Hepatitisi B

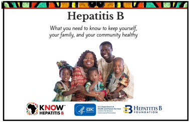
Yale unayohitaji kujua ili kudumisha afya yako, afya ya familia yako, na afya ya jamii yako

KNOW™ HEPATITIS B

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

Hepatitis B Foundation

Waraka ya Mkufunzi



Mwanajamii anaona:

"Leo tutazungumzia kuhusu hepatitisi B: yale unayohitaji kujua ili kudumisha afya yako, afya ya unaowapenda, na afya ya jamii yako.

Ingawa kuna aina nyingine za hepatitisi, onyesho hili litaangazia hepatitisi B.

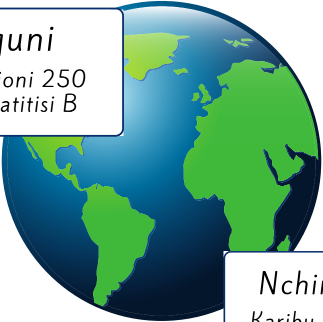
Onyesho hili linatarajiwa kuchukua takriban dakika 10-15. Ikiwa una maswali popote kwenye onyesho hili, tafadhali uliza!

Asante kwa kutumia muda wako ili kujifunza kuhusu hepatitisi B pamoja na mimi hii leo!"

Hepatitisi B ni mojawapo kati ya maambukizo yanayotokea sana ulimwenguni.

Ulimwenguni

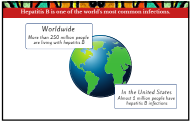
Zaidi ya watu milioni 250 wanaishi na hepatitisi B



Nchini Marekani

Karibu watu milioni 1 wana uambukizo wa hepatitisi B

Waraka ya Mkufunzi



Mwanajamii anaona:

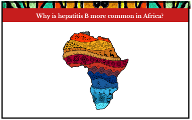
"Sasa, huenda ikawa unajiuliza 'je, hepatitisi B inanihusu mimi kivipi?'

Ni muhimu kujifunza kuhusu hepatitisi B kwa sababu ni mojawapo kati maambukizo yanayotokea zaidi ulimwenguni. Kuna zaidi ya watu milioni 250 ulimwenguni wenye hepatitisi B, wengi wo wanaishi barani Afrika na Asia.

Nchini Marekani, hadi watu milioni 1 wana hepatitisi B. Kwenye jamii za wahamiaji kutoka Afrika nchini Marekani, baina ya asilimia 5% na 18% ya watu wameathirika."

Je, kwa nini hepatitisi B hutokea zaidi barani Afrika?

Waraka ya Mkufunzi



Mwanajamii anaona:

"Huenda ikawa unajiuliza, 'je, kwa nini hepatitisi B inapatikana zaidi barani Afrika?'

Hepatitisi B imekuwepo barani Afrika kwa maelfu ya miaka, na inaendelea kuathiri mamilioni ya watu barani Afrika.

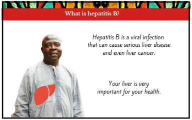
Kwa sababu chanjo ya hepatitisi B haipatikani kwenye maeneo yote barani Afrika, watoto wengi wadogo na watoto wengi wachanga wako kwenye hatari ya kuambukizwa."

Je, hepatitisi B ni nini?

Hepatitisi B ni uambukizo wa virusi unaoweza kusababisha maradhi makali ya ini na hata saratani ya ini.

Ini lako ni muhimu sana kwa afya yako.

Waraka ya Mkufunzi



Mwanajamii anaona:

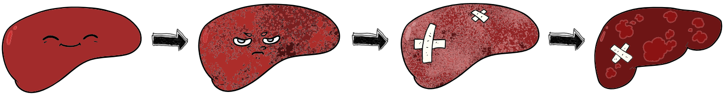
"Hepatitisi B ni uambukizo wa virusi, unaosababishwa na virusi vya hepatitisi B. Isipobainishwa hospitalini, huenda ikasababisha kuharibika kwa ini au saratani ya ini kila muda unapoendelea.

