JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA

WIZARA YA AFYA

MWONGOZO WA UJUMBE WA ELIMU YA AFYA NA USHIRIKISHAJI JAMII KUHUSU UGONJWA WA KIPINDUPINDU

Idara ya Huduma za Kinga

Sehemu ya Elimu ya Afya kwa Umma

JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA

WIZARA YA AFYA

MWONGOZO WA UJUMBE WA ELIMU YA AFYA NA USHIRIKISHAJI JAMII KUHUSU UGONJWA WA KIPINDUPINDU

Idara ya Huduma za Kinga
Sehemu ya Elimu ya Afya kwa Umma

YALIYOMO

DIBAJI...vi
SHUKRANI...vii

VIFUPISHO..viii

SURA YA KWANZA: UTANGULIZI..................................1
1.1. UTANGULIZI 1
1.2. LENGO LA MWONGOZO...2
1.3. UJUMBE MAHUSUSI KUHUSU KIPINDUPINDU..........2

SURA YA PILI: ELIMU YA MSINGI KUHUSU UGONJWA WA KIPINDUPINDU................................4
2.1. MAANA YA UGONJWA WA KIPINDUPINDU................4
2.2. VYANZO VYA MAAMBUKIZI YA KIPINDUPINDU.........4
2.3. DALILI ZA UGONJWA WA KIPINDUPINDU..................4
2.4. NJIA ZA KUJIKINGA NA UGONJWA WA KIPINDUPINDU..5
2.5. MATIBABU NA HUDUMA KWA WAGONJWA NA WAHISIWA WA KIPINDUPINDU..................................6
2.6. MAKUNDI AMBAYO YAKO HATARINI ZAIDI KUPATA MAAMBUKIZI YA UGONJWA WA KIPINDUPINDU.......7
2.7. KANUNI ZA USAFI BINAFSI KIPINDI CHA MLIPUKO WA KIPINDUPINDU NA MAGONJWA YENYE DALILI ZA KUHARISHA NA KUTAPIKA...8

SURA YA TATU: MAJI SAFI NA SALAMA........................11
3.1. HATUA NA NJIA ZA KUFANYA MAJI YAWE SAFI NA SALAMA...12
i. Kuchemsha maji...12
ii. Kutibu maji kwa kutumia dawa ya Klorini 12

SURA NNE: UJUMBE KWA AJILI YA MAKUNDI MBALIMBALI KATIKA JAMII KUHUSU UGONJWA WA KIPINDUPINDU...13

4.1 UJUMBE KWA WAZAZI/WALEZI KUHUSU UGONJWA WA KIPINDUPINDU..13
4.2 UJUMBE KWA WALIMU KUHUSU UGONJWA WA KIPINDUPINDU..14
4.3 UJUMBE KWA WATOTO NA WANAFUNZI KUHUSU UGONJWA WA KIPINDUPINDU.................................15
4.4 UJUMBE KWA WAJAWAZITO...................................15
4.5 UJUMBE KWA MAMA ANAYENYONYESHA...............16
4.6 UJUMBE KWA VIONGOZI WA DINI KUHUSU KUJIKINGA NA KUKINGA JAMII DHIDI YA UGONJWA KIPINDUPINDU..16
4.7 UJUMBE KWA WATAALAM WA TIBA ASILI KUHUSU KUJIKINGA NA KUKINGA JAMII DHIDI YA UGONJWA KIPINDUPINDU..17
4.8 UJUMBE KWA VIONGOZI WA SERIKALI ZA MITAA ILI KUDHIBITI MLIPUKO WA KIPINDUPINDU..................18
4.9 UJUMBE KWA WAFANYABIASHARA NA WATEJA ILI KUDHIBITI MLIPUKO WA KIPINDUPINDU..................18
4.9.1. Ujumbe kwa Wafanyabishara............................18
4.9.2. Ujumbe kwa Wateja...19
4.10 UJUMBE KWA WAMILIKI WA HOTELI NA MIGAHAWA ILI KUJIKINGA NA KIPINDUPINDU............................19
4.11 UJUMBE KWA MAMA LISHE NA BABA LISHE KATIKA KUDHIBITI WA MAAMBUKIZI YA KIPINDUPINDU......20
4.12 UJUMBE WA KUJIKINGA NA KIPINDUPINDU KWA WASAFIRI..21
4.13 UJUMBE WA KUJIKINGA NA KIPINDUPINDU KWA DEREVA NA KONDAKTA...21
4.14 UJUMBE/WAJIBU WA WAMILIKI WA VYOMBO VYA HABARI NA WAANDISHI WA HABARI KATIKA KUKABILIANA NA KIPINDUPINDU.............................22
4.15 UJUMBE KUHUSU SHUGHULI ZA MAZISHI KIPINDI CHA MLIPUKO WA UGONJWA WA KIPINDUPINDU..23
4.16 EPUKA UNYANYAPAA KWA WAHISIWA NA WAGONJWA WA KIPINDUPINDU..24

4.17 UJUMBE KWA WENYE SHEREHE AU MIKUSANYIKO IKIWEMO MINADA NA MASOKO KIPINDI CHA MLIPUKO WA UGONJWA WA KIPINDUPINDU..........24
4.18 USHAURI WA LISHE KWA WAGONJWA WA KIPINDUPINDU NA JAMII KWA UJUMLA...................25

DIBAJI

Mwongozo wa ujumbe wa Elimu ya Afya na Ushirikishaji Jamii kuhusu Ugonjwa wa Kipindupindu umeandaliwa kwa kuzingatia Miongozo ya Wizara ya Afya (WAF) na Shirika la Afya Duniani –WHO. Mwongozo huu utatumika kama rejea kwa wataalam wa uelimishaji wakati wa kutoa elimu ya ana kwa ana katika makundi mbalimbali. Pia Mwongozo huu wa rejea utasaidia makundi mbalimbali ikiwemo Wahudumu wa Afya ya Jamii (CHWs), watoa huduma za afya, viongozi wa umma, viongozi wa dini, vyombo vya habari, wawakilishi wa makundi mbalimbali ya kijamii na mtu binafsi.

Lengo ni kuhakikisha waelimishaji wote wanaotoa elimu ya kinga dhidi ya ugonjwa wa Kipindupindu wanazingatia ujumbe mahususi kama ulivyoainishwa kwenye Mwongozo huu. Aidha Mwongozo huu unalenga kuhakikisha kila mtu anafikiwa na Elimu sahihi ya kujikinga na Kipindupindu na magonjwa mengine yenye dalili za kuharisha na kutapika.

