JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA

WIZARA YA AFYA

MWONGOZO WA ELIMU YA AFYA NA UHAMASISHAJI JAMII KUHUSU UGONJWA WA *MPOX*.

IDARA YA HUDUMA ZA KINGA - SEHEMU YA ELIMU YA AFYA KWA UMMA

YALIYOMO

YALIYOMO 2

DIBAJI 4

SHUKRANI 5

VIFUPISHO 6

SURA YA KWANZA: UTANGULIZI 7

1.1. UTANGULIZI 7

1.2. LENGO LA MWONGOZO 8

1.3. UJUMBE MAHUSUSI KUHUSU MPOX 8

SURA YA PILI: ELIMU YA MSINGI KUHUSU UGONJWA WA *MPOX* 9

2.1. UGONJWA WA *MPOX* 9

2.3. VYANZO NA NJIA ZA MAAMBUKIZI YA UGONJWA WA *MPOX* 9

2.4. DALILI ZA UGONJWA WA *MPOX* 10

2.5. JINSI YA KUDHIBITISHA UGONJWA WA *MPOX* 10

2.6. MAKUNDI YALIYO HATARINI KUPATA MAAMBUKIZI YA *MPOX* 11

2.7. NJIA ZA KUJIKINGA NA UGONJWA WA *MPOX* 12

2.8. NAMNA YA KUPATA MSAADA WA KIAFYA UNAPOKUWA NA DALILI ZA *MPOX* 12

2.9. MATIBABU NA HUDUMA KWA WAGONJWA NA WAHISIWA WA *MPOX* 13

2.10. MAMBO YA KUZINGATIA KATIKA KUIMARISHA TAHADHARI DHIDI YA *MPOX* 13

SURA TATU: UJUMBE KWA AJILI YA MAKUNDI MBALIMBALI KATIKA JAMII KUHUSU UGONJWA WA *MPOX* 14

3.1 EPUKA UNYANYAPAA KWA WAHISIWA NA WAGONJWA WA *MPOX* 14

3.2 UJUMBE KWA WALIMU KUHUSU UGONJWA WA Mpox 14

3.3 UJUMBE KWA WATOTO NA WANAFUNZI KUHUSU UGONJWA WA MPOX 15

3.4 UJUMBE KWA WAJAWAZITO NA WANAONYONYESHA 15

3.5 UJUMBE KWA VIONGOZI WA DINI KUHUSU KUJIKINGA NA KUKINGA JAMII DHIDI YA UGONJWA *MPOX* 15

3.6 UJUMBE KWA WATAALAM WA TIBA ASILI KUHUSU KUJIKINGA NA KUKINGA JAMII DHIDI YA UGONJWA WA *MPOX* 16

3.7 UJUMBE KWA VIONGOZI WA SERIKALI ZA MITAA ILI KUDHIBITI MLIPUKO WA UGONJWA WA MPOX 17
3.8 UJUMBE KWA WALIO KATIKA MAHUSIANO YA KIMAPENZI NA WANANDOA 17
3.9 UJUMBE KWA WAZAZI NA WALEZI WENYE WATOTO 17
3.10 UJUMBE WA KUJIKINGA NA *MPOX* KWA WENYE UKIMWI NA KINGA YA MWILI IKO CHINI (*IMMUNOCOMPLOMISED PEOPLE)* 18
3.11 UJUMBE WA KUJIKINGA NA *MPOX* KWA WASAFIRI 18
3.12 UJUMBE WA KUJIKINGA NA MPOX KWA DEREVA NA KONDAKTA WA BASI LA ABIRIA 18
3.13 UJUMBE KWA WAMILIKI WA VYOMBO VYA HABARI NA WAANDISHI WA HABARI KATIKA KUKABILIANA NA *MPOX* 19
3.14 USHAURI WA LISHE KWA WATU WENYE DALILI ZA MPO 19

DIBAJI

Utoaji wa Elimu ya Afya kuhusu wa Magonjwa ya mlipuko hutegemea utoaji wa elimu kwa njia mbalimbali ambazo husaidia kufikia jamii nzima. Pia utoaji wa elimu ya ana kwa ana husaidia kutoa ufafanuzi wa kina kuhusu mlipuko ili kuhamasisha jamii kuchukua tahadhari na kufafanua tetesi na iman potofu kuhusu mlipuko. Mwongozo huu wa Elimu ya Afya na Uhamasishaji Jamii kuhusu Ugonjwa wa *Mpox* utasaidia kutoa elimu kwa usahihi kwa makundi yote kwa kuzingatia Miongozo ya Wizara ya Afya (WAF), Shirika la Afya Duniani – *WHO* pamoja na Miongozo na rejea nyingine inayoelezea ugonjwa wa Mpox.