Ni muhimu kudumisha afya ya ini, kwa sababu ini lina kazi nyingi mwilini.

Linasaidia kumeng'enya chakula, kudhibiti nishati, kuvunjavunja sumu, kukabiliana na maambukizo, kusindika dawa, kuhifadhi vitamini na kusaidia damu yako igande!

Watu hawawezi kuishi bila ini lao."

Hepatitisi B inaweza kusababisha kuharibika kwa ini na saratani ya ini kila muda unapoendelea, ikiwa mtu hajui kuwa ameambukizwa.



Ini zuri

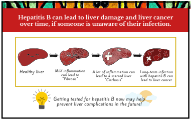
Inflamasheni kiasi inaweza kusababisha "Fibrosisi"

Inflamasheni nyingi inaweza kusababisha ini kupata makovu "Sirosisi"

Uambukizo wa muda mrefu wa hepatitisi B unaweza kusababisha saratani ya ini

Kupimwa ili kujua kama una hepatitisi B sasa kunaweza kusaidia kuzuia matatizo ya ini kwenye siku za usoni!

Waraka ya Mkufunzi



Mwanajamii anaona:

"Hepatitisi B inaweza kusababisha kuharibika kwa ini kila muda unapoendelea, ikiwa mtu hajui kuwa ameambukizwa.

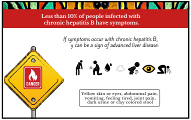
Ini zuri linaweza kupata inflamasheni kiasi, ambayo inaitwa "fibrosisi", ambayo inaweza kuzidi iwe inflamasheni kali au makovu, maradhi yanayoitwa "sirosisi", au hata saratani ya ini."

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

Ikiwa dalili zitajitokeza kwenye hepatitisi 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

Waraka ya Mkufunzi



Mwanajamii anaona:

"Huenda ikawa unajiuliza kuhusu dalili za hepatitisi B. Kwa hakika, chini ya asilimia 10% ya watu walioambukizwa wana dalili. Ikiwa dalili zitajitokeza kwenye hepatitisi B kali, zinaweza kuwa ni ishara ya maradhi ya ini ya muda mrefu.

Hiyo inamaanisha kuwa watu wengi wenye hepatitisi B hawana dalili zozote kabisa, kwa hivyo, kupimwa ndio njia pekee ya kujua kama una hepatitisi B."

Watu wengi wanaambukizwa wanapokuwa wachanga sana.

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

Bila chanjo, mbeleni watoto hawa watapata maambukizo makali kwenye maisha yao yote.

Waraka ya Mkufunzi

Mwanajamii anaona:

"Ingawa hepatitisi B inaweza kuzuiwa kwa chanjo mtoto anapozaliwa, si watoto wote wachanga wanaopokea chanjo. Wanawake wengi wajawazito hawajui kuwa wameambukizwa, na bila kujua, wanawapatia virusi watoto wao wachanga.

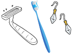
Bila chanjo, mbeleni watoto hawa watapata maambukizo makali kwenye maisha yao yote. Hii inatokea kwa sababu watoto wachanga na watoto hawana mifumo ya kinga mwilini iliyostawi kikamilifu, na huenda wasiweze kukabiliana na hepatitisi B pindi wanapoambukizwa."

Watu pia wanaweza kupata hepatitisi B kupitia:

Damu

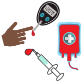
Kugusisha damu kwa damu na mtu aliyeambukizwa

Mama hadi kwa mtoto wakati wa kuzaliwa



Kugusisha vyombo

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



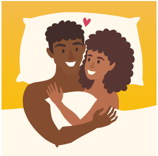
Kugusa kwenye uangalizi wa afya

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

Kushiriki sindano

Ngono

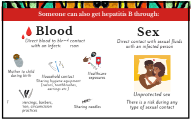
Kugusana moja kwa moja na viowevu vya kingono vya mtu aliyeambukizwa



Ngono bila kinga

Kuna hatari wakati wa aina yoyote ya kugusana kingono

Waraka ya Mkufunzi



Mwanajamii anaona:

"Hepatitisi B pia inaweza kusambazwa kwa njia zingine. Kwa sababu damu na viowevu vya kingono vya mtu aliyeambukizwa vinaweza kuwa na virusi, kugusana moja kwa moja kwa viowevu hivyo kunaweza kuleta hatari ya uambukizo.

