuisha yenyewe. Hadi hapo, kidonda kitakuwa kimeishapona.

## Mishono

Jerahaa litafaa kushonwa kama halijaenda sana ndani - ni urefu, au kama ncha za ngozi zinazozunguka kidonda haziwezi kushikamana zenyewe.

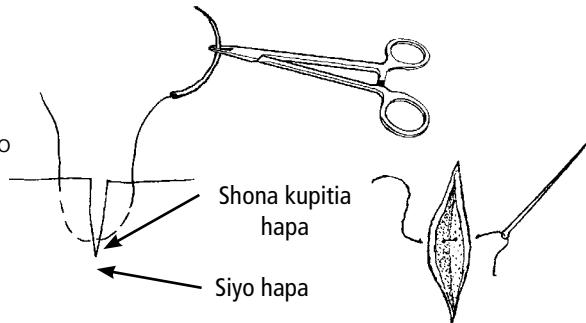
Nyosha ncha ya ngozi hizo. Ncha hizo zinapaswa kupanda juu ya ngozi badala ya kujichomeka kwenye kidonda.

Tengeneza kina na urefu wa mshono ili ulingane kila upande wa kidonda.

### Hatua 1:

Shona kuptita ndani ya jeraha siyo chini ya jeraha.

Kama huna sindano maalum yenye muundo wa kizingo, noa sindano ya kawaida ya kushonea nguo. Chemsha sindano hiyo, pamoja na uzi wa nailoni na koleo ndogo kwa ajili ya kuvuta sindano kuptita kwenye ngozi ngumu.



### Hatua 2:

Funga mshono vizuri.



### Hatua 3:

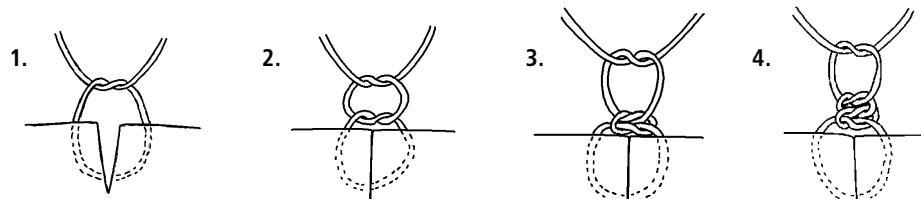
Shona mishono ya kutosha kufunga jeraha zima.

Kidonda ambacho kimeingia sana ndani kinapaswa kushonwa ndani ya misuli kwa kutumia nyuzi maalum zinayoyeyuka baada ya muda, mishono ya kuunganisha ngozi pamoja. Kama huwezi kufanya hivyo kwanza, basi usifunge kidonda.



Ruhusu nyuzi zibaki ndani angalau kwa wiki moja (siku 10 kwa kidonda cha mguuni). Halafu kata kila uzi na kuuvuta nje. Kama huwa unatumia muda kushona nguo zako, utajikuta stadi yako ya kushona majeraha au vidonda ikiboreka pia.

### Jinsi ya kufunga fundo imara:



# Vidonda ambavyo vimeingia ndani

Vidonda ambavyo vimeingia ndani kwa ujumla vinapaswa kuachwa wazi ili vipone. Hata hivyo, vidonda ambavyo havijafungwa vizuri vinaweza kupata maambukizi kwa urahisi. Vidonda ambavyo vimeekaa vibaya, vyenye uchafu ndani, na ambavyo vinatokana na kutobolewa na kitu chenyencha kali vinapaswa kusafishwa kila siku na maji yaliyochemshwa na kuachwa wazi, au kufunguliwa tena, ili vipone kuanzia ndani.

Vidonda ambavyo vimeingia ndani vinaweza kupata ambukizo la tetanasi(pepopunda). Angalia ukurasa 21. Isipokuwa kama mgonjwa hadi sasa amepata chanjo kamili ya tetanasi( sindano zote 3 utotoni na sindano za kuzimua kila baada ya miaka 10), mpatie sindano ya immunoglobulin ya kupambana na tetanasi. (ukurasa 74).

Kama kuna uhakika kuwa kufunga kidonda ni wazo zuri, huenda likawa siyo wazo zuri.

---

*Kamwe usifunge vidonda vinavyotokana na kuumwa na wanyama, kutobolewa na vitu vikali, au vidonda ambavyo vimeekaa vibaya au kuvurugika.*

---

## Majeraha kutokana na kuumwa na wanyama

Safisha majeraha hayo vizuri kwa maji na sabuni kwa dakika 15 au zaidi. Majeraha kutokana na wanyama yanaweza kupata maambukizi. Hivyo mpatie majeruhi dawa ya antibiotiki (angalia ukurasa 75).

Kwa majeraha ambayo yanatokana na kuumwa na nyani, popo na wanyama wadogo, wapatie majeruhi chanjo ya kichaa cha mbwa na dawa ya immunoglobulini (immunoglobulin) haraka. Fanya hivyo kwa majeraha kutokana na kuumwa na mbwa kama mbwa husika anaweza kuwa na ugonjwa huo.



Dalili za ugonjwa wa kichaa cha mbwa hufanana sana na dalili za mafua, lakini tofauti na mafua, ugonjwa wa kichaa cha mbwa ni hatari sana. Hivyo kama huna chanjo ya kichaa cha mbwa au immunoglobulini (immunoglobulin), wasiliana haraka na Ofisi au viongozi wa Idara ya Afya au Wizara ya Afya.

## Majeraha ya visu

 Majeraha ya visu ambayo yameingia ndani kawaida yanapaswa kuachwa wazi na kufanyiwa usafi mara kwa mara. Mpatie majeruhi dawa ya kloksasilini (cloxacillin, ukurasa 65) au klindamaisini (clindamycin, ukurasa 69) kwa ajili ya dalili yoyote ya maambukizi.

Majeraha ya visu kifuani au tumboni yanaweza kuhatarisha maisha. Tafuta msaada wa daktari haraka. Ili ufanye nini ukiwa njiani kuelekea hospitali au kituo cha afya angalia jeraha la kisu kifuani au jeraha la kisu tumboni (ukurasa 26 na ukurasa 27).

## Majeraha ya risasi

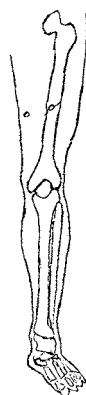
Fuata maelekezo juu ya kusimamisha uvujaji damu kwa mgandamizo-pale mahali risasi ilipoingilia na mahali ilipotokea (ukurasa 9). Kama hakuna jeraha ilipotokea, huenda ikahitajika risasi kuondolewa mwilini. Tafuta msaada wa haraka.



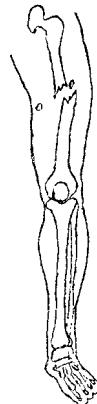
Katika hali yoyote ile, safisha kidonda vizuri na mpatie majeruhi dawa ya kloksasilini (cloxacillin, ukurasa 65), klindamaisini (clindamycin, ukurasa 69), AU sefaleksini (cephalexin, ukurasa 72).

Kwa kidonda cha risasi kichwani, tafuta msaada hospitalini haraka. Ukiwa njiani, inua kichwa kidogo kwa kutumia blanketi iliyokunjwa au mito. Funika kidonda kwa kutumia bandeji safi.

Vidonda vya risasi vinaweza kupata maambukizi. Tafuta msaada wa daktari, hata kama dalili za maambukizi hazijajitokeza.



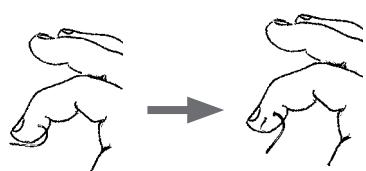
Kama risasi ilipiga mfupa, huenda mfupa umepasuka au kuvunjika. Funga kwa banzi au gongo na usiutumie mguu huo kwa wiki kadhaa. Angalia juu ya mifupa iliyovunjika, ukurasa 29 hadi ukurasa 33.



## Ndoana ya samaki

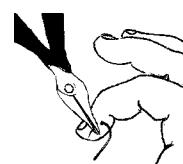
### Hatua 1:

Sukumzia ndoana kupita kwenye ngozi ili ijitokeze upande wa pili kama hivi:



### Hatua 2:

Kata na kuondoa chembe au kipini.



### Hatua 3:

Vuta nje sehemu ya ndoana iliyobaki.



# Maambukizi

Kidonda chochote kinaweza kupata maambukizi.

## DALILI ZA MAAMBUKIZI

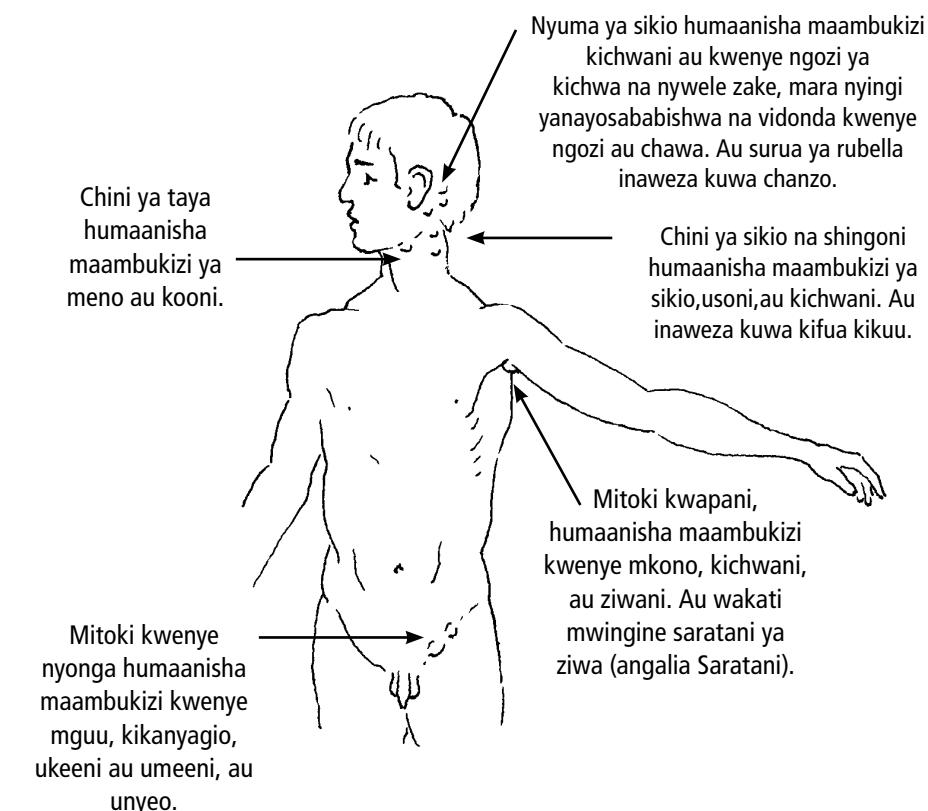
Kidonda kitakuwa kimeambukizwa iwapo kutatokea:

- kuvimba, kugeuka chekundu na kupata moto
- kutunga usaha
- kutoa harufu mbaya

Maambukizi yatakuwa yanaenea sehemu zingine za mwili iwapo itatokea:

- homa
- tezi za limfu au mitoki kuvimba na kuanza kuuma kwa ndani

**Tezi za limfu**—ambazo mara nyingi huitwa mitoki—ni mitego midogo kwa ajili ya vijidudu vinavyosababisha magonjwa ambavyo hujenga uvimbe mdogo chini ya ngozi ya mwili panapotokea maambukizi. Kuvimba matezi au mtoki humaanisha maambukizi yameingia



**MATIBABU YA MAAMBUKIZI**

Safisha vizuri kidonda. Unaweza kuhitaji kutoboa au kupasua jipu au kuondoa nyuzi. Isipokuwa tu kama eneo ambalo limeambukizwa ni dogo na linapata nafuu haraka, kawaida ni bora zaidi kumpa dawa ya antibiotiki. Mpe dikloksasilini(dicloxacillin, ukurasa 65), sefaleksini (cephalexin, ukurasa 72), AU klindamaisini(clindamycin, ukurasa 69). Kama kidonda kimeingia sana ndani, mpe chanjo ya tetanasi na sindano ya immunoglobulin ya kupambana na tetanasi.

Kama maambukizi hayapungui, yanaweza kueneza sumu kwenye damu (sepsisi).

## **Ueneaji wa sumu ya vimelea kwenye damu (sepsisi)**

Hali hii hutokea pale maambukizi yanapoenea hadi kwenye mfumo wa damu. Ni hali ya hatari kwa sababu huweza kusababisha mshituko. Kama unafikiri sumu ya ambukizo imeanza kuenea kwenye damu, tafuta msaada wa kitabibu haraka na mgonjwa atibiwe wakati mkiwa njiani.

**DALILI ZA UENEAJI WA SUMU YA VIMELEA KWENYE DAMU (SEPSISI)**

- Homa au kiwango cha joto la mwili kinashuka chini sana
- Mapigo ya moyo yanakwenda haraka — mapigo ya moyo zaidi ya 90 kwa dakika.
- Kupumua haraka — zaidi ya pumzi 20 kwa dakika
- Kupumua kwa shida
- Ngozi ya mwili kupauka au kuweka alama
- Kutoa mkojo kidogo
- Kuchanganyikiwa au kupoteza ufahamu
- Shinikizo la damu kwenda chini ya kiwango kinachohitajika



Dalili muhimu zaidi ni homa au kushuka sana kwa kiwango cha joto la mwili, mapigo ya haraka ya moyo, na kupumua haraka. Kama mtu ana dalili kama hizi 2 au zaidi, mpe tiba dhidi ya ueneaji wa sumu kwenye damu (sepsisi).

**MATIBABU**

Tafuta msaada wa kitabibu. Ukiwa njiani:

- Angalia iwapo kuna dalili zozote za mshituko na kutoa matibabu.
- Mpe sefriaksoni (ceftriaxone, ukurasa 72), AU sipro (ciprofloxacin, ukurasa 71) pamoja na klindamaisini (clindamycin, ukurasa 69).
- Safisha vidonda vyote ambavyo vimepata maambukizi, ondoa ngozi iliyokufa, na kamua majipu na vimbe ili kutoa usaha. Kujifunza zaidi juu ya kukamua jipu, angalia Matatizo ya ngozi, kucha, na nywele (inaandaliwa).
- Kama mgonjwa anapumua vizuri, mpe vinywaji. Mpe kidogo baada ya kila muda mfupi.

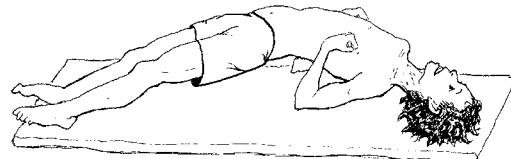
# Tetanasi (pepopunda)

Tetanasi ni ambukizo hatari ambalo huingia kwenye kidonda au kiungamwana, na baadae kusambaa mwili mzima

## DALILI

- Kutokwa na jasho kusiko kwa kawaida.
- Mapigo ya moyo kwenda haraka.
- Misuli kukakamaa na kuuma.
- Wakati wa mikakamao ya misuli, upumuaji unaweza kusimama.
- Kukaza au kubana kwa misuli unaokuja na kuachia.
- Mdomo hauwezi kufunguka kwa urahisi.
- Shingo kukakamaa, tumbo kukaza kama ubao.

Tafuta msaada wa kitabibu haraka kwa ajili ya dalili hizi!



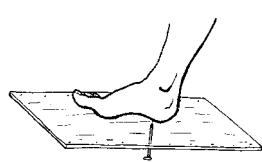
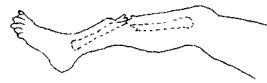
Dalili za tetanasi zinawenza kuanza siku moja au wiki kadhaa baada ya kujeruhwa.

## UZUIAJI

Ni rahisi zaidi kuzuia tetanasi kuliko kuitibu. Kutoa chanjo ya tetanasi kwa watoto wote na na usafi na matunzo mazuri ya kidonda kama kuna jeraha ndiyo njia 2 bora zaidi za kuzuia maambukizi ya tetanasi. Watoto wengi hupatiwa sindano 3 za chanjo dhidi ya tetanasi wangali wadogo na baadaye chanjo za kuzimua wanapokua. Angalia Baadhi ya Rejea Muhimu Juu ya Huduma ya Kwanza ukurasa wa 89 hadi 90 kwa ajili ya kiunganishi kwa: Vaccines Prevent Illness (Chanjo Huzuia Magonjwa).

## **Vidonda ambavyo ni rahisi kuambukizwa na tetanasi**

- Vidonda ambavyo vinatokana na kutobolewa na vitu vikali.
- Vidonda vya risasi.
- Mifupa iliyovunjika, hasa inapo jitokeza nje ya ngozi.
- Vidonda vikubwa vya moto au kutokana na ugonjwa wa kuganda tishu kutokana na barafu.
- Utoaji mimba kwa njia zisizo salama na kuchoma sindano au utoboaji, au kuchanja kwa kutumia sindano na vifaa ambavyo tayari vimetumika, na havijatakaswa.



Safisha vidonda hivi vizuri na kutoa dawa dhidi ya tetanasi (antitetanus immunoglobulin, ukurasa 74) kama ratiba yake ya chanjo ya tetanasi iko nyuma. Pia mpe metronidazo (metronidazole, ukurasa 70).

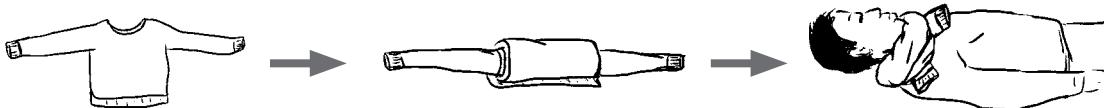
## **Tetanasi mionganoni mwa watoto wachanga**

Watoto wachanga huambukizwa tetanasi kuititia kiungamwana au kitovu. Unaweza kumkinga mtoto mchanga kwa kukata kiungamwana kwa kutumia wembe uliochemshwa kwenye maji, kutunza usafi wa kitovu, na kumchanja mama mjamzito. Angalia Baadhi ya Rejea Muhimu juu ya Huduma ya Kwanza ukurasa wa 89 hadi 90 kwa ajili ya kiunganishi kwa: Vaccines Prevent Illness (Chanjo Huzuia Magonjwa)

## Majeraha ya uti wa mgongo na shingo

Ndani ya mifupa ya uti wa mgongo kuna kini au uboho ambao ni mwendelezo wa ubongo. Jeraha kwenye kini au uboho linaweza kusababisha ulemavu wa maisha au hata kifo. Kama itatokea mtu akajeruhiwa uti wa mgongo, unaweza kumlinda dhidi ya majeraha zaidi **kwa kuuweka mgongo na shingo lake katika hali isiyoruhusu kutikisika!**

Chukulia kuwa mfupa wa uti wa mgongo unaweza kuwa umejeruhiwa baada ya ajali ya gari, pikipiki, au baisikeli, kuanguka, au ngumi nzito kwenye usogo au kichwani. Weka kichwa na mgongo wake katika hali isiyotikisika ili visiweze kugeuka upande mmoja hadi mwingine, hali ambayo inaweza kusababisha majeraha zaidi kwenye kini cha uti wa mgongo. Zungushia shingo nguo, vitambaa, sponji au vitu vingine laini ili shingo ibaki katika nafasi moja –bila kuyumba.



Usitoe dawa ya kupunguza maumivu hadi utakapokuwa na uhakika kwamba hakuna majeraha kwenye mfupa wa uti wa mgongo. Maumivu humkumbusha mgonjwa kubaki katika nafasi au mkao moja bila kujitikisa.

### **DALILI ZA JERAHA KWENYE MFUPA WA UTI WA MGONGO**

- Maumivu au ulegevu kwenye shingo au uti wa mgongo
- Kukosa nguvu au kupoteza uwezo wa kutembeza mikono au miguu
- Ganzi kwenye mikono au miguu

Dalili zingine za jeraha kwenye uti wa mgongo ni kupoteza uwezo wa kudhibiti mkojo au haja kubwa, shida katika kupumua, au msituko (ukurasa 10). Kama kuna shaka, ni salama zaidi kumtibu mgonjwa kama vile amepata jeraha kwenye uti wa mgongo.

Kuchunguza iwapo kuna jeraha kwenye uti wa mgongo, mwambie majeruhi kulalia mgongo wake, kujinyoosha na kuinua magoti yake. Halafu mwambie kuinua mikono yake juu. Je, anaweza kuinua? Anasikia maumivu? Kamata vidole vyake nya mikono na miguu. Je anaweza kuhisi kukamatwa sehemu hizo? Anaweza kuhisi unapomfinya?



Kama kuna sehemu kwenye mwili ambayo hawezu kutembeza au kuhisi, mifupa kwenye uti wa mgongo imevunjika. Lakini kwa msaada kutoka kwa watu wengine, unaweza kuzuia hali hii kuwa mbaya zaidi.

Kama bado ana hisia na uwezo wa kutembeza sehemu zake za mwili, chunguza uti wa mgongo wenyewe. Kwa uangalifu, mbiringishe kama gogo alalie upande kama kwenye mchoro ili kukagua mgongo wake mzima.

Kichwa, shingo na mgongo vibaki kwenye mstari mmoja wakati unambiringisha. Baada ya hapo, mwili usitikishwe, na taratibu chunguza kwa mkono wako kila mwinuko kwenye uti wa mgongo mzima kuanzia kisogoni hadi chini katikati ya makilio. Chunguza kwa kuhisi kwa vidole vyako mifupa ambayo imetoka katika nafasi zake, iliyovunjika, au maumivu.

Tumia juhudhi ya pamoja ya timu yako kumbiringisha na kumrudisha katika nafasi yake ya awali.

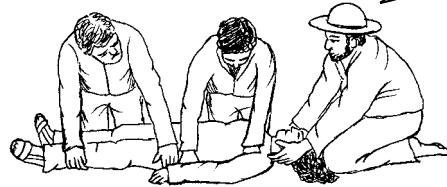
(Kama anatapika, sogeza mkono wake au weka kitu kinachofaa chini ya kichwa chake ili aweze kubaki kwenye upande aliolalia).

Kama kuna maumivu au ulegelege, mgonjwa anahitaji huduma ya eksirei kuona iwapo kuna sehemu za mifupa zilizovunjika. Atahitaji kupumzika katika nafasi moja, akibadilishwa kila baada ya saa chache lakini shingo na mgongo vikibaki bila kutikiswa hadi maumivu yatakapopungua ndani ya wiki moja au zaidi.

Kumsogezza, taratibu mbiringishe kama 'gogo' alalie upande na mweke kwenye ubao bapa, sawa na mlango wa mbao, chini yake. Halafu mbiringishe na kumrudisha kwenye ubao. Tumia kamba kadhaa nefu za kitambaa au kitu kingine kufunga kichwa chake, kifua, na mapaja kwenye ubao.

Kama itabidi mgonjwa abaki kwenye ubao huu kwa muda mrefu, unapaswa kumbiringisha alalie upande kila baada ya saa kadhaa.

Mtu ambaye amepata jeraha kwenye uti wa mgongo anahitaji huduma ya tiba ya mazoezi (fiziotherapi) kwa muda mrefu. Tafuta msaada kwa wengine wenyewe usoefu



Shika kichwa ili kibaki kwenye laini moja na mwili, hakikisha shingo inabaki imenyooka.



## Majeraha ya kichwa

Kama mtu ataanguka, kupigwa na kitu kigumu kichwani, au amejeruhiwa katika ajali ya gari, chunguza iwapo kuna dalili za jeraha kwenye ubongo. Inaweza kuwa vigumu kubaini iwapo kuna jeraha kwenye ubongo kama majeruhi amekua akitumia pombe au madawa ya kulevyaa kwa sababu dalili za vitu vyote hivi zinafanana. Pia chunguza ye yote mwenye jeraha kichwani kama ana majeraha ya shingo au uti wa mgongo, kwa sababu majeraha hayo 2 yanaweza kutokea pamoja (angalia ukurasa 22).

**DALILI ZA JERAHA LISILO KALI KWENYE UBONGO**

- Kuchanganyikiwa au kupoteza fahamu, hali ambayo inaweza kupungua yenyewe baada ya muda mfupi
- Kutokumbuka kilichotokea
- Kutoona vizuri kwa muda au kuona maruweruwe
- Kichefuchefu au kutapika ambako hakudumu muda mrefu
- Maumivu ya kichwa, kizunguzungu au uchovu

Apumzike angalau kwa saa 24 na mpatie dawa baridi ya kupunguza maumivu kama vile parasetamo au asetaminofeni (acetaminophen), lakini asitumie ibuprofeni au aspirini kwa sababu inaweza kuzidisha uvujaji damu ndani ya kichwa. Mwangalie kwa karibu mgonjwa kwa saa 24 za mwanzo. Kama atalala, mwamshe kila baada ya saa chache kuona iwapo bado anaweza kujibu maswali na kufikiri vizuri. Ndani ya saa kadhaa baada ya kujueruhwa, kama mgonjwa atazidi kuchanganyikiwa, kusikia maumivu kichwani ambayo huendelea kuzidi, au kupoteza fahamu, au kupatwa aina ya kifafa, kuna uwezekano wa uvujaji damu ndani ya fuvu la kichwa na msaada wa haraka utahitajika.

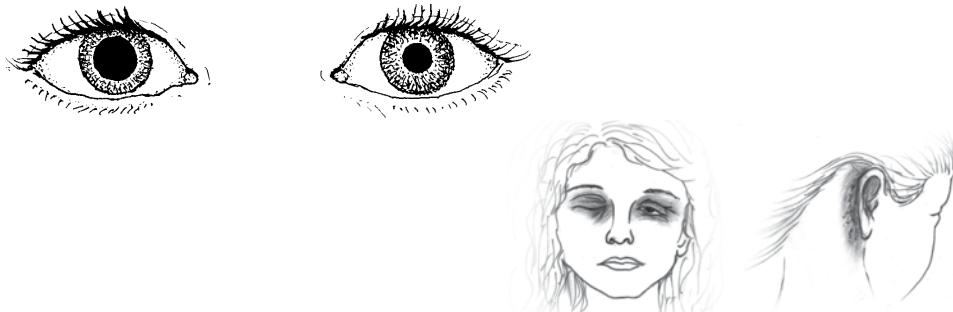
**DALILI ZA JERAHA KALI KWENYE UBONGO**

Tafuta msaada haraka kwa dalili zifuatazo:

- Kupoteza fahamu
- Maumivu makali ya kichwa, mabadiliko katika uoni, kupoteza uwezo wa kusimama au kutembea bila kuanguka
- Kichefuchefu na kutapika
- Kuchanganyikiwa, mabadiliko katika nafsi, ushari au ugomvi
- Mapigo ya moyo yasiyo ya kawaida (yanasuasua au kwenda kasi sana)
- Pumzi fupi za haraka au kupumua kusiko kwa kawaida (wakati mwingine haraka na mwingine polepole)
- Ngozi yenye joto kiasi ikiwa na upele
- Dalili zinazofanana na za kifafa
- Damu au majimaji yasiyo na rangi kutoka masikioni au puanii

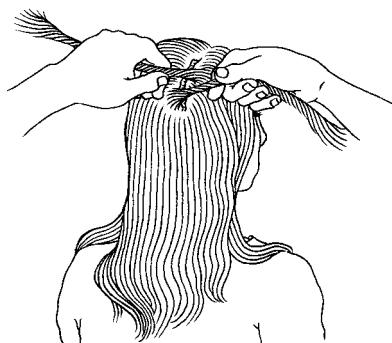
Dalili zifuatazo zinaweza kujitokeza saa kadhaa baada ya jeraha:

- Mboni moja ya jicho inakuwa kubwa kuliko nyingine
- Michubuko kuzunguka macho yote au nyuma ya sikio



## Uvujaji damu kutoka kichwani

Vidonda nya kichwani hutoa sana damu. Kama una uhakika kuwa hakuna jeraha kwenye uti wa mgongo, mwambie mgonjwa akae wima au msaidie kumkalisha, ili kupunguza uvujaji damu. Tumia mgandamizo kusimamisha uvujaji damu, baada ya hapo safisha kidonda vizuri kabla ya kukifunga kwa kushonwa au na gundi. Kama huna vifaa na majeruhi ana nywele ndefu, unaweza kufunga nywele hizo juu ya kidonda na kukifunika kama kwenye mchoro:



Kama kuna mpasuko kichwani, angalia kama umeendelea hadi kwenye fuvu chini yake. Kama unadhani kuna mpasuko kwenye fuvu, bonyeza kwa uangalifu kila upande wa kidonda, ukiepuka kubonyeza sana upande wa kichwa wenye jeraha.