Mwongozo huu utatumika kama rejea kwa wataalam wa Elimu ya Afya na Uhamasishaji wakati wa kutoa elimu ya ana kwa ana katika makundi mbalimbali ikiwemo kupitia vyombo vya habari, mikusanyiko na nyumba kwa nyumba. 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,waratibu wa elimu ya afya kwa umma, wawakilishi wa makundi mbalimbali ya kijamii na mtu binafsi kuwa na uelewa mpana kuhusu Mpox na kuwezesha waelimishaji kujibu na kutoa ufafafanuzi sahihi kuhusu tetesi na maswali yanayohusu Mpox.

Lengo la Mwongozo huu ni kuhakikisha waelimishaji wote wanaotoa elimu ya afya kuhusu kinga dhidi ya ugonjwa wa *Mpox* wanazingatia ujumbe mahususi kama ulivyoainishwa kwenye Mwongozo huu bila kupotosha. Aidha Mwongozo huu unalenga kuhakikisha kila mtu anafikiwa na Elimu sahihi ya kujikinga na *Mpox*.

Hivyo nahimiza kila mtaalam anayetoa elimu ya afya kuhusu kinga dhidi ya *Mpox* kusoma Mwongozo huu kwa umakini na kutumia ujumbe huu ili kuhakikisha elimu sahihi kuhusu ugonjwa wa *Mpox* inawafikia wananchi wote. Ikumbukwe kuwa Mwongozo huu unaweza kuhuishwa kulingana na tafiti mbalimbali za kisayansi zinazofanywa kuhusu ugonjwa wa Mpox

Dkt. Grace E. Magembe
MGANGA MKUU WA SERIKALI

SHUKRANI

Mwongozo wa Elimu ya Afya na Uhamasishaji Jamii kuhusu Ugonjwa wa *Mpox* umeandaliwa na Sehemu ya Elimu ya Afya kwa Umma kwa kushirikiana na wajumbe wa kamati ya kitaifa ya kukabiliana na tishio la mlipuko wa ugonjwa wa Mpox pamoja na wadau.

Wizara ya Afya inatambua mchango wa kila mtaalamu aliyeshiriki kikamilifu katika kuandaa na kukamilisha mwongozo huu. Pia Wizara inatambua juhudi za Sehemu ya Elimu ya Afya kwa Umma (RCCE) na Idara ya Kinga kwa ujumla katika kuratibu afua za Elimu ya Afya na Ushirikishwaji Jamii wakati wa Dharura. Vilevile napenda kuwashukuru waalam na wakuu wote wa kamati ndogondogo za kukabiliana na tishio la mlipuko wa Mpox nchini pamoja na wadau waliojitoa katika kuandaa Mwongozo huu kutoka katika Wizara nyingine, Idara, Vitengo, Program na wataalam wa sekta ya afya kote nchini.

Ni matumaini yangu kuwa Mwongozo huu utaongeza tija katika kutoa elimu na kuwa na ujumbe sahihi kuhusu ugonjwa wa Mpox ili kufikia azma iliyokusudiwa ya kuzuia, kujikinga na kukabiliana na tishio la ugonjwa wa Mpox nchini.

Dkt. Ntuli Kapologwe
MKURUGENZI WA HUDUMA ZA KINGA

VIFUPISHO

Vifupisho	Kirefu cha vifupisho
ACC	Afya Call Center
CHW	Mhudumu wa Afya ya Jamii
CMO	Mganga Mkuu wa Serikali
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
UNICEF	Shirikia la Umoja wa Mataifa linaloshughulikia Watoto

