



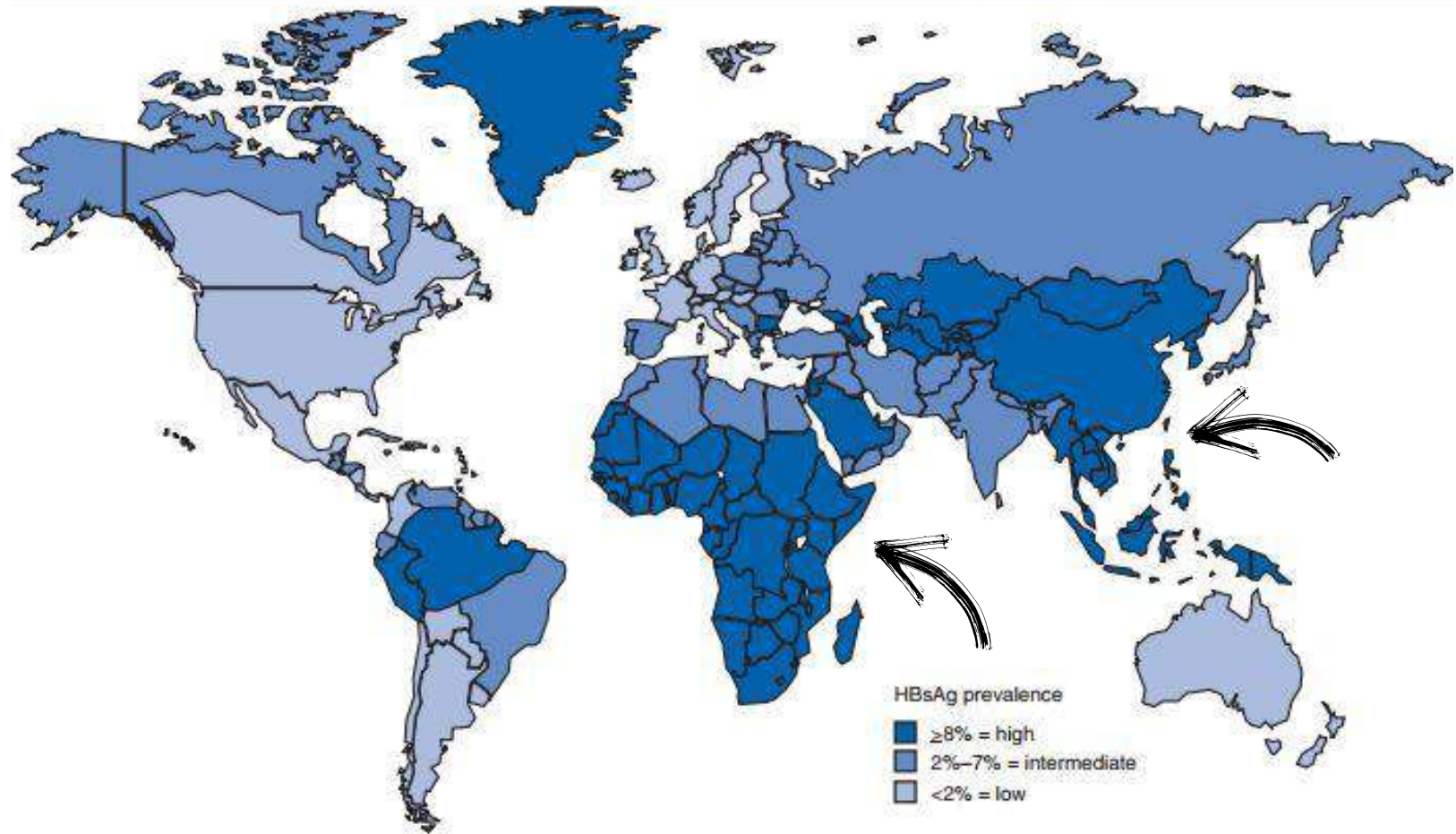
Je, kwa nini Hepatitisi B
ni muhimu kwangu?

Kwa sabababu...

Hepatitisi B ni mojawapo kati ya maambukizo yanayotokea sana ulimwenguni.

Hepatitisi B hutokea zaidi miongoni mwa watu waliozaliwa barani Afrika na sehemu zingine ulimwenguni.

Kwenye jamii za Kiafrika nchini Marekani, baina ya 5% na 18% ya watu wana hepatitisi B.