## Kutokwa na damu puanī

Finya pua kwa nguvu, chini kidogo ya mfupa mgumu wa pua.

Finya pua kwa nguvu kwa dakika 10 — usiachie kufinya hata kama ni kuangalia iwapo damu imesimama. Au kama sivyo damu itaanza kutoka tena. Kama pua itaendelea kuvuja damu baada ya dakika 10, endelea kufinya pua kwa dakika 10 zaidi.

Ingawa utokaji damu puanī hatimaye hupungua wenyewe, ni hatari ukiachiwa bila kudhibitiwa. Kuwa mwangalifu na utokaji damu puanī hasa mionganoni mwa watu wenye umri mkubwa.



### UZUIAJI

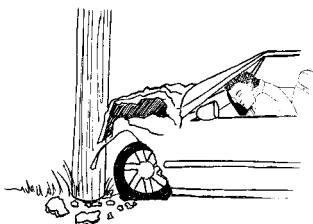
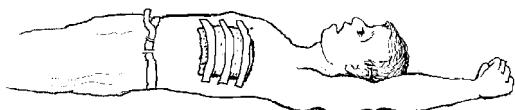
Kupaka mafuta ya jeli kidogo ndani ya pua kunaweza kupunguza hali ya ukavu ambayo inaweza kusababisha kutokwa na damu. Kuichokonoa pua kwa sababu yoyote ile ni chanzo cha kawaida cha damu kutoka puanī.

## Vidonda kwenye kifua na mbavu ambazo zimevunjika

Maumivu yanayochoma pale mtu ambaye amejeruhiwa kifuani anapopumua au kukohoa, au kuhisi ulaini sehemu inapoguswa, vinaweza kuashiria mbavu zilizovunjika. Chunguza mbavu na kuzigusa na vidole vyako. Kama kuna sehemu ambayo imejitokeza juu chini ya ngozi, au mahali ambapo ikibonyezwa inaingia ndani na ni laini sana, mbavu hiyo imevunjika. Kama ni mbavu moja ambayo imevunjika na hajajitokeza chini ya ngozi au nje ya mwili, mpe dawa ya kupunguza maumivu. Anapaswa kuepuka kubeba vitu na kazi nzito kwa wiki kadhaa. Itapona bila matibabu maalum. Mkumbushe kupumua pumzi nzito kila baada ya saa chache. Hii inaumiza lakini husaida kuwezesha mapafu kuendelea kufanya kazi.

### Mbavu nyingi kuvunjika

1. Tumia kitambaa kilichokunjwa au pedi nzito iliyokunjwa na plasta kufunika mbavu zilizovunjika.



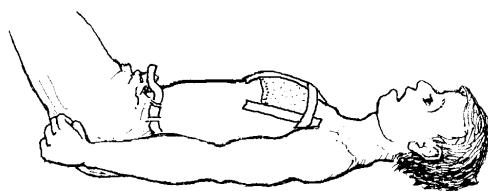
Kuanguka au kugongana na kitu kigumu kwa nguvu kunaweza kusababisha mbavu nyingi kuvunjika kwa mpigo.

2. Mlaze majeruhi katika hali yoyote ile inayomsaidia kupumua.
3. Chunguza iwapo kuna dalili za mshituko (angalia ukurasa 10) na kutafuta msaada.

### Vidonda kwenye kifua ambavyo vimeingia ndani

Kupigwa risasi, kuchomwa na kitu kikali, mlipuko, au mbavu ambayo imevunjika vibaya sana inaweza kusababisha hewa kuingia ndani na nje ya mapafu.

1. Bila kuchelewa, funika uwazi huo ili hewa isingie kwa kutumia mathalan, bandeji ambayo imepakwa mafuta ya jeli, mfuko wa nailoni uliokunjwa vizuri, au hata jani la mgomba.
2. Funga na plasta pande 3 tu ili hewa iweze kutoka lakini siyo kuingia.
3. Mlaze katika nafasi yoyote ile itakayomwezesha kupumua. Tafuta msaada.



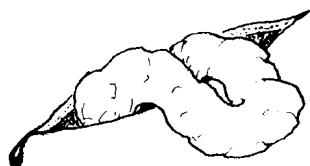
## Majeraha na vidonda kwenye tumbo

Kama tumbo limeumia kutokana na kipigo, mathalan kutokana na anguko kali, ajali ya gari, au kupigwa teke na kitu kingine, angalia kama kuna michubuko ambayo ni dalili ya uvujaji wa damu wa ndani ya mwili. Uvujaji mkubwa wa damu mwilini unaweza kusababisha mshituko. Pia angalia iwapo kuna dalili za jeraha kali kwenye tumbo:

### DALILI ZA HATARI

- Maumivu makali
- Kuchanganyikiwa
- Tumbo kuwa gumu kama ubao, na kuvimba
- Dalili za kupoteza damu: kujisikia kuzirai, rangi ya mwili kubadilika, mapigo ya haraka ya moyo

Kwa ajili ya dalili hizi za hatari, mpe matibabu ya mshituko (ukurasa 11 na 12) na tafuta msaada haraka. Usimpe chakula wala kinywaji chochote. Kwa taarifa zaidi juu ya dharura kuhusiana na matatizo ya tumbo angalia Baadhi ya Rejea Muhimu juu ya Huduma ya Kwanza ukurasa 89 hadi 90 kupata kiunganishi kwa: Maumivu tumboni, kuhara na minyoo.



Kama sehemu ya utumbo itamwagika nje ya mwili, ufunike kwa kutumia kitambaa kisafi ambacho kimelowekwa kwenye maji yaliyochanganywa na chumvi kidogo na tafuta msaada haraka. Usisukume kujaribu kuurudisha ndani.

## Kitu kilichojeruhi kikiwa kinaning'inia nje ya mwili

Iwapo kitu ambacho  
kimesababisha jeraha  
kinaweza kubaki  
kinaning'inia nje ya  
mwili, kawaida ni salama  
zaidi kukiacha ndani  
na kutafuta msaada.  
Hata kama msaada  
utapatikana baada ya siku  
kadhaa, usikiondoe kitu  
hicho. Kiimarishe katika  
nafasi hiyo kwa kutumia  
bandeji au vitambaa safi  
na kuwahi hospitalini.

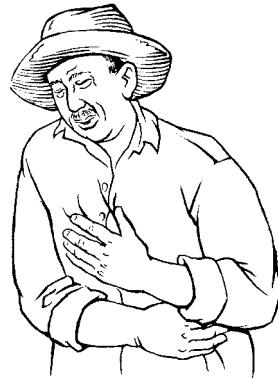


## Mshituko wa moyo

Wanawake na wanaume wote hupatwa na tatizo la mshituko wa moyo. Mshituko wa moyo hutokea pale mtiririko wa damu kwenye moyo unaposimama kwa muda mrefu na kusababisha sehemu ya moyo kuanza kufa. Kawaida hii husababishwa na ugonjwa wa moyo. Kwa taarifa zaidi, angalia Baadhi ya Rejea Muhimu juu ya Huduma ya Kwanza ukurasa 89 hadi 90 kwa ajili ya kiunganishi kwa: Heart Diseases and High Blood Pressure( Magonjwa ya Moyo na Shinikizo la Juu la Damu).

### **DALILI**

- Kusikia shinikizo, kubanwa, kukabwa, hisia ya kuugua, na maumivu kifuani, au kifua kujaa
- Maumivu hayo yanaweza kuenea hadi shingoni, mabegani, mikononi, kwenye meno au taya
- Maumivu kawaida huja taratibu lakini wakati mwingine yanaweza kuwa ya ghafla na makali
- Pumzi nyepesi
- Kutokwa jasho
- Kichefuchefu



Maumivu kifuani ndiyo dalili kuu ya kawaida kwa wanawake na wanaume, **lakini wanawake mara nyingi hawahisi maumivu kifuani.** Badala yake huhisi pumzi nyepesi, uchovu, kichefuchefu, kutapika, au maumivu mgongoni au kwenye taya.

### **MATIBABU**

Mpe kidonge 1 cha aspirini mara moja. Mwambie akitafune na kumeza na maji. Hata kama huna uhakika kwamba mtu anapata mshituko wa moyo, aspirini haitampa madhara.

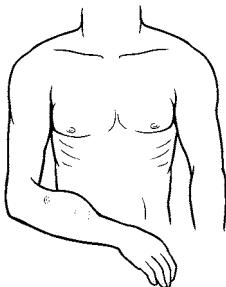
Kama unayo, mpe dawa ya naitroglaserini (nitroglycerine, ukurasa 79) ambayo huwekwa chini ya ulimi ili iweze kuyeyuka na kufyonzwa na mwili. Mofini (morphine, ukurasa 86) pia husaidia kupunguza maumivu na woga. Mpe matumaini mgonjwa na tafuta msaada.

# Mifupa iliyovunjika, kutenguka, na misuli au tishu zilizoumia

Kwanza amua kama mfupa umevunjika au kutenguka (kutoka kwenye nafasi yake ya kawaida), au kama misuli au tishu imeumia aidha kwa kuchanika, kujisokota au kwa njia nyingine. Inaweza kuwa vigumu kutofautisha majeraha haya, na huduma ya eksrei huenda ikahitajika kujuu kwa hakika. Kama huwezi kujuu iwapo mfupa umevunjika, umetenguka au msuli au tishu kuumia, weka sehemu hiyo ya mwili iliojeruhiwa katika nafasi moja bila kutikiswa na tafuta msaada. Pia inawezekana kupata majeraha yote haya kwa wakati mmoja

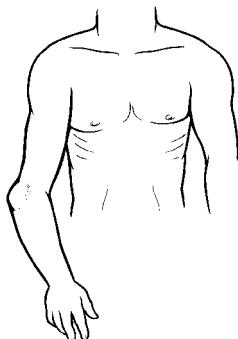
Mpe dawa ya kupunguza maumivu kama vile asetamonofeni (acetaminophen) au ibuprofeni kusaidia na maumivu.

## Umevunjika

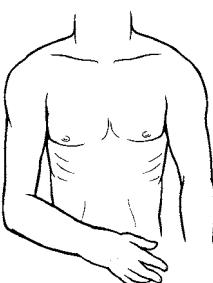


Sehemu iliyovimba katikati kwenye mfupa au maumivu yakiwa sehemu moja kwenye mfupa, na maumivu kidogo au hakuna maumivu kabisa mkono unapobaki katika nafasi moja bila kutikiswa. Wakati mwininge mfupa unaweza kuwa umevunjika hata bila kuwepo sehemu iliyovimba. Picha ya eksrei itaonyesha kwa uhakika kama kuna sehemu iliyovunjika.

## Umetenguka



Umetengukia kwenye kiungio au haiwezekani kutembeza kiungio hicho.



## Msuli au tishu kuumia

Uvimbe na maumivu karibu na kiungio.

## Mifupa iliouvunjika

Usitikise mfupa uliovunjika hadi mtu mwenye uzoefu wa kunyoosha mifupa atakapourudisha katika nafasi yake na kuufunga kwenye plasta ngumu au piopi. Ili kusaidia ubaki sehemu moja bila kutikisika, tengeneza banzi kutoka kwenye kadibodi (karatasi ngumu iliokunjwa), kipande chepesi cha ubao bapa, au kitu kingine kigumu kilichonyooka.

### Tengeneza banzi

#### Hatua 1:

Weka mkono katika nafasi yake ya asili ya kupumzika. Kiwiko kinapaswa kuwa kimepinda kidogo.



#### Hatua 2:

Zungushia bandeji, shashi, kitambaa chepesi au tumia mkono wa shati.



#### Hatua 3:

Pumzisha mkono kwenye kibanzi. Weka kitambaa kichoviringishwa ndani ya kiganja. Kama jeraha liko kwenye mguu, banzi lifungwe pembeni.



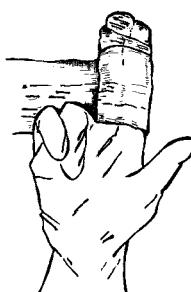
#### Hatua 4:

Zungushia bandeji au kitambaa kwenye banzi ili libaki kwenye nafasi inayohitajika.



Vidole ya mikono au miguu visifunikwe na angalia mara kwa mara kama vinapata joto la kawaida na vipo katika hali ya kawaida.

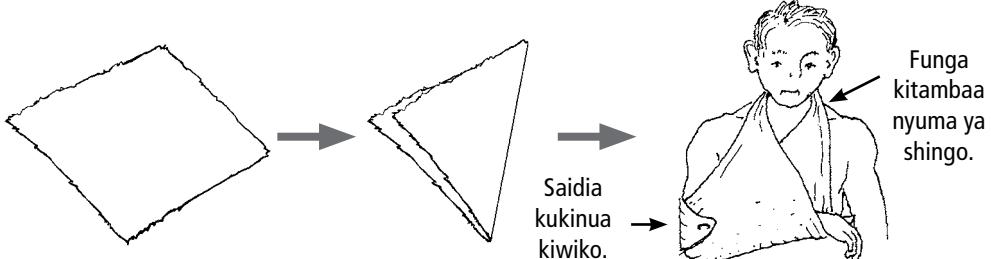
Funga banzi kwenye mfupa wa paja uliovunjika kuanzia kwenye nyonga hadi chini kwenye kifundo.



Funga kidole cha mguu au mkono kwenye kidole kinachofuatia. Weka padi au kitambaa laini kati ya vidole hivyo.

### Tangeneza tanzi

Unaweza kutumia tanzi kulinda na kuusaidia mkono au bega lililojeruhiwa.



## Weka mfupa vizuri ili uweze kuunga

Subiri hadi uvimbe uondoke ndiyo uweke mfupa vizuri kwa ajili ya uungaji.

Kama mfupa umetoka nje ya nafasi yake ya kawaida, kuurudisha husaidia uponyaji. Lakini kama hujui jinsi ya kuurudisha mfupa katika nafasi yake kwa usahihii, unaweza kusababisha uharibifu mkubwa kwa kufanya isivyostahili. Kama inawezekana, mtu mwenye uzoefu ndiyo aifanye kazi hiyo. Jamii nyingi zina watu wenye uzoefu wa kuunga mifupa au wafanyakazi wa afya wenye uwezo wa kuifanya kazi hii vizuri.

### Hatua 1:

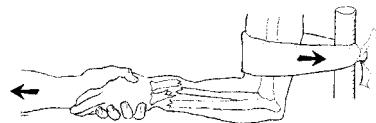
Kwanza mpe dawa ya kupunguza maumivu (angalia ukurasa 83). Unaweza pia kumpa dawa ya kusaidia kupunguza mfadhaiko na kutuliza kama vile lorazipamu (lorazepam) au diazipamu (diazepam).

### Hatua 2:

Muombe mtu akusaidie kushikilia sehemu ilijojeruhiwa karibu na mwili ili isitikisike au funga kwenye kitu kingine ambacho hakitikisiki.

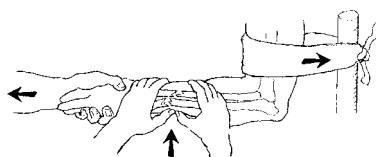
### Hatua 3:

Vuta upande ulio mbali lakini taratibu na kwa mkazo. Usivute kwa nguvu ghafla, lakini vuta kwa mkazo wa kutosha kutenganisha mifupa.



### Hatua 4:

Vipande vya mfupa vinapoachana, taratibu nyoosha ncha zake na kuruhusu ziunganike tena.



Usijaribu kuunganisha mfupa kama mvunjiko unaonekana kwenda hadi kwenye kiungio (joint) au kama kuna zaidi ya mvunjiko mmoja, ukiacha kipande cha mfupa 'kikielea' katikati. Usitumie nguvu kuuweka mfupa katika nafasi kwa ajili ya uungaji. Hii inaweza kusababisha uharibifu wa kudumu. Tafuta msaada.

## Tengeneza umbo kwa ajili ya kufunga sehemu ya mwili iliyovunjika

Maumbo haya yanaweza kutengenezwa kutohana na vipande vya nguo na sirapu, au plasta ambayo inapochanganywa na maji na kukauka huwa ngumu na imara.

Nchini Mexico, mimea tofauti kadhaa kama vile tepeguaje (kutohana na asili ya maharagwe), solda con solda (mmea mkubwa unaopanda na kutanda mitini) hutumika kutengeneza maumbo hayo. Nchini India, waganga wa jadi wa mifupa hutengeneza maumbo haya kwa kutumia mchanganyiko wa sehemu nyeupe ya yai na mitidawa. Lakini kwa ujumla njia za utengenezaji hufanana. Mmea wowote ule utafaa kama unaweza kutumika kutengeneza sirapu ambayo itakauka na kuwa ngumu na imara, na haitasababisha mwasho. Kawaida mmea huchemshwa kwenye maji hadi unapoanza kutoa sirapu nzito. Au tumia plasta ngumu au piopi POP (Plaster of Paris) ikichanganywa na maji.

Subiri hadi uvimbe utoweke kabla ya kufunga piopi. Hii inaweza kuchukua hadi wiki moja. Wakati unasubiria, saidia kukishikilia kiungo kilichojeruhiwa katika nafasi moja kwa kutumia banzi na tanzi.

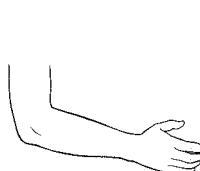
### Hatua 1:

Hakikisha mifupa imefungamana vizuri. Linganisha upande uliojeruhiwa na upande ambao haukujeruhiwa kuhakikisha kuwa pande zote zinaonekana sawa na ukizigusa zinafanana.

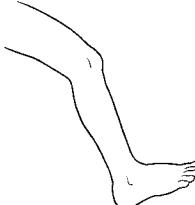
### Hatua 2:

Kiweke kiungo katika nafasi inayofaa:

Kiwiko kimepinda,  
kidole kiko juu, na  
vidole vimekunjwa  
kidogo-kama vile  
vinashika glasi.



Goti limepinda  
kidogo. Kifundo  
kimepinda  
kama vile mtu  
anasimama.



### Hatua 3:

Zungushia sehemu itakayofungwa piopi kwenye safu ya kitambaa chepesi, au safu kadhaa za shashi. Anza kutengeneza umbo la piopi kwenye eneo ambalo linajumwisha kiungo, juu na chini ya mvunjiko.

### Hatua 4:

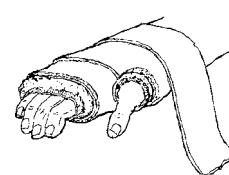
Baada ya hapo funika umbo kwenye pamba nyepesi. Ongeza safu za ziada maeneo yenye mifupa, lakini usizidishe, hasa kwenye mvunjiko.

### Hatua 5:

Chovya vipande vya fulana, kitambaa au bandeji kwenye sirapu au mchanganyiko wa plasta.

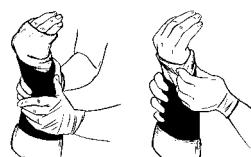
### Hatua 6:

Tumia vipande hivyo vya vitambaa kuzungushia eneo hilo kwa safu kadhaa na kutengeneza umbo. Usifunike vidole vya mikono au miguu. Umbo au piopi lishike vizuri lakini siyo kubana sana na kumuumiza majeruhi.



### Hatua 7:

Lainisha tabaka la ndani juu ya umbo kama hivi:



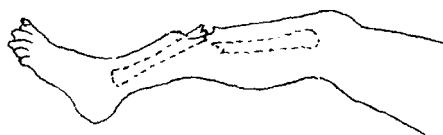
Baada ya kufunga umbo hilo au piopi, pumzisha kiungo na kukiinua pale itakapowezekana. Kama ni mguu uliovunjika, tumia magongo kuepuka kuweka uzito wowote juu ya mguu huo.

Kama, wakati wowote baada ya kufunga piopi vidole vya miguu au mikono vitaanza kuvimba, kuuma, kugeuka kuwa vyekundu, vyeupe au kupauka, au bluu, au kupoteza hisia, **ondoa umbo mara moja**. Kushindwa kuondoa piopi ambalo limekaza sana kunawenza kusababisha mtu kupoteza kiungo hicho.

Je mfupa uliovunjika huchukua muda gani kupona? Mfupa wa mtoto mdogo huchukua wiki kadhaa kupona. Mfupa wa mtu mzima huchukua miezi na pia unaweza kutopona vizuri. Piopi ibaki kwenye mkono angalau kwa mwezi mmoja. Piopi kwenye mguu inapaswa kuvaliwa angalau kwa miezi 2.

Ili kuliondoa piopi, loweka kwenye maji kulainisha na kata taratibu. Baada ya kuliondoa piopi, kuwa mwangalifu na mtaratibu na mkono au mguu uliovunjika angalau kwa muda unaolingana na ule uliotumia kulivaa piopi. Anza kazi za kawaida polepole, kama vile kuweka uzito juu ya mguu uliojeruhiwa.

### **Mfupa ambao umevunjika na kujitokeza nje ya ngozi ya mwili**



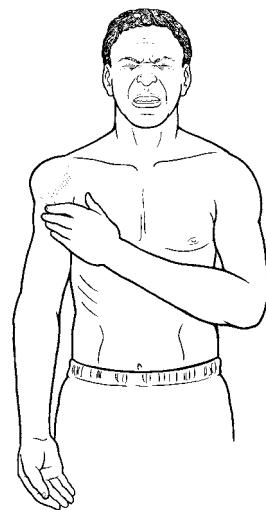
Mifupa ambayo imevunjika na kuwa wazi inakabiliwa na hatari kubwa ya kupata maambukizi. Safisha kidonda vizuri na maji mengi yanayotiririka kwa dakika 5 au zaidi. Funga banzi kwenye mguu, mpe seftriaksoni (ceftriaxone, ukurasa 72), kloksasilini (cloxacillin, ukurasa 65), klindamaisini (clindamycin, ukurasa 69), AU sefaleksini (cephalexin, ukurasa 72) na tafuta msaada.

Kama huwezi kupata msaada haraka, safisha kidonda vizuri na kukifunga kwenye shashi iliyotiwa dawa ya kuua vijidudu. Badilisha shashi mara kwa mara. Kama hakuna dalili ya maambukizi ndani ya siku 3, weka mfupa vizuri kwa ajili ya uungaji, funika kidonda, na tengeneza piopi.

## **Kutenguka mfupa (mfupa kutoka kwenye kiungio)**

Rudisha mfupa uliotenguka kwenye nafasi yake mapema iwezekanavyo. Kadri utakavyoendelea kusubiri ndivyo itazidi kuwa vigumu kuurudisha na pia utatoa maumivu makubwa zaidi.

Njia ya kawaida ni kuuvuta mfupa taratibu na polepole kutoka kwenye kiungio, na kuuvezesha kudumbukia kwa usahihi kwenye nafasi yake. Mpe majeruhi dawa ya kupunguza mfadhaiko kama vile diazipamu (ukurasa 87), na dawa za kawaida za kupunguza maumivu kama vile ibuprofeni nusu saa kabla hujajaribu kuurudisha mfupa katika nafasi yake. Kama huwezi kuurudisha mfupa kwenye kiungio, tafuta msaada.

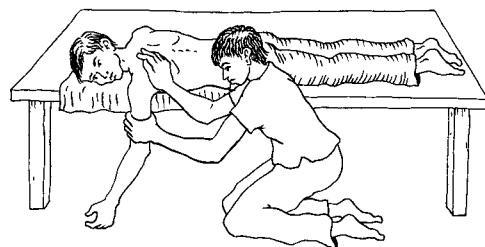
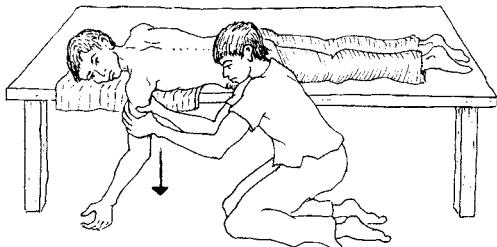


Baada ya kuurudisha mfupa uliotenguka, ukae kwenye nafasi hiyo bila kutikisika kwa wiki 2 au 3 kwa kuushikilia na tanzi au kitambaa. Tumia dawa ya kupunguza maumivu kama vile ibuprofeni kadri itakavyohitajika. Mara baada ya maumivu kupungua kiasi cha kutosha na kuruhusu kuutembeza, ondoa kiungio kilichojeruhiwa nje ya tanzi au kitambaa kila baada ya saa chache na taratibu kufanya mazoezi ya kukunja, kukunjua, na kuuzungusha. Kwa ajili ya bega, shusha mkono chini na kuruhusu kutembezwa mbele na nyuma na katika miduara midogo. Anza majaribio polepole kukitumia kiungio kichojeruhiwa kwa miezi 2 au 3 inayofuatia. Jeraha la kutenguka huchukua muda mrefu kupona.

*Kama kuna maumivu makali baada ya kurekebisha kiungio  
kilichotenguka, huenda kuna mfupa uliovunjika.*

### **Kiwiko kilichotenguka**

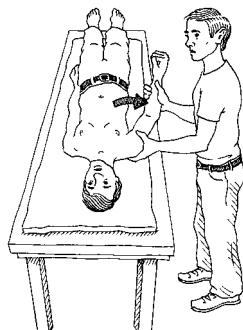
Vuta sehemu ya juu ya mkono kwa nguvu kuelekea chini. Au mgonjwa ashike ndoo yenyeye kilo 5 au 7 za maji kwa dakika 15 hadi 20. Uzito huo utavuta mkono chini na kiwiko kitapaswa kurudi katika nafasi yake.



AU

Kama kiwiko hakitarudi kwenye nafasi yake, taratibu sukuma kwenye ncha ya skapula na vidole vyako. Mkono unapaswa kurudi kwenye nafasi yake.

Taratibu zungusha mkono ulijojeruhiwa kuelekea kwako kama hivi. Ni bora zaidi kuwa na msaidizi akishika mwili wa mgonjwa ili mkono tu ndiyo uweze kuzungushwa.



Baada ya hapo funga mkono kwenye tanzi au bandeji kama hivi kuushikilia mkono na kuzuia usitoke kwenye kiungio:

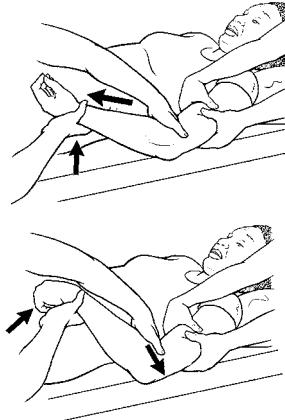
## Kiwiko kilichotenguka

### Hatua 1:

Mlaze mgonjwa chini halafu nyosha mkono wake mzima ili kuiweka mifupa kwenye msitari mmoja.

### Hatua 2:

Pata msaidizi kukamata kwa nguvu sehemu ya juu ya mkono. Vuta sehemu ya mkono ya mbele kuelekea kwako, na taratibu kupinda kiwiko.



### Hatua 3:

Sasa sukuma chini sehemu ya juu ya mkono katika msitari ukiwa umepinda kiwiko. Unapaswa kusikia sauti kama ya mgongano wa vitu viwili. Funga kiwiko kwenye banzi na tanzi kuushikilia ili kuzuia kiwiko kisichomoke tena kutoka kwenye kiungio.



### Muhimu!

Kama kuna ukinzani, acha! Unaweza kuuvunja mfupa. Ning'iniza kiwiko hivi na kutafuta msaada zaidi.

## Kidole kilichotenguka

Kwa nguvu vuta kidole kilichotenguka kuelekea nje, na baada ya hapo sukuma shina la kidole hicho kwenye nafasi yake ili kukifungamanisha.



