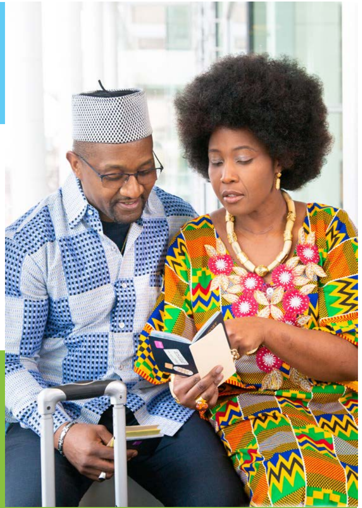
Zuia Kuumwa na Mbu

- Paka dawa ya kuzuia wadudu ngoziNI. Paka vipodozi au dawa ya kuzuia jua.
- Dawa bora zaidi unazoweza kununua nchini Marekani zina DEET au picaridin kama kiungo kinachotumika kwenye lebo.
- Lala katika vyumba vilivyo na kiyoyozi au skrini kwenye madirisha ikiwezekana.
- Unaweza pia kulala chini ya neti (chandarua cha mbu). Neti za kitanda zilizo na permethrin, ambayo huua mbu, ni nzuri zaidi.
- Mbu wanaweza kuuma wakati wowote, lakini wanafanya kazi zaidi usiku na mapema asubuhi.
- Zuia kuumwa na mbu kwa kukaa ndani ya nyumba wakati huu.
- Ukiwa nje, vaa shati ya mikono mirefu, suruali ndefu na kofia.

Ninapanga kwenda safari ng'ambo.



Ninapaswa nini kulinda familia yangu?

Tembelea Daktari Wako au Kliniki ya Kusafiri

Tembelea daktari

Jaza Dawa Ambazo Umeandikiwa

Tumia dawa

Dawa za kukulinda kutokana na malaria (zinazoitwa dawa za kutibu malaria) zinapatikana kwa kuandikiwa na daktari pekee. Tembelea daktari wako wiki 4-6 kabla ya kusafiri ili upate dawa ya kuzuia malaria. Hata wasafiri wa dakika za mwisho wanapaswa kumtembelea daktari wao kabla ya kusafiri, kwa sababu baadhi ya dawa zinaweza kuanza kutumiwa siku moja kabla ya kusafiri.

Unaweza kumtembelea daktari wako wa kawaida, au umuulize daktari wako ikiwa kuna kliniki ya usafiri katika mtandao wako wa bima ya afya.

Kuna dawa nyingi za kuzuia malaria. Muulize daktari au muuguzi wako dawa ambayo ni nzuri kwako na kwa watoto wako.

Fuata maagizo ambayo yapo kwenye chupa yako ya dawa: anza kumeza dawa kabla hujasafiri, endelea ukiwa huko, na endelea kutumia dawa baada ya kutoka eneo lenye malaria. Kumbuka kwamba lazima umalize tembe zote, kwa hivyo unaweza kuwa unakunywa dawa hadi mwezi mmoja baada ya kuondoka eneo lenye malaria. Hakikisha unaelewa jinsi ya kutumia dawa kabla ya kuondoka ofisi ya daktari wako.

Nunua dawa zako kwenye duka la dawa nchini Marekani. Dawa unazonunua katika nchi nyingine huenda zisikulinde kutokana na malaria.

Dawa zote zinaweza kuwa na athari za kando. Ikiwa una madhara kama vile kichefuchefu, kutapika mara kwa mara, au kuhara, unaweza kuendelea kutumia dawa ya malaria. Mpigie daktari wako simu ikiwa una athari za kando. Kuna dawa zingine za kuzuia malaria.

University of Minnesota
Department of Health
651-201-5414
www.health.state.mn.us
9/2021