SURA YA KWANZA: UTANGULIZI

1.1. UTANGULIZI

Mwongozo wa Ujumbe wa Elimu ya Afya, Uhamasishaji na Ushirikishwaji Jamii kuhusu Ugonjwa wa *Mpox* ni rejea yenye maudhui na ujumbe wa msingi ambao jamii inatakiwa kuujua katika kukabiliana na tishio la Ugonjwa wa Mpox. Hii itamwezesha anayetoa elimu kuhusu ugonjwa wa *Mpox* kutoa ujumbe sahihi na unaoeleweka kwa wanajamii. Pia rejea hii itasaidia kumwezesha mwelimishaji kujibu maswali na hoja za wananchi kuhusu *Mpox* kwani atakuwa amesoma na kupitia mwongozo huu wenye maswali na maelezo ya kina kuhusu *Mpox*. Aidha Mwongozo huu umeandaliwa kutokana na wananchi wakati wa utoaji wa elimu ya afya na uhamasishaji wa ana kwa ana kupitia vyombo vya habari ikiwemo (redio na runinga), namba 199 ya kituo cha huduma za simu bila malipo (*Afya Call Center*), mitandao ya kijamii na mrejesho kutoka kwenye jamii kupitia Watoa Huduma ya Afya ngazi ya Jamii (CHWs), viongozi wa kijamii ikihusisha mitazamo hasi na tetesi mbalimbali kuhusu Mpox.

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 yeyote anaweza kusoma Mwongozo huu ili kupata uelewa wa kutosha kuhusu tishio la ugonjwa wa Mpox na namna ya kujikinga.

Vilevile Mwongozo huu unahimiza na kusisistiza wataalamu na 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 ya msingi kwa ajili ya kutoa elimu ya afya, kuelimisha na kuhamasisha jamii kuhusu tishio la ugonjwa wa *Mpox*.
- Kuwezesha uelewa wa pamoja baina ya watoe elimu ya afya na Uelimishaji ili kutoa ujumbe unaofanana kwa wanajamii wote wakati wa uelimishaji.

1.3. UJUMBE MAHUSUSI KUHUSU MPOX

Ili kukabiliana na tishio la ugonjwa wa Mpox katika jamii ni jukumu la kila mmoja kuzingatia kanuni za afya, elimu ya afya na maelekezo yanayotolewa na wataalamu wa afya pamoja na viongozi mbalimbali ili kujikinga, kuzuia na kukabiliana na tihsio la Mpox. Mambo muhimu ya kuzingatia ni pamoja na;

1. Ugonjwa wa Mpox unaweza kusambaa
   a. Kutoka kwa wanayama jamii ya nyani kwenda kwa binadamu
   b. Kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mtu mwingine
2. Ugonjwa wa Mpox unaweza kusambaa kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mtu mwingine kutokana na;
   a. Ngozi kugusana moja kwa moja na mtu mwenye dalili za Mpox
   b. Kutumia vitu vya mtu mwenye dalili za Mpox ikiwemo mashuka na nguo

Hivyo kila mmoja azingatie;

i. Kusafisha mikono kwa;
   a. kunawa mikono kwa maji tiririka na sabuni mara kwa mara
   b. Tumia vitakasa mikono

ii. kuepuka kugusa majimaji ya mwili ikiwemo damu, majimaji ya vipele, mate na manii ya mtu ya mtu mwenye dalili za ugonjwa mpox

Zingatia Kanuni za Afya ikiwemo kunawa mikono kwa maji tiririka na sabuni, kufanya mazoezi na kuzingatia mlo kamili wenye makundi yote ya vyakula.

SURA YA PILI: ELIMU YA MSINGI KUHUSU UGONJWA WA *MPOX*

2.1. UGONJWA WA *MPOX*

Mpox ni moja ya magonjwa yanayosababishwa na virusi. Virusi vinavyosababisha ugonjwa huu hujulikana kama *monkeypox.* Virusi hivi huweza kuenea kutoka kwa wanyama kwenda kwa binadamu au kutoka kwa mtu mmoja kwenda mtu mwingine kwa kugusana na mtu mwenye dalili za *Mpox*.

2.2. VIMELEA VINAVYOSABABISHA UGONJWA WA *MPOX*

Ugonjwa wa *Mpox* husababishwa na virusi aina ya *Monkeypox* ambavyo vipo kwenye jamii ya *Orthopoxvirus*. Virusi vingine vinavyopatikana katika jamii hii ni pamoja na virusi vinavyosababisha ugonjwa wa ndui (*smallpox*) na tetekuwanga (*chickenpox*) na surua (*measles*). Virusi hivi vya *monkeypox* kwa asili hupatikana kwa wanyama jamii ya Nyani, Sokwe na Ngedere. Vimelea hivi huwa havisababishi madhara vinapokuwa kwa wanyama hawa, ila vikiingia kwa binadamu husababisha ugonjwa wa *Mpox*.