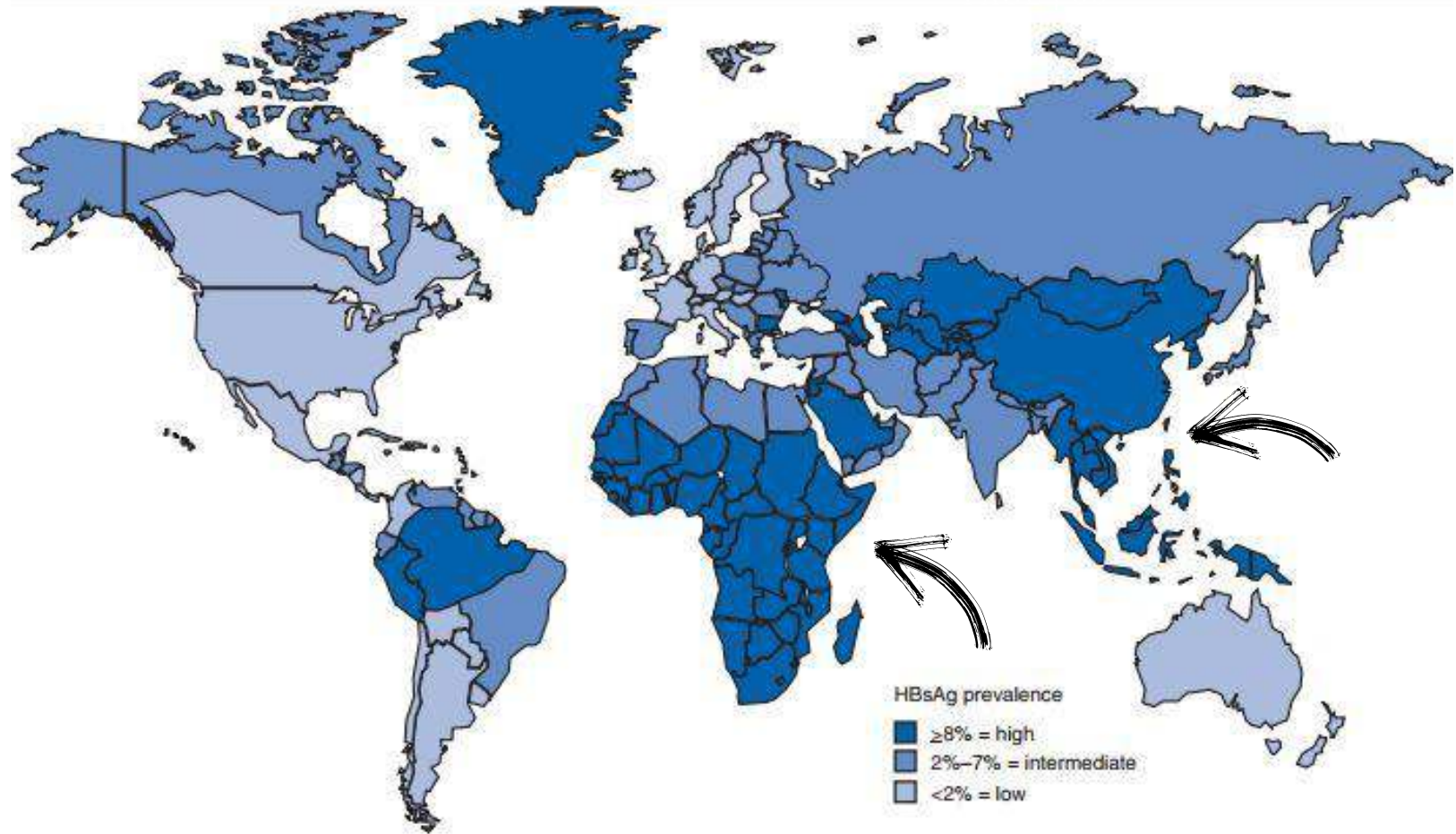


Kwa sabababu...

Hepatitisi B ni mojawapo kati ya maambukizo yanayotokea sana ulimwenguni.