## Majeraha yanayotokana na tishu au kiungo chini ya ngozi kuumia (kujisokota au kuchanika)

### DALILI

- Kuvimba
- Maumivu
- Uviliaji wa damu au wekundu

### MATIBABU

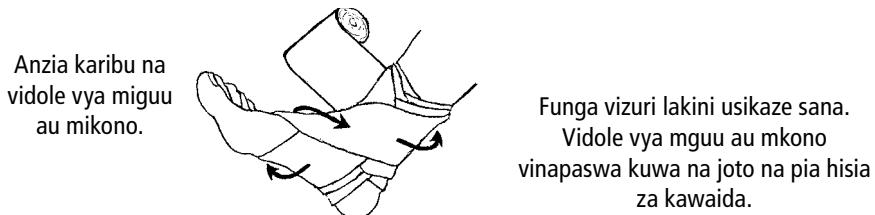
- **Pumzika:** usiweke uzito juu ya sehemu ilijojeruhiwa. Tumia tanzi au magongo kwa wiki 3 hadi 4.
- **Weka barafu:** kwa takriban dakika 30 kila ya saa 2 hadi 4. Weka mara chache baada ya siku kadhaa.
- **Bana:** Funga vizuri kwa kutumia bandeji.
- **Inua juu:** inua kiungo husika juu ya mto au blanketi kadhaa zilizokunjwa muda wote siku za mwanzo, na kwa saa chache baada ya siku chache.



Hatua hizi zitapunguza maumivu na uvimbe. Kama zitafanyika tangu mwanzo na kwa mpangilio, zinaweza kusaidia sehemu ilijojeruhiwa kupona haraka na matatizo machache ya muda mrefu.

Usiweke mgandamizo au uzito juu ya jeraha. Kawaida majeraha ya msuli au kiungo chini ya ngozi (kujisokota au kuchanika) huchukua wiki 1 hadi 2 kupona.

### Jinsi ya kufunga bandeji



## Kuvilia damu kutokana na majeraha chini ya ngozi

Kuvilia damu humaanisha kuwa tishu chini ya ngozi imejeruhiwa na damu inavuja kutoka kwenye mishipa ya damu. Kuvilia damu kunaweza kuwa na maumivu makali na kusababisha kero kwa majeruhi, lakini kawaida sio tatizo kubwa. Tibu tatizo la kuvilia damu kama jinsi inavyotakiwa kutibu tatizo la majeraha ya tishu au kiungo chini ya ngozi (kutokana na kujisokota au au kuchanika): tibu kwa kupumzika vya kutosha, barafu, mgandamizo, na kuinua sehemu ilijojeruhiwa.

Kuvilia damu kichwani au tumboni inaweza kuwa dalili ya tatizo kubwa zaidi. Angalia jinsi ya kufanya kama siku za karibuni mtu huyu alipata kipigo kikali kichwani au tumbo (ukurasa 23 hadi ukurasa 24 na ukurasa 27).

Kama utaona mtu anavilia damu mara kwa mara, au ana majeraha ya aina hiyo katika hatua tofauti za uponaji, hii inaweza kuwa dalili kuwa anafanyiwa mateso na ukatili.

# Ubakaji

Ngono ya kulazimisha, ngono ambayo haihitajiki au siyo ya kuridhia, ni ubakaji. Wanawake na wasichana wanaweza kubakwa na watu wanaowafamu, wapita njia, wanafamilia, au waume zao au marafiki wa kiume. Wanaume na wavulana nao wanaweza kubakwa.

Mtu ambaye amebakwa atahitaji huduma ya kwanza kwa ajili ya majeraha ya kimwili. Pia atahitaji msaada wa kisaikolojia na huduma mbalimbali. Mhudumie kwa huruma na uelewa wa hali yake. Usimlaumu.

Ni muhimu kutafuta msaada haraka kutoka kituo cha afya cha karibu ili kuzuia hatari kadhaa ambazo zinaweza kusababishwa na ubakaji. Hatari hizi ni pamoja na mimba zisizotakiwa na maambukizi kupitia ngono vikiwemo virusi vya UKIMWI. Mfanyakzi wa afya aliyeptitaa mafunzo anaweza kushauri jinsi ya kutumia kiwango na aina sahihi ya vidonge vya majira kuzuia mimba kama vitatumika ndani ya siku 5 ya tukio. Kituo cha afya pia kinaweza kutoa matibabu ya kuzuia maambukizi kupitia ngono, vikiwemo VVU, ambayo yanaweza kuwa yametokea wakati wa tendo hilo la ubakaji. Angalia Baadhi ya Rejea Muhimu juu ya Huduma ya Kwanza ukurasa 89 na 90 kwa ajili ya kiunganishi kwa: Sexually Transmitted Infections( Maambukizi Kupitia Ngono) na pia Uzazi wa mpango, nyenzo ambazo zinajumuisha taarifa jinsi ya kutumia vidonge vya majira vya dharura, na vidonge vingine vya majira katika kuzuia mimba baada ya tendo la ubakaji.



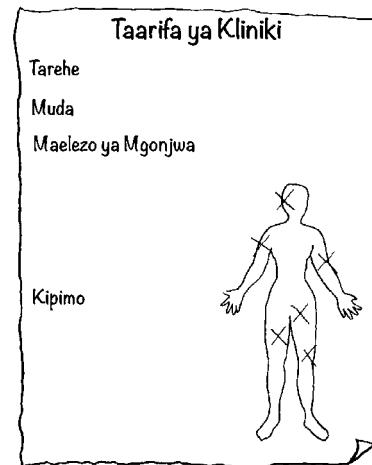
Inaweza kuwa vigumu kwa mtu aliyebakwa kukurusu kumuangalia au kumgusa. Elezea utakachofanya katika kumchunguza na kutoa matibabu na ombo ruksa yake kabla ya kumgusa.

Kama via vyake vya uzazi vina michaniko au michubuko, vinaweza kutoa maumivu. Mpe asetaminofeni au ibuprofeni. Kama kuna damu nyingi inatoka kwenye njia ya haja kubwa au ukeni, tumia mgandamizo kusimamisha uvujaji damu. Mfundishe jinsi ya kuizua mwenyewe, kama damu itaendelea kutoka tena baadaye.

Kwa ajili ya mikwaruzo na michubuko midogo, loweka via vya uzazi kwenye maji ya vuguvugu mara 3 kila siku. Kumwaga maji juu ya via vya uzazi wakati wa kukojoa husaidia kupunguza hisia za mwako au kuungua. Michaniko mikubwa inaweza kuhitaji kushonwa (angalia ukurasa 12 hadi ukurasa 15).

Chunguza iwapo kuna majeraha sehemu zingine za mwili pia. Angalia sehemu zingine za kijitabu hiki jinsi ya kutibu matatizo mahsusii. Kutunza kumbukumbu au taarifa za uchunguzi wa kimwili na majeraha ni muhimu kama mwanamke atatoa taarifa juu ya tukio polisi—hata kama atakwenda kutoa taarifa baadaye sana.

Fuatilia mwanamke huyu baada ya siku chache kujua anaendeleaje kisaikolojia na kimwili. Chunguza michaniko na michubuko kwa ajili ya dalili za maambukizi. Maambukizi ya kibofu hasa hujitokeza sana baada ya tukio la ngono inayohusisha vurugu. Maumivu au hisia ya kuungua moto wakati wa kukojoa, au kujisikia kama unataka kukojoa kila baada ya muda mfupi ni mionganini mwa dalili za kawaida za maambukizi kwenye kibofu cha mkojo.



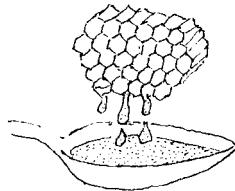
Weka alama juu ya majeraha yote utakayoyagundua na piga picha kama ataruhusu. Hii itakusaidia katika ufuatiliaji kuhakikisha kuwa anaponi. Inaweza pia kutumika kama kielelezo iwapo ataamua kwenda polisi.

# Majeraha ya moto

## Majeraha madogo ya moto

Kwa ajili ya majeraha madogo ya moto, haraka mwaga maji baridi juu ya ngozi iliyoungua kwa dakika 15 hadi 30. Hii itasaidia kupooza na kusafisha ngozi na kupunguza maumivu.

Tunza eneo la jeraha kwa usafi kwa kutumia sabuni isiyochubua na maji kadri litakavyokua linapona. Asali au juisi ya aloevera husaidia kuharakisha uponyaji wa vidonda vidogo, lakini inapaswa kuwekwa tu baada ya jeraha la moto kupoa.



Majeraha madogo ya moto yanapaswa kupona ndani ya wiki 1 hadi 3.

## Majeraha hatari ya moto

Majeraha hatari ya moto yanajumuisha:

- **Majeraha ya moto ambayo yameingia ndani.** Huwa hayaumi isipokuwa yakibinywa kwa sababu neva zinakuwa zimeangamizwa. Hayabadiliki rangi yanapobinywa. Yanaweza kuwa na rangi ya madoa madoa, lakini kama yameingia ndani, yanaweza kuwa yananata na meupe, au kama ngozi ngozi ya grei, au meusi kama mkaa.
- **Majeraha makubwa ya moto.** Jeraha kubwa la moto ni lile ambalo hufunika asilimia 10 au zaidi ya mwili. Hata kama halijaingia ndani, jeraha la moto la ukubwa huu ni hatari. Unaweza kukadiria kiasi gani cha mwili kimeungua kwa kigezo cha ukubwa wa kiganja cha mkono wa mtu aliyeungua. Je jeraha linafunika ukubwa wa kiganja cha mkono? Hii ni takriban asilimia 1 ya mwili. Viganja 10 ni takriban asilimia 10.
- **Jeraha la moto ambalo hufunika kiungio, uso, au via vya uzazi.** Majeraha haya yanaweza kuweka alama kubwa za kudumu na kumtia mtu ulemavu, hususan mtoto.
- **Majeraha ya moto yakiungana na majeraha mengine.**
- **Majeraha ya moto mionganoni mwa watoto.** Watoto hukabiliana na matatizo makubwa katika kupona kutokana na majeraha ya moto na kila inapowezekana wanapaswa kuhudumiwa kwenye hospitali zenye zana za kutosha kutibu majeraha ya moto.

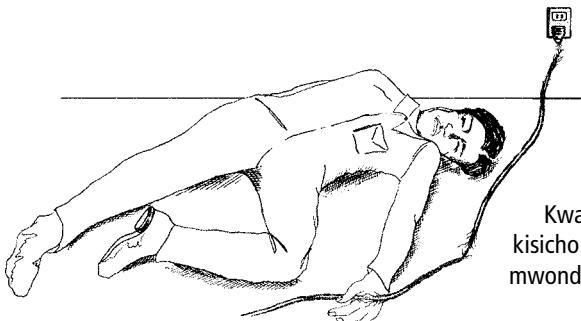
Tafuta msaada kwa ajili ya majeraha hatari ya moto. Wakati mnaelekea hospitali au kituo cha afya, mpe maji ya kunywa kidogokidogo kila baada ya muda mfupi kama yuko macho na ana fahamu zake. Funika eneo la jeraha na kitambaa safi. Kwa majeraha hatari, epuka kuingiza kidonda kwenye maji baridi—maji yanaweza kususha sana joto la mwili kiasi cha kuhatarisha maisha. Jaribu kumtuliza mgonjwa.

## **MATIBABU**

- Mtu mwenye jeraha kubwa la moto au ambalo limeingia ndani anaweza kupungukiwa na maji mwilini kutokana na majimaji ya mwili hupotea yanapochuruzika kutoka kwenye kidonda. Mpe vinywaji zaidi. Kawaida ni bora zaidi kumpa kinywaji maalum cha kumuongezea maji mwilini kwa njia ya dripu kwa sababu vinywaji kwa njia za kawaida vitamfaa tu mtu mwenye utulivu na uwezo wa kunywa. Kupungukiwa na maji mwilini pia kunaweza kusababisha mshituko. Hivyo angalia iwapo kuna dalili zilizoorodheshwa kwenya ukurasa 12. Kwa taarifa zaidi juu ya utaratibu wa kumuongezea mtu maji mwilini, angalia Baadhi ya Rejea juu ya Huduma ya Kwanza ukurasa 89 hadi 90 kwa ajili ya kiunganishi kwa: Maumivu tumboni, kuhara na minyoo, nyenzo ambayo ina sehemu juu ya Kupungukiwa na Maji Mwilini.
  - Majeraha ya moto na eneo linalozunguka ni rahisi sana kupata maambukizi. Tunza jeraha katika hali ya usafi na safisha kila siku kwa maji yanayotiririka, au kwa kuloweka jeraha kwa muda mfupi ndani ya maji safi. Sabuni kidogo isiyo kali husaidia lakini usitumie dawa za kuua wadudu au aidini. Hivi vitachelewesha uponyaji. Taratibu pangusa au kwangua kiasi kidogo cha tishu iliyokufa.
  - Paka jeraha lihamu ya kuzuia maambukizi na baada ya hapo funika na shashi safi au aina nyingine ya kitambaa safi. Funga vizuri ili kuweka mgandamizo kiasi kwenye kidonda bila kuzuia mzunguko wa damu. Badilisha bandeji kila siku na kila mara inapochafuka. Bandeji chafu inaweza kusababisha maambukizi. Unaweza kuhitaji kuloweka bandeji ambayo imegandamana kwenye kidonda. Hakikisha kuwa vidole vya miguu au mikono ambavyo vimeungua vinafungwa kila kidole kivyake na kutenganishwa.
  - Toa dawa ya antibiotiki kama baadhi ya dalili zifuatazo zitaonekana: ngozi kutoa harufu mbaya, ngozi kutunga usaha, kugeuka nyekundu au kupata moto, au mgonjwa kupata homa. Angalia taarifa juu ya dawa za antibiotiki (ukurasa 76). Hakikisha ratiba yake ya chanjo za tetanasi imeenda kama inavyostahili.
  - Kama malengelenge yatapasuka, tunza usafi wa eneo hilo. Kama hayajapasuka, usijaribu kuyatoboa. Malengelenge yaliyo wazi hupata maambukizi kwa urahisi.
  - Majeraha ya moto yanauma sana. Usisite kumpa dawa za kupunguza maumivu zenye nguvu zikiwemo mofini (morphine) au dawa zingine katika kundi hilo (angalia ukurasa 85 hadi ukurasa 86). Kila mara mpe dawa ya kupunguza maumivu kabla ya kukisafisha kidonda au kubadilisha bandeji kwenye kidonda hatari. Vidonda vya moto huanza kuwasha vinapokuwa vinapona. Dawa kutoka kundi la antihistamin (antihistamine) zinaweza kusaidia kutuliza mwasho (angalia ukurasa 76).
  - Vyakula vingi vyenye virutubishi vikiwemo protini ya ziada vinahitajika kusaidia kidonda cha moto kupona. Hata kama utakuwa husikii njaa, kula mara 4 au kula vyakula vyenye nishati zaidi na vingine katikati ya milo wakati unapona. Angalia Baadhi ya Rejea Muhimu juu ya Huduma ya Kwanza ukurasa 89 hadi 90 kwa ajili ya kiunganishi kwa: "Lishe bora hutengeneza afya bora", ambayo ina sehemu inayozungumzia vyakula vyenye nishati nyingi
  - Sehemu zilizoungua zinaweza kukakamaa na kushindwa kutembea, hasa kama jeraha lipo kwenye kiungio. Sehemu hizi zinapaswa kutembezwa kila baada ya saa chache. Kama mtu hawezo kutembeza kiungio chake mwenywewe, taratibu msaidie.
- Kama ilivyo kwa majeraha makali, tafuta msaada kama hali ya mgonjwa itazidi kuwa mbaya.

## Kupigwa na umeme

Kupigwa na umeme kunaweza kusababisha kuungua na moyo kusimama kufanya kazi.



Kwanza zima umeme au tumia kifaa kisicho cha chuma kuuondoa waya. Halafu mwondoe majeruhi. Hii hukulinda na wewe usipigwe na umeme.

- 1. Kama mtu amepigwa na umeme:** Usimuguse. Umeme unaweza kupita kwenye mwili wake na kumpiga yoyote atakayemgusa. Kwanza, zima umeme unaoingia kwenye mashine au kifaa kinachosababisha shoti. Kama huwezi kuuzima umeme, tumia nguo kavu, kamba au kipande cha ubao au fimbo kavu, kama vile mkono wa fagio, kumtenganisha majeruhi na chanzo cha umeme unaosababisha shoti. Usitumie kitu chochote chenye unyevu au kilicholowa na maji au ambacho kimetengenezwa kwa chuma. Kama majeruhi amelala kwenye maji, tumia ubao mkavu au nguo kavu kumuondoa, na usikanyage ndani ya maji la sivyo na wewe utapigwa na umeme! Halafu mwondoe majeruhi kutoka kwenye chanzo cha umeme.
2. Shoti ya umeme inaweza kusimamisha upumuaji. Toa pumzi ya kuokoa maisha (angalia ukurasa 7).
3. Kama hakuna mapigo ya moyo jaribu kuushtua moyo kwa kutoa mibinyo kifuani (chest compressions) – bonyeza kwa nguvu na haraka sehemu ya kat ikuani (angalia ukurasa 8). Inaweza kuchukua muda mrefu. Endelea kujaribu.
4. Kama mtu anapumua na moyo wake unapiga, angalia iwapo kuna dalili za majeraha kutokana na kuungua. Kama jinsi kinavyokuwa kidonda cha risasi, kunapaswa kuwepo kidonda mahali shoti ilipoingilia na kidonda kingine shoti ilipotokea.
5. Chunguza iwapo kuna majeraha mengine. Kuchanganyikiwa akili, neva kuharibika (matatizo katika kuhisi au kutembea), kupoteza uwezo wa kusikia, au matatizo ya mzunguko wa damu – yote yanaweza kuibuka. Kama mtu alianguka, anaweza kuwa alipata jeraha kichwani, mifupa kuvunjika, au kutokea damu.

Kama shoti ilikuwa ndogo, na aliyepigwa shoti hana dalili za matatizo saa chache baada ya ajali, ataendelea vizuri. Kama shoti ilikuwa kubwa au kutokana na radi, au kama mtu ana tatizo la kutumia muda mrefu kuliko kawaida kuitikia au kung'amua jambo, kuwa mwangalifu zaidi. Majeraha ya moto wa umeme ndani ya mwili yanaweza kuwa makali zaidi kuliko yale juu ya ngozi mahali shoti ilipoingilia na kutokea. Dripu kwa ajili ya kumuongezea maji mwilini na tiba nyingine zinaweza kuhitajika. Inaweza kuchukua siku au wiki kadhaa kujua madhara halisi.

## Kuunguzwa na kemikali

**Jikinge kwanza:** Vaa vazi lenye mikono mirefu na glovu juu ya mikono yako. Funika mdomo wako na kitambaa. Nawa vizuri na kufua nguo zako kikamilifu baada ya kumsaidia mtu ye yote ambaye amechafuliwa au kufikiwa na kemikali.

Njia bora zaidi ya kuzuia madhara kuto kana na kuunguzwa na kemikali ni **kuondoa kemikali husika haraka iwezekanavyo**.



1. Ondo nguo na vito karibu na jeraha.
2. Kama kemikali inanata, haraka kwangua kwa kutumia kijiti au kitu chochote imara ambacho ni bapa.
3. Mara baada ya kuondoa kemikali yote ambayo unaweza, suuza eneo hilo na maji mengi sana. Maji yanaweza kusababisha baadhi ya kemikali kuanza kuungua. Hivyo hakikisha kuwa unaondoia kiasi kikubwa cha kemikali kadri uwezavyo. Kwa kemikali yenyne mafuta, tumia sabuni na maji. Tumia mpira au bomba. Kama uso umedhurika, osha vizuri kwanza. Hasa safisha michaniko au sehemu zote zilizo wazi kwenye ngozi. Kadri utakavyowahi kunawa na kutumia muda mfupi kunawa ndivyo utakuwa katika nafasi bora zaidi kunusuru ngozi yako.

Baada ya kuosha kemikali yote kutoka kwenye mwili wa mtu ali yedhurika, tibu sehemu iliyounguzwa na kemikali kama jinsi unavyotibu vidonda vingine vya moto (angalia ukurasa 38).

Osha au tupa nguo zozote ambazo zimeguswa na kemikali, kwani zinaweza kusababisha madhara.

Kama kemikali zitaingia machoni, tiririsha maji kwenye jicho ukianzia ndani ya jicho (karibu na pua) kuelekea nje ya jicho (karibu na sikio).



## Silaha za kipolisi

Kuwa mwangalifu: watu wanaowahudumia waathirika wa operesheni za kipolisi za kutumia nguvu mara nyingi nao hujikuta wanalengwa. Jaribu kumtoa majeruhi na wewe mwenyewe kwenye matukio ya hatari haraka.



### Vinyunyizio vya gesi zenyе pilipili na bomu za gesi ya machozi

Kama unaweza jiondoe sehemu mabomu ya gesi ya machozi na vinyunyizio vyenye pilipili vinatumika. Madhara yatapungua. Gesi kutokana na mabomu ya machozi hupungua haraka, wakati manyunu yenye pilipili huweza kudumu kwa saa moja au zaidi.

Usiguse makombora ya gesi ya machozi na mikono yako. Ni ya moto na yanaweza kukuunguza kama utayaokota hivi hivi.

Kitambaa kilicholowekwa kwenye maji au siki (vinegar) kikifungwa juu ya pua hutoa kinga kidogo.



- Angalia jinsi anavyopumua.** Vinyunyizio vyenye pilipili vinaweza kusababisha matatizo makubwa katika kupumua, hususan kwa watu wenye pumu. Hii inaweza kutishia maisha. Msaidie mwathirika kupata utulivu.
- Tiririsha maji mengi machoni** kuanzia ndani (karibu na pua) kuelekea nje ya jicho.
- Ondoа nguо** zilizofikiwa na manyunu hayo mara utakapokua sehemu salama na hupo katika hatari ya kufikiwa tena na kemikali hizo.
- Osha ngozi, sehemu moja kwa wakati,** (au subiri hadi rasharasha itakapotoweka): loweka kitambaa kwenye mafuta ya kupikia chakula. Pangusa sehemu moja ya ngozi kwa kutumia kitambaa hiki chenye mafuta. Baada ya hapo ondoa mafuta hayo haraka kwa kutumia kitambaa kingine kilicholowekwa kwenye spiriti au dawa nyingine inayofaa, mathalan alikoholi. Kama mafuta yatabaki kwenye ngozi kwa zaidi ya dakika 30, yatachanganyika na kemikali na hatimaye kuunguza ngozi. Kama huna mafuta na spiriti, ni bora kutumia maji mengi tu. Au subiri tu. Baada ya muda, maumivu yatatoweka.

### **Jinsi ya kusafisha jicho na mdomo kupunguza madhara ya vinyunyizio vyenye pilipili**

Changaya kwenye chupa ndogo  $\frac{1}{2}$  maji,  $\frac{1}{2}$  kimiminika chenyé kupambana na asidi kilichotengenezwa kutokana na alminiamu au magnesiamu, (kama vile Maalox).

Kwa ajili ya macho, fungua wazi jicho la mwathirika na kutiririsha majimaji hayo kutoka ndani (karibu na pua) kulekea nje ya jicho (karibu na sikio).

Kwa ajili ya mdomo, mwambie mwathirika kusukutua na kutema nje.

Mchanganyiko huu unawenza pia kusaidia kusafisha manyunu ya pilipili kutoka kwenye ngozi.

## **Silaha zingine za kipolisi**

Risasi za mpira, bomu za gesi za kutoa machozi, magari ya kurusha maji, na virungu vyote hutumika na kusababisha damu kutoka, mifupa kuvunjika, au majeraha au uvujaji wa damu ndani ya mwili. Majeraha kwenye macho na kichwani yanaweza kuhatarisha maisha. Mchunguze mwathirika kuanzia kichwa hadi kidole. Chunguza iwapo kuna dalili za mshituko: kujisikia kuzirai, ngozi kupauka, au kukosa nguvu. Angalia Baadhi ya Rejea Muhimu juu ya Huduma ya Kwanza ukurasa 89 hadi 90 kwa ajili ya kiunganishi kwa: Matatizo ya Macho na Kuona.

## **Dharura zinazohusu afya ya akili**

Mabadiliko ya ghafla katika kufikiri, tabia, kupata ndoto za jinamizi na kuchanganyikiwa sana vinawenza kumtisha sana mtu anayeipitia hali hiyo, na wale wanaomzunguka.

Pale ambapo fikra na mtazamo wa mtu vinaposababisha mawazo ya kutaka kujiumiza mwenyewe na wengine, inakuwa dharura ambayo inahitaji msaada haraka. Kama ilivyo kwa dharura zingine, kwanza chunguza hali yake ya kupumua, simamisha uvujaji damu, na angalia kama kuna majeraha mengine ya kimwili. Halafu kumtia moyo mtu mwenye tatizo la kiakili, kumkuliza na kumsaidia kujisikia vizuri vinawenza kunusuru maisha.

---

*Kama mtu mwingine atasema anataka kujiumiza au kuwaumiza wengine, unapaswa kumuamini.*

---

Kama mtu mmoja ni hatari kwa watu wengine, mara nyingi inakuwa rahisi zaidi kuwaondoa watu wengine mbali naye kuliko kumuondoa yeye. Unawenza kuhitaji msaada kumweka salama pamoja na eneo linalomzunguka. Pia chukua tahadhari kuhusu usalama wako.



Kama anasema anataka kujiuza au kujiua, kitu cha kwanza anachohitaji ni kumsikiliza kwa upole. Muulize maswali kwa upendo, kuonesha unajali na upate fursa ya kuelewa hali yake kwa uhakika. Maswali yako yanaweza kusaidia pia kuvuruga mawazo yake na kumuondoa kwenye kile alichokuwa anakusudia.

1. Muulize kama anapanga kujiuza yeye au mtu mwingine, au kama tayari amekwisha fanya hivyo.



2. Uliza jinsi anavyopanga kulitekeleza, na kama anazo njia za kulitekeleza. Kadri mpango utakapoonekana bayana, ndivyo ulivyo ukubwa wa tatizo.



3. Mwombe mwathirika aahidi kuwa hatajiumiza wala kuwaumiza wengine. Ondoanyenzo ambayo angetumia kujidhuru na kuwadhuru wengine.



Kufikia makubaliano kama haya kunaweza kumweka mwathirika salama kwa muda wa kutosha kabla msaada zaidi wenyewe manufaa ya muda mrefu kupatikana. **Usimwache peke yake.** Kaa naye, au wahimize baadhi ya wanafamilia kukaa naye. Hakikisha anabaki mtulivu — asitumie pombe au madawa ya kulevya. Pombe na madawa ya kulevya vinaweza kuathiri maamuzi yake na kujenga mazingira yanayorahihisha kujidhuru. Msaada kutoka kwa kiongozi wa kiroho au mwanajamii ambaye anamuamini au kumheshimu ni muhimu. Pia fuatilia kuhakikisha kuwa anaendelea kupata msaada, na kuonesha kuwa unamjali.

---

*Kumuuliza mtu iwapo anataka kujiua hakuimarishi uwezekano wake wa kujiua.*

---

## Sumu

Kwa aina nyingi za sumu: haraka punguza nguvu ya sumu na kuiondoa mwilini kwa **kunywa maji mengi**. Kutumia dawa ya **mkaa ya kunyonya sumu mwilini (activated charcoal) husaidia kunyonya sumu hiyo**, ambayo baadaye huondolewa kutoka mwilini kupitia kinyesi. Kama unajua ni aina gani ya sumu, angalia kwenye chati chini kupata taarifa za kukusaidia kufanya maamuzi.

**Kwa mtu mzima:** Mpe gramu 50 hadi 100 za dawa ya mkaa ya kunyonya sumu.

**Kwa ajili ya mtoto:** Kadiria uzito wa mtoto na mpe gramu 1 ya dawa ya mkaa wa kunyonya sumu iliyochanganywa kwenye maji kwa kila kilo ya uzito.

Dawa ya mkaa ya kunyonya sumu ni kitulizo muhimu chenye gharama nafuu ambacho kinatakiwa kuwepo kila mara kwenye akiba yako ya dawa (angalia ukurasa 80).

Kwa mgonjwa ambaye hawezি kupumua vizuri au ameanza kupoteza fahamu, usimpe maji, mkaa au kitu chochote kingine cha kumeza. Kumbuka: kuendelea kupumua ni muhimu daima.