Hivyo nahimiza kila mtaalam anayetoa elimu ya afya kuhusu kinga dhidi ya Kipindupindu kutumia Mwongozo huu ili kuhakikisha elimu sahihi kuhusu ugonjwa wa Kipindupindu na magonjwa mengine ya kuharisha na kutapika inawafikia wananchi wote. Ikumbukwe kuwa Mwongozo huu unaweza kubadilika au kuhuishwa kulingana na tafiti mbalimbali za kisayansi zinazofanywa kuhusu ugonjwa wa Kipindupindu na magonjwa mengine yenye dalili za kuhara na kutapika.

Prof. Tumaini J. Nagu
MGANGA MKUU WA SERIKALI

SHUKRANI

Mwongozo wa Ujumbe wa Elimu ya Afya na Ushirikishwaji Jamii kuhusu Kinga dhidi ya Ugonjwa wa Kipindupindu na magonjwa mengine ya kuharisha na kutapika umeandaliwa na Sehemu ya Elimu ya Afya kwa Umma kwa kushirikiana na wajumbe wa kamati ya kitaifa ya kukabiliana na mlipuko wa kipindupindu pamoja na wadau.

Wizara ya Afya inatambua mchango wa kila mtaalam aliyeshiriki kikamilifu katika kuandaa na kukamilisha mwongozo huu. Pia Wizara inatambua juhudi ya Sehemu ya Elimu ya Afya kwa Umma na wataalam wa Idara Kinga kwa ujumla katika kuratibu afua za Elimu ya Afya kwa Umma. Vilevile napenda kuwashukuru wataalam na wakuu wote wa kamati ndogo za kukabiliana na mlipuko wa Kipindupindu nchini pamoja na wadau waliojitoa katika kuandaa Mwongozo huu ili kuwezesha jamii kupata elimu sahihi ya kujikinga na Kipindupindu pamoja na magonjwa mengine yenye dalili za kuharisha na kutapika.

Ni matumaini yangu kuwa Mwongozo huu utachangia katika kutoa elimu na ujumbe sahihi kuhusu ugonjwa wa Kipindupindu na magonjwa mengine ya kuharisha na kutapika kwa kila mwananchi ili kufikia azma iliyokusudiwa ya kuzuia, kujikinga na kukabiliana na magonjwa haya nchini.

Dkt. Ntuli A. Kapologwe

MKURUGENZI WA HUDUMA ZA KINGA

VIFUPISHO

ACC	-	Afya Call Center
CHW	-	Mhudumu wa Afya ya Jamii
DPS	-	Mkurugenzi wa Huduma za Kinga
FAQs	-	Maswali yanayoulizwa mara kwa mara
HPS	-	Sehemu ya Elimu ya Afya kwa Umma
WAF	-	Wizara ya Afya
WHO	-	Shirika la Afya Duniani

SURA YA KWANZA: UTANGULIZI

1.1. UTANGULIZI

Mwongozo wa Ujumbe wa Elimu ya Afya na Ushirikishwaji Jamii kuhusu Ugonjwa wa Kipindupindu ni rejea yenye maudhui na ujumbe wa msingi ambao jamii inatakiwa kuujua katika kukabiliana na Kipindupindu. Ili kumwezesha anayetoa elimu kuhusu ugonjwa wa Kipindupindu kutoa ujumbe sahihi unaoeleweka kwa jamii. Pia rejea hii itamwezesha kujibu maswali ya msingi kuhusu Kipindupindu ili jamii ielewe na kuchukua tahadhari stahiki. Aidha Mwongozo huu umeandaliwa kutokana na maswali yanayoulizwa mara kwa mara na wananchi kupitia Afya Call Center (ACC) kwa kupiga nambari 199 bila malipo, mitandao ya kijamii na mrejesho kutoka kwenye jamii (Watoa Huduma ya Afya ngazi ya Jamii na Kituo, viongozi, vyombo vya habari) ikihusisha mitazamo hasi na tetesi mbalimbali kuhusu Kipindupindu. Mwongozo huu unaweza kutumiwa na Watoa huduma za afya katika vituo vya kutolea huduma; Viongozi na wataalamu mbalimbali wanapotoa elimu kupitia vyombo vya habari; Walimu na wakufunzi; Wahudumu wa Afya ya Jamii (CHWs); Viongozi wa dini; Viongozi wa kimila na waganga wa tiba asili; Viongozi wa siasa; Makundi mbalimbali ya kijamii; Wanahabari na watu wengine maarufu.

Aidha mwanajamii anaweza kusoma ili kupata uelewa wa kutosha kuhusu ugonjwa wa Kipindupindu na namna ya kujikinga. Ni muhimu kwa walengwa wote kuzingatia matumizi ya Mwongozo huu kutoa elimu sahihi kwa jamii kuhusu ugonjwa wa Kipindupindu.

Mwongozo huu unahimiza watumiaji kujikita katika kutoa elimu ya afya, kuhamasisha na kushirikisha jamii kuchukua tahadhari na sio kutumika kutoa matamko kwa jamii ambayo yanatakiwa kutolewa na mamlaka za Serikali. Pia, mwelimishaji anahimizwa kutoa mrejesho kwa kupiga simu nambari 199 bila malipo kuhusu mambo au maswali mbalimbali ambayo yataonekana hayapo kwenye mwongozo ili kuwezesha mapitio ya mwongozo huu.

1.2. LENGO LA MWONGOZO

- Kutumika kama rejea na msingi wa ujumbe wa kuelimisha na kuhamasisha jamii kuhusu ugonjwa wa kipindupindu.
- Kuwa na uelewa wa pamoja baina ya waelimishaji na kutoa ujumbe unaofanana kwa wanajamii wote.

1.3. UJUMBE MAHUSUSI KUHUSU KIPINDUPINDU

Ili kukabiliana na mlipuko wa Kipindupindu katika jamii ni jukumu la kila mmoja kuzingatia kanuni za afya na maelekezo yanayotolewa na wataalamu wa afya pamoja na viongozi ili kujikinga, kuzuia na kukabiliana na maambukizi ya Kipindupindu na magonjwa mengine ya kuharisha na kutapika katika jamii yetu. Mambo muhimu ya kuzingatia ni pamoja na;

i. Kunywa maji safi na salama ambayo;
   - Yamechemshwa au kutibiwa na dawa ya kutibu maji aina ya Klorini
   - Yamehifadhiwa kwenye chombo safi au maalumu kilichofunikwa. Chombo hiki kinaweza kuwa ndoo yenye mfuniko na chombo cha kuchotea maji kutoka kwenye ndoo na kikombe kingine cha kunywea maji au ndoo yenye koki au dumu pamoja na chombo cha kunywea maji. Chombo cha kunywe na cha kuchotea maji kiwe safi na kihifadhiwe mahali salama.

ii. Tumia choo bora kujisaidia na kuzingatia usafi wa choo kila wakati.
   - Epuka kujisaidia nje ya choo ikiwemo vichakani, ziwani, mtoni au sehemu nyingine za wazi.

