



# CHUO KIKUU CHA DAR ES SALAAM

## KITUO CHA AFYA

### TAHADHARI KUHUSU UGONJWA WA MACHO (VIRAL CONJUNCTIVITIS)

Kwa siku za karibuni kumekuwa na ongezeko la wagonjwa wanaoumwa ugonjwa wa macho *'viral conjunctivitis'* hasa wanafunzi.

#### MAAMBUKIZI

Ugonjwa huu unasababishwa na virusi na unaambukizwa kutoka kwa mtu anayeumwa macho kwenda kwamtu mwingine kwa njia zifuatazo;

- i. Kushikana mikono na mtu mwenye ugonjwa huo na bila kunawa mikono ukijigusa sehemu za uso na macho una hatari ya kupata maambukizi,
- ii. Kugusa vitu kama **kalamu, simu, kompyuta, daftari, vitabu, vitasa, na vitu vingine** vilivyochafuka na majimaji ya macho (machozi) kutoka kwa mgonjwa anayeumwa ugonjwa huo.

#### DALILI

- Macho kuwasha na kutoa machozi kupita kiasi,
- Maumivu ya **macho, kichwa, mafua na kuvimba kope,**
- Macho kubadilika rangi na kuwa mekundu na
- Kushindwa kuangalia sehemu yenye mwanga.



#### NAMNA YA KUJIKINGA

- i. Kunawa mikono mara kwa mara kwa maji tiririka na sabuni au kutumia vitakasa mikono (sanitizers),
- ii. Unapokuwa umepata maambukizi unashauriwa kunawa uso na maji tiririka pekee mara kwa mara,
- iii. Kutokufikicha macho ili kuepuka madhara zaidi
- iv. Epuka kushikana mikono na kuchangia matumizi ya vitu mbalimbali kama simu, kompyuta na vitu vingine kama hakuna ulazima.

#### ZINGATIA

- ❖ Ripoti Kituo cha Afya kwa msaada zaidi ukiwa na dalili za ugonjwa huu.

**IMETOLEWA NA OFISI YA MGANGA MKUU**