**Kutapika mara nyingi hakusaidii dhidi ya sumu**, na kunaweza kuzidisha hatari. Mtu ambaye amemeza kemikali zenyne uwezo wa kukwang'ua kama vile asidi, petroli, mafuta ya taa au mafuta ya kuyeyusha au kuchanganya rangi, au ambaye ana matatizo katika kupumua, kamwe asijaribu kuitapika sumu.

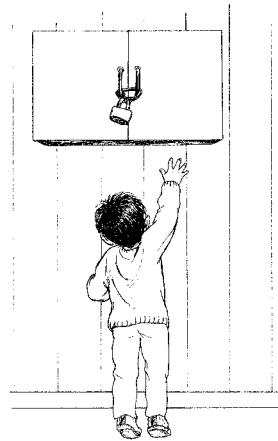
Kama atajaribu kutapika, afanye hivyo mapema kadri iwezekanavyo, ndani ya saa chache za mwanzo wa tukio. Kuchochea kutapika, chomeka kidole mdomoni na kugusa nyuma ya koo au meza chumvi kijiko kimoja kilichojaa.

### UZUIAJI

**Inawezekana kuzuia ajali za sumu.** Weka onyo kwenye sumu na dawa zote.

Weka mahali ambapo watoto hawawezi kuzifikia- kwenye kabati zilizofungwa na kufuli juu ukutani. Kamwe usitumie vyombo vy ya kuhifadhi au kubeba sumu kwa ajili ya vyakula au vinywaji hata kama vinashafishika. Vivyo hivyo, kamwe usiweke sumu kwenye chupa au vyombo ambavyo vimetengenezwa maalum kwa ajili ya vyakula au vinywaji.

Kula au kunywa sumu ni njia ambayo mara nyingi hutumika kujiua au kujidhuru. Hivyo, kuzifungia sumu, bunduki, na vifaa vingine hatari ni njia muhimu sana katika kuzuia vifo kutohana na kujiua.



Weka sumu zote mahali ambapo watoto hawawezi kuzifikia.

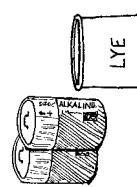
## SUMU ZA KEMIKALI

### Aina za kemikali

### △ Dalili za kuathirika

#### Zenye uwemo wa kukwangua au kubabua:

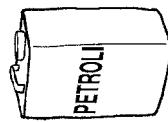
- Amonia
- Betri
- Asidi
- Dawa ya kusafisha mitaro
- Magadi kali inayobabua (caustic soda)
- Maji ya magadi kali yanayobabua (lye)



Hizi ndio hatari zaidi kama hewa yake inavutwa na kuingia mapafuni.

#### Hidrokaboni:

- Petroli na dizeli
- Dawa ya kuchanganya au kuyeyusha rangi
- Kilainishi
- Mafuta ya taa
- Fenoli (phenol)
- Kaboliki asidi (carbolic acid)
- Kafuri (camphor)
- Mafuta misindano (pine oil)



Hizi ndio hatari zaidi kama hewa yake inavutwa na kuingia mapafuni.

#### Kutokwa sana na mate.

- Maumivu mdomoni, kooni, kifuanini, tumbonii, au mgongoni.
- Kutapika.
- Shida katika kumeza

#### • Usijaribu kutapika.

- Dawa ya mkaa ya kunyonya sumu mwilini (activated charcoal) haitasidia sana.
- Mpe maji mengi kadri uwezavyo. Tafuta msadaa.
- Usimpe dawa ya mkaa ya kunyonya sumu mwilini.
- Mpe maji mengi.
- Osha kuondo haidrokaboni kwenye ngozi na nywele na vua nguo zote zilizochafuliwa.
- Msaidie katika kupumua kama inahitajika (angalia ukurasa 7) na angalia upumuaaji wa mgonjwa angalau kwa siku 2.
- Tafuta msadaa

#### Sainidi (cynide):

Hutumika katika uchimbaji madini, kazi za viwandani, kusindika ngozi za wanyama, sumu ya panya. Inaweza kuvutwa ndani ya mwili kupitia pumzi ya kawaida au kwa nija ya mdomo kupitia chakula na maji ambayo viamechafuliwa na sumu hiyo.

#### • Usijaribu kutapika.

- Jaribu kuwanzishwa tena moyo (ukurasa 6 hadi ukurasa 8).
- Usitoe pumzi ya kuoko maisha bila kuvaa kichujia hewa (gas mask).
- Mpe maji mengi.
- Unaweza kutokea madhara ya muda mrefu ambayo huharibuu ubongo.
- Mpe maji mengi.
- Unaweza kutoa tiba kwa kutumia sodiamu nitriti (sodium nitrite ukifuatisha na sodiamu thiosulfeti (sodium thiosulfate, ukurasa 83).

## SUMU ZA KEMIKALI

### Aina za kemikali

### △ Dalili za kuathirika

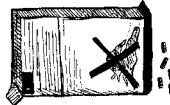
### + Ufanye nini

**Oganofosfeti  
(organophosphates) na  
kabameti (carbamate):**

Inapatikana katika baadhi ya  
viua wadidi vikiwemo:

- malathion

- parathion



Kemikali hizi zinaweza  
kusimamisha kupumua  
au matatizo mengine  
yanayohusu mwili  
mzima.

**Oganofosfeti  
(organophosphates) na  
kabameti (carbamate):**

Inapatikana katika baadhi ya  
viua wadidi vikiwemo:

- malathion

- parathion

**Kemikali hizi zinaweza  
kusimamisha kupumua  
au matatizo mengine  
yanayohusu mwili  
mzima.**

Kemikali hizi zinaweza  
kusimamisha kupumua  
au matatizo mengine  
yanayohusu mwili  
mzima.

- Kemikali hizi zinaweza kusimamisha kupumua na  
au matatizo mengine yanayohusu mwili  
mzima.

- Kasi ya mapigo ya moyo kupungua, udhaifu wa  
misuli, matatizo katika kupumua.

- Kamasi laini, kutokwa machozi, na mate mengi  
mdomoni

- Dalili zinazofanana na kifafa
- Pumzi kutoka ndani inaweza kuwa na harufu  
kama ya mafuta ya gari au kitunguu saumu.
- Matatizo yanayotishia maisha yanawenza  
kujitekeza siku kadhaa baada ya kila sumu hi  
na madhara ya neva ya muda mrefu yanawenza  
kutokea wiki kadhaa baada ya tukio

**Dawa za sumu za kudhibiti  
magugu (herbicides):**

- Parakati (paraquat)  
Gramoxon, Cyclone,  
Herbikill, Dextron, na majina  
mengi ya kibashara)

**Glaifoseti (glyphosate)**  
Roundup, Touchdown, na  
majina mengine kibashara)

- Angalia iwapo kuna matatizo katika kupumua na  
toa pumziya kuokoa maisha kama inahitajika.  
Dawa ya Atropini (atropine, ukurasa 81) husaidia  
kupambana na sumu.

- Mpe dawa ya mkaa ya kumonya sumu mwilini  
kama hajapita saal tangu ale sumu hiyo (angalia  
ukurasa 80).

- Osha ngozi ya mwili mara moja na ondoa na  
kutupa nguo zote zilizochafuila.

- Tibu dalili zinazofanana na kifafa kwa kutumia  
diazipamu (diazepam, ukurasa 87).

**Matañizo Ya kupumua (yanawenza kutokea baada  
ya siku kadhaa):**

- Maumivu mdomoni.



**Matañizo Ya kupumua (yanawenza kutokea baada  
ya siku kadhaa):**

- Maumivu mdomoni.
- Mkojo mwekundu, wa rangi ya udongo, au  
kupata mkojo kidogo au kutopata mkojo kabisa  
(dalili ya figo kuanza kushindwa kufanya kazí —  
hii ni hatari).

**Klikubwa kinaweza kusababisha majeraha ya  
kuungua mdomoni na kooni, maumivu tumboni,  
na matatizo katika kupumua.**

Vinaweza kuingia  
mwilini kupitia  
ngozi, wakati  
wa kupumua, au  
kwa njia hatari  
zaidi kuhiko zote-  
kumezwa.

## SUMU AMBAZO ZINATOKANA NA DAWA ZA TIBA NA MADAWA MENGINE

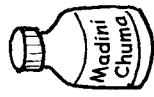
### Aina za kemkali

### △ Dalili ya uzidisha kiasi cha dawa

### + Utafanya nini

#### Madin chuma:

- Ferasi salfeti(ferrous sulfate)
- Ferasi glukoneti (ferrous gluconate)
- Vitaminini zinazotolewa kabla mitoto kuzaliwa (prenatal vitamins)
- Vitamininimseto (multivitamins) au sirapu



- Maumivu, kutapika au matapishi yaliyochanganyika na damu, kuhara, kuchanganyikiwa.
- Mshituko baada ya tukio au siku kadhaa baadaye.
- Kuzidisha dawa kuliko kiasi kinachohitajika huharibu tumbo na matumbo

- Kutapika mara baada ya tukio huweza kusaidia
- Mpe maji mengi.
- Dawa ya mkaa ya kunyonya sumu mwilini hasaidii
- Diferoksamini (deferoxamine, ukurasa 81) ni dawa ya kupambana na madhara ya sumu.
- Angalia iwapo kuna matatizo katika kupumua.

#### Parasetamo



- Asetaminofeni (acetaminophen-Panadol, Tylenol, Crocin, na majina mengine ya kiblaishara)
- Dawa miseto bairidi nyingi na dawa za kupunguza maumivu (soma taarifa kwenye ganda)

- Kichefuchefu, kutokwa na jastho, ngozi kupauka, uchovu.
- Baadaye huenda kukawa na maumivu ya ini (tumboni sehemu ya iju upande wa kulia), homa ya nyongo ya manjano, kuchanganyikiwa, au mkojo uliochanganyika na damu.

#### Dawa za kulevyaya:

- Morfini (morphine)
- Heroini
- Methadoni (methadone)
- Bangi
- Oksikodon (oxycodone)
- Madawa mengine yenye nguvu ya kupunguza maumivu

- Kama unawezza kumfanya mtu atapike mara baada ya tukio huenda ikasaidia.
- Mpe dawa ya mkaa ya kunyonya sumu mwilini na maji mengi.
- Asetisaisteni (acetylcysteine, ukurasa 82) ni dawa ya kupambana na sumu mwilini.

#### Pombe:



- Kutumia dawa nyingi kuliko kiasi kinachohitajika kunawenza kusababisha upumuaji kusimama.

- Fuatilia upumuaji wa mgonjwa na toa pumzi ya kuokoaa maisha kama inahitajika.
- Mgeuze upande kuzua kukaibwa kama atatapika.
- Mpatisi joto la kutosha.
- Kama anawenza kunywa, mpe kinywaji naalum cha kumuongezea maji mwilini (angalia Maumivu tumboni, kuhara, na mnyoo, ukurasa 22).
- Usimruhusu mtu kunywa au kumeza chochote hadi atakapoanza kupumua vizuri.

# Dharura zinazohusiana na ugonjwa wa kisukari

Kisukari ni ugonjwa ambao unaathiri uwezo wa mwili wa kuchakata sukari iliyopo kwenye chakula. Mtu mwenye tatizo la kisukari anaweza kuugua ghafla kiwango cha sukari kwenye damu yake kinapopanda sana au kupungua sana kulingana na kiasi kinachostahili. Ugonjwa wa kisukari hujitokeza zaidi miongoni mwa watu wanene, lakini mtu ye yote anaweza kupata kisukari.

Kama unajua mtu ana tatizo la kisukari lakini huna uhakika kama tatizo hilo linatokana na kiwango kidogo cha sukari kwenye damu, au kiwango kikubwa cha sukari (mpatie sukari kidogo) kwenye damu, mtibu kama vile ana kiwango kidogo cha sukari na baada ya hapo mpeleke kupata matibabu kamili.

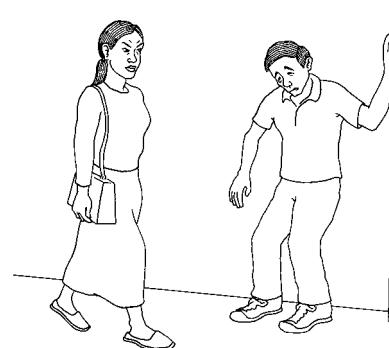
## Kiwango kidogo cha sukari kwenye damu (hipoglisemia-hypoglycemia)

Hali hii inaweza kutokea tu kwa mtu ambaye anatibu Kisukari chake kwa kutumia dawa. Kiwango cha sukari kwenye damu kinaweza kushuka sana kama mtu atakuwa anatumia dawa ya insulini, au tiba nyingine ya kisukari na kama atatumia kiasi kikubwa cha dawa, hali chakula cha kutosha, hajishugulishi kimwili au kimazoezi, hukaa muda mrefu bila kula, au ni mnywaji wa pombe.

Mtu mwenye kiwango kidogo cha sukari katika damu yake anaweza kuwa mzito au goigoi, kuchanganyikiwa, mwenye wasiwasi au kuudhika upesi. Anaweza pia kuwa anatokwa na jasho sana au kutetemeka. Hali hii inapotoka, anapaswa kula angalau chochote. Kama hatapata chochote, hali yake inaweza kuwa mbaya zaidi na kuanza kuonesha dalili za hatari zifuatazo:

### **DALILI ZA HATARI**

- Shida katika kutembea au kujisikia mdhaifu
- Uoni hafifu
- Kuchanganyikiwa au kutenda mambo kwa njia za ajabu (unaweza kufikiria amelewa)
- Kupoteza fahamu
- Dalili zinazofanana na za kifafa



Kiwango kidogo cha sukari kwenye damu kinaweza kujionesha kama mtu aliyelewa pombe na tatizo hili linaweza kupuuzwa au kutochukuliwa kama dharura.

### **MATIBABU**

Kama bado ana fahamu, haraka mpe sukari: juisi ya matunda, soda, au glasi ya maji ambayo yamechangaywa na vijiko kadhaa vya sukari. Anapaswa pia kula mlo kamili baada ya hapo. Kama bado amechanganyikiwa au hajaanza kujisikia nafuu dakika 15 baada ya kumpa sukari, tafuta msaada.

Kama hana fahamu, weka kiasi kidogo (mfinyo mmoja wa vidole vyako) cha chumvi au asali chini ya ulimi wake. Endelea kumpatia vitu hivyo kidogo kidogo. Mwili huchukua muda kufyonza sukari hiyo. Atakapoamka unaweza kumpa zaidi.

## **Kiwango kikubwa cha sukari kwenye damu (haipaglisemia-hyperglycemia)**

Mtu mwenye kisukari anaweza kuwa na kiasi kikubwa cha sukari kwenye damu yake kama atakuwa anakula chakula kingi kuliko kinachohitajika, hajishughulishi kimwili au kimazoezi, ana ugonjwa mkubwa au maambukizi, hatumii dawa za kudhibiti kisukari, au hupungukiwa na maji mwilini. Hali hii inaweza kumpata mtu hata kama bado hajajua kuwa ana kusukari. Tafuta msaada wa kitabibu utakapoona dalili zifuatazo:

### **DALILI**

- Kusikia kiu na kunywa maji mengi
- Kukojoa mara kwa mara
- Uoni hafifu
- Kupungua uzito
- Kichefuchefu na kutapika
- Maumivu ya tumbo

Kama hatatibiwa, kiasi kikubwa cha sukari kwenye damu ni hatari na kinaweza kusababisha kuzimia au hata kifo. Unaweza kuokoa uhai wa mtu kwa kumsaidia kukabiliana na dalili hatari sana zifuatazo:

### **DALILI ZA HATARI**

- Mapigo ya moyo kwenda mbio
- Pumzi yenye harufu ya matunda
- Ngozi kukauka
- Shinikizo la damu la chini
- Kuchanganyikiwa
- Pumzi nzito za haraka
- Kupoteza fahamu

### **MATIBABU**

Mpeleke haraka hospitalini au kwenye kituo cha afya. Kama ana fahamu, mpe maji mengi ya kunywa. Mpe kidogo kidogo kila wakati.

Kama una uhakika ana shinikizo la juu la damu na unajua dozi yake ya insulinini, mpe kiasi kidogo cha insulinini mnapokua njiani kuelekea hospitalini ili iweze kumpatia nafuu. Kumpa insulinini mtu ambaye ana shinikizo la chini la damu ni hatari na kunaweza kusababisha kupoteza maisha.

# Shambulio linalofanana la kifafa, mtukutiko wa maungo

Mashambulizi yanayofanana na kifafa ni vipindi vifupi (mara nyingi) vya upotevu wa fahamu, au mabadiliko katika hali ya kiakili, kawaida vikiambatana na mtikishiko wa viungo mbalimbali vya mwili.

Mashambulio ya aina hii husababishwa na homa kali, kupungukiwa na maji mwilini, jeraha, malaria, madhara ya sumu kwenye damu (sepsisi), au sababu zingine. Mashambulio kama haya yanayojorudia huitwa kifafa. Kama mashambulio hayakusababishwa na baadhi ya vigezo hatari vilivyoelezwa juu, shambulio moja huenda lisiwe tatizo kubwa (ingawa linatisha kutazama). Lakini kama mashambulio yatarudia, muone mtaalam wa afya.

## **MATIBABU**

Wakati wa shambulio, ondoa vitu vyote katika eneo linalomzunguka mgonjwa ili asidhurike. Mgeuze upande ili asikabwe anapokuwa anatapika. **Usimkandamize chini mtu ambaye anapata shambulio au kujaribu kukamata ulimi wake.**

Kwa ajili ya shambulio kutopteka na **kupungukiwa na maji mwilini**, tafuta msaada wa kitabibu. Baada ya shambulio kutopteka, mpe vinywaji vya kumuongezea maji mwilini. Kwa ajili ya taarifa zaidi juu kinywaji cha kumuongezea mgonjwa maji mwilini, angalia Baadhi ya Rejea Muhimu juu ya Huduma ya Kwanza ukurasa wa 89 hadi 90 kwa ajili ya kiunganishi kwa: Maumivu Tumboni, Kuhara na Minyoo, ambayo ina sehemu juu ya kutibu tatizo la kupungukiwa na maji mwilini.

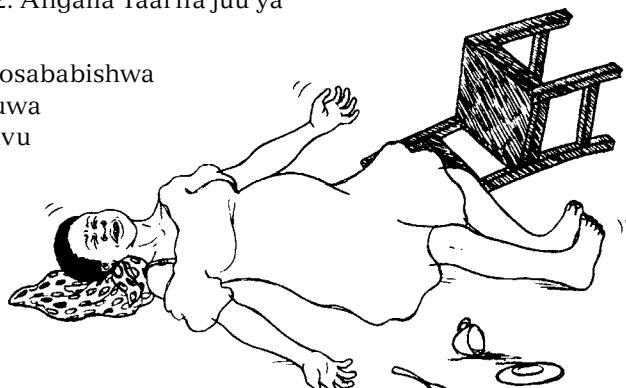
Kwa ajili ya shambulio linalotokana na homa ya uti wa mgongo (**meningitis**) tafuta msaada wa kitabibu.

Kwa ajili ya shambulio kutopteka na **malaria**, tafuta msaada wa kitabibu haraka. Ukiwa njiani, mpe diazipamu [diazepam]. Tibu malaria kwa dawa zake. Angalia Baadhi ya Rejea Muhimu juu ya Huduma ya Kwanza ukurasa wa 89 hadi 90 kwa ajili ya kiunganishi kwa: Malaria, Homa ya Dengue, na Magonjwa Mengine Kutopteka na Mbu.

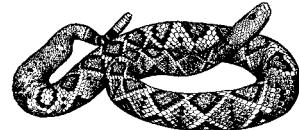
Kama shambulio linadumu zaidi ya dakika 15, ingiza dawa ya diazipamu ya majimaji kwenye njia ya haja kubwa kwa kutumia bomba la sindano (bomba tu bila sindano). Usitoe zaidi ya dozi 2. Angalia Taarifa juu ya dozi za dawa, ukurasa 87.

Mkazo wa ghafla wa misuli unaosababishwa na **tetanasi** unaweza kufikiriwa kuwa shambulio. Taya hufunga kwa nguvu na mwili hujipinda kuelekea nyuma. Jifunze kutambua dalili za mwanzo za tetanasi (angalia ukurasa 21).

Baada ya shambulio, mtu anaweza kuonekana amechanganyikiwa au kuwa mzito kwa usingizi. Mfariji.



# Kuumwa au kung'atwa na wadudu au viumbe wengine



Usitoboe au kuchana wazi sehemu ulioumwa au kung'atwa au kujaribu kufyonza nje sumu. Pia, toniketi (bandeji au mpira unaofungwa sehemu Fulani ya mwili kudhibiti mzunguko wa damu) hazitasaidia kuzuia sumu kusambaa, lakini zitasababisha madhara mabaya zaidi.

Matukio mengi ya kuumwa au kung'atwa na viumbe husababisha maumivu lakini siyo hatari, na hata viumbe hatari kawaida haviachii sumu ya kutosha kuua binadamu. Kuwa mtulivu na tazama sehemu iliyojeruhiwa. Kama hakuna matatizo au matatizo yenye yanapungua baada ya saa chache (kutegemea na kiumbe) hakuna sababu ya kuwa na wasiwasi. Kwa watoto wadogo, hasa kutokana na umri wao, sumu inaweza kuwaathiri na kusababisha madhara makubwa zaidi. Hivyo wanahitaji msaada zaidi na wa haraka.

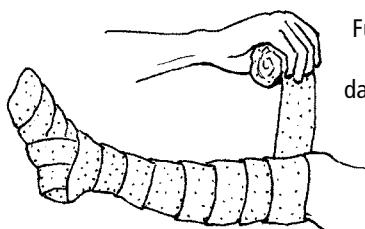
## Kung'atwa na nyoka

1. Jiondoe kwenye nyoka. Baadhi ya nyoka wanaweza kung'ata ndani ya dakika chache hata baada ya kufa.
2. Ondo aito au nguo zote karibu na jeraha kwa sababu mwili unaweza kuvimba.
3. Weka sehemu ya jeraha chini ya usawa wa moyo. Halafu tuliza sehemu ya jeraha kwa kufunga kitambaa cha kuishikilia sehemu yenye jeraha au ubao ili kupunguza kutikisika. Kutumia misuli au kuitembeza huchangia sumu kusambaa.
4. Polepole safisha kidonda. Usipanguse.
5. Kwa aina nyingi za nyoka, au kama hujui alikuwa nyoka wa aina gani, angalia na kusubiri kwa dakika chache. Kama kuna uvimbe mdogo au hakuna uvimbe wowote, maumivu, au wekundu, hakuna tatizo. Dalili za hatari zinajumwisha kuvimba sana au maumivu makali, kusikia kichwa kizito sawa na mtu anayetoka usingizini, vigubiko vya macho kuinama, kizunguzungu, udhaifu, kichefuchefu, au kutokwa damu puanii au mdomoni.

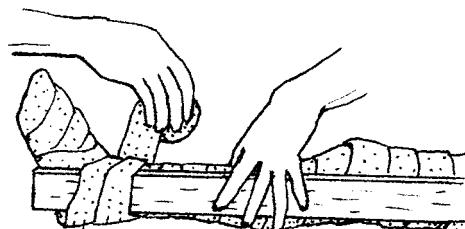
Mwambie majeruhi kusukutua maji mdomoni na kutema kwenye bakuli jeupe au lenye uwezo wa kuonesha rangi halisi ya maji yatakayotoka mdomoni. Kama maji yaliyotemwa yataonekana pinki au yenye damudamu, ni dalili kwamba fizi zimeanza kutoa damu. Hii ni dalili ya hatari.

Kwa aina ya nyoka wafuatao, funga eneo la jeraha na kukaza:

- Nyoka waishio kwenye mawe na matumbawe(coral snakes)
- Hongo (mamba)
- Nyoka wengi wenye asili ya Amerika ya Kusini
- Nyoka wa kwenye maji (sea snakes)
- Aina nyingi za Kobra – zenyé sumu zinazoathiri mwili mzima.



Funga kwa kukaza — kusimamisha sumu kusambaa, lakini siyo kukaza sana ambako kunaweza kuzuia damu kutembea. Jaribu kuhisi mapigo ya moyo chini ya bandeji uliyofunga juu ya sehemu ya jeraha.



Tumia ubao kusaidia kiungo kisitikisike.

Aina nyingi za nyoka wenye sumu kali wakiwemo Kipiribao (viper) na baadhi ya Kobra hudhuru tu mahali wanapouma lakini hawasababishi matatizo kwenye mwili mzima. Kwa nyoka hao, usifunge na kufunika jeraha.

Kwa nyoka wengi wenye **sumu, kuna dawa ambazo zinaweza kusaidia kudhibiti sumu**. Kama utapata msaada wa kitabibu, elezea kadri uwezavyo ni nyoka wa aina gani ili dawa sahihi ya kudhibiti sumu ya nyoka iweze kutumika. Kama inawezekana hakikisha una dawa ya sumu ya aina za nyoka wanaopatikana sana eneo lako katika sanduku lako la akiba ya dawa kabla dharura kama hizo hazijatokea.



**Kwa ajili ya Kobra mwenye asili ya kutema sumu:** tiririsha maji mengi machoni. Kama huna maji au maziwa bia inaweza kutumika. Usitumie kemikali zinazowasha sana.

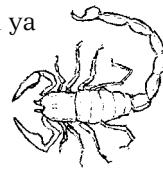
**Chatu huwa hawana sumu, lakini wanapong'ata wanaweza kusababisha maambukizi makali ya ngozi.** Chunguza kidonda na kama kuna dalili ya maambukizi— wekundu kuongezeka, joto kuongezeka, kuvimba, au usaha, toa matibabu yanayostahili kidonda ambacho kimepata maambukizi (angalia ukurasa 19 hadi ukurasa 20). Mara chache nyoka hao husababisha majeraha kwa kujiviringisha juu ya mwili wa mtu na kumkamua.

Kama eneo la jeraha linaonesha meno ya nyoka yalipoingilia, basi nyoka huyu ana sumu. Kama hakuna alama za meno ya nyoka, kuna uwezekano mdogo kwamba nyoka huyu ana sumu, lakini anaweza kuwa na sumu.

## Buibui na ng'e



Ingawa wanaweza kusababisha maumivu makali, matukio mengi ya kuumwa na buibui na ng'e hayasababishi madhara makubwa au madhara ya muda mrefu. Usiitikise sehemu iliyoumia na tumia barafu au maji baridi kupunguza maumivu. Usikate au kuchana wazi sehemu ya jeraha au kufunga sehemu hiyo kwa kutumia toniketi au bandeji. Joto halisaidii, lakini kutoitikisa sehemu ya jeraha husaidia.



Kama unajua kuwa aina ya buibui au ng'e aliyemuma ni hatari, au kama baada ya kuuma kuna dalili za matatizo kama vile maumivu ya tumbo, mwasho, kutokwa jasho, na shida katika kupumua, basi tafuta msaada wa kitabibu. Huenda kukawa na dawa dhidi ya sumu hiyo.

Kwa ajili ya matukio ya kunga'twa na buibui na ng'e hatari, unaweza kumpa majeruhi diazipamu kuzuia misuli kukakamaa na pia kumtuliza mgonjwa wakati mnafanya maandalizi ya kwenda hospitali au kituo cha afya.

## Nyuki na nyigu

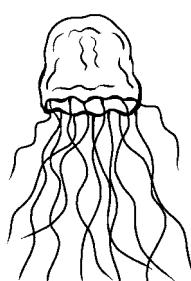
Baada ya kuumwa na nyuki, angalia kama mwiba wake umebakikwenye ngozi na kuuondoa haraka iwezekanavyo. Eneo inayozunguka sehemu ya jeraha inaweza kuwa na wekundu, kuvimba na kutoa maumivu. Kuweka mgando wa amira na maji, au kitu kingine baridi kwenye eneo husika, kutasaidia kudhibiti uvimbe na maumivu.

Mzio mkali kuhusiana na matukio ya kuumwa na nyuki au nyigu ni nadra, lakini unaweza kuhatarisha maisha. Angalia Taarifa juu ya dalili na matibabu ya mzio mkali (ukurasa 55).

