

Jinsi ya kujikinga na ugonjwa wa homa ya Dengu (Dengue fever)

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemscha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Ugonjwa wa dengue ni tishio la ugonjwa hatari linaongezeka siku hadi siku. Dengue ni ugonjwa unaosababishwa na virusi vinavyoenezwa na mbu aitwae aedes.

Ugonjwa huu huenea zaidi msimu wa nvua. Huchukua siku 3-14 kwa mgonjwa kuonyesha dalili za dengue. Dalili kuu za dengue huwa ni maumivu makali ya kichwa, mgongo pia kutokwa na damu maeneo ya wazi kama puani maskioni (Hasa watoto) .

Siku zote kinga ni bora kuliko tiba hivyo huna budi kufanya yafuatayo kujikinga na ugonjwa hatari wa dengue:

1. Epuka Kuvaa nguo fupi kama kaptura, shati au tisheti kata mikono. Vaa suruali na shati/sweta la mikono mirefu
2. Usiweke Makopo chini ya Viyoyozi kwani hudondosha maji yanayoweza kuwavutia mbu.
3. Maji ya kwenye makopo ya maua yabadilishwe mara kwa mara.
4. Epuka Kuanika nguo Mbichi ndani ya nyumba. Hii huwavuta mbu kuzaliana
5. Osha vyombo visivyotumika angalau mara moja kwa wiki.
6. ondoa madimbwi yoyote yanayotuwamisha maji.
7. Tumia chandarua unapolala nyakati za mchana.
8. Funika makopo ya taka ili kutowavutia mbu.
9. Kunywa maji mengi na jenga mazoea ya kunywa juice za matunda.
10. Usiache milango wala madirisha wazi bila sababu ya msingi.