   Umuhimu: Inasaidia kuepuka kuchafua mazingira, vyanzo vya maji na chakula
   - Kama choo ni cha shimo, funika tundu la choo na funga mlango baada ya matumizi

   Umuhimu: Inasadia kuzuia inzi kutoka chooni na kuzagaa katika mazingira wanaoweza kuchafua vyakula na matunda.
   - Hakikisha kinyesi cha mtoto kinatupwa chooni.

- Choo kiwe umbali wa angalu mita 60 kutoka kwenye chanzo cha maji ikiwemo kisima

  Umuhimu: *Inasaidia kuepuka uchafuzi wa chanzo cha maji/kisima ikiwemo kupitia kinyesi kupenya aridhini.*

iii. Nawa mikono kwa maji tiririka na sabuni mara kwa mara katika nyakati muhimu ikiwemo:-
  a. Baada ya kutoka chooni;
  b. Kabla na baada ya kula, kumlisha au kumnyoyesha mtoto;
  c. Kabla na baada kumhudumia mgonjwa;
  d. Kabla na baada ya kumsafisha mtoto aliyejisadia;
  e. Safisha au osha matunda na mbogamboga kwa maji safi na salama kabla ya kula.

Wakati wa kunawa mikono zingatia hatua zifuatazo:-
- Loanisha mikono kwa maji tiririka;
- Paka sabuni sehemu zote za mikono;
- Sugua viganja vya mikono kwa pamoja;
- Suuza vizuri mikono kwa maji tiririka
- Kausha mikono kwa karatasi/kitambaa safi

Miundombinu ya kunawia mikono inaweza kuwa ndoo yenye koki au kibuyu chirizi

iv. Andaa chakula katika mazingira safi
  - Funika chakula kilichoandaliwa tayari kwa kuliwa ili kuzuia kisichafuliwe na inzi
  - Kula chakula kikiwa bado cha moto
  - Epuka kula viporo

v. Safisha mazingira na kuondoa uchafu unaoweza kuchafua vyanzo vya maji.

Zingatia Kanuni za Afya ikiwemo kunywa maji safi na salama yaliyochemshwa au kutibiwa kwa dawa ya kutibu maji aina ya Klorini, kutumia choo bora wakati wa kujisaidia, kunawa mikono kwa maji tiririka na sabuni na kula chakula cha moto.

SURA YA PILI: ELIMU YA MSINGI KUHUSU UGONJWA WA KIPINDUPINDU

2.1. MAANA YA UGONJWA WA KIPINDUPINDU

Kipindupindu ni ugonjwa unaosababishwa na vimelea vinavyoshambulia mfumo wa chakula na kusababisha kuharisha majimaji yanayofanana na maji ya mchele na huweza kuambatana na kutapika hivyo kupoteza maji mengi mwilini. Ugonjwa huu unaambukizwa kwa kula vyakula au kunywa maji yaliyochafuliwa au yenye kinyesi cha binadamu chenye vijidudu/ vimelea vinavyoeneza Kipindupindu.

2.2. BAKTERIA WANAOSABABISHA UGONJWA WA KIPINDUPINDU.

Ugonjwa wa Kipindupindu husababishwa na bakteria aina ya Vibrio cholerae na huenea kwa kunywa maji/kinywaji au kula chakula kilichochafuliwa na kinyesi chenye vimelea vinavyosababisha kipindupindu

2.3. VYANZO VYA MAAMBUKIZI YA KIPINDUPINDU

Mtu anaweza kupata maambukizi ya vimelea vya Kipindupindu kwa;

- Kunywa Maji yenye vimelea vya Kipindupindu yaliyochafuliwa na kinyesi cha binadamu kutoka kwenye chanzo cha maji au yamechafuliwa wakati wa kuhifadhi au wakati wa kutumika au wakati wa usafirishaji na/au ugawaji, au wakati wa uhifadhi (k.m. kuguswa na mikono michafu yenye viini vya maradhi).
- Kula vyakula vilivyochafuliwa na vina vimelea vya kipindupindu kutoka kwa nzi waliotoka kwenye kinyesi. Chakula kinaweza kuchafuliwa wakati wa;
    - Kupika au kutayarisha endapo utatumia maji yaliyochafuliwa na vimelea au wakati wa kula endapo chakula kimewekwa wazi na kuchafuliwa na wadudu wadhurifu ikiwemo nzi.

- o Matunda na mboga zilizolimwa kwenye au karibu ya usawa wa ardhi (mimea ya chinichini) na kutiliwa mbolea aina ya samadi yenye viini vya maradhi au kutiliwa maji machafu yenye vinyesi na viini vya maradhi halafu kuliwa bila kupika, au matunda na mbogamboga yanayochafuliwa wakati wa kuosha na kutayarisha.
- o Vyakula vya majini, hasa samaki wanaovuliwa kutoka kwenye mito au ziwa au bwawa liliochafuliwa na kinyesi na kuliwa wabichi au wanaochafuliwa wakati wa kuandaliwa.
- o Kula vyakula katika maeneo ambayo hayazingatii usafi na matumizi ya choo ni hafifu

- Mazingira machafu yenye kinyesi na takataka ziilizozagaa na kupelekea uchafuzi wa vyanzo vya maji na nzi
- Kutumia nguo na vitu alivyokuwa anatumia mgonjwa wa Kipindupindu mfano nguo, vyombo vya chakula n.k bila kutakaswa (kusafishwa)

2.4. DALILI ZA UGONJWA WA KIPINDUPINDU

Dalili za ugonjwa wa kipindupindu hufanana na dalili za magonjwa mengine ya tumbo. Ila ni rahisi kwa mtu kuweza kuzibaini na kuwahi katika kituo cha kutolea huduma za afya Dalili hizo zinaweza kuanza kuonekana ndani ya masaa mawili mpaka siku tano baada ya mtu kupata maumbukizi. Dalili hizi za Kipindupindu ni pamoja na:

- Dalili kuu ya ugonjwa wa Kipindupindu ni kuharisha mara kwa mara majimaji yanayofanana na maji yaliyotumika kuoshea mchele na kupelekea upotevu mkubwa wa maji na madini mwilini
- Baadhi ya wagonjwa hutapika sana pia na kuendelea kupoteza maji mwilini.
- Kujisikia mlegevu na kukosa nguvu kutokana na mwili kupoteza maji mengi

- Midomo kuwa mikavu, kuhisi kiu, ngozi kusinyaa, mkojo kuwa mweusi au rangi ya kahawia kutokana na mwili kupoteza maji mengi.
- Baadhi ya wagonjwa huwa na homa na hisikia maumivu ya misuli
- Wakati mwingine baadhi ya wagonjwa husikia maumivu ya misuli.