## Kupe

Kupe wanaweza kusambaza maambukizi mengi hatari iwapo watakuuma. Kagua mwili wako vizuri baada ya kutembea sehemu yenye kupe wengi. Kumuondoa kupe, tumia kifaa kinachofaa na kumkamata karibu sana na mdomo wake ambao amechomeka kwenye ngozi. Vuta kuutoa taratibu lakini kwa nguvu ili kichwa chake kisibaki ndani ya ngozi. Kamwe usiondoe kiwiliwili na kuacha kichwa ndani. Usiguse kupe alieyetolewa. Mwangamize kwa moto.

## Samaki na Yavuyavu (jelly fish)



Jinasue kutoka kwa yavuyavu na kwangua miguu yake ambayo inaweza kuwa imekung'ang'an. Tumia maji ya bahari kunawa sehemu hiyo. Kwa samaki wanaochoma na miba yao, ondoa miba yote iliyobaki kwenye ngozi kwa kutumia kibanio.

Ingiza sehemu iliyoumia kwenye maji ya moto kwa dakika 20 kupunguza maumivu, lakini hakikisha kuwa hayaunguzi. Hii inaweza kusaidia zaidi kutuliza majeraha kutokana na samaki wanaochoma kuliko yavuyavu.

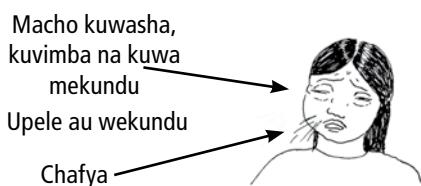
Kuna tiba nyingi za asili lakini siyo zote hufanya kazi dhidi ya madhara ya aina zote za samaki au yavuyavu. Kwa mfano, mashambulizi ya samaki wengine yanaweza kutulizwa kwa kuosha na siki (vinegar). Lakini siki huzidisha madhara ya mashambulio ya aina zingine za yavuyavu. Papal au vilainisha nyama ni vitulizo muhimu nya maumivu kutohana na mashambulizi ya yavuyavu, lakini siyo kwa aina zote za yavuyavu na wakati mwengine vinaweza kuzidisha maumivu.

Mhimize atumie na kutembeza viungo vyake —tofauti na matukio ya kung'atwa na nyoka au buibui, kutuliza kiungo bila mtikisiko hakusaidii. Tafuta msaada wa kitabibu kama kutakuwa na matatizo ya kupumua au iwapo dalili zitazidi kuwa mbaya.

## Mzio: Mzio mdogo au mzio mkali

Mzio mdogo husababishwa na vumbi, chavua, kuumwa na wadudu, au baadhi ya vyakula, kemikali au dawa. Mzio wa aina hii hutibiwa kwa kutumia dawa za antihistamini (antihistamines, ukurasa 76).

### DALILI ZA MZIO MDOGO



Mzio mkali ni hatari zaidi na unaweza kusababisha haraka mtu kuacha kupumua.

### DALILI ZA MZIO MKALI

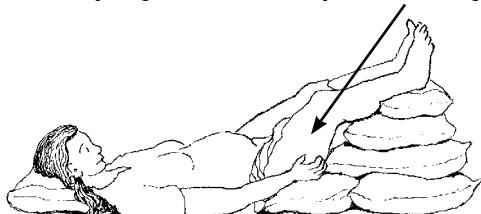
- Wekundu usoni, mwasho, au upele
- Kuvimba midomo, kinywa, au kooni, kumeza kwa shida
- Kupumua kwa shida
- Mikono au miguu kuvimba
- Kichefuchefu au maumivu ya tumbo

Dalili zinazojiteza sana ni upele na matatizo ya kupumua.

Kama mgonjwa hawezikumeza, au anapata shida kupumua, mpe **sindano ya epinefrini (epinephrine) mara moja**. Choma miligramu 0.3 hadi 0.5. Unaweza kurudia dozi hiyo baada ya dakika 5 ikibidi.

Epinefrini huwa katika nguvu na vipimo tofauti. Piga hesabu ya kiasi sahihi cha dawa kinachohitajika na kuwa nayo kwenye kabrasha lako la dawa **kabla** dharura hazijatokea. Au kaa na sindano ambayo tayari imejazwa dawa inayoitwa EpiPen au kama inavyojulikana kwa majina mengine ya kibiashara (angalia ukurasa 78).

Choma sindano ya epinefrini kwenye msuli wa paja:



Inua miguu iwe juu ya usawa wa moyo

Kwa matatizo ya kupumua unaweza kumpa salbutamo (salbutamol, ukurasa 79). Ni bora pia kumpa dawa ya antihistamini (antihistamine, ukurasa 76).

Katika matukio mengi, kama utapata mzio kutokana na dawa fulani, chakula, shambulio la nyuki, au kitu kingine, unapaswa kuepuka kitu hicho kabisa. Ukikumbana na kitu hicho tena, tarajia kupata madhara makubwa zaidi.

## Dharura kutokana na joto kali

### Madhara kutokana na joto kali – mkakamao, kupungukiwa sana nguvu, na kuugua

Kufanya kazi sana katika mazingira ya joto kali kunaweza kusababisha mkakamao wenyewe maumivu miguuni, mikononi, au tumboni. Hii inaweza kutokana na kupoteza kiasi kikubwa cha chumvi kupitia jasho.



#### **DALILI**

Kuzidiwa na joto kali (ugonjwa wa joto) husababisha:

- Kiu kali.
- Udhafu.
- Maumivu ya kichwa.
- Kichefuchefu au mkakamao tumboni.
- Ngozi kawaida inakuwa inatoa kijasho na inaweza kuwa baridi na imepauka.
- Hisia za vitu kuchomachoma kwenye ngozi na upele.



#### **MATIBABU**

- Pumzika sehemu yenyewe ubaridi. Vua nguo za ziada.
- Mpe vinywaji vya kuongeza maji mwilini — changanya chumvi nusu kijiko cha chai katika lita 1 ya maji.
- Mpe pia vinywaji vingine vingi ambavyo vimepoa.
- Taratibu nyooosha mikakamao, chezesha miguu, au tembea polepole.

Kama mtu hatatibiwa, kuzidiwa na joto kunaweza kusababisha hali mbaya zaidi ya mshituko wa moyo.

## Mshituko wa moyo kutokana na joto kali

Mshituko kutokana na joto kali ni hali ya hatari ambayo inatokana na kukaa katika joto kali kwa muda mrefu. Ukiachwa bila kutibiwa, mshituko huo una uwezo wa kuua.

### **DALILI**

- Mapigo ya moyo kuenda haraka na kupumua haraka
- Ngozi ya mwili kuvilia na kuwa na wekundu, enye joto, kavu au inanata
- Kutapika na kuharisha
- Kuchanganyikiwa
- Kuzirai au mashambulio yanayofanana na ya kifafa
- Homa kali, zaidi ya nyuzijoto  $40^{\circ}$  sentigredi



Mshituko wa moyo kutokana na joto kali hutokea kwa watu ambao hawana uwezo wa kustahimili joto kali: wazee, watoto wachanga, wagonjwa, watu wanene sana, na watumiaji sana wa pombe wako katika hatari kubwa zaidi.

Mshituko wa moyo kutokana na joto kali unaweza pia kumpata kijana mwenye afya ambaye amefanya kazi au mazoezi muda mrefu kwenye joto kali bila kupumzika. Watu hao kawaida hutokwa na kijasho badala ya kuwa na ngozi kavu.

### **MATIBABU**

Mpoze haraka iwezekanavyo: mweke kwenye kivuli. Vua nguo za ziada. Mpepee na kumpangusa mwili mzima kwa nguo zenye ubaridi zilizoloweshwa. Weka vipande by barafu au nguo baridi kwenye shingo, kwapani, na kuzunguka kinena. Kama ni mtu mwenye afya, anaweza kuchovywa kwenye bafu ya maji baridi kama barafu, lakini hii ni hatari kwa mtu mwenye umri mkubwa au ambaye tayari ni mgonjwa.

Mtu anapokua timamu, mpe kinywaji cha kumuongezea maji mwilini. Au mpe kinywaji chochote baridi kwa wingi. Lakini chukua tahadhari asikabwe: matatizo ya kupumua hujitokeza sana kuhusiana na mshituko wa moyo unaosababishwa na joto kali. Kwa taarifa zaidi juu ya kinywaji cha kumuongezea mgonjwa maji mwilini, angalia Baadhi ya Rejea Muhimu juu ya Huduma ya Kwanza ukurasa wa 89 hadi 90 kwa ajili ya kiunganishi kwa: Maumivu Tumboni, Kuhara na Minyoo, ambayo ina sehemu juu ya kutibu tatizo la kupungukiwa na maji mwilini.

Hali ya mtu ambaye amepata mshituko wa moyo kutokana na joto kali inaweza kuzidi kuwa mbaya haraka. Hivyo ni bora zaidi kutafuta msaada wa kitabibu haraka.

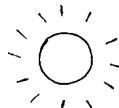
**UZUIAJI**

Ili kuzuia matatizo yanayohusiana na joto kali unapokua nje, vaa nguo zenyе rangi nyeupe –nyeupe zinazoweza kukengeusha joto na pia funika uso na nyuma ya shingo na kofia. Sehemu za kazi ndani ya majengo zinapaswa kuwa na mzunguko mzuri wa hewa na feni. Weka utaratibu wa kujipumzisha na kunywa vinywaji baridi mara kwa mara. Chukua tahadhari na unywaji wa bia au pombe baridi unapokuwa unafanya kazi, au kucheza kwenye mazingira ya joto. Pombe husababisha upungufu wa maji mwilini.

**Mbabuko kutokana na juu kali**

Matatizo yanayohusiana na mbabuko kutokana na juu kali (sun burns) kawaida huwa mabaya zaidi kwa watu wenyе rangi kama ya wazungu. Ngozi hugeuka nyekundu, inauma sana, na ya moto. Katika hali mbaya zaidi, ngozi huota malengelenge na kuvimba. Malengelenge kutokana na mbabuko wa juu kali yanaweza kupata maambukizi kwa urahisi. Mbabuko wa mara moja siyo hatari, lakini mibabuko mingi na kwa muda mrefu inaweza kusababisha saratani ya ngozi.

Mbabuko kutokana na juu kali hupona bila dawa baada ya siku kadhaa. Alovera au dawa za kawaida za kupunguza maumivu zinaweza kusaidia. Huenda kuna tiba za asili katika eneo lako ambazo hupoza na kuipa ngozi unafuu.

**UZUIAJI**

Vaa kofia na nguo zinazofunika ngozi juu linapokua kali. Mafuta ya kukinga ngozi kutokana na mionzi ya juu, yakipakwa kwenye ngozi kabla ya kwenda kwenye juu yanaweza kusaidia kuzuia mbabuko.

**Dharura kutokana na baridi kali****Hipothermia (hypothermia) - kupigwa na baridi kali**

Kupigwa na baridi kali kwa muda mrefu ni hatari sana kwa maisha yako. Hali hii inaweza kusababisha kuchanganyikiwa, kuathiri uwezo wako wa kufanya maamuzi na kufikiri vizuri.

**DALILI**

- Kutetemeka
- Kupumua haraka na mapigo ya moyo kuongezeka
- Kuongea kwa tabu, goigoi
- Kuchanganyikiwa
- Kukojoa mara nyingi zaidi

Kadri hipothemia inavyozidi kuwa mbaya, kasi ya mapigo ya moyo na upumuaji huweza kupungua. Mtu anaweza kukaa chini, kuacha kutetemeka, na katika hali hiyo ya kuchanganyikiwa anaweza kuvua nguo zake. Hatimaye, anaweza kuzirai au hata kufariki.

### **MATIBABU**

Mpe pumzi ya kuokoa maisha kama inahitajika (ukurasa 7). Mtu ambaye ameshikwa na baridi kali anaweza kukaa muda mrefu bila kupumua. Hivyo, anaweza kuhitaji pumzi za kuokoa maisha kwa saa 1 au zaidi.

- Mhamishie sehemu kavu na yenye joto la kutosha.
- Ondoa nguo zilizoloa.
- Mfunike kwa blanketi kavu na lenye joto la kutosha. Hakikisha unamfunika kichwa, mikono na miguu.
- Fanya kilaunaloweza ili apate joto la kutosha wakati wote. Mkumbatia mgonjwa, tumia mawe ya moto na chupa za maji ya moto kumuongezea joto. Chukua tahadhari ngozi isiungue.



Kama mgonjwa anaweza kukaa na kushika kikombe, mpe vinywaji nya moto, mfano chai. Usimpe pombe. Ingawa pombe inaweza kutoa hisia za joto kooni au tumboni, pombe pia husababisha mwili kupoteza joto. Pia mpe chakula. Peremende na pipi za kawaida zina umuhimu wa pekee. Mpe mlo mara baada ya hapo. Mtie moyo atumie maji mengi.

Kama mgonjwa ana hipothemia kali —joto la mwili nyuzijoto  $32^{\circ}$  sentigredi ( $90^{\circ}$  Fareinheti) au chini ya hapo, amepoteza fahamu, hatetemeki tena—kuwa mpole kadri uwezavyo wakati unamsafirisha haraka kutafuta msaada wa kitabibu.

## **Ugonjwa wa kuganda misuli kutokana na jalidi au theluji kali (frostbite)**

Vidole nya mikono na miguu, masikio, na viungo vingine nya mwili vinaweza kuganda. Mwishowe, "hufa," na kugeuka vyeusi. Kama utachukua hatua baada ya kugundua dalili ya kwanza ya ugonjwa wa jalidi, unaweza kuokoa viungo hivi ambavyo vingeweza kuondolewa.

### **DALILI**

- Ngozi baridi, inanata, imepauka, na kuweka alama au madoa madoa
- Hisia za mchonjoto au kuwashwa, kufaa ganzi, au maumivu
- Kiungo cha mwili kinawenza kuganda na kuwa kigumu

Ugonjwa wa jalidi wa kawaida hubadilisha mwili kuwa mwekundu. Baada ya siku chache ngozi huanza kutoa gamba. Kama madhara yameenda ndani, ugonjwa wa jalidi huacha ngozi ikiwa ngumu kwa juu, lakini laini kwa chini. Malengelenge yanaweza kujitokeza siku inayofuata. Msuli unapoganda, ugonjwa wa jalidi huenda ndani. Sehemu inakuwa ngumu. Inaweza kuwa na vipele pembedi tu, au isiwe na vipele kabisa. Malengelenge yanaweza kujaa damu.

### **MATIBABU**

Jiondoe kwenye mazingira baridi haraka na kuipasha joto sehemu iliyoganda. Kwa vidole, kitu rahisi zaidi kufanya ni mtu kukunja mikono yake na kuingiza kwapani au katikati ya mapaja. Au funika sehemu iliyoganda kwenye nguo kavu zenye joto. Acha sehemu iliyoganda katika nafasi moja na epuka kutembeza miguu ambayo tayari imeathirika kutokana na ugonjwa wa jalidi.



Kwa ugonjwa wa jalidi ambao umeenda ndani, jaza beseni na maji yenye vuguvugu (siyo ya moto). Kama una kipimajoto, jaribu kupata maji yenye nyuzijoto 39° sentigredi (102°F.). Loweka sehemu iliyoganda kwenye maji. Kwa uangalifu, gusa maji kwanza kuzuia kuungua. **Usisugue.**

Sehemu iliyoganda inapaswa kuachia (kuyeyuka) ndani ya dakika 45. Kadri inapopata joto, itauma. Mpe dawa ya kupunguza maumivu (angalia ukurasa 83 hadi 87). Usiruhusu viingo kuganda tena.

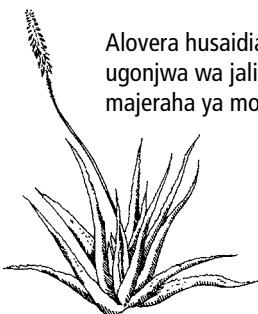
---

*Ni bora kuruhusu sehemu ya mwili kubaki ikiwa imeganda  
kuliko kuyeyusha ubaridi na kuiachia kuganda tena.*

---

Kadri ugonjwa wa jalidi unapokuwa unapona katika kipindi cha siku au wiki kadhaa, tibu kama jinsi unavyotibu jeraha la moto.

Alovera husaidia kutibu  
ugonjwa wa jalidi na  
majeraha ya moto.



# Huduma ya Kwanza: Dawa

## Antibiotiki

Antibiotiki ni dawa za kupambana na maambukizi kutokana na bakteria. Hazisaidii dhidi ya maambukizi kutokana na virusi kama vile tetekuwanga, rubella, mafua makali, au mafua ya kawaida. Siyo dawa zote za antibiotiki zina uwezo wa kupambana na maambukizi yanayosababishwa na bakteria.

Antibiotiki ambazo zina muundo wa kikem kali unaofanana huchukuliwa kuwa za familia moja. Ni muhimu kuwa na ufahamu juu ya familia tofauti za antibiotiki kwa sababu 2 muhimu:

1. Antibiotiki kutoka familia moja mara nyingi huweza kutibu matatizo yanayofanana. Hii inamaanisha kuwa unaweza kutumia dawa tofauti kutoka familia moja.
2. Kama una mzio na antibiotiki kutokana na dawa ya antibiotiki ya familia moja, utawezza kupata mzio pia kutokana na dawa zingine kutoka familia hiyo. Hii inamaanisha kuwa siyo tu kwamba utahitaji kutumia dawa tofauti, lakini dawa kutoka familia tofauti kama mbadala.

Dawa ya antibiotiki inapaswa kutolewa kwa dozi kamilifu. Kusimamisha dawa kabla kujakamilisha siku zote za matibabu, hata kama unajisikia nafuu, huweza kuyafanya maambukizi kurudi katika mfumo amba ni mgumu zaidi kutibviwa.

## Penisilini

Dawa kutoka familia ya penisilini ni mionganoni mwa dawa muhimu sana za antibiotiki. Penisilini hupambana na maambukizi mengi, yakiwemo yale yanayosababisha usaha.

Penisilini hupimwa kwa miligramu (mg) au uniti (U). Kwa aina ya penisilini G, miligramu 250 = 400,000 U.

Kwa watu wengi, penisilini ni mionganoni mwa dawa salama. Kutumia zaidi ya kiasi cha dawa kilichopendekezwa ni kupoteza fedha lakini inaweza kumuathiri mtumiaji. Ni muhimu kutumia dawa kulingana na maelekezo ya wataalam wa afya.

### Usugu kwa dawa ya penisilini

Baadhi ya maambukizi yamejenga usugu kwa dawa ya penisilini. Hii inamaanisha kuwa zamani penisilini ingeweza kumponya mtu mwenye maambukizi hayo, lakini kwa sasa haiwezi kumtibu akapona. Kama maambukizi hayatibiwi na penisilini ya kawaida, jaribu aina nyingine ya penisilini au antibiotiki kutoka familia nyingine. Kwa mfano, nimonia wakati mwengine ni sugu kwa penisilini. Jaribu kotrimozazo (cotrimoxazole) au erithromaisini (erythromycin).

**Muhimu ▲****Kwa penisilini za aina zote (ikiwemo ampisilini na amoksilini)**

Baadhi ya watu hupatwa na mzio wanapotumia dawa ya penisilini. Mzio wa kawaida husababisha upele. Mara nyingi upele huo hujitokeza saa au siku kadhaa baada ya kutumia penisilini na unaweza kudumu kwa siku kadhaa. Simamisha matumizi ya penisilini mara moja mara utakapoona mojawapo ya dalili hizo. Dawa ya antihistamini (antihistamines, ukurasa 76) husaidia kupunguza mwasho. Mvurugano tumboni na kuharisha kutokana na kutumia penisilini siyo dalili za mzio na, ingawa ni kero, zisiwe sababu za kusimamisha matumizi ya dawa hiyo.

Kwa nadra, penisilini husababisha mshituko kutokana na mzio. Ndani ya dakika au saa chache baada ya kutumia penisilini, mtumiaji anaweza kuiva usoni, koo na midomo kuvimba, kupata shida katika kupumua, kujisikia dhaifu, na kuingia katika hali ya mshituko. Hii ni hatari sana. Anapaswa kuchomwa sindano ya epinefrini (adrenalin, ukurasa 78) mara moja. Kila mara weka dawa ya epinefrini tayari unapochoma sindano ya penisilini.

Mtu yejote ambaye aliwahi kupatwa na mzio kutokana na penisilini hapaswi kupewa tena aina yoyote nyingine ya penisilini—ampisilini, amoksilini, au penisilini zingine, iwe kwa mdomo au kwa sindano. Hii ni kwa sababu akipewa dawa hiyo mara nyingine, mzio unaweza kuwa mkali sana na wenyewe uwemo wa kumsababishia kifo. Watu wenyewe mzio kutokana na penisilini wanaweza kutumia erithromaisini (erythromycin) au dawa za antibiotiki nyingine.

**Sindano**

Penisilini kawaida hufanya kazi vizuri inapotolewa kwa njia ya mdomo. Sindano za penisilini zinaweza kuwa hatari. Zinaweza kusababisha mzio mkali na matatizo mengine, na zinapaswa kutolewa kwa uangalifu. Tumia sindano ya penisilini tu kwa ajili ya maambukizi makali au hatari.

**Ampisilini na amoksilini**

Ampisilini na amoksilini ni penisilini zenye wigo mpana wa tiba, hii ikimaanisha kuwa zinaweza kuua aina nyingi za bakteria. Dawa hizi mbili zinaweza kutumika moja mbadala wa nyingine. Ukiiona mahali ilipoelekezwa kutumia ampisilini katika kitabu hiki, unaweza kutumia amoksilini katika nafasi yake, kwa kuzingatia dozi sahihi.

Ampisilini na amoksilini kawaida ni dawa inayosaidia sana hususan watoto wachanga na watoto wadogo.

**Madhara ya pembeni**

Dawa hizi mbili, lakini hasa ampisilini, zina mwelekeo wa kusababisha kichefuchefu na kuharisha. Epuka kuwapa watu ambao tayari wanaharisha kama unaweza kuwapa antibiotiki mbadala.

Madhara mengine ya pembeni ni ukurutu. Lakini vimbe kubwa zinazowasha ambazo huja na kutoweka ndani ya saa kadhaa huenda nazo ni dalili ya mzio wa penisilini. Simamisha utoaji wa dawa mara moja na usiwape dawa ya penisilini tena. Mzio utakaowapata siku zijazo unaweza kuwa mkali sana na kuhatarisha maisha. Kwa baadhi ya matatizo, erithromaisini (erythromycin, ukurasa 67) inaweza kutumika kama mbadala. Ukuuru uliyoenea ambao unafanana na ule wa surua, na kawaida ukijitokeza wiki moja baada ya kuanza dawa na kuchukua siku kadhaa kutoweka, usichukuliwe moja kwa moja kuwa dalili ya mzio. Hata hivyo, kwa vile ni vigumu kujua kwa uhakika iwapo ukurutu huo unatokana na mzio au la, ni bora kusimamisha dawa.

**Muhimu ▲**

Usugu kwa dawa ya ampisilini na amoksilini unazidi kuongezeka. Kutegemea na mahali unapoishi, dawa hizi huenda zisifanye kazi tena dhidi ya stafilokokasi (staphylococcus), shigella, na maambukizi mengine.

## Jinsi ya kutumia

Ampisilini na amoksilini hufanya kazi vizuri zaidi zinapotumiwa kwa njia ya mdomo. Sindano ya Ampisillini pia inaweza kutolewa dhidi ya magonjwa makali.

Kama ilivyo kwa dawa za antibiotiki zingine, kila mara toa dawa hizi angalau kwa siku chache zilizooneshwa hapa. Kama mtu bado ana dalili za maambukizi, msaidie aendelee kutumia kiasi kile kile cha dawa kila siku hadi dalili zote zitapokuwa zimepotea angalau kwa saa 24. Kama mtu atakuwa ametumia dawa kwa muda na dozi ya juu zaidi kama ilivyo elekezwa na bado anaumwa, simamisha kumpa dawa hiyo ya antibiotiki na tafuta msaada wa daktari.

Kwa watu wenyewe VVU, toa dawa kwa ajili ya siku zote zilizoelekezwa. Vilevile, kiasi cha dawa ya antibiotiki anachopaswa kutumia mgonjwa hutegemea umri au uzito wake na ukali wa maambukizi. Kuna kiwango cha dawa ambacho kinapaswa kutolewa. Kwa ujumla, toa dozi ya chini kwenye kiwango cha matibabu kilichopendekezwa kwa mtu mwembamba au kwa maambukizi yasiyo makali sana, na dozi ya juu kwa mtu mwenye mwili na uzito mkubwa au dhidi ya maambukizi makali sana.

### AMOKSILINI (KWA NJIA YA MDOMO)

- ➔ Toa miligramu 45 hadi 50 kwa kilo kwa siku, ikigawanywa katika dozi 2 kwa siku. Kama huwezi kumpima mtu, mpe dozi kulingana na umri:
  - Chini ya miezi 3:** mpe miligramu 125, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.
  - Miezi 3 hadi miaka 3:** mpe miligramu 250, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.
  - Miaka 4 hadi 7:** mpe miligramu 375, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.
  - Miaka 8 hadi 12:** mpe miligramu 500, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.
  - Zaidi ya miaka 12:** mpe miligramu 500 hadi 875, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

### AMPISILINI (KWA NJIA YA MDOMO)

- ➔ Toa miligramu 50 hadi 100 kwa kilo kwa siku, ikigawanywa katika dozi 4 kwa siku. Kama huwezi kumpima mtu, mpe dozi kulingana na umri:
  - Chini ya mwaka 1:** mpe miligramu 100, mara 4 kila siku kwa siku 7.
  - Mwaka 1 hadi miaka 3:** miligramu 125, mara 4 kila siku kwa siku 7.
  - Miaka 4 hadi 7:** miligramu 250, mara 4 kila siku kwa siku 7.
  - Miaka 8 hadi 12:** miligramu 375, mara 4 kila siku kwa siku 7.
  - Zaidi ya miaka 12:** miligramu 500, mara 4 kila siku kwa siku 7.

### AMPISILINI (KWA NJIA YA SINDANO)

Ampisilini inapaswa kutolewa kwa njia ya sindano tu kwa maambukizi makali, au iwapo mgonjwa anatapika au hawesi kumeza.

- ➔ Choma miligramu 100 hadi 200 kwa kilo kwa siku, dawa ikiwa imegawanya katika dozi 4 kwa siku. Kama huwezi kumpima mgonjwa, mpe dozi kulingana na umri:
  - Chini ya mwaka 1:** choma miligramu 100, mara 4 kila siku kwa siku 7.
  - Mwaka 1 hadi miaka 5:** choma miligramu 300, mara 4 kila siku kwa siku 7.
  - Miaka 6 hadi 12:** choma miligramu 625, mara 4 kila siku kwa siku 7.
  - Zaidi ya miaka 12:** choma miligramu 875, mara 4 kila siku kwa siku 7.

## **Amoksilini yenyé asidi ya klavulaniki (amoxicillin-clavulanate potassium)**

Amoksilini yenyé asidi ya klavulaniki ndani yake (clavulanic acid) huwa katika vipimo vyenye nguvu tofauti ya kila dawa mojawapo. Kwa mfano inaweza kuwa 250/125 (maana yake miligramu 250 za amoksilini na miligramu 125 za asidi ya klavulaniki ) au 500/125, au 875/125. Dozi hufafanuliwa kwa vipimo vya amoksilini kama inavyooneshwah hapo:

### **Jinsi ya kutumia**

Mpe kwa njia ya mdomo na chakula au maziwa.

#### **Kwa majeraha ya kuumwa au kung'atwa na wanyama**

- Mpe miligramu 25 hadi 45 kwa kilo kila siku, ikigawanywa katika dozi 2. Kama huwezi kumpima uzito, mpe dozi kwa kuzingatia umri:

**Chini ya miezi 3:** mpe miligramu 75, mara mbili kwa siku 3 hadi 5.

**Miezi 3 hadi mwaka 1:** mpe miligramu 100, mara 2 kila siku kwa siku 3 hadi 5.

**Mwaka 1 hadi 5:** mpe miligramu 125, mara 2 kila siku kwa siku 3 hadi 5.

**Miaka 6 hadi 12:** mpe miligramu 300, mara 2 kila siku kwa siku 3 hadi 5.

**Zaidi ya miaka 12:** mpe miligramu 600, mara 2 kila siku kwa siku 3 hadi 5.

## **Penisilini kwa njia ya mdomo, penisilini V, penisilini VK**

Penisilini kwa njia ya mdomo (badala ya sindano) inaweza kutumika kwa ajili ya maambukizi ya kawaida na maambukizi makali.