2.3. VYANZO NA NJIA ZA MAAMBUKIZI YA UGONJWA WA *MPOX*

Mtu anaweza kupata maambukizi ya vimelea vya Monkeypox kupitia njia zifuatazo;

i. Kutoka kwa Wanyama kwenda kwa binadamu (*animal to human – Zoonosis*) kwa kugusana moja kwa moja na mnyama au kwa kugusa majimaji ikiwemo damu na mate. Mtu anaweza kugusana na wanyama kwa;
   - ❑ Kung’atwa na wanyama hawa
   - ❑ Kukwaruzwa
   - ❑ Kula nyama mbichi ya wanyama pori

ii. Kutoka kwa mtu mwenye dalili za ugonjwa wa Mpox kwenda kwa mtu mwingine. Mtu naweza kuambukizwa ugonjwa huu kwa;
   - ❑ Kugusana moja kwa moja kwa ngozi baina ya mtu mwenye dalili za ugonjwa wa *Mpox*. Mtu anaweza kugusana na mtu mwenye Mpox kupitia;

- ✓ Kugusana, kukumbatiana, kujamiiana, kugusana na majimaji ya njia ya hewa

- ❑ Kugusa au kutumia vitu kama nguo, matandiko na vitu vyenye ncha kali ambavyo vilikuwa vinatumiwa na mgonjwa wa *Mpox* katika maeneo mbalimbali kama nyumbani, kwenye vituo vya kutolea huduma za afya na kwenye jamii.
- ❑ Pia kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto hususani wakati wa kujifungua and baada ya kujifungua

2.4. DALILI ZA UGONJWA WA *MPOX*

Dalili kuu ya mtu mwenye ugonjwa wa Mpox ni kuwa na vipele maeneo mbalimbali ya mwili ikiwemo uso, mikono, miguu na sehemu za siri. Vipele hivi hufanana na vipele vingine ila huweza kutofautishwa kwani vipele kutokana na *Mpox* huambatana na kuvimba kwa mitoki/tezi (*Lymphadenopathy)*.

Vipele hivi huambatana na Homa, maumivu ya kichwa, vidonda kooni, maumivu ya viungo vya mwili ikiwemo misuli na mgongo.

- ***Dalili za ugonjwa wa Mpox huanza kuonekana kuanzia siku 1 hadi 21 baada ya kupata maambukizi ya virusi vya Monkeypox.***
- ***Dalili hizi huweza kuisha zenyewe kati ya wiki 2 mpaka 4 au zaidi kutokana hali ya kinga ya mwili.***

2.5. JINSI YA KUDHIBITISHA UGONJWA WA *MPOX*

Sio kila mtu mwenye dalili za upele, homa na maumivu ana virusi vinavyosababisha ugonjwa wa *Mpox.* Njia pekee ya kuthibisha mtu kuwa ana ugonjwa wa *Mpox* ni kwa kuchukua sampuli na kupimwa maabara. Pia kuangalia dalili na kuhusanisha na historia ya mgonjwa kukutana na mtu mwenye ugonjwa wa *Mpox* au kutembelea kwenye maeneo yenye mlipuko.

2.6. MAKUNDI YALIYO HATARINI KUPATA MAAMBUKIZI YA *MPOX*

Watu wote wanaweza kupata maambukizi ya ugonjwa wa *Mpox* bila kujalisha rika (mtoto na mtu mzima), jinsia (mwanamke na mwanaume), mlemavu na asiyemlemavu endapo atagusana na majimaji ya mwili yenye virusi vinavyosababisha ugonjwa wa *Mpox*.