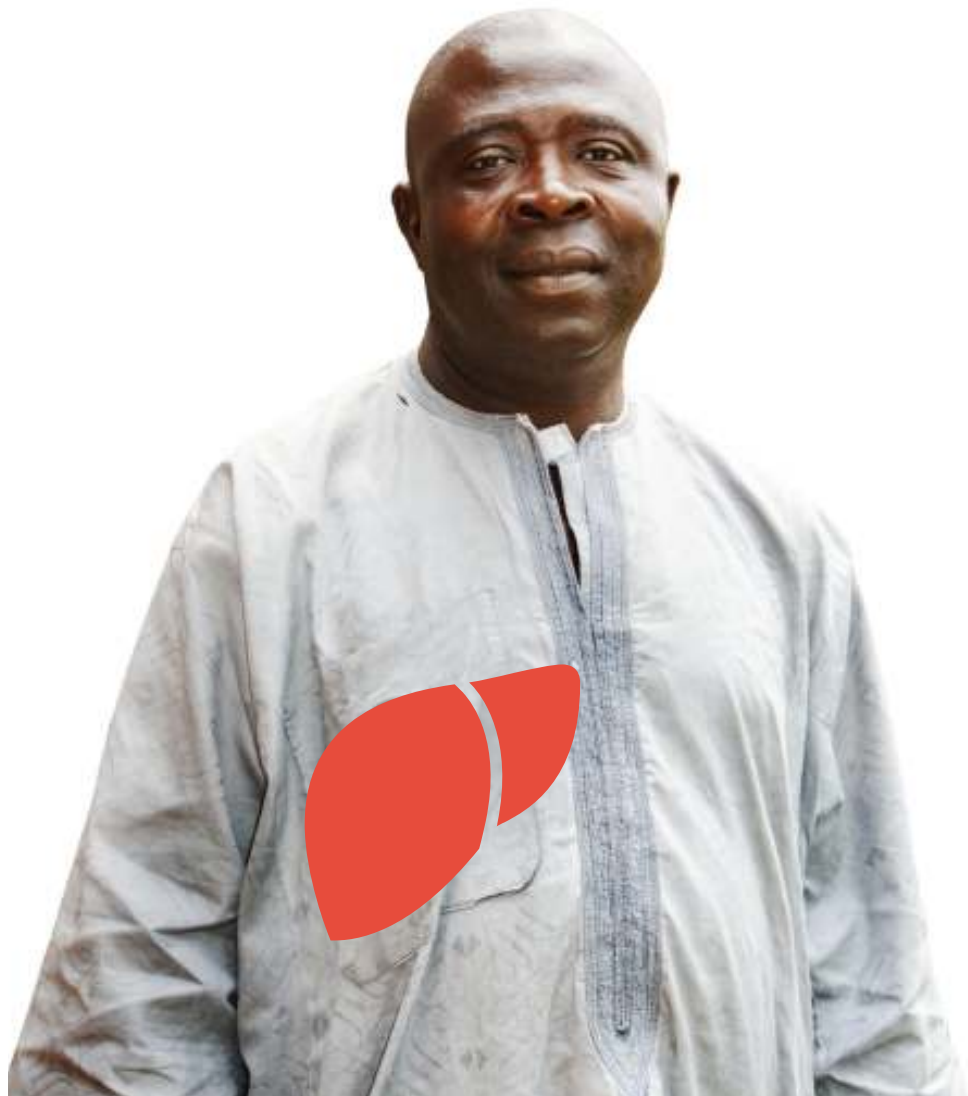
Hepatitisi B hutokea zaidi miongoni mwa watu waliozaliwa barani Afrika na sehemu zingine ulimwenguni.

Kwenye jamii za Kiafrika nchini Marekani, baina ya 5% na 18% ya watu wana hepatitisi B.





Je, Hepatitisi B ni nini?



Hepatitisi B ni uambukizo mkali unaoweza kusababisha ugonjwa mkali wa ini na hata saratani ya ini.

Kudumisha afya ya ini lako ni muhimu kwa sababu ini lina kazi nyingi kwenye mwili wako.

Linameng'anya chakula.

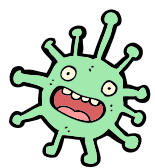


Linawastanisha nishati.



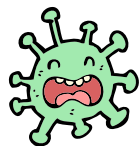
Linajenga misuli.

Linavunjavunja sumu.



Linapambana na maambukizo.

Linasindika dawa.



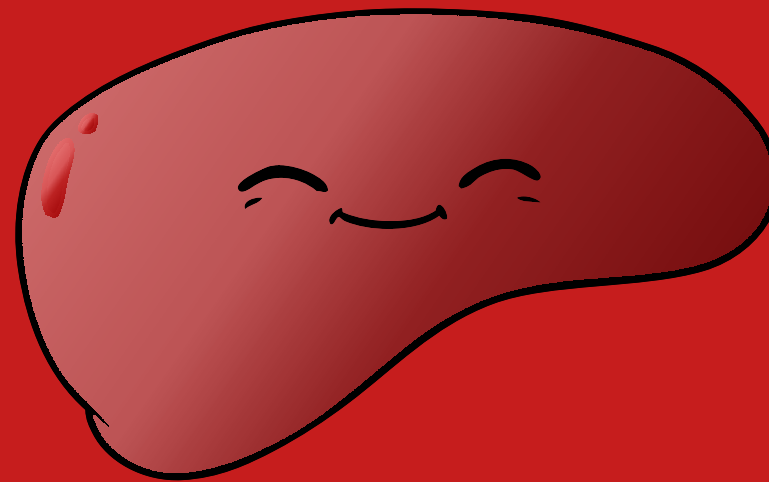
Linahifadhi vitamini.

Linasaidia kukausha damu.





Mtu hawezi kuishi bila
ini lake!



Hepatitisi B

*Kufahamu Hepatitisi B na Kukuza Vipimo
Miongoni mwa Jamii za Wahamiaji wa Kiafrika*

Mwongozo kwa wafanyakazi wa afya ya jamii, wakufunzi wa afya, watoa huduma wa uangalizi wa afya na wataalamu wengine



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention



Habari njema:

Inaposhughulikiwa na daktari, hepatitis B ni maradhi ambayo watu wanaweza kuishi nayo kwa muda mrefu.