Hata kama ulianza na penisilini ya sindano kwa ajili ya maambukizi makali, unaweza kufuatisha penisilini kwa njia ya mdomo mara mgonjwa atakapooneshwa dalili za kupata nafuu. Kama hapati nafuu ndani ya siku 2 au 3, fikiria kumuanzishia antibiotiki nyingine na tafuta msaada wa kitabibu.

### **Jinsi ya kutumia**

Ili kuusaidia mwili kuitumia vizuri dawa, tumia dawa ya penisilini kabla hujala chochote, angalau saa 1 kabla au saa 2 baada ya kula.

- Mpe miligramu 25 hadi 50 kwa kilo kila siku, ikigawanywa katika dozi 4, kwa siku 10. Kama huwezi kumpima mgonjwa, mpe dawa kwa kuzingatia umri:

**Chini ya mwaka 1:** mpe miligramu 62, mara 4 kila siku kwa siku 10.

**Mwaka 1 hadi 5:** mpe miligramu 125, mara 4 kila siku kwa siku 10.

**Miaka 6 hadi 12:** mpe miligramu 125 hadi 250, mara 4 kila siku kwa siku 10.

**Zaidi ya ya miaka 12:** mpe miligramu 250 hadi 500, mara 3 kila siku kwa siku 10.

Kwa ajili ya maambukizi makali, zidisha dozi juu mara 2. Usitoe zaidi ya uniti 4,800,000 kwa siku.

**Kwa ajili ya kidonda ambacho huenda kimeambukizwa na tetanasi**, baada ya kutoa penisilini G kwa siku 2, fuatisha penisilini V katika dozi iliyopendekezwa hapo juu kwa siku zaidi 5 hadi 8.

**Kwa majeraha kutokana na kuumwa au kunga'twa na wanyama**, mpe dozi iliyopendekezwa hapo juu kwa siku 3 hadi 5. Pia mpe metronidazo (ukurasa 70) AU kilindamaisini (ukurasa 69).

## Penisilini kwa njia ya sindano, penisilini G

---

Sindano ya penisilini inapaswa kutumika kwa ajili ya maambukizi makali yakiwemo tetanasi.

Penisilini kwa njia ya sindano huwa katika miundo tofauti. Tofauti kubwa ni muda gani dawa hiyo hukaa mwilini: muda mfupi, muda wa kati, au muda mrefu.

### Jinsi ya kutumia

Prokeni penisilini (PROCAINE PENICILLIN, prokeni benzilpenisilini (PROCAINE BENZYLPCNICKLIN) hukaa mwilini kwa muda mrefu kiasi. Choma kwenye msuli tu, siyo kwenye mshipa wa damu.

- ➔ Mpe uniti 25,000 hadi 50,000 kwa kilo kwa siku. Usitoe zaidi ya uniti 4,800,000. Kama huwezi kumpima mgonjwa mpe dozi kwa kuzingatia umri:
- Miezi 2 hadi miaka 3:** choma uniti 150,000, mara 1 kwa siku kwa siku 10 hadi 15.
- Miaka 4 hadi 7:** choma uniti 300,000, mara 1 kwa siku kwa siku 10 hadi 15.
- Miaka 8 hadi 12:** choma uniti 600,000, mara 1 kwa siku kwa siku 10 hadi 15.
- Zaidi ya miaka 12:** choma uniti 600,000 hadi 4,800,000, mara 1 kwa siku kwa siku 10 hadi 15.

Usitoe kwa watoto wadogo chini ya miezi 2 isipokuwa kama hakuna aina nyingine ya penisilini au ampisilini. Kama hii ndiyo dawa pekee iliyopo, choma uniti 50,000, mara 1 kwa siku kwa siku 10 hadi 15.

Kwa ajili ya maambukizi makali katika umri wowote ule, zidisha dozi iliopendekezwa juu mara 2. Usitoe zaidi ya uniti 4,800,000 kwa siku.

**Kwa ajili ya kidonda ambacho kinaweza kuwa kimeambukizwa tetanasi**, mpe dozi iliopendekezwa juu kwa siku 7 hadi 10. AU, mpe dozi iliopendekezwa juu kwa siku 2, baada ya hapo fuatisha na penisilini kwa njia ya mdomo (ukurasa 64). Pia mpe dawa nyingine dhidi ya tetanasi - antitetanus immunoglobulin (ukurasa 74).

## Kloksasilini (cloxacillin)

---

Kloksasilini ni aina ya penisilini, na ambayo wakati mwininge inaweza kutumika kwa ajili ya maambukizi ambayo yamekuwa suga kwa penisilini, kama vile vidonda vyenye usaha kwenye ngozi, na maambukizi ya mifupa. Kama huna kloksasilini, diklosasilini inaweza kutumika kama mbadala.

### Madhara ya pembeni

Kichefuchefu, kutapika, kuhara, homa, na maumivu ya viungo.

### Muhimu ▲

- Usitoe kwa mtu ambaye ana mzio kutokana na penisilini.
- Dawa hii inaweza kuathiri ufanisi wa vidonge vyya majira. Kama inawezekana tumia njia nyingine ya uzazi wa mpango (kama vile kondomu) utakapokuwa unatumia dawa hii.

### Jinsi ya kutumia

#### Kwa ajili ya maambukizi mengi

- ➔ Kwa watoto wadogo, toa miligramu 25 hadi 50 kwa kilo, ikiwa imegawanywa katika dozi 4 kwa siku. Kwa watu wazima toa miligramu 50 hadi 100 kwa kilo, ikiwa imegawanywa katika dozi 4 kwa siku. Kama huwezi kumpima mtu, toa dozi kwa kuzingatia umri:
- Chini ya miaka 2:** toa miligramu 75, mara 4 kwa siku.
- Miaka 2 hadi 10:** toa miligramu 125, mara 4 kwa siku.
- Zaidi ya miaka 10:** toa miligramu 250 hadi 500, mara 4 kwa siku.

Zidisha dozi hizi mara 2 kwa ajili ya maambukizi makali.

**Kwa ajili ya vidonda kutowana na visu au risasi,** toa dozi iliyoelezwa juu kwa siku 10 hadi 14. Kama kidonda ni kichafu au kiko tumboni, toa pia metronidazo (ukurasa 70).

**Kwa mfupa uliovunjika na unajitokeza nje ya ngozi,** toa dozi iliyoelezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Kama kidonda ni kichafu sana, toa pia metronidazo (ukurasa 70).

## Dikloksasilini (dicloxacillin)

Dikloksasilini (Dicloxacillin) ni aina ya penisilini, na wakati mwengine inaweza kutumika kutibu maambukizi ambayo yamekuwa sugu kwa penisilini. Kama huna dikloksasilini, kloksasilini (cloxacillin) inaweza kutumika badala yake.

### Madhara ya pembeni

Kichefuchefu, maumivu ya tumbo, kukosa hamu ya kula.

### Muhimu

- Usitoe dikloksasilini kwa mtu ambaye ana mzio kwa penisilini. Usitoe kwa watoto wachanga.
- Dawa hii inaweza kupunguza ufanisi wa vidonge vya majira. Kama inawezekana tumia njia nyingine (kama vile kondomu) unapokuwa unatumia dawa hii.
- Acha kutumia dawa hii kama utaanza kutoa mkojo wenye rangi nzito, kinyesi chenye rangi ya grei au dalili za homa ya manjano (ngozi na macho kugeuka rangi ya njano).

### Jinsi ya kutumia

Mpe pamoja na maji glasi nzima. Toa saa moja 1 kabla ya chakula, au saa 2 baada ya kula.

→ Kwa watoto chini ya kilo 40, mpe miligramu 12.5 hadi 25 kwa kilo, ikigawanywa katika dozi 4 kwa siku. Kama huwezi kumpima mtu, mpe dozi kuzingatia umri:

**Chini ya mwaka 1:** toa miligramu 20 kwa njia ya mdomo, mara 4 kwa siku.

**Mwaka 1 hadi 5:** toa miligramu 30 kwa njia ya mdomo, mara 4 kwa siku.

**Miaka 6 hadi 12:** toa miligramu 80 kwa njia ya mdomo, mara 4 kwa siku.

**Zaidi ya miaka 12:** toa miligramu 125 hadi 250 kwa mwezi, mara 4 kwa siku.

**Kwa ajili ya kidonda chenye maambukizi,** toa dozi iliyoelezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Kama kidonda ni kichafu sana, pia toa metronidazo (ukurasa 70).

**Kwa jeraha la kuungua ambalo limeambukizwa,** toa dozi iliyoelezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Kama jeraha limeenda ndani, au mtu pia ana homa, mpe dozi iliyoelezwa juu kwa siku 10 hadi 14.

## Antibiotiki zingine

### **Eritromaisini (erythromycin)**

Eritromaisini hufanya kazi dhidi ya maambukizi mengi yanayotibiwa na dawa zilizomo katika kundi la penisilini au tetrasaikilini, na inaweza kutumika kwa watu wanaopatwa na mzio kutoptaka na penisilini. Inaweza pia kutumika kwa ajili ya dondakoo na kifaduro.

#### **Madhara ya pembeni**

Eritromaisini mara nyngi husababisha kichefuchefu na kuharisha, hasa mionganoni mwa watoto. Usitumie kwa zaidi ya wiki 2 kwani inaweza kusababisha ugonjwa wa manjano.

#### **Jinsi ya kutumia**

- Toa miligramu 30 hadi 50 kwa kilo, ikiwa imegawanywa katika dozi 2 hadi 4 kila siku. Kama huwezi kumpima mgongwa, toa dawa kwa kuzingatia umri:

**Watoto wachanga hadi mwezi 1:** toa miligramu 62, mara 3 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

**Mwezi 1 hadi miaka 2:** toa miligramu 125, mara 3 au 4 kwa siku 7 hadi 10.

**Miaka 2 hadi 8:** toa miligramu 250, mara 3 au 4 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

**Zaidi ya miaka 8:** toa miligramu 250 hadi 500, mara 4 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Kwa maambukizi makali, zidisha dozi iliyoelezewa juu mara 2.

### **Tetrasaikilini na doksisaikilini (doxycycline)**

Tetrasaikilini na doksisaikilini ni antibiotiki zenyenye tiba pana ambazo hupambana na aina nyngi za bakteria. Hufanya kazi vizuri zinapotumika kwa njia ya mdomo (na sindano zake zinauma sana). Hivyo, hazipaswi kutolewa kwa njia ya sindano. Maambukizi mengi zaidi yanazidi kujenga usugu dhidi ya dawa hizi, lakini bado ni muhimu sana katika kupambana na baadhi ya maambukizi.

Doksisaikilini na tetrasaikilini zinaweza kutumika kama dawa mbadala. Lakini doksisaikilini kawaida ni bora zaidi kwa sababu kiasi kidogo huhitajika kila siku na madhara yake ya pembeni ni kidogo.

#### **Madhara ya pembeni**

Kiungulia, tumbo kusokota, kuhara, na maambukizi ya kuvu ni kawaida.

#### **Muhimu**

- Wanawake wajawazito hawapaswi kutumika dawa hizi, kwa sababu zinaweza kuathiri au kusababisha madoa kwenye meno ya mtoto na mifupa. Kwa sababu hiyo hiyo, watoto chini ya miaka 8 wanaweza kutumika kama hakuna dawa nyngine bora, na kwa vipindi vifupi tu. Wanaweza kutumia erithromaisini.
- Usitumie tetrasaikilini au doksisaikilini ambayo muda wake wa matumizi umepita.
- Baadhi ya watu wanapokuwa wanatumia dozi ya dawa hizi wakikaa chini ya jua kali wanaweza kubabuka ngozi haraka au kutoptaka na upele. Hivyo, kaa mbali na jua kali au vaa kofia pana.
- Dawa hizi zinaweza kuingiliana na vidonge nya majira na hivyo hupunguza ufanisi wa vidonge nya majira. Kama inawezekana tumia njia nyngine ya uzazi wa mpango (kama vile kondomu) utakapokuwa unatumia dawa hizi.

## Jinsi ya kutumia

### TETRASAIKILINI

Epuka maziwa, vidonge vya madini chuma, na dawa za kupambana na asidi tumboni angalau kwa saa 2 kabla ya kutumia tetrasaikilini. Vitu hivi vitaathiri utendaji wa dawa hii.

Tumia tetrasaikilini kabla hujala, na kunywa maji mengi angalau saa 1 kabla au saa 2 baada ya mlo.

#### Kwa maambukizi mengi:

- ➔ Toa miligramu 25 hadi 50 kwa kilo kila siku, ikigawanywa katika dozi 4 kwa siku. Au toa dozi kulingana na umri:

**Miaka 8 hadi 12:** toa miligramu 125, mara 4 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

**Zaidi ya miaka 12:** toa miligramu 250, mara 4 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

### DOKSISAIKILINI (DOXYCYCLINE)

Doksisaikilini hutumika mara 2 kila siku (badala ya mara 4 kila siku kama ilivyo kwa tetrasaikilini). Kwa maaambukizi makali, toa mara 2 kila siku.

Epuka maziwa, vidonge vya madini chuma, na dawa za kupambana na asidi tumboni angalau kwa saa 2 kabla ya kutumia doksisaikilini. Vitu hivi vitaathiri utendaji wa dawa hii.

Tumia doksisaikilini kabla hujala na kunywa maji mengi angalau saa 1 kabla au saa 2 baada ya mlo.

#### Kwa ajili ya maambukizi mengi:

- ➔ Toa miligramu 2 kwa kilo kwa dozi, lakini usitoe zaidi ya miligramu 100 katika kila dozi au zaidi ya miligramu 200 kwa siku. Au toa dozi kulingana na umri:

**Miaka 8 hadi 12:** toa miligramu 50 kila dozi, kwa siku 7 hadi 10.

**Zaidi ya miaka 12:** toa miligramu 100, kila dozi kwa siku 7 hadi 10.

**Kwa ajili ya majeraha kutokana na kung'atwa na kuumwa na wanyama,** toa dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 3 hadi 5. Pia mpe metronidazo (ukurasa 70) au klindamaisini. (ukurasa 69).

## Kotrimozazo (cotrimoxazole), sulfamesozazo yenye trimethoprimu (sulfamethoxazole kwa trimethoprim), TMP-SMX

---

Kotrimozazo ni muunganiko wa dawa 2 za antibiotiki ambayo siyo ghali na hupambana na aina mbalimbali za maambukizi. Ni dawa muhimu kwa watu wanaoishi na VVU na inaweza kuzuia maaambukizi mengi ambayo hujitokeza kwa sababu ya VVU.

### Muhimu

Epuka kutoa kotrimozazo kwa watoto chini ya wiki 6 na kwa wanawake katika miezi yao 3 ya mwisho ya ujauzito. Mzio kwa dawa hii ni kawaida. Dalili za mzio ni homa, kupumua kwa tabu, au kututumuka upele. Acha kutoa kotrimozazo kama mgonjwa atatokwa na upele au kama unafikiri kuna mzio.

### Jinsi ya kutumia

Kotrimozazo huwa katika vipimo tofauti kwa kila dawa 2 zilizopo kwenye muundo wake. Hivyo inaweza kuwa 200/40 (maana yake miligramu 200 za sulfamethozazo na miligramu 40 za trimethoprimu) au 400/80 au 800/160. Dozi yake wakati mwingine huelezewa kwa kiasi cha trimethoprimu (namba ya pili).

#### Kwa maambukizi mengi:

- ➔ **Wiki 6 hadi miezi 5:** toa sulfamethozazo miligramu 100 + trimethoprimu miligramu 20, mara 2 kwa siku kwa siku 5.
- Miezi 6 hadi miaka 5:** mpe sulfamethozazo miligramu 200 + trimethoprimu miligramu 40, mara 2 kwa siku kwa siku 5.
- Miaka 6 hadi 12:** mpe sulfamethozazo miligramu 400 + trimethoprimu miligramu 80, mara 2 kwa siku kwa siku 5.
- Zaidi ya miaka 12:** mpe sulfamethozazo miligramu 800 + trimethoprimu miligramu 160, mara 2 kwa siku kwa siku 5.

**Kwa ajili ya majeraha kutokana na kung'atwa au kuumwa na wanyama,** mpe kiasi kilichopendekezwa juu kwa siku 3 hadi 5. Pia mpe metronidazo (ukurasa 70) au klindamaisini (clindamycin, ukurasa 69).

## Klindamaisini (clindamycin)

---

Klindamaisini ni antibiotiki nydingine ambayo hutumika kutibu aina nydingi za maambukizi ambayo yamekuwa sugu kwa penisilini kama vile maambukizi ya ngozi na majipu.

### Muhimu

Kama utapata mharo wa kawaida au ukiwa umechanganyika na damu wakati wa kutumia dawa hii, simamisha matumizi mara moja. Hii inaweza kuwa dalili ya maambukizi hatari ambayo yamesababishwa na dawa hii ya antibiotiki. Kwa sababu dawa inaweza kumuathiri mtoto anayenyonya kuititia maziwa ya mama, epuka kutoa dawa hii kwa mama ambaye ananyonesha.

### Jinsi ya kutumia

Mpe klindamaisini kwa njia ya mdomo.

- **Chini ya miaka 3:** mpe miligramu 37.5 hadi 75, mara 3 kwa siku.

**Miaka 3 hadi 7:** mpe miligramu 75 hadi 150, mara 3 kwa siku.

**Miaka 8 hadi 12:** mpe miligramu 150 hadi 300, mara 3 kwa siku.

**Zaidi ya miaka 12:** mpe miligramu 150 hadi 450, mara 3 kwa siku.

**Kwa ajili ya majeraha kutokana na kung'atwa au kuumwa na wanyama,** mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 3 hadi 5. Pia mpe dawa nyingine kama vile doksisaikilini (doxycycline, ukurasa 66), kotrimozazo (cotrimoxazole, ukurasa 69) AU penisilini V (ukurasa 64).

**Kwa ajili ya kidonda chenye maambukizi, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 5 hadi 7.**

**Kwa ajili ya jeraha la moto ambalo limeambukizwa,** mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Kama jeraha limeingia ndani, au mtu huyu pia ana homa, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 10 hadi 14.

**Kwa ajili ya mfupa ambao umevunjika na kujitokeza nje ya ngozi,** mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Kama kidonda ni kichafu sana, pia mpe sipro (siprofloxacin, ukurasa 71).

**Kwa ajili ya vidonda kutokana na visu au risasi,** mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 10 hadi 14.

## Metronidazo (metronidazole)

---

Metronidazo ina uwezo mzuri wa kupambana na bakteria na maambukizi mbalimbali inapotumika peke yake au pamoja na dawa zingine za antibiotiki.

### Madhara ya pembeni

Kichefuchefu, tumbo kusokota, na kuhara ni kawaida. Matumizi ya dawa hii pamoja na chakula kunaweza kusaidia. Wakati mwininge husababisha ladha ya chuma mdomoni na hata maumivu ya kichwa.

### Muhimu

Usitoe wakati wa miezi 3 ya kwanza ya ujauzito. Inaweza kusababisha madhara kwa mtoto aliye tumboni. Pia epuka kutoa metronidazo baadaye katika ujauzito, na wakati wa unyonyeshaji isipokuwa tu kama ni dawa pekee yenye uwezo iliyopo na inahitajika hasa. Usinywe pombe wakati unapokuwa unatumia metronidazo – hadi angalau baada ya siku 2 baada ya kumaliza dozi. Unywaji pombe wakati wa dozi ya metronidazo husababisha kichefuchefu kikali. Usitumie metronidazo kama una matatizo ya ini.

### Jinsi ya kutumia

- Mpe miligramu 30 kwa kila kilo, ikigawanywa katika dozi 4 kwa siku. Kama huwezi kumpima mtu uzito, mpe dozi kwa kuzingatia umri:

**Chini ya mwaka 1:** mpe miligramu 37, mara 4 kwa siku.

**Chini ya mwaka 1 hadi 5:** mpe miligramu 75, mara 4 kwa siku.

**Miaka 6 hadi 12:** mpe miligramu 150, mara 4 kwa siku.

**Zaidi ya miaka 12:** Mpe miligramu 500, mara 3 au 4 kwa siku. Usitoe zaidi ya gramu 4 ndani ya saa 24.

**Kwa ajili ya kidonda ambacho kimepata maambukizi**, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Pia mpe dikloksasilini (dicloxacillin, ukurasa 66) AU sefaleksini (cephalexin, ukurasa 72).

**Kwa kidonda ambacho kinawenza kuwa kimeambukizwa na tetanasi**, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 7 hadi 10. Pia mpe dawa nyingine dhidi ya tetanasi-antitetanus immunoglobulin (ukurasa 74).

**Kwa ajili ya majeraha kutokana na kung'atwa au kuumwa na wanyama**, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 3 hadi 5. Pia mpe dawa nyingine kama vile doksisaikilini (doxycycline, ukurasa 66), kotrimozazo (cotrimoxazole, ukurasa 69), AU penisilini V (ukurasa 64).

**Kwa mfupa ambao umevunjika na kujitokeza nje ya ngozi**, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Pia mpe sefriaksoni (ceftriaxone, ukurasa 72), sefaleksini (cephalexin, ukurasa 72) AU kloksasilini (cloxacillin, ukurasa 65).

## Sipro (ciprofloxacin)

---

Sipro ni antibiotiki yenye tiba pana kutoka kundi la quinolone. Hufanya kazi dhidi ya maambukizi mengi tofauti ya ngozi, mifupa, njia ya chakula na njia ya mkojo (kibofu cha mkojo na figo). Lakini kuna usugu dhidi ya sipro katika sehemu nyingi za dunia. Hivyo, tumia sipro tu dhidi ya maambukizi ambayo yamependekezwa katika eneo lako. Siyo dawa nzuri kwa watoto.

### Madhara ya pembeni

Kichefuchefu, kuhara, kutapika, maumivu ya kichwa, kizunguzungu, upele, au maambukizi ya fangasi.

### Muhimu ▲

- Usitumie dawa hii iwapo ni mjamzito au unanyonyesha. Usitumie pamoja na bidhaa za maziwa.
- Kwa nadra, sipro huathiri tishu zinazounga misuli kwenye mifupa. Isipokuwa katika matukio maalum machache, haipaswi kutolewa kwa watoto chini ya miaka 16 kwa sababu tishu zao hizo bado zinakua. Kama utapata maumivu kwenye misuli ya miguu nyuma ya miuundi unapokuwa unatumia dawa hii, acha kutumia mara moja.

### Jinsi ya kutumia

#### Kwa ajili ya maambukizi mengi:

- ➔ Toa miligramu 250 hadi 750, mara 2 kila siku hadi angalau saa 24 baada ya dalili zote kutoweka.

**Kwa ajili ya sumu ya vijidudu iliyoenea kwenye damu (sepsisi)**, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 2 hadi 3 baada ya dalili kutoweka. Pia mpe klindamaisini (clindamycin, ukurasa 69).

**Kwa mfupa ambao umevunjika na unajitokeza nje ya ngozi**, mpe dozi kwa siku 5 hadi 7. Pia mpe klindamaisini (ukurasa 69).

**Kwa kidonda cha moto ambacho kimepata maambukizi**, mpe dozi iliyoelezwa hapo juu kwa siku 5 hadi 7. Kama kidonda kimeenda ndani, au ngonjwa ana homa, mpe dozi hiyo kwa siku 10 hadi 14.

## Seftriaksoni (ceftriaxone)

Seftriaksoni ni dawa inayotoka katika kundi la dawa za antibiotiki za sefalosporini (cephalosporin). Sefalosporini ni dawa ya antibiotiki ambazo hufanya kazi dhidi ya aina nyingi za bakteria. Mara nyingi dawa hii ni ghali na haipatikani kwa urahisi. Hata hivyo, huwa ina madhara ya pemberi kidogo kuliko dawa nyingi za antibiotiki na inafaa sana kutibu baadhi ya magonjwa makali.

Seftriaksoni hutumika dhidi ya maambukizi makali yakiwemo sepsisi na homa ya uti wa mgongo na maambukizi yenye usugu kwa dawa ya penisilini. Tumia seftriaksoni tu kutibu maambukizi mahsus ambayo yamependekezwa katika eneo lako. Seftriaksoni ni muhimu hasa katika kutibu kisonono, ikijumuisha maambukizi ya kisonono kwenye macho ya watoto wachanga. Hata hivyo haipaswi kutolewa kwa watoto wachanga chini ya wiki 1 na ni bora kuwaepusha watoto wachanga chini ya mwezi 1.

### Muhimu

Usitoe dawa hii kwa mtu yejote ambaye ana mzio na dawa kutoka kundi la Cephalosporin. Usitumie kwa mtoto mchanga chini ya wiki 1. Usitumie pia kama kuna homa ya manjano.

### Jinsi ya kutumia

Seftriaksoni haiwezi kutumika kwa njia ya mdomo. Wakati wa kuchoma, hakikisha sindano inaingia ndani ya msuli. Sindano hii inaweza kuuma sana. Hivyo, changanya na 1% ya lidokeni (lidocaine, ukurasa 86) kama unajua jinsi ya kuichanganya.

→ Toa miligramu 50 hadi 100 kwa kilo ya uzito kila siku, ikigawanywa katika dozi 2 kwa siku. Kama huwezi kumpima mgonjwa, toa dozi kulingana na umri:

**Mwezi 1 hadi miezi 3:** choma miligramu 150 mara 2 kwa siku.

**Miezi 3 hadi mwaka 1:** choma miligramu 250, mara 2 kila siku kwa siku 5.

**Miaka 2 hadi 4:** choma miligramu 400, mara 2 kila siku kwa siku 5.

**Miaka 5 hadi 12:** choma miligramu 625, mara 2 kila siku kwa siku 5.

**Zaidi ya miaka 12:** choma gramu 1 hadi 2, mara moja kila siku kwa siku 5. Usitoe zaidi ya gramu 4 ndani ya saa 24.

**Kwa ajili ya mfupa ambao umevunjika na unajitokeza nje ya ngozi,** mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Kama kidonda ni kichafu, pia toa metronidazo (ukurasa 70).

**Kwa ajili sumu ya vijidudu ilioenea kwenye damu (sepsisi),** mpe dozi iliyoelezwa juu hadi siku 2 hadi 3 baada ya dalili za maambukizi kutoweka. Kama kidonda ni kichafu au hakuna unafuu baada ya saa 24 ya kuanzisha dawa ya seftriaksoni, pia mpe metronidazo (ukurasa 70).

## Sefaleksini (cephalexin)

Sefaleksini ni aina ya antibiotiki kutoka familia ya sefalosporini (cephalosporin). Kundi hili la antibiotiki lina nguvu sana na hufanya kazi dhidi ya aina nyingi za bakteria. Kawaida bei yake ni ghali na hazipatikani kwa urahisi. Hata hivyo, huwa ina madhara ya pemberi kidogo kuliko dawa nyingi za antibiotiki na inafaa sana kutibu baadhi ya magonjwa makali.

### Madhara ya pemberi

Mharo wa kawaida au uliochanganyika na damu, homa, mwasho kooni, maumivu ya kichwa, ukurutu mwekundu kwenye ngozi wakati mwengine ukitengeneza malengelenge au kujitoa gamba, mkojo wenye rangi nzito, kuchanganyikiwa au mwili kukosa nguvu.

## Muhimu ▲

Usitoe dawa hii kwa mtu ambaye anapata mzio kutokana na dawa zingine za antibiotiki kutoka kundi hili la sefalosporini.

### Jinsi ya kutumia

- ➔ Mpe miligramu 50 kwa kilo kila siku, ikiwa imegawanywa katika dozi 4 kwa kwa siku. Usimpe zaidi ya miligramu 4000 ndani ya saa 24. Kama huwezi kumpima mgonjwa, mpe dozi kwa kuzingatia umri:

**Chini ya miezi 6:** mpe miligramu 100, mara 4 kwa siku.

**Miezi 6 hadi miaka 2:** mpe miligramu 125, mara 4 kwa siku.

**Miaka 3 hadi 5:** mpe miligramu 250, mara 4 kwa siku.

**Miaka 6 hadi 12:** mpe miligramu 375, mara 4 kwa siku.

**Zaidi ya miaka 12:** mpe miligramu 500, mara 4 kwa siku.

**Kwa ajili ya kidonda chenyeye maambukizi,** mpe dozi iliopendekezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Kama kidonda ni kichafu sana, pia mpe metronidazo (ukurasa 70).