KUMBUKA: Kuharisha na Kutapika husababisha upotevu wa madini na maji mengi mwilini na huweza kusababisha kifo hivyo mtu akiwa na dalili za kuharisha au kutapika ni muhimu kutumia maji yenye ORS na kuwahi kwenye kituo cha kutolea huduma za afya.

2.5. NJIA ZA KUJIKINGA NA UGONJWA WA KIPINDUPINDU

i. Kunywa maji safi na salama (maji yaliyochemshwa au kutibiwa na dawa ya kutibu maji, kuchujwa na kutunzwa katika chombo kisafi au kunywa maji ya dukani).

ii. Tumia choo bora kujisaidia na zingatia usafi wa choo baada ya kukitumia ikiwemo kufunika tundu la choo ili kuzuia inzi na mende na funga mlango.

iii. Epuka kujisaidia nje ya choo ikiwemo vichakani

iv. Nawa mikono kwa maji tiririka na sabuni kwa kuzingatia hatua zifuatazo;
   a. Loanisha mikono na maji
   b. Paka sabuni sehemu zote za mikono
   c. Sugua viganja vya mikono kwa pamoja
   d. Suuza vizuri mikono kwa maji
   e. Kausha mikono kwa karatasi au kitambaa laini

v. Zingatia usafi wa mazingira ikiwemo kuondoa kinyesi cha watoto na kukitupa chooni

vi. Zingatia njia sahihi za usafi wa chakula ikiwemo kula chakula kikiwa cha moto na kuosha/kusafisha matunda na mbogamboga.

vii. Hakikisha udhibiti wa taka ngumu kwa kuhakikisha taka zinakusanywa kwa usahihi zinapozalishwa, zinatunzwa kwa muda usiozidi masaa 48 na kutupwa katika maeneo yaliyotengwa (Dampo)
viii. Dhibiti utiririshaji wa maji taka katika makazi na sehemu za biashara na kujenga/kukarabati miundombinu thabiti ya kudhibiti wa maji taka.
ix. Dhibiti wadudu wadhurifu kama nzi, mende, nk ambao huweza kuwa chanzo cha kuenea kwa ugonjwa wa Kipindupindu kutoka sehemu moja hadi nyingine.

2.6. MATIBABU NA HUDUMA KWA WAGONJWA NA WAHISIWA WA KIPINDUPINDU

Mgonjwa mwenye dalili za kuharisha na kutapika kwa kuhisiwa kuwa na ugonjwa Kipindupindu hutakiwa kupewa maji yenye ORS ili asiendelee kupoteza maji na madini mwilini wakati akiwahishwa kwenye kituo cha kutolea huduma za afya.

Mgonjwa akishathibitika kuwa na kipindupindu hutibiwa na kuhudumiwa na wataalam wa afya katika kituo maalam cha matibabu ya wagonjwa wa kipindupindu ili kuepuka kusambaa kwa ugonjwa endapo mgonjwa au mhisiwa atahudumiwa na wanajamii ambao sio wataalam wa afya.

2.7. MAKUNDI AMBAYO YAKO HATARINI ZAIDI KUPATA MAAMBUKIZI YA UGONJWA WA KIPINDUPINDU

Watu wa rika na jinsia zote (mwanamke, mwanaume, mtoto, mtu mzima au mlemavu na asiyemlemavu) wako kwenye hatari ya kupata ugonjwa wa kipindupindu endapo watakunywa maji yaliyochafuliwa na kinyesi au kula chakula kilichochafuliwa na vimelea vya kipindupindu au kama wasipozingatia kanuni za afya na njia za kujikinga kipindupindu. Hatari kubwa ya kutokea mlipuko ni maeneo yenye kiwango kidogo cha usafi ikiwemo ukosefu wa vyoo, vifaa vya kunawia mikono, mfumo Madhubuti wa udhibiti taka, hakuna maji safi na salama na maeneo kulikotoke mlipuko.

2.8. KANUNI ZA USAFI BINAFSI KIPINDI CHA MLIPUKO WA KIPINDUPINDU NA MAGONJWA YENYE DALILI ZA KUHARISHA NA KUTAPIKA

- Nawa mikono yako kwa maji tiririka na sabuni kabla ya kupika ; kabla ya kula na kabla ya kulisha watoto wako ; baada ya kutoka chooni au kusafisha watoto mara wakimaliza kujisaidia.
- Tumia choo kwa kujisaidia.
- Weka choo kwenye hali ya usafi ikiwemo kufunga mlango.
- Pika chakula kikamilifu.
- Tunza chakula katika sehemu isiyoruhusu kuguswa na wadudu sumbufu mfano nzi na mende
- Kula chakula cha moto kilichopikwa papohapo. Epuka kula kiporo
- Weka chakula kilichopikwa ndani ya friji.
- Pasha moto chakula kilichopikwa kabla/mabaki.
- Epuka kugusana kati ya chakula kibichi na chakula kilichopikwa tayari.
- Kula matunda na mbogamboga ulizozimenya mwenyewe.
- Weka sehemu zote za jikoni katika hali ya usafi.
- Osha vizuri ubao wa kukatia mboga kwa sabuni na maji.

- Osha vifaa na vyombo kwa maji safi na salama kwa kutumia sabuni
- Kila kaya na sehemu za biashara kuwa na chombo chenye mfuniko cha kutunzia taka
- Kutotiririsha maji taka baada ya kutekeleza shughuli za usafi wa mwili

SURA YA TATU: MAJI SAFI NA SALAMA

Maji safi na salama ni maji yasiyokuwa na uchafu wa aina yeyote ikiwemo vimelea vya magonjwa. Utumiaji wa maji safi na salama ni muhimu katika kujiandaa na kukabiliana na mlipuko wa Kipindupindu.