Kwa kuchunga afya yao, watu wanaweza kuishi maisha marefu na yenye manufaa.

Unaweza kusaidia
kudumisha afya ya jamii
kwa kujifunza kuhusu
hepatitisi B na kukuza
ufahamu na vipimo.

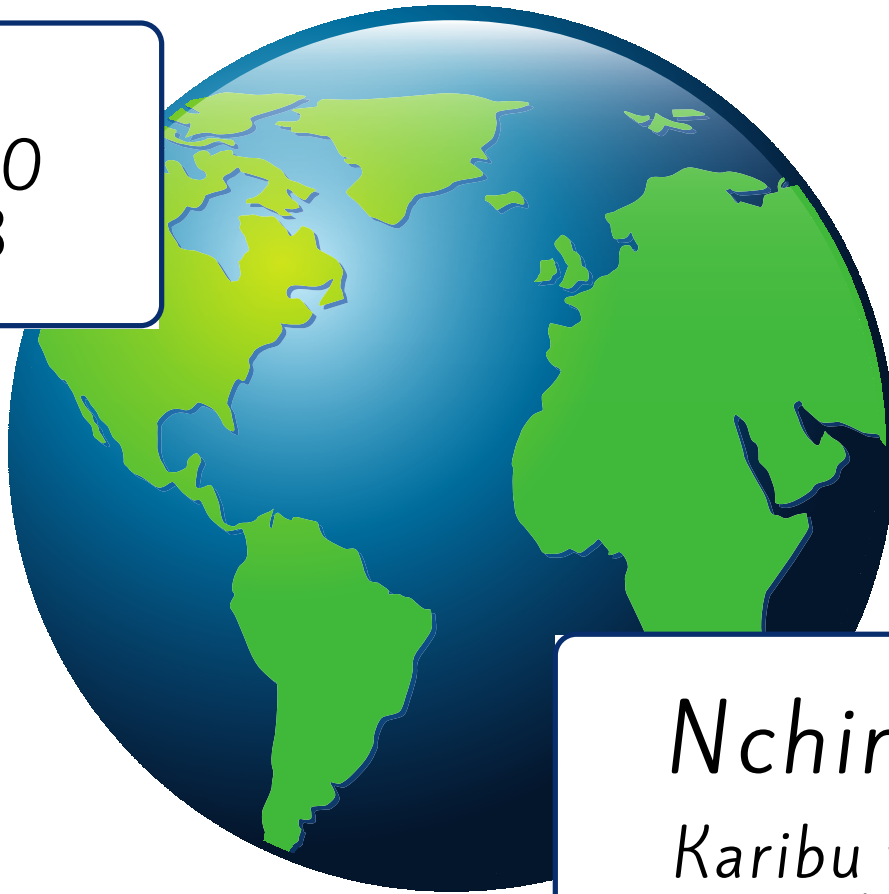


Misingi ya Hepatitisi B

**Hepatitisi B ni mojawapo kati ya maambukizo
yanayotokea sana ulimwenguni.**

Ulimwenguni

*Zaidi ya watu milioni 250
wanaishi na hepatitisi B*



Nchini Marekani

*Karibu watu milioni 1 wana
maambukizo ya hepatitisi B*

**Watu wengi wenye hepatitis B hawajui
kuwa wameambukizwa!**



Kuna aina 2 za maambukizo ya hepatitisi B.

Hafifu



Uambukizo wa muda mfupi

Kali

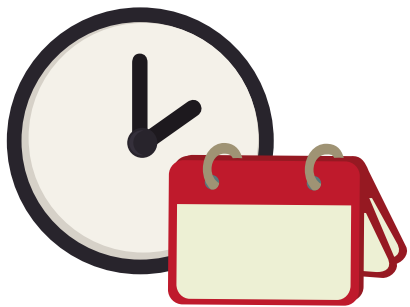


Uambukizo wa maisha yako yote

Umri ambapo mtu anaambukizwa unang'amua aina ya uambukizo atakuwa nao.

Hafifu

Uambukizo unaodumu kwa chini ya miezi 6



- *Hautokei sana*
- *Mara nyingi hutokea kwa kuambukizwa unapokuwa mtu mzima*
- *Unaondoka mwilini ndani ya miezi 6*

Kali

Uambukizo unaodumu kwa maisha yako yote



- *Hutokea sana*
- *Mara nyingi hutokea kwa kuambukizwa utotoni*
- *Hudumu kwa maisha yako yote*



Ingawa hepatitis B inaweza kuzuiwa kwa chanjo wakati wa kuzaliwa, si watoto wote wachanga wanaopokea chanjo hiyo.

Wanawake wengi wajawazito hawajui kama wameambukizwa, na bila kujua wanawaambukiza watoto wao wachanga na virusi hivyo.