Baadhi ya hatari zinajumuisha:

- Kushiriki vijembe, miswaki, vikata kucha au vipuli na mtu aliyeambukizwa
- Kugusana na zana za matibabu ambazo hazijatakaswa vizuri
- Kushiriki sindano na wengine
- Chale, vitobolewa mapambo, vinyozi, kukwaruzisha, na utendakazi wa kutahiri bila kutakasa vyombo
- Kugusana kingono bila kutumia kinga (kama vile kondomu) pia ni hatari."

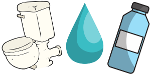
Hepatitisi B KATU haisambazwi kwa:

Chakula

Au kula chakula pamoja na mtu aliyeambukizwa

Maji

Kunywa kutoka kwenye kikombe cha mtu aliyeambukizwa au kushiriki choo pamoja



Kumchemulia au kumkoholea mtu

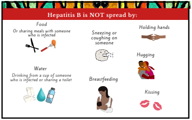
Kunyonyesha

Kushikana mikono

Kukumbatiana

Kubusiana

Waraka ya Mkufunzi



Mwanajamii anaona:

Ni muhimu kufahamu kuwa kuna nadharia nyingi za uongo kuhusu jinsi hepatitisi B inavyosambaa. Hepatitisi B KATU haisambazwi kwa maingiliano ya kawaida.

Hii inamaanisha kuwa hepatitisi B KATU haisambazwi kupitia: chakula; kama vile kula chakula kilichotayarishwa na mtu aliyeambukizwa au kwa kula chakula pamoja (msitisho), kunywa maji; kama vile kunywa maji kutoka kwenye kikombe cha mtu aliyeambukizwa, au kutumia choo pamoja (msitisho), hepatitisi B KATU haisambazwi kwa kuchemua, kukohoa, kunyonyesha, kushikana mikono, kukumbatiana, na kubusiana. Mambo yote haya ni SALAMA na hayasambazi hepatitisi B.

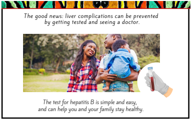
Ukiulizwa maelezo zaidi kuhusu viowevu vyenye virusi:

Virusi vya hepatitisi B viko kwenye damu na viowevu vya kingono tu. Havipatikani kwenye mate, majasho, wala machozi.

Habari njema: matatizo ya ini yanaweza kuzuiwa kwa kupimwa na kumuona daktari.

Kipimo cha hepatitisi B ni rahisi na hakijumuishi mambo mengi, na kinaweza kukusaidia wewe na kuisaidia familia yako mudumishe afya zenu.

Waraka ya Mkufunzi



Mwanajamii anaona:

"Habari njema ni kuwa matatizo ya ini yanaweza kuzuiwa kwa kupimwa na kumuona daktari ikiwa umeambukizwa.

Kipimo cha hepatitisi B ni rahisi na hakina mambo mengi, na kinaweza kukusaidia wewe na kuisaidia familia yako mudumishe afya zenu.

Unaweza kupimwa kwenye ofisi ya daktari wako, kliniki ya afya au hata kongamano la afya ya jamii! Mwisho wa onyesho hili, nitawapatia nyaraka za maelezo halisi na orodha za nyenzo zitakazowasaidia mupate maelezo zaidi kuhusu hepatitisi B na kule unapoweza kupimwa."

Huenda ukaulizwa:

Je, ni kipi kipimo cha hepatitisi B?

Kipimo chake ni kipimo cha damu. Mtaalamu wa maabara atachukua tyubu ndogo ya damu, ambayo itatumwa ili ikapimwe. Matokea yanafaa kupatikana baada ya siku chache.