Maji huchafuliwaje?

- Maji yanaweza kuchafuliwa katika vyanzo, chombo kichafu, nyumbani, au wakati wa usafirishaji kutoka vyanzo hadi nyumbani au wakati wa kutumika.
- Hata maji safi na salama yanaweza kuchafuliwa yasipotunzwa vizuri au wakati wa kutumia.
- Maji yanaweza kuchafuliwa kwa njia nyingi, kama vile:
  - Chanzo cha maji kama kisima kuchafuliwa na kinyesi
  - Maji taka ya mitaro yanayoingia katika visima na chemchemi
  - Matanki machafu kwa kutokusafishwa muda mrefu
  - Kuchota maji kwa mikono michafu isoyooshwa na vyombo vichafu.
  - Wanyama kutumia vyanzo vya maji ambavyo binadamu hutumia kwa matumizi ya nyumbani.
  - Vyanzo vya maji kuchafuliwa na takataka mbalimbali
  - Kutumia vyombo vichafu kuchota maji kwenye vyanzo ikiwemo mito na visima.
  - Kuhifadhi maji katika vyombo vya wazi vinavyo ruhusu kuchafuliwa
  - Kujenga visima vifupi karibu na vyoo au mifumo ya maji taka katika makazi
  - Vyanzo vya maji visivyo jengelewa vizuri na kuruhusu maji yaliyochafuliwa kuingia

3.1. HATUA NA NJIA ZA KUFANYA MAJI YAWE SAFI NA SALAMA

Hatua ya kwanza: Kuchuja maji
Chuja maji kwa kutumia chujio au kitambaa safi ili kuondoa chembechembe au vumbi au matope.
Hatua ya pili kutibu maji kwa;

i. Kuchemsha maji
   a. Chemsha maji na hakikisha maji yanachemka hadi kutokota. Maji yatokote kwa muda usiopungua dakika tano
   b. Epua yapoe
   c. Chuja na weka/tunza katika chombo safi na salama kwa ajili kutunza maji. chombo kinawezakuwa ndoo au dumu. Kama ni ndoo inawezakuwa yenye koki au dumu na uweke chombo cha kunywea maji. kama ni ndoo isiyokuwa na koki, weka kifaa cha kuchotea maji ambacho hugusi maji na kuwe na kifaa cha kunywea maji.
   d. Kama uchovyaji ndani ya chombo hauwezi kuepukwa, tumia kikombe au chombo chenye mkono.

ii. Kutibu maji kwa kutumia dawa ya Klorini
   a. Safisha mikono au dumbukiza vidonge kwenye maji.
   b. Changanya ili kuruhusu kidonge kichanganyike na maji vizuri.
   c. Subiri kwa dakika angalau 30 kabla ya kutumia/kunywa maji ili kuruhusu harufu/radha ya klorini ipungue/kuisha

SURA NNE: UJUMBE KWA AJILI YA MAKUNDI MBALIMBALI KATIKA JAMII KUHUSU UGONJWA WA KIPINDUPINDU

4.1 UJUMBE KWA WAZAZI/WALEZI KUHUSU UGONJWA WA KIPINDUPINDU

- Hakikisha mtoto anakunywa maji safi na salama
- Mjengee uwezo mtoto ili ajue jinsi ya kuandaa maji safi na salama
- Hakikisha chakula kinaandaliwa katika mazingira safi na salama
- Hakikisha mtoto anakula chakula kisichokuwa cha baridi
- Wafundishe watoto kuandaa maji safi na salama kwa ajili ya matumizi ya nyumbani
- Mfundishe mtoto kutambua dalili za kipindupindu
- Hakikisha Watoto wanatumia choo kwa usahihi na kinyesi cha watoto wachanga kutupwa chooni
- Weka miundombinu ya kunawa mikono kwa maji tiririka na sabuni kwa ajili ya watoto
- Kuwa mfano kwa watoto jinsi ya kuzuia Kipindupindu kwa kufanya kwa vitendo
- Wahimize watoto kutoa taarifa wanapohisi wanadalili za kipindupindu au mwenzao anadalili za kipindupindu.
- Msisitize msadizi wa kazi kuzingatia kanuni za usafi muda wote kwa kuhakikisha watoto na wanafamilia wanajisadia chooni na kinakuwa safi wakati wote, maji ya kunywa yanakuwa safi na salama na maji tiririka na sabuni yanakuwepo kwa ajili ya kunawa mikono
- Wafundishe watoto kuzingatia kanuni za afya maishani mwao

4.2 UJUMBE KWA WALIMU KUHUSU UGONJWA WA KIPINDUPINDU

- Hakikisha wanafunzi wanakunywa maji safi na salama
- Mjengee uwezo mwanafunzi ili ajue jinsi ya kuandaa maji safi na salama akiwa nyumbani
- Hakikisha chakula cha wanafunzi kinaandaliwa katika mazingira safi na salama
- Hakikisha wanafunzi wanakula chakula kisichokuwa cha baridi
- Mfundishe mwanafunzi kutambua dalili za kipindupindu
- Hakikisha shule ina weka miundombinu ya kunawa mikono kwa maji tiririka na sabuni.
- Hakikisha matumizi sahihi ya vyoo bora shuleni
- Hakikisha usafi wa vyoo shuleni unafanyika kikamilifu wakati wote
- Hakikisha usafi wa mzingira
- Kuwa mfano wa kuigwa kwa wanafunzi katika kuzuia Kipindupindu kwa kufanya kwa vitendo
- Wahimize wanafunzi kutoa taarifa wanapohisi wanadalili za kuharisha na kutapika au mwenzao anadalili kama hizi.
- Wasisitize wanafunzi kuzingatia kanuni za usafi muda wote kwa kuhakikisha wanafamilia wanazingatia afua za kinga dhidi ya kipindupindu wakati wote.