Hatari ya kupata ugonjwa wa *Mpox* inawezakuongezeka kutokana kinga ya mwili, mazingira na aina ya kazi na hivyo kusababisha madhara makubwa kwa baadhi ya makundi ya watu ikiwemo;

- Watu ambao kinga zao za mwili ziko chini (*Immunosuppressed people*)
- Watoto
- Watu wenye wapenzi zaidi ya mmoja.
- Wataalam wa afya
    - ✓ Wanaohudumia wagonjwa wenye dalili za *Mpox,* hususani wakati wa kuchukua sampuli, kukabiliana na mlipuko bila kuzingatia taratibu za kujikinga.
    - ✓ Wanaofanya tafiti kuhusiana na virusi vya *monkeypox* bila kuchukua tahadhari.
- Watu wanaoishi kwenye kempu ikiwemo za wakimbizi, wanaohudhuria kwenye matukio ya kijamii na makongamano yanayohusisha mikusanyiko ya watu wengi ambayo inaweza kuhusisha kugusana.

Kwa kuwa kila mmoja yuko hatarini kupata maambuzi ya Mpox, ni muhimu jamii nzima kushirikiana na kila mmoja kumkumbusha mwenzake kuchukua tahadhari na kuikinga jamii dhidi ya Mpox.

2.7. NJIA ZA KUJIKINGA NA UGONJWA WA *MPOX*

i. Tumia vitakasa mikono au nawa mikono kwa maji tiririka na sabuni
ii. Epuka kugusa majimaji wa mwili ya mtu mwenye maambukizi ya Ugonjwa wa Mpox
iii. Epuka kugusana na mtu mwenye dalili za ugonjwa wa Mpox kusalimiana kwa kukumbatiana, kubusiana, kushikana mikono au kujamiiana
iv. Epuka kula au kugusa mizoga au wanyama pori jamii ya nyani
v. Epuka kusogeleana karibu na mtu mwenye dalili za Mpox wakati mnaongea
vi. Vaa barakoa ikiwa unaongea kwa karibu na mtu aliye na dalili za ugonjwa huo
vii. Unapo kohoa au kupiga chafya ziba mkono kwa kiwiko ili kuzuia majimaji na makamasi yasisambae
viii. Epuka kugusa vyombo, matandiko,nguo au godoro la mtu mwenye ugonjwa wa Mpox
ix. Safisha na takasa sehemu zote na vitu ambavyo vinaguswa mara kwa mara
x. Epuka kujamiiana na mtu mwenye maambukizi ya ugonjwa huo
xi. Wahi katika kituo cha huduma za afya kwa uchunguzi na matibabu unapoona mojawapo ya dalili zaugonjwa wa Mpox au piga simu nambari 199 bila malipo

2.8. NAMNA YA KUPATA MSAADA WA KIAFYA UNAPOKUWA NA DALILI ZA *MPOX*

i. Nenda kituo cha kutolea huduma za afya kilichopo karibu yako kwa ushauri na uchunguzi.
ii. Ufikapo kituo cha kutolea huduma toa taarifa kwa mtoa huduma za afya kuwa una dalili za Mpox.
iii. Unapokuwa njiani hakikisha huchangamani na watu wengine. Mfano epuka usafiri wenye msongamano wa watu wengi.
iv. Tumia vitakasa mikono au nawa mikono kwa maji tiririka na sabuni kabla ya kuingia kituoni.
v. Unapo kohoa au kupiga chafya ziba mkono kwa kiwiko ili kuzuia majimaji na makamasi yasisambae.
vi. Epuka kugusa sehemu mbalimbali ili kuepuka kusambaza vimelea.
vii. Endapo kuna changamoto yoyote inayowezakusababisha usifike mapema kituoni piga simu nambari 199 bila malipo ili kupata ushauri

2.9. MATIBABU NA HUDUMA KWA WAGONJWA NA WAHISIWA WA *MPOX*

Ugonjwa wa Mpox hatuna tiba maalumu, ila mtu hutibiwa kulingana na dalili alizonazo. Mfano kama ana homa atapewa dawa za kutuliza homa, kama ana maumivu atapewa dawa za kutuliza maumivu.

Hivyo kila mmoja ni vyema kuzingatia kanuni za afya ikiwemo kula mlo kamili na kufanya mazoezi ili kuomgeza kinga ya mwili na kuwezesha mwili kukabiliana na virusi.