Iwapo mtu amegundua kuwa ana hepatitisi B, anaweza kudumisha afya kwa:

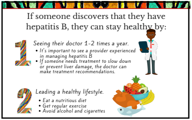
1 Kumuona daktari wake mara 1-2 kwa mwaka.

- Ni muhimu kumuona mtoa huduma wa uangalizi wa afya mwenye uzoefu wa kushughulikia hepatitisi B
- Iwapo mtu anahitaji matibabu ili kuzuia au kupunguza kasi ya kuharibika kwa ini, daktari anaweza kupendekeza tiba.

2 Kuishi maisha yanayodumisha afya.

- Kula lishe mseto
- Kufanya mazoezi mara kwa mara
- Kuepuka pombe na sigara

Waraka ya Mkufunzi



Mwanajamii anaona:

"Mtu akipimwa na kupatikana kuwa ana hepatitisi B, kuna njia kadhaa anazoweza kutumia ili kudumisha afya.

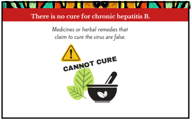
Kumuona daktari mwenye uzoefu wa kushughulikia hepatitisi B mara moja au mbili kwa mwaka pia ni muhimu. Atakagua afya ya ini la mtu huyo ili kuona kama tiba inaweza kuhitajika ili kuzuia au kupunguza kasi ya kuharibika kwa ini.

Anaweza kuishi maisha yanayodumisha afya kwa kula lishe mseto, kufanya mazoezi, na kuepuka pombe na sigara."

Hepatitisi B kali haina tiba.

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

Waraka ya Mkufunzi



Mwanajamii anaona:

"Huenda ikawa umesikia kuhusu uwezekano wa kuwepo tiba za hepatitisi B kali. Madai yoyote kuhusu dawa au tiba za mitishamba zinazoweza kutibu virusi hivi ni ya uongo.

Tafadhali usihadaiwe kutumia dawa hizi zisizofanya kazi, kwa ajili utakuwa unapoteza fedha na muda wako bure.

Kuna tiba zenye ufanisi za hepatitisi B, ikiwa zinahitajika.

Waraka ya Mkufunzi

Mwanajamii anaona:

"Habari njema ni kuwa kuna tiba zenye ufanisi za kutibu hepatitisi B, ikiwa inahitajika.

Zimejaribiwa na zimethibitishwa kuwa zinakumbana na hepatitisi B na kudumisha afya za watu. Zina kazi muhimu ya kutusaidia kuvidhibiti virusi hivi."

Kuna nadharia nyingi za uongo kuhusu hepatitisi B.

Pata kujua maelezo halisi:

1. Watu wengi hawana dalili za hepatitisi B.

2. Watu wengi wanaambukizwa hepatitisi B wakiwa watoto wachanga au watoto.

3. Kuna tiba zenye ufanisi za hepatitisi B zinazoweza kudumisha afya ya mtu.

Waraka ya Mkufunzi

Mwanajamii anaona:

"Hepatitisi B ni maradhi tata, na ni muhimu kuelewa nadharia maarufu za uongo kuhusu virusi hivi.

Kwanza. Watu wengi hawana dalili za hepatitisi B. Kupima ndio njia pekee ya kujua kama umeambukizwa.

Pili. Watu wengi wanapata hepatitisi B wakiwa watoto wachanga au watoto.

Tatu. Kuna tiba zenye ufanisi za hepatitisi B zinazoweza kudumisha afya ya mtu na kuzuia asipate matatizo ya afya kwenye siku za usoni."

Je, kwa nini watu wapimwe ili kujua kama wana hepatitisi B?

Hepatitisi B inaweza kushughulikiwa na inaweza kutibiwa!

Watu wengi hawapati dalili za virusi hivi.

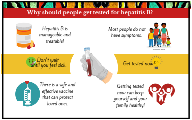
Usingojee mpaka uwe mgonjwa.

Nenda ukapimwe sasa!

Kuna chanjo salama na yenye ufanisi inayoweza kuwalinda unaowapenda.