Bila chanjo, wengi kati ya watoto hao wachanga watapata maambukizo makali, ya muda mrefu.

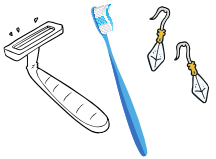
Mtu pia anaweza kupata hepatitis B kupitia:

Damu

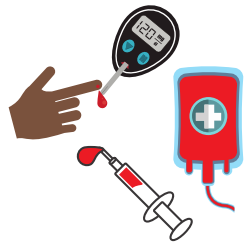
Kugusisha damu kwa damu na mtu aliyeambukizwa



Mama hadi kwa mtoto wakati wa kuzaliwa



Kugusisha vyombo
Kushiriki zana za usafi
(vijembe, miswaki, vipuli
n.k.)



Kugusa kwenye uangalizi wa afya



Chale, vitobolewa mapambo, vinyozi, kukwaruzisha, na utendakazi wa kutahiri bila kutakasa vyombo



Kushiriki sindano

Ngono

Kugusana moja kwa moja na viowevu vya kingono vya mtu aliyeambukizwa



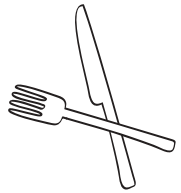
Ngono bila Kinga

Kuna hatari wakati wa aina yoyote ya kugusana kingono

Hepatitisi B **KATU** haisambazwi kwa:

Chakula

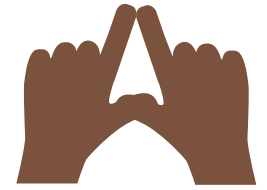
Au kula chakula pamoja na mtu aliyeambukizwa



Kumchemulia
au kumkoholea
mtu



Kugusana



Kukumbatiana



Maji

Kunywa kutoka kwenye kikombe cha mtu aliyeambukizwa au kushiriki choo pamoja



Kunyonyesha



Kubusiana



Chini ya asilimia 10% ya watu walioambukizwa na hepatitis B kali wana dalili.

Ikiwa dalili zitajitokeza kwenye hepatitis B kali, huenda ikawa ni ishara ya maradhi ya ini ya muda mrefu:



Macho au ngozi manjano, maumivu tumboni, kutapika, kuhisi uchovu, kuumwa na viungo, mkojo wenye rangi nzito au kinyesi chenye rangi ya udongo



- ▶ Ingawa hepatitisi B hutokea sana barani Afrika, watu hawajui kuwa wao wameambukizwa.
- ▶ Watu wanaweza kuhofia kupimwa. Huenda ikawa wanaamini visivyo kuwa wangepata dalili ingekuwa wana maradhi, au wanashikilia mambo ya uongo au hawawezi kufikia uangalizi wa afya.
- ▶ Kutojua kuhusu uambukizo ni hatari kwa afya.
- ▶ Bila uangalizi wa afya wa mara kwa mara na uwezekano wa matibabu, mtu mwenye hepatitisi B anakumbana na hatari iliyoongezeka ya kufariki mapema au kuwaambukiza wengine bila kujua.

Kipimo cha hepatitis B ni kipimo rahisi cha damu.

Kinaweza kufanywa na daktari wa familia, mtaalamu wa ini au kwenye kongamano la afya la jamii.



Ni upesi na rahisi na matokeo yatapatikana kwenye siku chache.

Baada ya mtu kupimwa:

Ikiwa matokeo ya kipimo yanaonyesha kuwa

Mtu KATU hajaambukizwa

- Anafaa kupewa chanjo ili kuzuia asipate hepatitis B

Mtu amembukizwa

- Anafaa kuonana na daktari ili kufanyiwa vipimo vya ziada
- Ahakikishe kuwa wanafamilia na washiriki wake wa kingono wamepimwa



Mtu anayepimwa na kupatikana kuwa ana hepatitis B anaweza kudumisha afya kwa:

1

Kuonana na daktari wake mara 1-2 kwa mwaka.

- Mwafaka zaidi awe daktari mwenye uzoefu wa kushughulikia hepatitis B
- Daktari atamfanyia vipimo vya ziada, na ikihitajika, atapendekeza matibabu

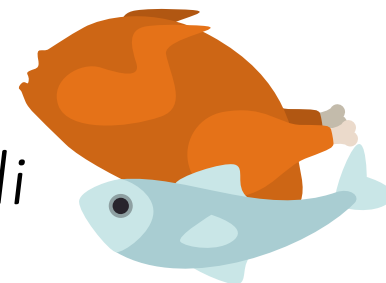


2

Kuishi mtindo wa maisha unaodumisha afya

- Kula chakula chenye lishe bora
- Kuendelea kuushughulisha mwili
- Kuepuka sigara na pombe

Hizi zina sumu zinazoweza kudhuru ini



Hepatitisi B kali haina tiba.