**Kwa ajili ya jeraha la moto lenye maambukizi,** mpe dozi iliyoelezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Kama jeraha limeenda chini, au kama mgonjwa ana homa, mpe dozi kwa siku 10 hadi 14.

**Kwa mifupa iliyovunjika na kujitokeza nje,** mpe dozi iliyoelezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Kama kidonda ni kichafu sana, pia mpe metronidazo (ukurasa 70).

**Kwa ajili ya vidonda kutokana na visu au risasi,** mpe dozi iliopendekezwa juu kwa siku 10 hadi 14. Kama kidonda ni kichafu sana, au kipo sehemu ya tumbo, pia mpe metronidazo (ukurasa 70).

## Jentamaisini (Gentamicin)

---

Jentamaisini ni antibiotiki kali sana ambayo inatoka kwenye kundi la aminoglaikosaidi (aminoglycoside). Inaweza kutolewa tu kwa sindano au kwa dripu kuititia kwenye mshipa wa damu. Dawa hii inaweza kuharibu figo na uwezo wa kusikia. Hivyo inapaswa kutumika tu wakati wa dharura.

### Muhimu ▲

Jentamaisini lazima itolewe kwa kuzingatia dozi sahihi. Dawa ikizidi inaweza kusababisha uharibifu wa figo au uziwi wa kudumu. Ni bora zaidi kutoa dozi kwa kuzingatia uzito. Na usitoe jentamaisini kwa zaidi ya siku 10.

### Jinsi ya kutumia

Choma kwenye msuli au mshipa wa damu.

#### Kwa ajili ya sepsisi

- ➔ **Miezi 6 hadi miaka 12:** choma miligramu 2.5 kwa kilo, mara 3 kwa siku.
- Zaidi ya miaka 12:** choma miligramu 1 hadi 1.7 kwa kilo, mara 3 kwa siku.

## Dawa za kuzuia tetanasi (pepopunda)

### Dawa yenye protini au antibodi za kusaidia kupambana na ugonjwa wa tetanasi (antitetanus immunoglobulin)

Kama ratiba ya mtu ya chanjo za tetanasi iko nyuma (chanjo zote 3, na chanjo za kuzimua (boosters) kila miaka 10), basi majeruhi anahitaji kutibiwa na dawa yenye protini au antibodi za kupambana na tetanasi (antitetanus immunoglobulin) haraka iwezekanavyo baada ya kidonda ambacho kinaweza kuambukizwa tetanasi kujitokeza (angalia ukurasa 21). Mpe antitetanus immunoglobulin kabla dalili za tetanasi hazijaanza. Kama mgonjwa anapata chanjo ya tetanasi na antitetanus immunoglobulin kwa wakati mmoja, tumia sindano tofauti na kuchoma katika sehemu tofauti za mwili.

Usitoe chanjo yenye virusi hai kwa miezi 3 baada ya mtu huyu kupewa antitetanus immunoglobulin kwa sababu inaweza kusababisha chanjo kutofanya kazi ipasavyo.

#### Madhara ya pbeni

Maumivu yanaweza kujitokeza pamoja na uviliaji wa damu na wekundu sehemu chanjo ilipochomwa.

#### Muhimu

Dawa yenye antibodi au protini za kusaidia kupambana na tetanasi (antitetanus immunoglobulin) inaweza kusababisha mzio mkali kwa baadhi ya watu. Wakati wote kuwa na dawa ya epinefrini (epinephrine/adrenaline, ukurasa 78) karibu ili iweze kutumika mara moja iwapo mzio utajitokeza.

#### Jinsi ya kutumia

Choma sindano kwenye msuli.

**Kwa ajili ya kidonda ambacho kimedumu chini ya saa 24,**  
→ Choma uniti 250 mara moja.

**Kwa ajili ya kidonda ambacho kimedumu zaidi ya saa 24, au kidonda ambacho kwa asilimia kubwa kinaweza kuwa kimeambukizwa na virusi nya tetanasi.**  
→ Choma uniti 500 mara moja.

Pia mpe dawa ya antibiotiki kama vile metronidazo (ukurasa 70) AU penisilini G (ukurasa 65).

# Dawa za vidonda kutokana na kung'atwa au kuumwa na wanyama

Majeraha kutokana na kung'atwa na wanyama yanapaswa kusafishwa vizuri kwa maji na sabuni. Mpe dawa ya antibiotiki kwa sababu majeraha hayo yana uwezekano mkubwa wa kupata maambukizi.

Amoksilini yenyenye klavulaniki asidi (amoxicillin with clavulanic acid, ukurasa 64) ndiyo dawa bora zaidi kwa kutibu majeraha kutokana na kung'atwa na wanyama.

Kama huna amoksilini yenyenye klavulaniki asidi, mpe dawa mojawapo:

DOKSISAIKILINI (DOXYCYLINE) (ukurasa 66) **AU**

KOTRIMOZAZO (COTRIMOXAZOLE) (ukurasa 69) **AU**

PENISILINI V (ukurasa 64)

**NA** dawa mojawapo:

METRONIDAZO (METRONIDAZOLE) (ukurasa 70) **AU**

KLINDAMAISINI (CLINDAMYCIN) (ukurasa 69)

Kama jeraha lilisababishwa na mbwa, choma chanjo ya kichaa cha mbwa na pia chanjo nyingine ya kusaidia kupambana na ugonjwa huo- rabies immunoglobulin (angalia chini).

## **Dawa ya kichaa cha mbwa ya immunoglobulini (immunoglobulin) na chanjo ya kichaa cha mbwa**

Mahali penye wanyama wenye ugonjwa wa kichaa cha mbwa, majeraha yote au mkwaruzo kwenye ngozi kutokana na mnyama yatahitaji kusafishwa kwa sabuni na maji kwa angalau dakika 15, chanjo kadhaa za kichaa cha mbwa, na, kama hatari ya ugonjwa wa kichaa cha mbwa ni kubwa, pia apewe sindano ya ugonjwa huo ya immunoglobulini.

Kuna aina kuu mbili ya dawa za protini au antibodi kwa ajili ya kusaidia kupambana na kichaa cha mbwa (rabies immunoglobulin): moja imetengenezwa kutokana na majimaji ya damu ya binadamu (HRIG ), na nyingine kutokana na majimaji ya damu ya farasi (ERIG ). HRIG ni salama zaidi lakini ni ghali zaidi na huenda isipatikane sehemu unapoishi.

### **Madhara ya pembeni**

Kunaweza kutokea uviliaji na maumivu sehemu sindano ilipochomwa.

### **Muhimu**

Immunoglobulini kwa ajili ya kichaa cha mbwa inaweza kusababisha mzio mkali kwa baadhi ya watu. Wakati wote, kuwa na dawa ya epinefrini (epinephrine au adrenaline, ukurasa 78) karibu kama tahadhari iwapo mzio utatokea.

### **Jinsi ya kutumia**

Choma imunoglobulini kwa ajili ya kichaa cha mbwa ndani ya kidonda kilichosafishwa na eneo linalozunguka.

Kama kuna vidonda kadhaa na huna chanjo ya kutosha kwa ajili ya kuchoma ndani ya vidonda vyote, ongeza myeyusho wa chumvi na maji (saline) ili kupata kiasi cha kutosha. Kwa njia hii mgonjwa atapata dozi sahihi na vidonda vyote angalau vitapata dawa.

#### **Kutumia chanjo ya HRIG (Human Rabies Immune Globulin)**

→ Choma uniti 20 kwa kilo mara moja.

#### **Kutumia chanjo ya ERIG (Equine Rabies Immune Globulin)**

→ Choma uniti 40 kwa kilo mara moja.

### **Jinsi ya kutumia chanjo ya kichaa cha mbwa**

Unapotoa dawa ya kichaa cha mbwa ya immunoglobulini, pia toa chanjo ya kichaa cha mbwa, lakini tumia sindano safi tofauti na kuchoma sehemu tofauti kwenye mwili. Choma kichupa chote cha chanjo (aidha 0.5 miligramu au miligramu 1 kutegemea na maelekezo ya mtengenezaji wa chanjo) kwenye msuli, sehemu ya juu ya mkono siku ya kujeruhwi, na baada ya hapo siku ya 3 na ya 7. Halafu sindano ya 4 inapaswa kutolewa kati ya siku ya 14 (wiki 2) na 28 (wiki 4) baada ya siku ya kujeruhwi.

Kwa mtoto wa miaka 2 au chini ya hapo, sindano hutolewa sehemu ya juu ya paja. Usichome chanjo ya kichaa cha mbwa kwenye makalio.

Hata kama hakuna dawa ya kichaa cha mbwa ya immunoglobulini, kuosha ngozi husika vizuri bila kucheleva na kutoa chanjo kadhaa za kichaa cha mbwa kunaweza kusaidia kuzuia ugonjwa huo wa kichaa cha mbwa.

## **Dawa za vidonda kutokana na kuungua**

Vidonda kutokana na kuungua vinauma sana. Mpe dawa ya kupunguza maumivu yenyne nguvu kama vile kodeini (codeine, ukurasa 85) AU mofini (morphine, ukurasa 86), hasa kabla ya kukisafisha kidonda au kubadilisha pamba au bandeji au vifaa vilivyofunga kidonda.

Majeraha ya kuungua yanaweza kupata maambukizi. Hivyo toa antibiotiki kama vile dikloksasilini (dicloxacillin, ukurasa 66), kilindamaisini (clindamycin, ukurasa 69), sefaleksini (cephalexin, ukurasa 72), AU sipro (ciprofloxacin, ukurasa 71) kama kuna dalili ya maambukizi.

Kadri kidonda kinavyoendelea kupona, mpe dawa kutoka kundi la antihistamini kama vile klorofeniramini (chlorpheniramine) AU difenhidramini (diphenhydramine) kupunguza mwasho. Mpe chanjo ya tetanasi kama ratiba yake ya chanjo za tetanasi siyo kamilifu.

Kama mtu alikuwa kwenye moto na kumeza moshi mwingi, dawa ya salbutamo inaweza kumsaidia aweze kupumua vizuri.

## **Dawa kwa ajili ya mzio au mwasho: Antihistamini (antihistamines)**

Mwasho, chafya na ukurutu ambavyo vimesababishwa na mzio vinaweza kutibika kwa kutumia dawa za antihistamini. Dawa za antihistamini hufanya kazi vizuri kama dawa yoyote nyingine kutoka kundi hilo. Hivyo kama huna klorofeniramini (chlorpheniramine) au difenhidramini (diphenhydramine), tumia dawa nyingine ya antihistamini katika dozi sahihi (dozi itabadilika kwa kila dawa). Dawa zote za antihistamini zina tabia ya kulewesha, lakini baadhi hulewesha kuliko zingine.

Dawa hizi hazisaidii kwa mafua ya kawaida.

Antihistamini zinapaswa kuepukwa wakati wa ujauzito. Kama ni lazima zitolewe, chagua zile za mwanzoni kabisa kama vile klorofeniramini (chlorpheniramine) au difenhidramini (diphenhydramine), na zisindikizwe na maji mengi.

Kwa ajili ya mzio mkali ukiambatana na kupumua kwa shida, epinefrini (epinephrine/adrenaline, ukurasa 78) inahitajika sambamba na antihistamini.

## Klorofeniramini, klorofenamini (chlorphenamine)

Klorofniramini (chlorpheniramine) ni aina ya antihistamini ambayo hupunguza mwasho, chafya, ukurutu, na matatizo mengine yanayosababishwa na mzungu. Inaweza kutumika baada ya kuumwa na mdudu, mzungu mdogo kutokana na chakula au dawa, au kwa ajili ya aina ya homa ya mafua (hay fever) ambayo inajumwisha kupiga chafya na kuwashwa macho kutokana na chavua kwenye hewa.

### Madhara ya pembeni

Kusinziasinzia (lakini siyo sana ukilinganisha na antihistamini zingine).

### Muhimu ▲

Usitoe dawa hii kwa wanawake wajawazito isipokuwa kama hamna njia nyingine. Usitoe wakati wa shambulio la asma (pumu).

### Jinsi ya kutumia

→ **Mwaka 1 hadi 2:** mpe miligramu 1, mara 2 kwa siku hadi mtoto atakapojisikia vizuri.

**Miaka 3 hadi 5:** mpe miligramu 1, kila saa 4 hadi 6 hadi mtoto atakapojisikia vizuri.

**Miaka 6 hadi 12:** mpe miligramu 2, kila saa 4 hadi 6 hadi mgongwa atakapojisikia nafuu.

**Zaidi ya miaka 12:** mpe miligramu 4, kila saa 4 hadi 6 hadi mgongwa atakapojisikia nafuu.

### Kwa ajili ya mzungu mkali

Kwanza choma epinefrini (epinephrine, ukurasa 78). Fuatisha na klorofeniramini (chlorpheniramine) kwa njia ya mdomo katika dozi zilizolekezwa juu kuzuia mzungu kurudia pale nguvu ya dawa ya epinefrini itakapokua imekwisha.

## Difenhidramini (diphenhydramine)

Difenhidramini ni aina ya antihistamini ambayo husaidia kupunguza mwasho, kupiga chafya, ukurutu, na matatizo mengine yanayosababishwa na mzungu. Inaweza kutumika baada ya kuumwa na mdudu, mzungu wa kawaida kutokana na chakula au dawa, au kwa ajili ya homa ya mafua au "hay fever" (kupiga chafya na kuwashwa macho kutokana na chavua kwenye hewa).

### Madhara ya pembeni

Kusinziasinzia.

### Muhimu ▲

- Difenhidramini (diphenhydramine) inaweza kusababisha kizunguzungu, kusinziasinzia au uoni hafifu. Usiendeshe gari au mashine kama unatumia dawa hii. Kunywa pombe kunaweza kuongeza hali ya kusinziasinzia inayosababishwa na difenhidramini.
- Usiwape watoto wachanga au wanawake wanaonyonyesha. Ni bora zaidi kutowapa kabisa dawa hii wanawake wajawazito isipokuwa tu kama hakuna mbadala.
- Usitoe dawa hii wakati wa shambulio la asma.

### Jinsi ya kutumia

Dozi ya difenhidramini kwa njia ya mdomo au kwa njia sindano kwenye msuli inalingana.

→ **Miaka 2 hadi 5:** mpe miligramu 6 kila saa 4 hadi 6. Usitoe zaidi ya miligramu 37 kwa siku.

**Miaka 6 hadi 11:** toa miligramu 12 hadi 25 kila saa 4 hadi 6. Usitoe zaidi ya miligramu 150 kwa siku.

**Zaidi ya miaka 12:** toa miligramu 25 hadi 50 kila saa 4 hadi 6. Usitoe zaidi ya miligramu 400 kwa siku.

### Kwa ajili ya mzio mkali

Kwanza choma epinefrini (epinephrine). Pia itasaidia kufuatisha difenhidramini (diphenhydramine) katika vipimo vya dozi vilivyoorodheshwa kuzuia mzio kutojirudia pale nguvu ya dawa ya epinefrini itakapoisha mwilini.

→ **Miaka 2 hadi 11:** toa miligramu 1 hadi 2 kwa kilo, kila baada ya saa 6. Kama huwezi kumpima mtoto, toa dozi kwa kuzingatia umri, na toa sehemu ambayo ni kubwa zaidi. Usitoe zaidi ya miligramu 50 kwa wakati mmoja, au miligramu 300 kwa siku.

**Zaidi ya miaka 12:** toa miligramu 25 hadi 50, kila saa 2 hadi 4. Usitoe zaidi ya miligramu 100 ndani ya saa 4 au miligramu 400 kwa siku.

## Epinefrini (epinephrine/adrenaline)

Epinefrini hutumika kwa ajili ya mzio mkali unaotokana na dawa, vyakula, kuumwa au kung'atwa na wadudu, au vitu vingine vinavyosababisha mzio mkali. Husaidia kudhibiti upumuaji wa shida, upumuaji wa kukorota, mwasho mkali wa ngozi na mabaka kwenye ngozi.

### Madhara ya pembeni

Woga, kukosa utulivu, wasiwasu, msongo, maumivu ya kichwa, kizunguzungu, kasi ya mapigo ya moyo kuongezeka.

### Muhimu

Epinefrini huwa katika vichupa vidogo vya miligramu 1 kwa kila mililita 1 ya majimaji. Epinefrini pia hupatikana katika sindano ambazo tayari zimechanganywa, lakini katika vipimo tofauti. Hakikisha unasoma na kufahamu kiasi gani cha epinefrini kilichopo kwenye sindano yako ambayo tayari imeandaliwa kwa ajili ya kuchoma ili uwe na uhakika kuwa unachoma kiasi sahihi.

### Jinsi ya kutumia

#### Kwa ajili ya mzio mkali

→ Choma kwenye msuli sehemu ya nje ya paja la kati.

**Mwaka 1 hadi 6:** Choma  $\frac{1}{4}$  miligramu (miligramu 0.25).

**Miaka 7 hadi 12:** Choma  $\frac{1}{3}$  miligramu (miligramu 0.33).

**Zaidi ya miaka 12:** Choma  $\frac{1}{2}$  miligramu (miligramu 0.5).

Kama itahitajika, unaweza kutoa dozi ya pili ndani ya nusu saa, na dozi ya tatu ndani ya nusu saa baada ya hapo. Usitoe zaidi ya dozi 3.

Baada ya kutoa epinefrini, toa antihistamini kama vile klorofeniramini (chlorpheniramine, ukurasa 77) au difenhidramini (diphenhydramine, ukurasa 77). Hii itasaidia kuzuia mzio dawa ya epinefrini itakapopungua nguvu mwilini

## Salbutamo (salbutamol/albuterol)

Salbutamo hufanya misuli kwenye njia ya kupumua kulegea na kuongeza kiasi cha hewa inayoingia kwenye mapafu. Hutumika kutibu upumuaji wa kukorota au pumzi fupi fupi ambazo zinatokana na asma (pumu), au kutoptaka na kuvuta moshi mchafu mwingi mapafuni kutoptaka na moto.

### Madhara ya pembeni

Kutetemeka, wasiwasi, kizunguzungu, mapigo ya moyo kwenda mbio, na maumivu ya kichwa.

### Jinsi ya kutumia

- Mwezeshe kuvuta hewa ujazo wa (mikrogramu 200) kutoka kwenye kivutia hewa (inhaler) kila saa 4 hadi 6 kadri itakavyohitajika. Weka nafasi kati ya pumzi 1 na nyingine kwa matokeo mazuri zaidi.

Ni sawa kutoa kiasi zaidi kuliko kilichopendekezwa kama mgonjwa ataonekana kuhitaji zaidi.

## Dawa za mshituko wa moyo

Kama unahisi mtu anapatwa na mshituko wa moyo, mpe kidonge 1 cha aspirini (ukurasa 85) mara moja (miligramu 300 hadi 325). Mwambie mgonjwa kikitafuna kidonge na kumeza kwa maji. Hata kama huna uhakika kwamba mtu ana mshituko wa moyo, aspirini haitasababisha madhara yoyote. Mkiwa njiani kuelekea hospitalini, unaweza kumpa nitrogliserini (nitroglycerin) kama unayo.

Unaweza pia kumpa mofini (morphine, ukurasa 86) kusaidia kupunguza maumivu na wasiwasi, na kuurahisishia moyo kusukuma damu.

## Nitrogliserini (nitroglycerin/glyceryl trinitrate)

Nitrogliserini hutumika kutibu maumivu kifuani kutoptaka na mshituko wa moyo. Husaidia kupanua mishipa ya damu na kurahisisha moyo kusukuma damu.

### Muhimu

Usitoe nitrogliserini kwa mtu mwenye shinikizo la damu la chini au ambaye ametumia dawa ya Viagra ndani ya saa 24 zilizopita. Muunganiko wa dawa hizi unaweza kusababisha shinikizo la damu kushuka sana, na kusababisha mauti.

### Madhara ya pembeni

Inaweza kusababisha maumivu ya kichwa, kusikia joto au kizunguzungu.

### Jinsi ya kutumia

Mgonjwa anapaswa kukaa chini au kulala, siyo kusimama wima, iwapo ataanza kuhisi kizunguzungu.

- Mpe  $\frac{1}{2}$  miligramu (0.5 miligramu) iyeyushwe chini ya ulimi, kila dakika 5. Lakini usitoe zaidi ya mara 3 ndani ya dakika 15. Kama maumivu kifuani na dalili zingine zitaondoka, hakutakuwa na haja ya kutoa kidonge kingine. Usimumunye au kumeza vidonge vya nitrogliserini. Kidonge kikiwa kinamomonyoka chini ya ulimi, kinawenza kutia mchonyoto au hisia ndogo ya moto.

## Dawa za kutibu sumu

### Dawa ya mkaa ya kunyonya sumu mwilini (activated charcoal)

Dawa ya mkaa ya kunyonya sumu mwilini ni mkaa ambao umetengenezwa katika utaratibu maalum na kuamilishwa kwa ajili kutibu madhara ya sumu yanayosababishwa na vitu mbalimbali kama vile kumeza baadhi ya dawa za viuawadudu na viua magugu. Dawa ya mkaa huzuia sumu isinyonywe na mwili. Hivyo toa dawa hii kwa mgonjwa haraka mara baada ya tukio la kula au kunywa sumu. Dawa ya mkaa ya kunyonya sumu mwilini haina madhara. Mpe mtu ambaye unadhani amelishwa sumu, hata kama huna uhakika.

Kama huna dawa hii ya mkaa, unaweza kutumia unga wa mkaa wa kawaida kutokana na kuni au miti iliyochoomba. Chaganya kijiko 1 cha unga wa mkaa na maji yenye vuguvugu kwenye glasi kubwa. Unga huu siyo mzuri kama dawa ya mkaa ambayo imeongezewa uwezo, lakini unakidhi.

#### **Kamwe usitumie unga wa mkaa ambao umetengenezwa kutokana na taka (charcoal briquettes)— ni sumu!**

Hata hivyo, dawa ya mkaa ya kunyonya sumu **haisaidii** dhidi ya sumu ambazo zinatokana na:

- **vibabuzi** kama vile ammonia, betri, asidi, dawa ya kusafisha mitaro, soda magadi kali
- **haidrokaboni** kama vile mafuta ya gari au mitambo, mafuta ya taa, dawa za kusafisha na kuyeyusha rangi, kaboliki asidi, kafuri (camphor) nk
- **sinaidi** ambayo hutumika kwenye shughuli za madini, viwandani, usindikaji wa ngozi za wanyama, sumu ya panya
- **ethano (ethanol)**
- **chuma** — vidonge vya chuma, vitaminimseto au vitamini inayotolewa mtoto angali tumboni (prenatal vitamins).
- **lithiamu (lithium)** — hupatikana katika baadhi ya dawa za kutibu matatizo yanayohusiana na ugonjwa wa akili.
- **methano (methanol)** hupatikana kwenye dawa ya kusafisha sakafu, dawa za kulainisha rangi, kemikali zinazoongezwa kwenye mafuta ya gari
- asidi zinazotokana na madini
- **viyeyushaji vyenye asili ya kaboni (organic solvents)** ambavyo hupatikana kwenye dawa za kulainisha rangi, dawa za kusafisha gundi, kemikali za kusafisha rangi ya kucha, dawa za kusafisha madoa

#### **Madhara ya pembeni**



Huweza kusababisha kinyesi cheusi, kutapika, choo kigumu au kukosa choo kwa muda mrefu, au kuharisha.

#### **Jinsi ya kutumia**

→ Toa mara baada ya tukio la sumu (au uwezekano wa usumishaji) na glasi iliyojaa maji. Dozi inaweza kutolewa tena ndani ya saa 4.

**Chini ya mwaka 1:** mpe gramu 10 hadi 25.

**Mwaka 1 hadi 12:** mpe gramu 25 hadi 50.

**Zaidi ya miaka 12:** mpe gramu 50.

## Atropini (atropine)

---

Atropini hutumika kutibu usumishaji kutokana na viuadudu wa shambani, viuadudu wa nyumbani, au gesi ambazo hudhofisha mfumo wa neva. Tumia Atropini tu kama jinsi karatasi ya maelekezo juu ya kiuadudu hicho inavyoelekeza. Kiasi cha atropini ambacho kinahitajika hutegemea ukali wa tukio la sumu. Kawaida, sumu kutokana na kabameti (carbamate) huhitaji dawa kidogo kuliko sumu kutokana na organofosfeti (organophosphate).

### Madhara ya pembeni

Kusinziasinzia, kupepesuka, maumivu ya kichwa, mabadiliko katika kufikiri, na kinyesi kigumu.

### Muhimu ▲

Mweke mgonjwa sehemu yenyeye ubaridi baada ya kumpa atropini.

### Jinsi ya kutumia

→ Choma kwenye msuli.

**Chini ya miaka 2:** choma miligramu 0.05 kwa kilo, kila dakika 5 hadi 10.

**Miaka 2 hadi 10:** choma miligramu 1, kila dakika 5 hadi 10.

**Zaidi ya miaka 10:** choma miligramu 2, kila dakika 5 hadi 10.

Usitoe sindano ya atropini kama utaona ngozi inavimba na kukaukia, na mboni za jicho kuongezeka ukubwa. Kama tukio la sumu ni kali, zidisha mara mbili kiasi cha atropini kilichoelezwa hapo juu.

## Deferoksamini (deferoxamine)

---

Deferoksamini husaidia kutibu matukio ya sumu kutokana na madini chuma yenyeye sumu kwa kuyaondoa kwenye damu.

### Madhara ya pembeni

Uoni hafifu na mabadiliko katika kufikiri.

### Muhimu ▲

Usitoe kwa mgonjwa wa figo au kama hawezikukojua. Usitoe kwa watoto chini ya miaka 3.

### Jinsi ya kutumia

→ Choma polepole kwenye msuli. Choma miligramu 50 kwa kilo, kila saa 6. Usitoe zaidi ya gramu 6 kwa siku. Kama huwezi kumpima mtu, toa dozi kwa kuzingatia umri:

**Chini ya miaka 5:** polepole choma miligramu 550, kila saa 6, kwa siku 1 (mara 4).

**Miaka 5 hadi 12:** polepole choma miligramu 1000, kila saa 6, kwa siku 1 (mara 4).

**Zaidi ya miaka 12:** polepole choma kila saa 6 kwa siku 1: miligramu 2000 (mara 2), baada ya hapo miligramu 1000 (mara 2)

## Asetisisteni (acetylcysteine)

---

Toa asetisisteni haraka iwezekanavyo baada ya kutumia parasetamo au asetaminofeni (acetaminophen) iliyozidi kipimo kinachohitajika. Asetaminofeni iliyozidi kipimo kinachohitajika ni zaidi ya miligramu 7,000 kwa mtu mzima, na zaidi ya miligramu 140 kwa kilo kwa mtoto.

Asetisisteni ina harufu kali. Kuichanganya na juisi husaidia mgonjwa kuivumilia.

### Jinsi ya kutumia

#### Kwa ajili ya asetaminofeni (parasetamo) iliyozidi kiasi kinachohitajika

- Toa dozi ya kwanza ya miligramu 140 kwa kilo kwa njia ya mdomo. Subiri hadi saa 4 halafu mpe miligramu 70 kwa kilo kwa njia ya mdomo, na kuendelea kumpa miligramu 70 kwa kilo kila baada ya saa 4, kwa mara 16 nyingine. Hii itafikia jumla ya dozi 18 katika kipindi cha siku 3 (saa 72). Kama mtu atatapika ndani ya saa 1 ya kutumia dawa hii, mpe dozi hiyo tena.

## Naloksoni (naloxone)

---

Naloksoni hutumika kutibu madhara ya kuzidisha kiasi cha dawa za kupunguza mauvimu kutoka kundi la dawa kali za kupunguza maumivu zenyе asili ya afyuni (opioids). Dawa hizo ni kama vile mofini (morphine), heroini, fentanyl, methadoni (methadone), afyuni (opiamu), oksikodon (oxycodone), codeine na madawa mengine kali ya kupunguza maumivu. Toa naloksoni hadi mtu atakapoweza kupumua vizuri mwenyewe. Nguvu ya dawa mwilini inaweza kupungua baada ya muda. Hivyo toa dozi nyingine baada ya dakika 20 kama ataanza kupumua kwa shida tena.