Kupimwa sasa kunaweza kudumisha afya yako na afya ya familia yako!

Waraka ya Mkufunzi



Mwanajamii anaona:

"Sasa, kwa nini watu wapimwe ili kujua kama wana hepatitisi B?

Hepatitisi B inaweza kushughulikiwa kwa kumuona daktari, na kutumia tiba, ikiwa inahitajika.

Watu wengi wanaoambukizwa hawana dalili zozote, kwa hivyo, kupimwa ndio njia pekee ya kujua kama wameambukizwa.

Ikiwa mtu ameambukizwa, habari njema ni kuwa kuna chanjo salama na yenye ufanisi inayoweza kulinda unaowapenda.

Kupimwa sasa kunaweza kusaidia kudumisha afya yako na afya ya familia yako!"

Kwa ajili sasa unajua vile ni muhimu kupimwa ili kujua kama una hepatitis B....

Fanya mpango wa kupimwa!

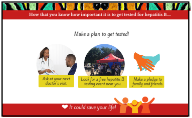
Ahidi familia na marafiki wako.

Ulizia kwenye ziara yako ifuatayo kwa daktari.

Tafuta shughuli ya kupimwa hepatitisi B bure kwenye eneo lililo karibu.

♥ Inaweza kuokoa maisha yako!

Waraka ya Mkufunzi



Mwanajamii anaona:

"Kwa ajili sasa unajua vile ni muhimu kupimwa ili kujua kama una hepatitisi B...fanya wa mpango wa kupimwa!

Unaweza:

- Kutoa ahadi ya kupimwa, kwa nafasi yako mwenyewe, familia, na marafiki wako
- Tafuta shughuli ya kupima hepatitisi B bure iliyoko karibu
- Ulizia kuhusu kupimwa kwenye ziara yako ijayo kwa daktari

Usihofie kutetea afya yako! Kupimwa kunaweza kuokoa maisha yako."

Maswali ya Majadiliano

1. Je, ni mambo gani yaliyokushangaza kuhusu hepatitisi B?

2. Je, ni yapi baadhi ya wasiwasi au maswali yako kuhusu kupimwa ili kujua kama una hepatitisi B?

3. Baada ya kuangalia onyesho hili, una uwezekano wa kiasi gani wa kupimwa?

Waraka ya Mkufunzi

Mwanajamii anaona:

Ikiwa unahisi uko sawa, tafadhali uliza maswali yafuatayo ambayo yananuiwa kukuza mazungumzo wazi na kumhimiza mwanajamii aulize swali lolote alilobakia nalo.

"Hayo yanatamatisha mafunzo yetu hii leo. Ningependa kukuuliza:

"Je, ni jambo gani lililokushangaza kuhusu hepatitisi B?

"Je, ni yapi baadhi ya wasiwasi au maswali yako kuhusu kupimwa ili kujua kama una hepatitisi B?

"Baada ya kuona onyesho hili, una uwezekano wa kiasi gani wa kupimwa?"

Asante!

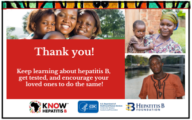
Endelea kujifunza kuhusu hepatitisi B, nenda ukapimwe, na himiza unaowapenda wafanye vivyo hivyo!

KNOW™ HEPATITIS B

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

HEPATITIS B FOUNDATION

Waraka ya Mkufunzi



Mwanajamii anaona:

"Asante kwa kutumia muda wako ili kujifunza kuhusu hepatitisi B hii leo.

Tafadhali rejelea nyaraka za maelezo halisi kutoka kwa CDC na Taasisi ya Hepatitisi B ili kupata maelezo zaidi kuhusu hepatitisi B, na nyenzo za kutafuta vituo vya kupimwa.

(Wapatie nyaraka za maelezo halisi na kadi ya kuenda nayo nyumbani)

Kumbuka kunitumia mimi kama nyenzo ya maelezo ya hepatitisi B, na tafadhali wahimize wengine wajifunze zaidi kuhusu hepatitisi B na waende wakapimwe!"