Madai kuwa dawa au tiba za mitishamba zinaweza kutibu virusi hivi ni ya uongo.



HAZIWEZI KUTIBU



Kuna matibabu ya hepatitis B.

Lakini, habari njema ni kuwa...

Kuna matibabu yanayoitwa kingavirusi, yanayoweza kuvidhibiti virusi kwa ufanisi na kuzuia kuharibika kwa ini.



Je, kwa nini watu wapimwe ili kugundua kama wana hepatitis B?



Hepatitis B inaweza kushughulikiwa na kutibiwa!

Watu wengi huwa hawana dalili.



Mtu hafai kungojea mpaka awe mgonjwa.



Wanafaa kupimwa sasa!



Kuna chanjo salama na yenye ufanisi ambayo inaweza kuwalinda unaowapenda ambao hawana hepatitis B.

Kupimwa sasa kunaweza kumruhusu mtu adumishe afya kwa ajili ya nafsi yake mwenyewe na kwa ajili ya anaowapenda!





Una nguvu ya kuokoa maisha kwa:

- Kuelimisha kuhusu hepatitisi B
- Kukuza vipimo kwenye jamii yako






Kuongea kuhusu hepatitis B kwa njia inayozingatia tamaduni kunaweza kukupatia changamoto.



Kujua dhana potofu na jinsi ya kuzidhoofisha kunaweza kusaidia kuangamiza unyanyapaa na kufikisha maelezo sahihi.



Dhana Potofu ya #1: Dalili

Sina dalili zozote.

*Je, bado ninaweza
kuwa na hepatitisi B?*



Ndio.

*Watu wengi wenye
hepatitisi B
hawana dalili zozote!*

Ukweli wa #1

Watu wengi wenye hepatitis B hawana dalili zozote.

Kumbuka:

Watu huenda wakawa wamezoea kutibu magonjwa tu wanapokuwa na dalili. Watu huenda wakawa hawahisi dharura ya kupimwa.

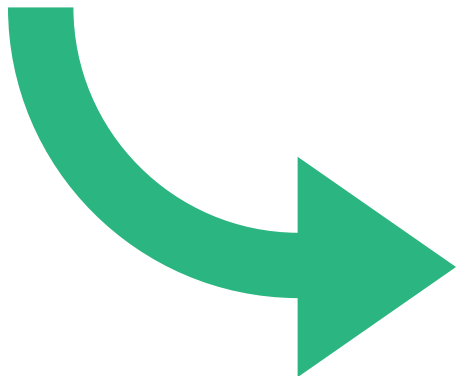
Vidokezo Muhimu:

- Wajulishe wanajamii kuwa watu wenye hepatitis B mara nyingi huwa hawana dalili, ingawa hata maini yao yanaweza kuwa yameharibika.
- Wakumbushe watu kuwa wana nguvu ya kuboresha afya zao sasa, ili kuzuia matatizo mazito ya ini kwenye siku za usoni.
- Kipimo cha hepatitis B ni kipimo rahisi cha damu. Ni njia pekee ya kujua kama mtu ameambukizwa na maradhi haya!



Dhana Potofu ya #2: Usambazaji

Sijafanya chochote
cha kunitia kwenye
hatari ya kuambukizwa
hepatitisi B.
Je, bado ninaweza
kuwa nayo?



Ndio.

Watu wengi
wanaambukizwa hepatitisi
B wanapokuwa watoto
wachanga au watoto
wadogo.

Ukweli wa #2

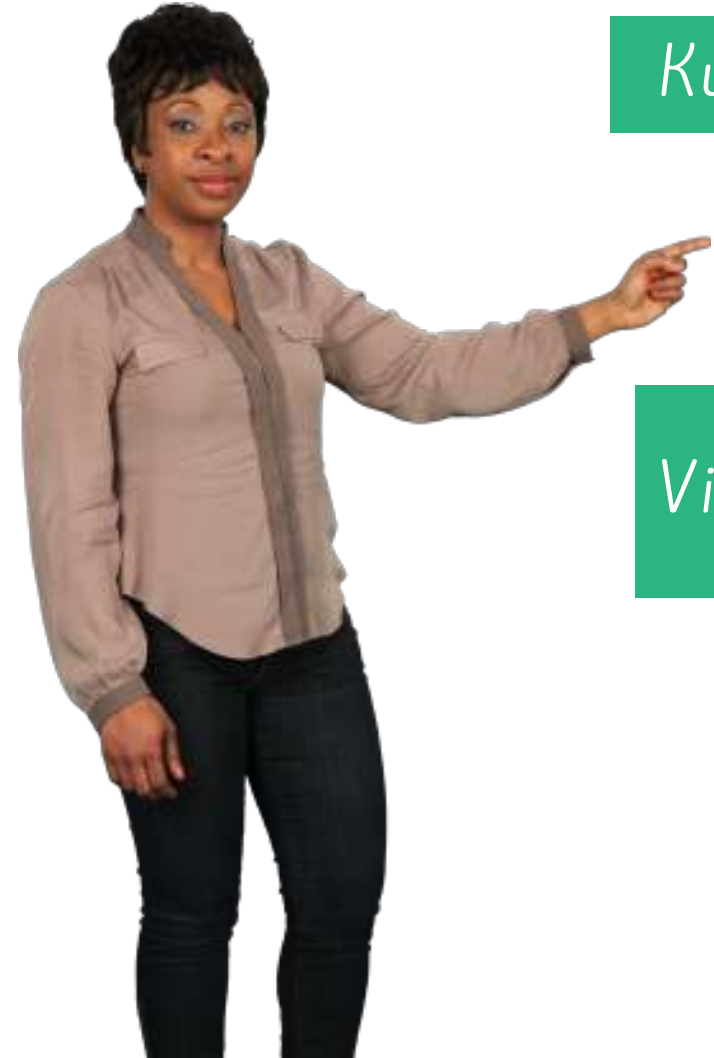
Watu wengi wanaoishi na hepatitisi B waliambukizwa wakati wa kuzaliwa au walipokuwa watoto wadogo.