4.3 UJUMBE KWA WATOTO NA WANAFUNZI KUHUSU UGONJWA WA KIPINDUPINDU

- Jifunze kutambua mtu mwenye dalili za kipindupindu
- Jifunze kuandaa maji safi na salama kwa kuchemsha au kutibu maji kwa vidonge
- Kunywa maji safi na salama
- Kula chakula kisichokuwa cha baridi au kilichoandaliwa katika mazingira safi na salama
- Toa taarifa kwa mzazi au mlezi au mwalimu endapo unahisi dalili za kuharisha na kutapika
- Tumia choo kwa haja kubwa na ndogo. Epuka kujisaidia nje ya choo au vichakani
- Safisha mazingira na ondoa kinyesi cha Watoto wenzako katika mazingira
- Epuka kula matunda na mbogamboga ambazo hazijasafishwa
- Epuka kula vyakula vya baridi ikiwemo barafu (ice cream)
- Kula chakula au kunywa vinywaji uwapo nyumbani kwenu

4.4 UJUMBE KWA WAJAWAZITO

Iwapo ni mjamzito chukua hatua madhubuti kujinga na maambukizi ya ugonjwa wa Kipindupindu kuzingatia hatua zifuatazo:

- zingatia kanuni za afya ikiwemo usafi wakati wote wa ujauzito
- Nawa mikono kwa maji tiririka na sabuni mara kwa mara.
- Wahi kwenye kituo cha kutolea huduma za afya endapo utapata dalili za kuharisha na kutapika
- Piga simu nambari 199 bila malipo kwa taarifa au elimu zaidi.

4.5 UJUMBE KWA MAMA ANAYENYONYESHA

Zuia maambukizi ya ugonjwa wa Kipindupindu kutoka kwa mama anayenyonyesha kwenda kwa mtoto kwa kuzingatia yafuatayo: -

- Zingatia kanuni za afya wakati wote
- Nawa mikono kwa maji tiririka na sabuni kabla ya kumgusa na kumnyonyesah mtoto wako, kabla ya kugusa chupa ya kuhifadhia maziwa ya mtoto
- Iwapo utatumia pump ya kukamulia maziwa hakikisha unazingatia kanuni na taratibu za usafi.
- Wahi kwenye kituo cha kutolea huduma za afya endapo wewe au mtoto atakuwa na dalili za kuharisha au kutapika
- Piga simu 199 bila malipo ili kupata elimu na kutoa taarifa za uwepo wa dalili za kipindupindu

4.6 UJUMBE KWA VIONGOZI WA DINI KUHUSU KUJIKINGA NA KUKINGA JAMII DHIDI YA UGONJWA KIPINDUPINDU

- Hakikisha eneo la ibada lina choo bora na waumini wanakitumia
- Hakikisha uwepo wa sehemu ya kudumu yenye maji tiririka na sabuni kwa ajili ya kunawia mikono au vitakasa mikono
- Hakikisha unawahimiza waumini ili kuzingatia kanuni za afya wawapo eneo la ibada na wawapo nyumbani kwao.
- Washauri waumini kutokupeana mikono mara baada ya ibada
- Kuwe na ratiba ya kutoa elimu ya kujikinga na ugonjwa kipindupindu kwa waumini ili kujibu maswali na hoja za waumini na jamii
- Kutoa ufafanuzi wa tetesi na Imani potofu juu ya kanuni za afya ikiwemo matumizi ya maji safi na salama ya kunywa

- Kutoa mahubiri na maneno kutoka kwenye vitabu vitakatifu yanayohimiza kuzingatia kanuni za afya
- Kuhimiza waumini kutoa taarifa za uwepo wa watu wenye dalili za ugonjwa kipindupindu kwenye jamii ili kuwezesha utambuzi wa mapema na matibabu ya mapema.
- Kubandika vielelezo vya uelimishaji katika maeneo ya ibada
- Kusaidia kutoa msaada wa kisakolojia kwa waathirika wa ugonjwa wa kipindupindu
- Kusaidia kuendesha ibada za mazishi kwa kuzingatia kanuni za maziko salama na ya staha kwa kushirikiana na wataalam wa afya.

4.7 UJUMBE KWA WATAALAM WA TIBA ASILI KUHUSU KUJIKINGA NA KUKINGA JAMII DHIDI YA UGONJWA KIPINDUPINDU

- Hakikisha una choo bora na wateja wanakitumia
- Hakikisha uwepo wa sabuni na maji safi na salama katika eneo lako kwa ajili ya kunawa mikono
- Hakikisha unawahimiza wateja kuzingatia kanuni za afya wawapo eneo lako la kupatiwa huduma.
- Washauri wateja kutokupeana mikono mara
- Toa rufaa kwa wateja wako wenye dalili za kutapika na kuharisha kwenda katika vituo vya kutolea huduma za afya.
- Piga simu namba 199 bila malipo iwapo una mteja mwenye dalili za kuharisha na kutapika.
- Kuhimiza wateja kutoa taarifa za uwepo wa watu wenye dalili za ugonjwa wa Kipindupindu kwenye jamii ili kuwezesha utambuzi na matibabu ya mapema kwa kupiga simu namba 199 bila malipo.

4.8 UJUMBE KWA VIONGOZI WA SERIKALI ZA MITAA ILI KUDHIBITI MLIPUKO WA KIPINDUPINDU

- Hakikisha kuna choo bora katika ofisi yako
- Hakikisha kaya zote katika eneo lako zinatumia vyoo bora na hakuna tabia ya kujisaidia ovyo
- Hakikisha uwepo wa miundombinu ya kunawia mikono yenye maji tiririka na sabuni
- Hakikisha unawahimiza wananchi ili kuzingatia kanuni za afya
- Kusimamia sheria ndogondogo za mitaa ili kuhakikisha watu wote wanazingatia maelekezo ya viongozi
- Kutoa ufafanuzi wa tetesi na imani potofu juu ya kanuni za afya ikiwemo matumizi ya maji safi na salama ya kunywa
- Kuhimiza wananchi kutoa taarifa za uwepo wa watu wenye dalili za ugonjwa kipindupindu kwenye jamii ili kuwezesha utambuzi wa mapema na matibabu ya mapema.
- Hakikisha vyanzo vya maji vinalindwa dhidi ya uchafu wa aina yoyote
- Kusaidia kutoa msaada wa kisakolojia kwa waathirika wa ugonjwa wa kipindupindu
- Hakikisha uwepo wa choo bora kwenye maeneo ya masoko, shule na maeneo ya minada na biashara

4.9 UJUMBE KWA WAFANYABIASHARA NA WATEJA ILI KUDHIBITI MLIPUKO WA KIPINDUPINDU

4.9.1. Ujumbe kwa Wafanyabishara

- Hakikisha kuna choo bora ili kuepuka kujisaidia katika maeneo ya wazi
- Hakakikisha uwepo wa miundombinu ya kunawa mikono kwa maji tiririka na sabuni kwa ajili ya wewe binafsi na wateja.