2.10. MAMBO YA KUZINGATIA KATIKA KUIMARISHA TAHADHARI DHIDI YA *MPOX*

i. Jitenge na kuepuka mikisanyiko uwapo na dalili za Mpox
ii. Kunawa mikono kwa maji tiririka na sabuni au kutumia vitakasa mikono kusafisha mikono
iii. Epuka kugusana kwa kupeana mikono, kubusiana na kukumbatiana.
iv. Epuka kuchangia vitu kama nguo na matandiko
v. Weka miundombinu ya kunawa mikono kwa maji tiririka na sabuni katika maeneo yetu au vitakasa mikono.
vi. Nenda kituo cha kutolea huduma za afya kilichopo karibu yako kwa ushauri na uchunguzi.
vii. Zingatia ushauri wa wataalamu na maelekezo ya viongozi kuhusu njia za kujikinga na Mpox.
viii. Shirikisha wataalamu wa afya katika shughuli za misiba na mazishi ili kuepuka kusambaa kwa maambukizi endapo taratibu za kiafya zisipozingatiwa
ix. Watumishi wa afya kuzingatia kanuni za kujikinga na Magonjwa wakati wote wanapowahudumia wagonjwa ikiwemo wenye dalili za Mpox
x. Toa taarifa za watu wenye dalili za ugonjwa wa Mpox kwa kupiga simu namba 199 bila malipo.

SURA TATU: UJUMBE KWA AJILI YA MAKUNDI MBALIMBALI KATIKA JAMII KUHUSU UGONJWA WA *MPOX*

3.1 EPUKA UNYANYAPAA KWA WAHISIWA NA WAGONJWA WA *MPOX*

- Usimnyanyapae mhisiwa au mgonjwa mwenye dalili za Mpox, 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 Mpox, 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 Mpox kwa kazi, umri, jinsia, rangi au utaifa.
- Jirani yako akipata maambukizi ya Mpox, bado atabakia kuwa jirani, rafiki na ndugu yako.
- Usimnyanyapae mtu aliyepona ugonjwa wa Mpox kwani dalili zikiisha hawezi kuambukiza

3.2 UJUMBE KWA WALIMU KUHUSU UGONJWA WA Mpox

- Epuka wanafunzi kurundikana darasani na kupelekea kugusana
- Imarisha upatikanaji wa maji kwa ajili ya kunawa mikono
- Himiza wanafunzi kuzingatia kanuni za afya hususani kufanya mazoezi na kula mlo kamili
- Hakikisha shule ina weka miundombinu ya kunawa mikono kwa maji tiririka na sabuni
- Wahimize wanafunzi kutoa taarifa wanapohisi wanadalili za upele, kuvimba mtoki, homa na maumivu
- Wasomee wanafunzi na kuwapa elimu kuhusu ugonjwa wa Mpox
- Mjengee uwezo mwanafunzi ili ajue jinsi ya kutambua dalili za ugonjwa wa *Mpox*

3.3 UJUMBE KWA WATOTO NA WANAFUNZI KUHUSU UGONJWA WA MPOX

- Epuka kutumia nguo na matandiko ya mtu mwenye dalili za upele
- Nawa mikono kwa maji tiririka na sabuni
- Toa taarifa kwa mzazi au mlezi au mwalimu endapo unahisi dalili za upele, kuvimba mtoki, homa na maumivu

3.4 UJUMBE KWA WAJAWAZITO NA WANAONYONYESHA

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

- Zingatia kanuni za afya ikiwemo usafi wakati wote wa ujauzito
- Nawa mikono kwa maji tiririka na sabuni mara kwa mara au tumia vitakasa mikono
- Wahi kwenye kituo cha kutolea huduma za afya endapo utapata dalili za upele sehemu mbalimbali za mwili, kuvimba mtoki, homa na maumivu
- Piga simu nambari 199 bila malipo kwa taarifa au elimu zaidi.

3.5 UJUMBE KWA VIONGOZI WA DINI KUHUSU KUJIKINGA NA KUKINGA JAMII DHIDI YA UGONJWA *MPOX*

- Hakikisha uwepo wa sehemu ya kudumu yenye maji tiririka na sabuni kwa ajili ya kunawia mikono au vitakasa mikono
- Kutoa mahubiri na maneno kutoka kwenye vitabu vitakatifu yanayohimiza kuzingatia kanuni za afya na kinga dhidi ya magonjwa
- Epuka msongamano inayoweza kupelekea watu kugusana wakati wa ibada na kuambukizana magonjwa
- Hakikisha unawahimiza waumini ili kuzingatia kanuni za afya wawapo eneo la ibada na wawapo nyumbani kwao.
- Washauri waumini kuepuka kupeana mikono wakati na mara baada ya ibada
- Kuwe na ratiba ya kutoa elimu ya kina ya kujikinga na ugonjwa wa *Mpox* kwa waumini ili kujibu maswali na hoja za waumini na jamii