### Madhara ya pembeni

Kichefuchefu, kutapika, na kutokwa na jasho. Kukosa raha kabisa.

### Jinsi ya kutumia

- **Chini ya miaka 5 au mtoto mwenye uzito chini ya kilo 20:** choma miligramu 0.1 kwa kilo katika msuli kila dakika 2 hadi 3 kadri itakavyohitajika, lakini usitoe zaidi ya miligramu 2 kwa ujumla.
- Zaidi ya miaka 5 au mtoto mwenye uzito zaidi ya kilo 20:** choma  $\frac{1}{2}$  miligramu hadi miligramu 2 kwenye msuli. Kama itahitajika, rudia dozi kila dakika 2 hadi 3, lakini usitoe zaidi ya miligramu 10 kwa ujumla.

## Sodiamu naitraiti (sodium nitrite)

---

Sodiamu naitraiti hutumika kutibu matukio ya sumu kutokana sinaidi pamoja na sodiamu thiosalfeti (sodium thiosulfate). Lazima ichomwe kwenye mshipa. Usichome sindano hii kama hujui jinsi ya kuichoma.

### Jinsi ya kutumia

- Choma sindano ya sodiamu naitraiti polepole kwa dakika 5 hadi 20 kwenye mshipa.
- Chini ya miaka 12:** choma miligramu 4 hadi 10 kwa kilo kwenye mshipa. Usitoe zaidi ya miligramu 300
- Zaidi ya miaka 12:** choma miligramu 300 kwenye mshipa.

Fuatisha sindano ya sodiamu thiosalfeti. Angalia chini kwa ajili ya dozi.

## Sodiamu thiosalfeti (sodium thiosulfate)

Sodiamu thiosalfeti hutumika kutibu tukio la sumu kutokana na sinaidi, pamoja na sindano ya sodiamu naitraiti. Lazima ichomwe kwenye mshipa. Usichome sindano hii kama hujui jinsi ya kuichoma.

### Jinsi ya kutumia

- ➔ Choma sindano ya sodiamu thiosalfeti polepole kwa muda wa dakika 10 kwenye mshipa.
- Chini ya miaka 12:** choma miligramu 400 kwa kilo kwenye mshipa.
- Zaidi ya miaka 12:** choma gramu 12.5 kwenye mshipa.

## Dawa za kupunguza maumivu

Dawa kwa ajili ya kupunguza maumivu ya kawaida na homa ni pamoja na parasetamo (dawa bora na salama sana kwa watoto), aspirini, na ibuprofeni. Aspirini na ibuprofeni pia hupunguza uvimbe uliotunga damu. Hivyo, kwa mfano, ukipata ajali na kifundo chako cha mguu kikijisokota, hazitasaidia tu kwa ajili ya kupunguza maumivu, lakini zitapunguza uvimbe pia. Hii husaidia kupona haraka. Lakini watu wenyewe homa na maambukizi ya virusi wanapaswa kuepuka asipirini.

Usitoe zaidi ya dozi ya dawa iliyopendekezwa. Dawa zote hizi zinaweza kuwa na madhara mabaya zinapozidishwa kiasi kinachohitajika. Kwa mfano, matumizi ya asipirini kupita kiasi kinachohitajika na ibuprofeni yanaweza kusababisha vidonda vya tumbo. Kiasi kikubwa cha parasetamo huzaa sumu. Kwa ajili ya homa kali au maumivu, chukua tahadhari kutozidisha dawa kwa kutumia parasetamo na ibuprofeni kwa kupokezana.

## Parasetamo, asetaminofeni

Parasetamo ni dawa nzuri na yenye bei nafuu kwa ajili ya homa na maumivu ya kawaida.

### Muhimu

Usitumie zaidi ya dozi iliyopendekezwa. Ikizidi husumunisha ini na inaweza kuua. Weka dawa hii mbali na watoto, hasa kama ni sirapu zenye ladha tamu.

Dawa nyingi baridi mara nyingi huwa na parasetamo ndani yake. Hivyo usitoe dawa hizi kama unatoa pia parasetamo au utakuwa unazidisha kiasi cha dawa.

### Jinsi ya kutumia

- ➔ Toa miligramu 10 hadi 15 kwa kilo, kila baada ya saa 4 hadi 6. Usitoe zaidi ya mara 5 ndani ya saa 24. Kama huwezi kumpima mtu, mpe dozi kuzingatia umri:
- Chini ya mwaka 1:** toa miligramu 62 (nusu ya  $\frac{1}{4}$  ya kidonge cha miligramu 500), kila saa 4 hadi 6.
- Mwaka 1 hadi 2:** toa miligramu 125 ( $\frac{1}{4}$  kidonge cha miligramu 50), kila saa 4 hadi 6.
- Miaka 3 hadi 7:** mpe miligramu 250 ( $\frac{1}{2}$  ya kidonge cha miligramu 500), kila saa 4 hadi 6.
- Miaka 8 hadi 12:** mpe miligramu 375 ( $\frac{3}{4}$  ya kidonge cha miligramu 500), kila saa 4 hadi 6.
- Zaidi ya miaka 12:** mpe miligramu 500 hadi 1000, kila saa 4 hadi 6, lakini usitoe zaidi ya miligramu 4000 kwa siku.

## Ibuprofeni (ibuprofen)

---

Ibuprofeni hupunguza maumivu ya misuli, viungo, kichwa, na homa.

### Madhara ya pembeni

Ibuprofeni inaweza kusababisha maumivu ya tumbo, lakini kuitumia pamoja na maziwa au chakula hupunguza tatizo hilo.

### Muhimu

Usitumie ibuprofeni kama una mzio na aspirini. Baadhi ya watu ambao wana mzio na aspirini pia hupata mzio wanapotumia ibuprofeni. Usitoe ibuprofeni kwa ajili ya maumivu ya tumbo au ya kumeng'enza chakula tumboni. Ibuprofeni ina asidi na hili linaweza kuzidisha matatizo hayo. Kwa sababu hiyo hiyo, watu wenye vidonda vya tumbo kamwe wasitumie aspirini. Usitoe ibuprofeni kwa watoto wachanga chini ya miezi 6, na usitoe kwa wanawake wajawazito katika miezi yao 3 ya mwisho.

### Jinsi ya kutumia

- Mpe miligramu 5 hadi 10 kwa kilo. Kama huwezi kumpima mtu, toa dozi kwa kuzingatia umri.

**Miezi 6 hadi mwaka 1:** toa miligramu 50, kila saa 6 hadi 8.

**Mwaka 1 hadi miaka 2:** toa miligramu 75, kila saa 6 hadi 8.

**Miaka 2 hadi 3:** toa miligramu 100, kila saa 6 hadi 8.

**Miaka 4 hadi 5:** toa miligramu 150, kila saa 6 hadi 8.

**Miaka 6 hadi 8:** toa miligramu 200, kila saa 6 hadi 8.

**Miaka 9 hadi 10:** toa miligramu 250, kila saa 6 hadi 8.

**Miaka 11:** toa miligramu 300, kila saa 6 hadi 8.

**Zaidi ya miaka 12:** toa miligramu 200 hadi 400, kila saa 4 hadi 6.

Usitoe zaidi ya miligramu 40 kwa kilo, kwa siku moja. Usitoe zaidi ya dozi 4 kwa siku, na usitoe kwa zaidi ya siku 10 mfululizo.

## Aspirini

---

Aspirini ni dawa nzuri na yenyewe gharama nafuu kwa ajili ya homa na maumivu ya kawaida.

### Madhara ya pembeni

Aspirini inaweza kusababisha maumivu ya tumbo au kiungulia. Ili kuepeuka hali hii, tumia asipirini pamoja na maziwa, kiasi kidogo cha magadi bikaboneti (bicarbonate of soda), au maji mengi-au pamoja na chakula.

### Muhimu

- Usitoe asipirini kwa ajili ya maumivu ya tumbo au tumbo kutomeng'enza vizuri chakula. Asipirini ina asidi ndani yake na inaweza kuzidisha tatizo. Kwa sababu hiyo hiyo, watu wenye vidonda vya tumbo kamwe wasitumie asipirini.
- Usitoe zaidi ya dozi 1 ya asipirini kwa mtu ambaye amepungukiwa na maji mwilini hadi atakapoanza kukojoa vizuri.
- Ni bora kutowapa asipirini watoto chini ya miaka 12, hasa watoto wachanga (paracetamol ni bora zaidi) au mtu mwenye pumu (hii inaweza kusababisha shambulio). Usiwape watoto wenye dalili za mafua, kwani hii inaweza kusababisha matatizo.
- Weka asipirini mbali na watoto. Kutumia kiasi kikubwa husababisha sumu.
- Usitoe kwa wanawake wajawazito.

### Jinsi ya kutumia

- ➔ **1 Mwaka 1 hadi miaka 2:** toa miligramu 75, kila saa 6.
- Miaka 3 hadi 7:** toa miligramu 150, kila saa 6.
- Miaka 8 hadi 12:** toa miligramu 300, kila saa 6.
- Zaidi ya miaka 12:** toa miligramu 300 hadi 600, kila saa 4 hadi 6.

Usitoe zaidi ya miligramu 2400 kwa siku moja. Usitoe kwa watoto zaidi ya mara 4 kwa siku.

### Kwa ajili ya mshituko wa moyo

- ➔ Toa miligramu 300 hadi 325 kwa njia ya mdomo. Tafuna na kumeza.

## Kodeini (codeine/codeine sulfate)

Kodeini ni dawa ya kupunguza maumivu kutoka kundi la dawa kali zenyé asili ya afyuni (opiate). Tumia tu kodeini pale dawa za kawaida za kupunguza maumivu zinaposhindwa kufanya kazi.

### Madhara ya pemben

Inaweza kusababisha choo kigumu au kutopata choo na kushindwa kwa muda kukojua. Inaweza pia kusababisha kichefuchefu, kutapika, mwasho, na maumivu.

### Muhimu

- Kodeini ni dawa yenye uwezo wa kujenga ‘kiu’ cha kuendelea kuitumia. Epuka matumizi ya muda mrefu au matumizi ya mara kwa mara.
- Usinywe pombe wakati unatumia kodeini kwa vile inaweza kusababisha madhara hatari na hata kifo.
- Kodeini inaweza kuathiri namna unavyofikiri na mwitiko wako kwa mambo mbalimbali wakati unaitumia. Chukua tahadhari unapokuwa unaendesha gari au kufanya mambo mengine ambayo yanahitaji uangalifu mkubwa.
- Punguza dozi taratibu kadri utakavyokua unaendelea kuitumia ili hatimaye kuacha kuitumia kabisa. Kuacha mara moja kunaweza kusababisha kero za kukatisha matumizi.
- Usitumie kodeini kama umewahi kupatwa na mzio kutokana na mofini.
- Usitumie kodeini kama una mimba au unanyonyesha.

### Jinsi ya kutumia

- ➔ Toa kodeini pamoja na chakula.
  - Miaka 3 hadi 6:** toa  $\frac{1}{2}$  miligramu hadi miligramu 1 kwa kilo kwa njia ya mdomo, kila saa 4 hadi 6.
  - Miaka 7 hadi 12:** mpe miligramu 15 hadi 30 kwa njia ya mdomo, kila saa 4 hadi 6.
  - Zaidi ya miaka 12:** mpe miligramu 15 hadi 60 kwa njia ya mdomo, kila saa 4 hadi 6.
- Usitoe zaidi ya miligramu 360 kwa siku.

## **Mofini (morphine), mofini salfeti (morphine sulfate) au mofini haidrokloraidi (morphine hydrochloride)**

Mofini pia ni dawa ya kupunguza maumivu kutoka kundi la dawa yenye asili ya afyuni (opiate). Hutumika kwa ajili ya kutibu maumivu ya kawaida hadi maumivu makali.

### **Muhimu ▲**

- Mofini pia hujenga tabia ya kutaka kuendelea kuitumia. Epuka matumizi ya muda mrefu au ya mara kwa mara.
- Usitumie pombe unapokuwa unatumia mofini kwa sababu inaweza kusababisha madhara ya pembeni makali na hata kifo.
- Mofini inaweza kuathiri uwezo wako wa kufikiri na utendaji wako unapokuwa unaitumia. Chukua tahadhari unapokuwa unaendesha gari au unapofanya mambo mengine ambayo yanahitaji uangalifu mkubwa.
- Punguza dozi taratibu na hatimaye kuacha kutumia. Kusimamisha matumizi mara moja kunaweza kusababisha kero za kukatisha matumizi.
- Usitumie mofini kama uliwahi kupatwa na mzio kutokana na kodeini.
- Usitumie mofini kama ni mjamzito au unanyonyesha.

### **Jinsi ya kutumia**

#### **Kwa maumivu ya kawaida hadi maumivu makali**

- ➔ **Chini ya miezi 6:** mpe miligramu 0.1 kwa kilo kwa njia ya mdomo, kila saa 3 hadi 4. Kama huwezi kumpima mtoto, mpe miligramu 0.5 kwa njia ya mdomo, kila saa 3 au 4.
- Zaidi ya miezi 6:** mpe miligramu 0.2 hadi 0.5 kwa kilo kwa njia ya mdomo, kila saa 4 hadi 6 kadri inavyotakiwa.
- ➔ Kama huwezi kumpima mtu, mpe dozi kwa kuzingatia umri:
  - Miezi 6 hadi mwaka 1:** mpe miligramu 2 kwa njia ya mdomo, kila saa 4 hadi 6.
  - Mwaka 1 hadi miaka 5:** mpe miligramu 3 kwa njia ya mdomo, kila saa 4 hadi 6.
  - Miaka 6 hadi 12:** mpe miligramu 8 kwa njia ya mdomo, kila saa 4 hadi 6.
  - Zaidi ya miaka 12:** mpe miligramu 10 hadi 30 kwa njia ya mdomo, kila saa 4 kadri itakavyohitajika.

### **Kwa ajili ya mshituko wa moyo**

- ➔ Choma miligramu 10 polepole kwa dakika 5 (miligramu 2 kwa dakika). Choma miligramu zingine 5 hadi 10 kadri itakavyohitajika.

## **Dawa za kutia ganzi**

### **Lidokeni (lidocaine), lignokeni (lignocaine)**

Lidokeni ni dawa ya ganzi ambayo inaweza kuchomwa eneo linalozunguka kidonda kutia ganzi ili mtu asisikie maumivu. Hii husaidia sana kabla ya kusafisha au kushona kidonda.

Lidokeni mara nyingi huwa kama kimiminika chenye 2% ambayo ni miligramu 20 za lidokeni kwa mililita. Kama una dawa ya majimaji yenye asilimia (%) tofauti, rekebisha kiasi utakachotumia.

### **Jinsi ya kutumia**

- ➔ Choma ndani na chini ya ngozi eneo ambalo unakwenda kuchana au kushona, ukiacha wastani wa sentimeta 1 kutoka sehemu ulipochoma sindano ya kwanza hadi nyingine. Choma lidokeni karibu na sehemu ya juu ya ngozi. Tumia takriban mililita 1 ya lidokeni kwa kila sentimeta 2 za ngozi. Usitumie zaidi ya mililita 20.

# Dawa za kupunguza wasiwasi, kukosa utulivu

## Dazipamu (diazepam)

Dazipamu inaweza kutumika kulegeza misuli na kutuliza maumivu. inaweza pia kutumika kusimamisha shambulio la mara moja. Kwa watu wenye mashambulizi ya mara kwa mara (kifafa), tumia dawa tofauti, dawa ambayo inaweza kutumika kila siku.

### Madhara ya pembeni

Kusinziasinzia.

### Muhimu ▲

- Kuzidisha kiasi cha dawa ya diazipamu kinyume na maelekezo huweza kupunguza kasi ya kupumua au kusimamisha kupumua kabisa. **Usitoe zaidi ya dozi ya dawa iliyoelekezwa na usitoe zaidi ya dozi 2.**
- Diazipamu ni dawa inayojenga kiu cha kuendelea kuitumia. Epuka matumizi ya muda mrefu au ya mara kwa mara.
- Usitoe dawa hii kwa mjamzito au mama ambaye ananyonyesha isipokua tu kama amepata shambulio (kwa mfano kutokana na kifafa cha mimba).
- Usichome sindano ya diazipamu isipokuwa tu kama una uzoefu au umepitia mafunzo ya kufanya hivyo. Ni vigumu kutoa dawa hii kwa njia ya sindano. Badala yake, wakati wa shambulio, unaweza kuiweka kwenye njia ya haja kubwa (angalia chini).

### Jinsi ya kutumia

#### Kulegeza misuli na kumtuliza mtu

Toa vidonge vya diazipamu kwa njia ya mdomo dakika 45 kabla ya kutoa huduma yenyе maumivu kama vile kunyoosha mfupa uliovunjika.

- ➔ Toa miligramu 0.2 hadi 0.3 kwa kila kilo. Kama huwezi kumpima mtu, toa dozi kuzingatia na umri:
  - Chini ya miaka 5:** toa miligramu 1.
  - Zaidi ya miaka 5:** toa miligramu 2.

#### Kwa ajili ya shambulio

- ➔ Tumia dawa mchanganyiko wenyе majimaji kwa ajili ya sindano, au saga kidonge 1 na kuchanganya na maji. Toa sindano kutoka kwenye bomba, halafu nyonya dawa na kuingiza ndani ya njia ya haja kubwa. Au tumia diazipamu teketeke (gel) ambayo imetengenezwa kwa ajili ya matumizi kwenye njia ya haja kubwa. Mlaze mgonjwa upande na tumia bomba isiyo na sindano kuingiza dawa ndani kabisa ya njia yake ya haja kubwa. Halafu makalio yake yabaki pamoja kwa dakika 10 ili dawa iweze kubaki ndani.

**Chini ya miaka 7:** mpe miligramu 0.2 kwa kilo, mara moja.

**Miaka 7 hadi 12:** toa miligramu 3 hadi 5, mara moja.

**Zaidi ya miaka 12:** toa miligramu 5 hadi 10, mara moja.

Kama shambulio halijadhibitiwa baada ya dakika 15 za kutoa dawa hii, rudia dozi. Usirudie zaidi ya mara moja.

## Lorazepam (lorazepam)

---

Lorazepam inafanana sana na diazepam. Inaweza kutumika kulegeza misuli na kumtuliza mtu. Inaweza pia kutumika kusimamisha shambulio la mara moja. Kwa watu wanaopatwa na mashambulio ya mara kwa mara(kifafa), tumia dawa tofauti, dawa ambayo inaweza kutumika kila siku.

### Madhara ya pembeni

Kizunguzungu.

### Muhimu

- Kuzidisha dozi ya dawa ya lorazepam kunaweza kupunguza au kusimamisha pumzi kabisa.
- Lorazepam ni dawa inayojenga kiu ya kuendelea kuitumia. Epuka matumizi ya muda mrefu au ya mara kwa mara.
- Usitoe dawa hii kwa mjamzito isipokuwa tu kama ana kifafa cha mimba au shambulio
- Usichome lorazepam kwenye msuli au mshipa isipokuwa tu kama una uzoefu au umepitia mafunzo ya kufanya hivyo. Ni vigumu kutoa dawa hii kwa njia ya sindano. Badala yake, wakati wa shambulio, unaweza kuiweka kwenye njia ya haja kubwa (angalia sehemu inayofuata).

### Jinsi ya kutumia

#### Kulegeza misuli na kumtuliza mtu

→ Toa vidonge vya lorazepam kwa njia ya mdomo dakika 45 kabla ya kutoa huduma yenyе maumivu kama vile kunyoosha mfupa uliovunjika.

**Mwezi 1 hadi miaka 12:** toa miligramu 0.05 kwa kilo, mara moja.

**Zaidi ya miaka 12:** toa miligramu 1 hadi 2, mara moja.

# Baadhi ya Rejea Muhimu juu ya Huduma ya Kwanza

## Kutoka Hesperian Health Guides na COBIHESA

Orodha ya rejea zifuatazo katika lugha ya Kiswahili zinaweza kupatikana katika mtandao kupitia anuani: <https://hesperian.org/books-and-resources/resources-in-swahili/>



### Toleo Jipyaa: Mahali Pasipo na Daktari

Sura hizi, kikiwemo kijitabu hiki cha Huduma ya Kwanza, ni sehemu ya Toleo Jipyaa: Mahali Pasipo na Daktari. Sura zingine ni pamoja na:

1. **Maumivu tumboni, kuhara, na minyoo:** sura hii inajumuisha mbinu za kutambua sababu mbalimbali za maumivu tumboni, kuhara, kutapika, minyoo, na matatizo mengine ya tumboni. Sura hii inaelezea matatizo haya, namna ya kushughulikia kero zake, dawa ambazo zinaweza kutumika kwa baadhi ya matatizo, na jinsi ya kukabili visababishi vyake vya msingi.
2. **Saratani:** sura hii inajumuisha taarifa juu ya maana ya saratani, mambo gani husababisha saratani mbalimbali, na kujibu baadhi ya fikra za kawaida zisizosahihi juu ya ugonjwa huu. Inaelezea pia matibabu kwa ajili ya aina tofauti za saratani, njia za kupata nafuu, na namna wanajamii na wafanyakazi wa afya wanaweza kupambana na saratani katika jamii zao.
3. **Kisukari:** hii ni nyezo kwa ajili ya marafiki, majirani na wafanyakazi wa afya ambaeo wanawahudumia watu wanaoishi na kisukari, na wanaopambana kuzuia matukio mapya ya saratani katika jamii zao. Sura hii pia inaelezea namna ya kukabiliana na changamoto za kimwili na kijamii ambazo zinahusiana na kisukari.
4. **Uzazi wa mpango** inaelezea jinsi ya kuzuia mimba na kupanga muda unaohitaji kati ya mimba na mimba au mtoto na mtoto. Njia zote ambazo zimeelezewa katika sura hii hutumika kwa usalama na watu dunia nzima. Sura pia inajumuisha chati rahisi inayolinganisha njia hizo zote.
5. **Ujauzito na kujifungua:** sura hii huwasaidia wanawake wajawazito kujuu zaidi juu ya hatua tofauti wanazopitia na jinsi ya kuendelea vizuri wakiwa wenye afya, na kupunguza kero mbalimbali za ujauzito. Sura hii pia ni kwa ajili ya wafanyakazi wa afya na wakunga ambaeo wanawahudumia wajawazito na kuwasaidia katika kujifungua-wakati wa uchungu wa uzazi, katika kujifungua, na baada ya kujifungua.
6. **Watoto wachanga na unyonyeshaji:** Sura hii inalenga kuboresha matunzo ya watoto wachanga kwa miezi yao ya kwanza ya maisha. Inaelezea matatizo ya afya ya watoto wachanga na namna ya kuyatatua, na pia faida za unyonyeshaji.
7. **Kuwatunza watoto:** sura hii inajadili njia mbalimbali za kukabiliana na ukweli kwamba pamoja na juhudhi zote bora za kuwakinga watoto dhidi ya magonjwa, watoto huugua. Kwa sababu watoto wanaweza kuugua sana haraka na hali zao kubadilika ndani ya muda mfupi, ni muhimu kutambua mapema dalili za mwanzo za ugonjwa na kuanza kuwahudumia mara moja.

**8. Liske bora hutengeneza afya bora** ni ukumbusho kwamba kila mtu anahitaji vyakula mchanganyiko, chakula cha kutosha na kwamba tunahitaji kuepuka vyakula ambavyo vimesindikwa na kufungashwa viwandani. Sura hii inatoa mikakati ya jinsi ya kula vizuri hata kama huna pato kubwa, kuzuia njaa, na kulima na kuhifadhi vizuri chakula.

**9. Maji na usafi wa mazingira:** Funguo za kudumisha afya inajumuisha mbinu zenyne gharama nafuu na mikakati ya kuchuja na kusafisha maji, kujenga na kuboresha vyoo, na kuandaa na kuhifadhi chakula kwa usalama, na mambo mengine mengi.

Sura zingine muhimu ambazo ni sehemu ya *mfululizo mpya wa Mahali Pasipo na Daktari* tayari zinapatikana kwenye mtandao katika lugha ya Kiingereza kupitia [https://en.hesperian.org/hhg/New\\_Where\\_There\\_Is\\_No\\_Doctor](https://en.hesperian.org/hhg/New_Where_There_Is_No_Doctor), na zitapatikana katika Kiswahili karibuni. Sura hizo ni pamoja na:

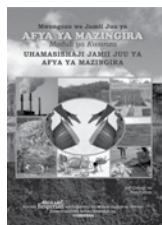
**10. Matatizo ya Macho na Uonaji (Problems with the Eyes and Seeing):** Sura hii inajumuisha zana rahisi za kutumia katika kulinda afya ya mtu mmoja mmoja na jamii nzima. Sura hii inatoa taarifa zenyne vielelezo vinavyoelewaka kwa urahisi juu ya utunzaji wa macho pamoja na jinsi ya kushughulikia majeraha ya macho, maambukizi na dharura zingine kuhusiana na macho. Pia imebeba chati ya kupima uonaji.

**11. Magonjwa ya Moyo na Shinikizo la Juu la Damu (Heart Disease and High Blood Pressure):** Sura hii inaelezea Ugonjwa wa Moyo na jinsi shinikizo la juu la damu na lehemu(kolestro) huchangia katika kudhoofisha afya ya moyo. Inapendekeza mbinu za kupunguza shinikizo la juu la damu na pia dawa muhimu ambazo hutumika kupunguza shinikizo la juu la damu.

**12. Magonjwa yanayoambukizwa kupitia ngono (Sexually Transmitted Infections)** inaelezea dalili za magonjwa ya kawaida yanayoambukizwa kupitia ngono na jinsi ya kuyatibu. Maambukizi haya mengi hayana dalili. Ni muhimu kujifunza jinsi yanavyoenezwa na namna ya kuwaelimisha wengine. Sura hii itakusaidia kwa ajili ya afya yako wewe mwenyewe, na pia itawasaidia wafanyakazi wa afya na jamii kuzungumza kwa urahisi zaidi juu ya ngono na jinsi ya kuzuia maambukizi yanayohusiana.

**13. Chanjo Huzuia Magonjwa (Vaccines Prevent Illness)** itawasaidia wafanyakazi wa afya kuhamasisha jamii juu ya chanjo, na pia familia zinazotafuta taarifa sahihi juu ya chanjo. Inaelezea jinsi chanjo zinavyofanya kazi na zinazuia magonjwa gani, na kujadili namna wafanyakazi wa afya na mtizamo yao juu ya chanjo ilivyo muhimu katika kufanikisha kampeni za chanjo.

**14. Malaria, homa ya Dengue, na Magonjwa Mengine Kutokana na Mbu (Malaria, Dengue, and Other Illnesses from Mosquitoes)** inaelezea magonjwa yanayoambukizwa na mbu na dawa ambazo hutumika kutibu malaria. Sura hii pia inaelezea jinsi mbu wanavyoeneza magonjwa na jamii ifanye nini kuzuia mbu kuzaliana na kuwauma watu.



### ***Mwongozo wa Jamii juu ya Afya ya Mazingira***

Kimetafsiriwa na COBIHESA

Hatari za afya ya mazingira kawaida huzaa dharura nyingi tofauti ambazo huhitaji huduma ya kwanza. Mwongozo huu umebeba taarifa, shughuli na maelekezo kuhusu teknolojia mbalimbali rahisi ambazo zinaweza kuwasaidia waelimishaji wa afya, wanaharakati wa mazingira, na viongozi wa jamii kuchukua hatamu ya afya ya mazingira yao.

Mwongozo huu unajumuisha moduli 4: Uhamasishaji jamii juu ya afya ya mazingira; Tuhifadhi maliasili kwa ajili ya manufaa ya jamii nzima; Usimamizi wa taka ngumu; na Ujenzi wa vyoo na matumizi bora. Mwongozo huu sasa unapatikana katika mfumo wa elektroniki. Tafadhali wasiliana na:

COBIHESA: Community Based Initiatives in Health, Water and Sanitation  
Dar es Salaam, TANZANIA  
Tel: +225 754 290664  
cobihesa2003@yahoo.com