- Waelekeze wateja wako sehemu ya kunawia mikono na sabuni na hakikisha kila mteja ananawa mikono kwanza kabla ya kuhudumiwa
- Hifadhi taka kwenye chombo chenye mfuniko na ziondoshwe kwa wakati
- Mteja asiguse bidhaa awapo dukani ili kuepuka usaambaji wa vimelea

4.9.2. Ujumbe kwa Wateja

- Hakikisha unanawa mikono yako kwa maji tiririka na sabuni kabla ya kupewa huduma
- Epuka kugusagusa bidhaa au vitu pasipokuwa na ulazima ili kujikinga na ugonjwa wa Kipindupindu
- Tupa taka katika chombo cha kuwekea taka

4.10 UJUMBE KWA WAMILIKI WA HOTELI NA MIGAHAWA ILI KUJIKINGA NA KIPINDUPINDU

- Hakikisha kuna choo bora na safi na kinatumiwa na wateja na wafanyakazi
- Hakikisha choo kinasafishwa kila mara
- Simamia usafi wa mazingira na maeneo ya kuandalia chakula
- Hakikisha kuna kifaa chenye maji tiririka na sabuni ili kila mteja anawe mikono kabla ya kuingia na kabla ya kula
- Hakikisha kuna maji safi na salama kwa ajili ya wateja wako kunywa
- Uza chakula ambacho ni cha moto na sio cha baridi kama kimepoa hakikisha kinachemshwa
- Hakikisha wafanyakazi wanahuisha vyeti vya vipimo vya kiafya kila baada ya miezi sita.
- Toa taarifa kwa mamlaka kuhusu uwepo wa mteja mwenye dalili za kuharisha na kutapika kwa kupiga simu nambari 199 bila malipo.
- Hifadhi taka kwenye chombo chenye mfuniko na ziondoshwe kwa wakati

- Bandika vielelezo vya uelimishaji kuhusu kipindupindu katika maeneo muhimu kwa ajili ya wateja kurejea hususani eneo la kunawia mikono
- Tunza usafi wa mazingira ya kuuzia chakula ikiwemo meza na viti.
- Safisha meza na viti mara kwa mara kwa kutumia kitambaa safi kilichosafishwa kwa sabuni
- Hakikisha kuna kifaa cha kutunzia taka chenye mfuniko na taka zinaondolewa kila baada ya saa 48
- Hakikisha unadhibiti wadudu kama inzi na mende
- Hakikisha wafanyakazi wanazingatia kanuni za usafi binafsi ikiwemo kutokuwa na kucha ndefu, kuvaa viatu vilivyofunikwa, kuepuka kukohoa/kupiga chafya/kuongea mbele ya chakula, Chakula kisafirishwe kwa kutumia magari maalumu masafi yanayozingatia viwango
- Nunua malighafi safi na salama kutoka katika masoko yanayotambulika ikiwemo nyama zilizopimwa
- Wasiliana na wafanyakazi wako na kuwakumbusha kuhusu umuhimu wa Kuzingatia kanuni za afya

4.11 UJUMBE KWA MAMA LISHE NA BABA LISHE KATIKA KUDHIBITI WA MAAMBUKIZI YA KIPINDUPINDU

- Hakikisha wafanyakazi wamehuisha cheti cha vipimo vya kiafya
- Hakikisha kuna choo bora na kinatumiwa wa wateja na wafanyakazi
- Hakikisha kila mteja ananawa mikono kabla ya kuingia na kabla ya kula
- Hakikisha kuna maji safi na salama kwa ajili ya wateja wako kunywa
- Uza chakula ambacho ni cha moto na sio cha baridi
- Hakikisha usafi wa mazingira na jiko la kupikia
- Toa taarifa kwa mamlaka kuhusu uwepo wa mteja mwenye dalili za kuharisha na kutapika
- Hifadhi taka kwenye chombo chenye mfuniko na ziondoshwe kwa wakati

- Bandika vielelezo vya uelimishaji katika maeneo muhimu kwa ajili ya wateja kurejea hususani eneo la kunawia mikono
- Safisha meza na viti kwa kutumia maji na sabuni au dawa za kuua vimelea (disinfectants)
- Hakikisha kuna kifaa cha kutunzia taka chenye mfuniko na taka zinaondolewa kila baada ya saa 48
- Hakikisha unadhidbiti wadudu kama inzi na mende
- Hakikisha wafanyakazi wanazingatia kanuni za usafi binafsi ikiwemo kutokuwa na kucha ndefu, kuvaa viatu vilivyofunikwa, kuepuka kukohoa/kupiga chafya/kuvaa barakoa, kuvaa kofia na mavazi safi, kuongea mbele ya chakula, Chakula kisafirishwe kwa kutumia magari maalumu masafi yanayozingatia viwango
- Nunua malighafi safi na salama kutoka katika masoko yanayotambulika ikiwemo nyama zilizopimwa

4.12 UJUMBE WA KUJIKINGA NA KIPINDUPINDU KWA WASAFIRI

- Hakikisha unakunywa maji safi na salama wakati wote wa safari na unapofika nyumbani
- Hakikisha unakula chakula cha moto au kisichokuwa cha baridi wakati wote wa safari
- Safisha mikono yako kwa kutumia vitaka mikono (sanitizer) au kwa maji tiririka na sabuni wakati wote baada ya kujisaidia na unapopanda kwenye basi.
- Tunza mazingira wakati wote wa safari

4.13 UJUMBE WA KUJIKINGA NA KIPINDUPINDU KWA DEREVA NA KONDAKTA

- Hakikisha vyombo vya usafiri vinasimama katika vituo vilivyo na huduma nzuri za chakula maji, miundombinu ya maji safi na salama ,usafi wa vyoo na mazingira kwa ajili ya wasafiri kupata huduma za kijamii
- Wahimize wasafiri kula chakula cha moto na kunywa maji safi na salama wakati wote wa safari.