- Kuhimiza waumini kutoa taarifa za uwepo wa watu wenye dalili za ugonjwa wa *Mpox* kwenye jamii ili kuwezesha utambuzi wa mapema na matibabu ya mapema.
- Kubandika vielelezo vya uelimishaji katika maeneo ya nyumba za ibada ikiwemo kwenye mbao za matangazo
- Kusaidia kutoa msaada wa kisakolojia kwa waathirika wa ugonjwa wa *Mpox*
- Kusaidia kuendesha ibada za mazishi kwa kuzingatia kanuni za maziko salama na ya staha kwa kushirikiana na wataalam wa afya.

3.6 UJUMBE KWA WATAALAM WA TIBA ASILI KUHUSU KUJIKINGA NA KUKINGA JAMII DHIDI YA UGONJWA WA *MPOX*

- Epuka kumhudumia mgonjwa mwenye dalili za upele, kuvimba mtoki, homa na maumivu.
- Epuka kugusana na mtu mwenye dalili za *Mpox*
- Epuka kutumia matandiko na vifaa ambavyo vimetumiwa na mtu mwenye dalili za upele.
- 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, kutokutumia nguo, matandiko au vitu mbalimbali
- Kubandika vielelezo vya uelimishaji na uhamasishaji ikiwemo mabango na viepeperushi katika maeneo anayotolea huduma.
- Kuhimiza wateja kuzingatia kanuni za afya na kujikinga dhidi ya magonjwa ya mlipuko
- Toa rufaa kwa wateja wako wenye dalili za upele, homa na kuvimba mtoki kwenda katika vituo vya kutolea huduma za afya.
- Kuzingatia kanuni za kujikinga na magonjwa wakati wote anapotoa huduma kwa wateja wake.
- Piga simu namba 199 bila malipo iwapo una mteja mwenye dalili za upele na kuvimba mtoki na ana historia ya kugusana na mtu mwenye dalili za Mpox

- Kuhimiza wateja kutoa taarifa za uwepo wa watu wenye dalili za ugonjwa wa Mpox kwenye jamii na familia ili kuwezesha utambuzi na matibabu ya mapema kwa kupiga simu namba 199 bila malipo.

3.7 UJUMBE KWA VIONGOZI WA SERIKALI ZA MITAA ILI KUDHIBITI MLIPUKO WA UGONJWA WA MPOX

- Hakikisha wageni wote wanaoingia katika eneo lako wanatambuliwa
- Hakikisha uwepo wa miundombinu ya kunawia mikono yenye maji tiririka na sabuni
- Hakikisha unawahimiza wananchi ili kuzingatia kanuni za afya
- Kuhimiza wananchi kutoa taarifa za uwepo wa watu wenye dalili za ugonjwa wa *Mpox* kwenye jamii ili kuwezesha utambuzi wa mapema na matibabu ya mapema.
- Himiza wananchi kutokutumia nyama mbichi za wanyama pori
- Kusaidia kutoa msaada wa kisakolojia kwa waathirika wa ugonjwa wa *Mpox*

3.8 UJUMBE KWA WALIO KATIKA MAHUSIANO YA KIMAPENZI NA WANANDOA

- Epuka kujamiiana na mtu mwenye upele sehemu mbalimbali za mwili
- Tumia kondom kwa usahihi wakati wote wa kujamiana
- Epuka kugusana na mtu mwenye upele kwa kubusiana, kukumbatiana au kushikana mikono
- Epuka kutumia nguo na matandiko ya mtu mwenye dalili za Mpox ikiwemo upele
- Zingatia kanuni za afya ikiwemo kunawa mikono kwa maji tiririka na sabuni au kutumia vitakasa mikono
- Epuka kugusa majimaji ya mwili ya mtu mwenye dalili za *Mpox* ikiwemo upele
- Mshauri mwenza wako kuzingatia afua za kujikinga dhidi ya Mpox wakati wote anapokuwa katika utekelezaji wa majukumu yake.