Kumbuka:

Baadhi ya watu wanahusisha hepatitisi B na tabia za kujihatarisha na zisizodumisha afya. Watu huenda ikawa hawajui kuhusu jinsi watu wengi wanavyoambukizwa.

Vidokezo Muhimu:

- Sisitiza njia inayotokea sana ya kusambaza hepatitisi B; ambayo ni kupitia kugusana kwa damu wakati wa kuzaliwa au wakati wa utotoni.*
- Kuwakumbusha kuwa hepatitisi B ni mojawapo kati ya maambukizo yanayotokea sana ulimwenguni kunaweza kukusaidia kufanya kupimwa kuwe jambo la kawaida.*



*Dhana Potofu ya #3:
Uangalizi wa Kimatibabu*



*Je, kuna tiba za
hepatitisi B?*



Ndio.

*Tiba zinapatikana
ambazo zinaweza
kuwasaidia watu
wadumishe afya zao.*

Ukweli wa #3

Tiba zinapatikana ambazo zinaweza kuwasaidia watu wadumishe afya zao.

Kumbuka:

Watu huenda ikawa wana wasiwasi kuwa kupimwa na kupatikana kuwa wana hepatitisi B kutabadilisha maisha yao yote –lakini si lazima iwe hivyo!

Vidokezo Muhimu:

- *Watu wenye hepatitisi B bado wanaweza kuisha maisha marefu, yenye afya na yenye manufaa.*
- *Hepatitisi B mara nyingi husonga polepole. Hatari kubwa kabisa ni kutojua kuwa mtu amembukizwa!*
- *Hepatitisi B inaweza kushughulikiwa kwa ufanisi kwa muda kwa kuonana na daktari na kutumia matibabu ikihitajika.*





Fahamu:



Hakuwezi kuwa na unyanyapaa wala hofu unaohusishwa na hepatitisi B.



Tujifahamishe kuhusu jinsi ya kuvunja vizuizi hivi wakati wa kuelimisha.



Kuangamiza Unyanyapaa: Maelezo Potofu

Unyanyapaa unaweza kutokana na maelezo potofu

Maelezo potofu yanaweza kuibua nadharia kuhusu jinsi mtu alivyopata virusi.

Watu wanaweza kuchukulia kuwa mtu ameambukizwa hepatitisi B kupitia:

- Tabia zisizokuwa na maadili
- Matumizi ya dawa za kulevya
- Kuwa na washiriki wengi wa kingono



Kuangamiza Unyanyapaa: Maelezo Potofu

Ili kudhoofisha maelezo potofu,
sisitiza ukweli!

Watu mara nyingi wanapata hepatitis B
kutoka:

- Kwa mama zao wakati wa kuzaliwa
- Kwa mgusano na damu wanapokuwa watoto wadogo

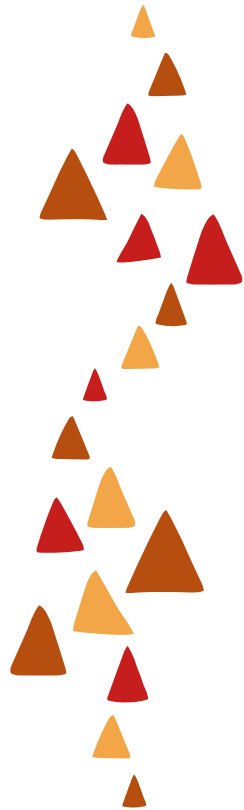
Mtu yoyote anaweza kuyapata maradhi haya bila kujali maadili yao ya kidini au kitamaduni



Kuangamiza Unyanyapaa: Hofu



Unyanyapaa pia unaweza kuibuka kutokana na hofu.

