

Virusi vya Zika



Virusi vya Zika ni nini? Zika ni ugonjwa unaosababishwa na virusi vya Zika vinavyosambazwa kwa watu kimsingi kupitia kuumwa na mbu wa spishi za *Aedes* aliyeambukizwa. Dalili maarufu za virusi vya Zika ni homa, upele, maumivu ya viungo, na macho mekundu. Ugonjwa kwa kawaida huwa na daili za kudumu kwa siku kadhaa hadi wiki moja. Kwa kawaida watu huwa hawawi wagonjwa kiwango cha kuenda hospitalini, na huwa vigumu sana kuaga dunia kutokana na Zika.

Virusi vya Zika husambaa vipi? Huku kukiwa na uwezekano wa kueneza virusi vya Zika kupitia ngono, husambazwa kwa watu kimsingi kupitia kuumwa na mbu wa spishi za *Aedes* aliyeambukizwa. Ni wadudu wakali wanaouma mchana, wanapendelea kuwauma watu, na huishi ndani na nje ya nyumba karibu na watu. Mbu huambukizwa wanaponyonya damu ya mtu ambaye tayari ameambukizwa virusi. Kisha mbu walioambukizwa wanaweza kueneza virusi kwa watu wengine kwa kuuma. Mama ambaye tayari ameambukizwa virusi vya Zika akikaribia kujifungua anaweza kueneza virusi kwa mtoto wake wakati wa kujifungua. Inawezekana kwamba virusi vya Zika vikaenezwa kutoka kwa mama hadi kwa kijusi wakati wa ujauzito.

Dalili za virusi vya Zika ni zipi? Takribani mtu 1 kati ya watu 5 aliyeambukizwa virusi vya Zika huwa mgonjwa (yaani hupata Zika). Dalili maarufu za virusi vya Zika ni homa, upele, maumivu ya viungo, na macho mekundu. Dalili nyingine maarufu ni pamoja na maumivu ya misuli na kichwa. Ugonjwa kwa kawaida huwa na daili za kudumu kwa siku kadhaa hadi wiki moja. Ugonjwa mbaya unaohitaji kulazwa hospitalini simaarufu. Vifo ninadra. Mwone mhudumu wako wa afya ukiwa na dalili na umetembelea eneo ambalo lina virusi vya Zika. Ikiwa ulisafiri hivi majuzi, mwambie mhudumu wako wa afya ni lini na wapi.

Virusi vya Zika hutibiwaje? Hakuna chanjo wala dawa zilizopo za kuzuia au kutibu maambukizi ya virusi vya Zika. Tibu dalili:

- Pumzika vya kutosha.
- Kunywa vinywaji ili kuzuia kupoteza maji.
- Kunywa dawa, kama vile acetaminophen au paracetamol, ili kuondoa homa na maumivu.
- Aspirini na dawa nyingine za kuzuia uvimbe zisizo za stiroiidi (NSAIDs), kama vile ibuprofen na naproxen, zinapaswa kuepukwa hadi kidingapopo kifutiliwe mbali ili kupunguza hatari ya kuvuja damu. Ikiwa unakunywa dawa kwa hali nyingine ya kimatibabu, zungumza na mhudumu wako wa afya kabla ya kunywa dawa zaidi.

Ninapaswa kufanya nini nikiwa na virusi vya Zika? Ikiwa una virusi vya Zika, epuka kuumwa na mbu kwa wiki ya kwanza ukiwa na ugonjwa. Wakati wa wiki ya kwanza ya maambukizi, virusi vya Zika vinaweza kupatikana katika damu na kuenezwa kutoka kwa mtu aliyeambukizwa hadi kwa mbu mwengine kupitia kuumwa na mbu. Kisha mbu walioambukizwa wanaweza kueneza virusi kwa watu wengine kwa kuuma.

Ninaweza kufanya nini? Jilinde kwa kutumia 4Ds.

DEET Siku Nzima Kila Siku: Ukiwa nje, tumia viziujaji vya wadudu vilivyo na DEET au viziujaji vingine vya EPA vilivyoidhinishwa na ufuate maagizo.

Vazi: Vaa nguo ndefu, isiyo bana na inayong'aa nje. Tibu mavazi na viambatanishi kwa permethrin au nunua bidhaa zilizotibiwa kwa permethrin.

Kuondoa maji: Ondoa maji yote yaliyotumia ndani na karibu na nyumbani kwako.

Jioni na Alfajiri: Punguza shughuli za nje wakati wa jioni na alfajiri mbu wanaposhughulika.

Wasafiri wanaweza kujikinga kwa kufanya yafuatayo:

- Chagua hoteli au chumba cha kulala chenye kiyoyozi au viokwenye madirisha au milango.
- Lala ndani ya chandarua cha kitanda ikiwa uko nje au ndani ya chumba ambacho hakijawekwa vioo vizuri.

Wapenzi wanaweza kuingana kwa kujiepusha kufanya mapenzi au kutumia mipira mara kwa mara na vizuri wakati wa kufanya mapenzi.

Wanawake wajawazito na wanawake wanaopanga kuwa wajawazito wanapaswa kutumia mbinu za kujikinga zilizo hapo juu pamoja na kuzungumza na wahudumu wao wa afya kuhusu virusi vya Zika. Maelezo zaidi kuhusu virusi vya Zika kwa wanawake wajawazito na wanawake wanaopanga kuwa wajawazito yanaweza kupatikana kwenye:

<http://www.cdc.gov/zika/pregnancy/index.html>