3.9 UJUMBE KWA WAZAZI NA WALEZI WENYE WATOTO

- Hakikisha mtoto ana nyonya maziwa ya mama
- Hakikisha mtoto anakamilisha ratiba ya chanjo ili kuimarisha kinga mwili

- Hamasisha watoto kutokugusana na kushirikiana matandiko na nguo za mtoto mwenye dalili za upele
- Kuzingatia usafi wa watoto ikiwemo mashuka, nguo na malazi kwa ujumla.

3.10 UJUMBE WA KUJIKINGA NA *MPOX* KWA WENYE UKIMWI NA KINGA YA MWILI IKO CHINI (*IMMUNOCOMPLOMISED PEOPLE)*

- Kuzingatia matumizi sahihi ya ARVs
- Kuzingatia kanuni za afya ikiwemo mlo kamili na kufanya mazoezi ili kuimarisha kinga ya mwili
- Epuka kugusana na mtu mwenye dalili za *Mpox*
- Kuzingatia afua za kujikinga na Mpox
- Kuwahi katika kituo cha kutolea huduma za afya mapema au piga simu namba 199 bila malipo iwapo una dalili za upele na kuvimba mtoki na ana historia ya kugusana na mtu mwenye dalili za Mpox

3.11 UJUMBE WA KUJIKINGA NA *MPOX* KWA WASAFIRI

- Zingatia kanuni za kujikinga na Mpox wakati wote wa safari
- Unapotembelea katika maeneo yenye mlipuko wa *Mpox* epuka kugusana na mtu mwenye dalili za mpox

3.12 UJUMBE WA KUJIKINGA NA MPOX KWA DEREVA NA KONDAKTA WA BASI LA ABIRIA

- Epuka kugusana na mtu mwenye dalili za Mpox.
- Toa elimu na hamasa mara kwa mara ya kujikinga na ugonjwa wa Mpox kwa abiria wakati wote wa safari.
- Tumia baadhi ya muda kabla ya safari, wakati wa safari na mwisho wa safari kutoa elimu ya afya na kuhamasisha abiria kuzingatia njia za kujikinga na ugonjwa wa Mpox wakati wote wa safari kwa kusoma ujumbe lenye ujumbe wa kutoa elimu ya afya na kuhamasisha abiria

- Kutumia runinga na spika zilizopo kwenye mabasi ili kutoa elimu kwa abiria wakati wa safari kwa kucheza ujumbe wa kuhamasisha kinga dhidi ya ugonjwa wa Mpox
- Toa taarifa kwa kupiga namba 199 endapo kuna abiria mwenye dalili za upele na anatokea maeneo yenye mlipuko.

3.13 UJUMBE KWA WAMILIKI WA VYOMBO VYA HABARI NA WAANDISHI WA HABARI KATIKA KUKABILIANA NA *MPOX*

- Kutoa vipindi kwa ajili ya wataalam kutoa elimu kwa jamii kuhusu kujikinga dhidi ya *Mpox*
- Kutoa habari na elimu sahihi ya afya kuhusu chanzo na njia za kujikinga na ugonjwa wa *Mpox* kupitia vyombo vya habari
- Kuhakikisha wanahabari wanajikinga dhidi ya *Mpox* wakati wa kutekeleza kazi za uandishi wa habari
- Kutotoa taarifa potofu dhidi ya ugonjwa wa *Mpox*
- Kuepuka kurusha mijadala yenye mahudhui hasi juu ya ugonjwa wa *Mpox*
- Kuhariri 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 *Mpox*
- Kuhusisha wataalam wa afya katika kufanya uchambuzi wa habari zinazohusu *Mpox*
- 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.
- Tumia lugha rahisi na inayoeleweka kwa urahisi kufikisha ujumbe.

3.14 USHAURI WA LISHE KWA WATU WENYE DALILI ZA MPOX

Hakikisha mgonjwa mwenye dalili za *Mpox* ana kula mlo kamili kwa kuzingatia makundi yote ya vyakula ili kuimarisha kinga ya mwili.

Instagram: elimu_ya_afya, Facebook: elimu ya afya, Tweeter/X: @elimuyaafya

TikTok: elimuyaafya, Youtube: elimuyaafyaonlineTV, Afya Call center: 199

Website: https://www.moh.go.tz

Copyright © MoHDPSHPS2024-*Mpox*