- Magari yenye vyoo ndani yazingatie usafi wa vyoo hivyo na vifaa vya kunawia mikono
- Toa elimu ya kujikinga na kipindupindu mara kwa mara wakati abiria wanapoenda kula na kuwahimiza kunawa mikono kwa maji tiririka na sabuni kila wanaposhuka kuchimba dawa
- Dereva na wahudumu waulize hali za kiafya za wasafiri na kuwataarifu iwapo kuna anayejihisi vibaya atoe taarifa kwa kupiga simu nambari 199 bila malipo
- Weka ujumbe wa sauti au wa video wakati wa safaiili kuwakumbusha wasafiri juu ya njia za kujikinga na kioindupindu
- Chombo cha usafiri kiwe na kifaa cha kutunzia taka chenye mfuniko na kuwahimiza abiria kutumia bila kutupa taka.
- Ikitokea kuna mgonjwa katika chombo cha usafiri, dereva asimame katika kituo cha afya kilicho karibu kwa ajili ya matibabu
- Toa taarifa kwa kupiga namba 199 endapo kuna abiria mwenye dalili za kuharisha na kutapika

4.14 UJUMBE/WAJIBU WA WAMILIKI WA VYOMBO VYA HABARI NA WAANDISHI WA HABARI KATIKA KUKABILIANA NA KIPINDUPINDU

- Kutoa vipindi kwa ajili ya wataalam kutoa elimu kwa jamii kuhusu kujikinga dhidi ya kipindupindu
- Kutoa habari na elimu sahihi ya afya kuhusu chanzo na njia za kujikinga na ugonjwa wa Kipindupindu kupitia, vyombo vya habari
- Kuhakikisha wanahabari wanajikinga dhidi ya Kipindupindu wakati wa kutekeleza kazi za uandishi wa habari
- Kutotoa taarifa potofu dhidi ya ugonjwa wa kipindupindu
- Kuepuka kurusha mijadala yenye mahudhui hasi juu ya kipindupindu

- Kuwa makini katika uandishi wa vichwa vya habari na taarifa ili kutokuzua taharuki
- Kuelewa na kupata taarifa sahihi za kurusha kwenye vyombo vya habari kuhusu mikakati na afua zilizotekelezwa na serikali katika kukabiriana na kipupindupindu
- Kuhusisha wataalam wa afya katika kufanya uchambuzi wa habari zinazohusu kipindupindu
- Kuthibisha ukweli wa taarifa ili kuepuka kusambaza taarifa potofu
- Kutafuta ukweli juu ya mijadala yenye kuleta sintofahamu kwenye jamii.
- Kutoa habari zisizo bagua makundi ya wanajamii ikiwemo watu wenye mahitaji maalumu.
- Samabaza habari katika lugha inayoeleweka kwa urahisi kwa jamii na maandishi makubwa au lugha ya alama.
- Tumia lugha rahisi na inayoeleweka kwa urahisi.
- Toa taarifa sahihi na za kuelimisha na kuhamasisha

4.15 UJUMBE KUHUSU SHUGHULI ZA MAZISHI KIPINDI CHA MLIPUKO WA UGONJWA WA KIPINDUPINDU

Wakati wa kipindi cha mlipuko wa kipindupindu, unapotokea msiba wa mtu kufa kwa kipindupindu au kwa ugonjwa mwingine alikuwa na dalili za kuharisha na kutapika, unashauriwa kuzingatia yafuatayo:

- Usihifadhi mwili wa marehemu nyumbani, toa taarifa kituo cha kutolea huduma za afya kilichopo karibu au piga simu namba 199 bila malipo kwa msaada
- Usiuguse wala kuosha mwili wa marehemu kwani unawezakusababisha maambukizi
- Usisafirishe mwili wa marehemu kwani unaongeza hatari ya kusambaza maabukizi mlipuko kwa jamii nyingine.
- Taratibu za maziko/mazishi yataratibiwa na wataalamu wa afya ili kuhakikisha taratibu za maziko salama zinazingatiwa kwa kuzingatia mila, dini na tamaduni za mahali husika.

- Hairuhusiwi kuandaa chakula kwenye msiba wa mtu aliyefariki kwa ugonjwa wa kipindupindu.
- Epuka kunywa au kula vyakula misibani au kwenye mikusanyiko kwani unaweza kupata au kuambukizwa magonjwa ya kuhara na kutapika kama havikuandaliwa kwa kuzingatia usafi.
- Mikusanyiko kwenye msiba uliotokana na kipindupindu hauruhusiwi kwani huchangia maambukizi katika jamii

4.16 EPUKA UNYANYAPAA KWA WAHISIWA NA WAGONJWA WA KIPINDUPINDU

- Usimnyanyapae mhisiwa au mgonjwa wa Kipindupindu, msaidie kwa kutoa taarifa kwenye kituo cha kutolea huduma za afya kilicho karibu au piga simu nambari 199 bila malipo
- Muelimishe mhisiwa wa ugonjwa wa Kipindupindu, familia na jamii inayomzunguka jinsi ya kujikinga, unavyoambukizwa na kuwa ugonjwa unatibika endapo atawahi katika kituo cha kutolea huduma za afya.
- Usimnyanyapae mtu kwa kumdhania kuwa ni mgonjwa wa Kipindupindu kwa ukabila, umri, jinsia, rangi au utaifa.
- Jirani yako akipata maambukizi ya Kipindupindu, bado atabakia kuwa jirani, rafiki na ndugu yako.
- Usimnyanyapae mtu aliyepona ugonjwa wa kipindupindu kwani hana maambukizi.

4.17 UJUMBE KWA WENYE SHEREHE AU MIKUSANYIKO IKIWEMO MINADA NA MASOKO KIPINDI CHA MLIPUKO WA UGONJWA WA KIPINDUPINDU

- Epuka kunywa maji au vinywaji vilivyoandaliwa katika mikusanyiko ambavyo vinaweza kuwa havijaandaliwa kwa maji safi na salama na hivyo kuongeza uwezekano wa kupata kipindupindu

- Epuka kula vyakula katika mikusanyiko ambavyo inawezekana vimendaliwa katika mazingira yasiyo safi na salama
- Uwapo kwenye mikusanyiko safisha mikono kwa kutumia vitakasa mikono au kwa maji tiririka na sabuni mara kwa mara
- Zingatia kanuni za usafi wakati wote ikiwemo usafi wa mazingira na kutumia choo kwa haja kubwa na ndogo

4.18 USHAURI WA LISHE KWA WAGONJWA WA KIPINDUPINDU NA JAMII KWA UJUMLA

Hakikisha mgonjwa wa kipindupindu ana kula mlo kamili kwa kuzingatia makundi yote ya vyakula ikiwemo mbogamboga na matunda pamoja na kunywa maji ili kurejesha maji na madini yaliyopotea wakati wa kuharisha na kutapika.

TikTok: elimuyaafya
Afya Call center: **199**
Website: https://www.moh.go.tz
©MoHDPSHPS2024

Elimu ya Afya   Elimu ya Afya Online TV