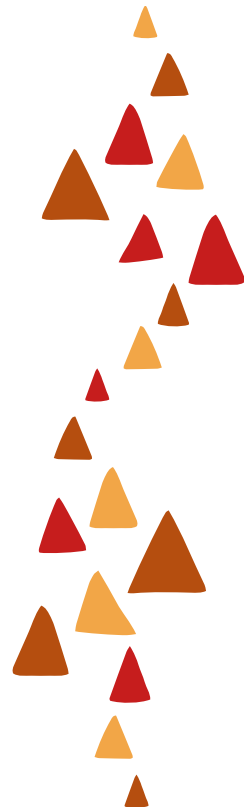


- Kuonekana unapimwa
- Kuushughulikia uambukizo wa hepatitis B
 - Gharama
 - Kuonana na daktari mara kwa mara
 - Uzito kwa familia
- Unyanyapaa wa kijamii
 - Kutengwa na marafiki na familia
 - Kulaumiwa na jamii

Kuangamiza Unyanyapaa: Hofu



Ili kuangamiza hofu, kufanye kupimwa hepatitisi B kuwe kama kawaida na sisitiza nyenzo zipatikanazo.



- Nyenzo zinapatikana ili kuwasaidia watu wanaoishi na hepatitisi B.
- Hepatitis B ni virusi vinavyotokea sana na vinaweza kushughulikiwa kwa ufanisi kwa kuonana na daktari na kufanya mabadiliko rahisi kwenye mtindo wa maisha.
- Kila jamii inapojua maelezo sahihi zaidi, ndipo unyanyapaa utapungua kuhusiana na hepatitis B!

**Wewe una kazi muhimu kwenye jamii yako,
na una nguvu ya kukuza ufahamu na vipimo vya hepatitis B!**



Vidokezo muhimu:

- ▶ *Usiwahi kupuuzwa wasiwasi wa mtu mwingine. Daima himiza wanajamii wajihisi wana nguvu na washughulike kuhusu afya zao, ili waweze kudumisha afya zao kwa ajili yao binafsi na kwa ajili ya familia zao.*
- ▶ *Mtu akipimwa na akipatikana kuwa ana hepatitis B, kuna nyenzo nyingi zipatikanazo za kuwasaidia washughulikie uambukizo huo, hata kama hawana bima ya afya.*
- ▶ *Ubainishi wa kuwepo kwa hepatitis B si kifungo cha kifo, na kwa kuishi mtindo wa maisha unaodumisha afya na kufuatilia kwa daktari, watu wanaweza kuishi maisha marefu na yenye manufaa!*

Huko peke yako! Hizi hapa nyenzo zinazopatikana ili kukusaidia:



Je, ninaweza kuwapata wapi madaktari ili kuangaliwa na kupimwa?

Saraka ya Wataalamu wa Ini ya Taasisi ya Hepatitisi B
www.hepb.org/physiciandirectory

Kitafuta Kituo cha Afya Kilichoidhinishwa Kishirikisho (FQHC)
www.findahealthcenter.hrsa.gov

Je, ninaweza kuyapata wapi maelezo zaidi kuhusu hepatitisi B?

▶ Vituo vya Kudhibiti na Kuzuia Maradhi (CDC)

- Maelezo ya kimsingi kuhusu hepatitisi B, miongozo na PDF zinazopakulika
- Nyaraka za ukweli zinazochapishika, video za PSA, grafiki za maelezo, maswali ya majaribio, na zaidi kwa lugha kadhaa
- Mabango ya bure

www.cdc.gov/knowhepatitisB

▶ Taasisi ya Hepatitisi B

- Barua pepe na simu za dharura
- Maelezo bainifu
- Nyaraka za ukweli zinazochapishika
- Video za kuhamasisha

www.hepb.org

Kuna njia nyingi za kujumuisha elimu ya hepatitis B kwenye jamii yako.

Ongea na wanajamii kuhusu afya na hatari yao kuhusiana na hepatitis B.



Kuza kongamano la afya la eneo hilo ambalo linafanya vipimo vya hepatitis B.



Kuwa mwenyeji wa kipindi cha elimu, kongamano la afya au tukio la vipimo vya hepatitis B.

Onyesha maelezo ya ukweli, brosha, na mabango ya kielimu.



Shiriki machapisho ya CDC na Taasisi ya Hepatitis B kwenye mitandao ya kijamii.



Furushi la zana
linajumuisha maelezo na
usaidizi zaidi wa kuyaleta
pamoja mawazo haya.

**Asante kwa kusaidia kusambaza maelezo kuhusu
hepatitisi B!**



Baada ya kutazama onyesho hili, tafadhali kamilisha tathmini-binafsi fupi.

Bofya Hapa!

Maoni yako yanaweza kutusaidia tukupatie nyenzo zitakazokusaidia zaidi!

Ikiwa una maswali au unahitaji usaidizi wa ziada, tuma baruapepe kwa: info@hepb.org



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

