



## Maambukizi ya Hepatitis B - Unachohitaji kujua



### Hepatitis B ni nini?

- \* Hepatitis B ni maambukizi ya virusi vya ini
- \* Bila kutibiwa inaweza kusababisha ugonjwa mbaya wa ini na saratani ya ini
- \* Hepatitis B ni moja ya magonjwa ya kawaida duniani. Inapatikana zaidi barani Afrika kuliko sehemu zingine

### Hepatitis B inaenezwaje?

- \* Barani Afrika, Hepatitis B mara nyingi huambukizwa wakati wa kuzaa au katika utoto wa mapema.
- \* Watu wengi HAWAJUI wana maradhi ya hepatitis B.
- \* Kwa kawaida, hakuna dalili kwa muda mrefu baada ya kuambukizwa



## Hepatitis B huenezwa kwa njia zifuatazo:

### Damu

Mgusano wa moja kwa moja wa damu na mtu aliyeambukizwa



Mama kwa mtoto wakati wa kuzaliwa



Mnaoishi nao - kugawana nyembe, mswaki, vipuli



Kuwekwa hatarini ukipokea ama kupeana huduma za afya



Tattoo, kutoboa, vinyozi, unyago, upashaji tohara



Kubadilishana sindano

### Ngono isiyo salama

Kugusa moja kwa moja na maji maji ya ngono ya mtu aliyeambukizwa



Ngono isiyo salama  
Kuna hatari wakati wa aina yoyote ya ngono

## Hepatitis B haienezwi kwa:

Chakula au kushiriki milo na mtu aliyeambukizwa



Kupigiaa chafya au kukoholea mtu



Kushikana mikono



Maji.

Kunywa kutoka kikombe kimoja na mtu aliyeambukizwa au kutumia choo kimoja



Kukumbatiana



Kubusu



### Je, Hepatitis B inaweza kuponywa?

- Hakuna tiba ya maambukizi ya hepatitis B.
- Dawa za mitishamba hazifanyi kazi dhidi ya virusi hivi.



Haiwezi kutibiwa.





## HATA HIVYO....

- Dawa ya hepatitis B inaweza kuweka afya yako imara kwa muda mrefu.
- Akina mama wanaweza kupata matibabu ili kuepuka kuambukiza hepatitis B kwa watoto wao.
- Watoto wanaweza kuchanjwa dhidi ya hepatitis B



Ni muhimu kuweka ini lako kuwa na afya!

Binadamu hawezi kuishi maisha mazuri na kupata afya bora bila maini yake.



## Jinsi ya kulinda ini lako ...

Ini lako hufanya kazi nyingi muhimu:

Kusaga chakula 🍌

Inadhibiti nishati mwilini

Hujenga misuli

Husawazisha sumu

Inapambana na maambukizi

Huwezesha dawa kufanya kazi

Huhifadhi vitamini

Husaidia damu kuganda

## Unaweza kuweka afya yako imara kwa:

1. Kupimwa Hepatitis B.
2. Kuchukua dawa mara kwa mara ikiwa inahitajika
3. Kuonana na mtaalamu wa afya kwa uchunguzi ikihitajika
4. Kuishi maisha yenye afya:
  - Kula lishe bora
  - Kufanya mazoezi ya mwili
  - Epuka pombe na sigara

Unaweza kuishi maisha marefu na ya kawaida na maambukizi ya Hepatitis B ikiwa utatibiwa inapohitajika.

Himiza familia yako kupata kipimo rahisi cha damu

**Kwa pamoja tunaweza kuangamiza Hepatitis B!!**

