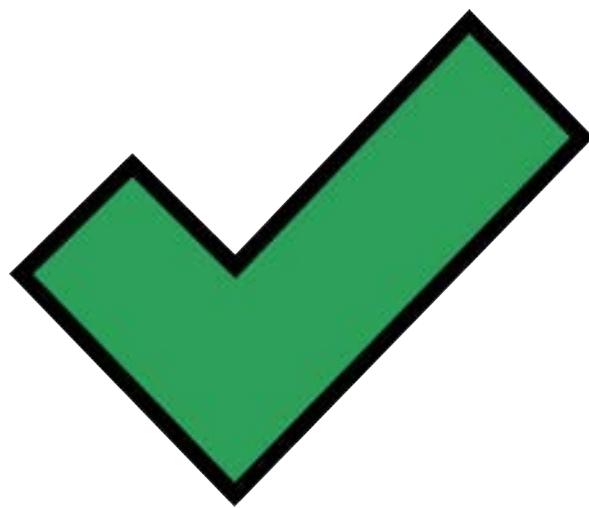
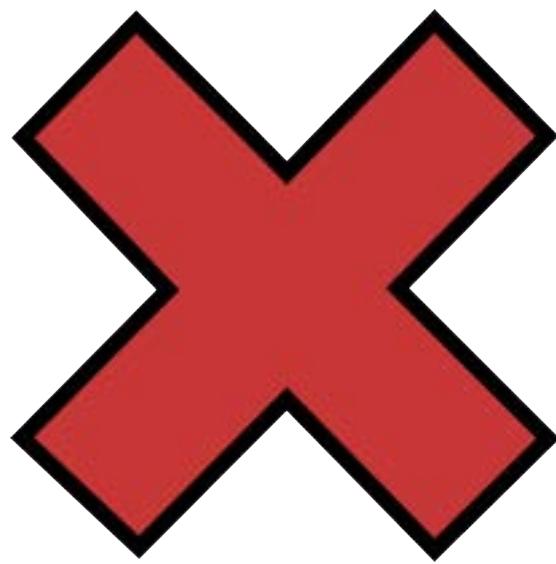




**AFYA  
YAKO**



**SWAHILI**



Vibaya  
Si sahihi  
Si sawa  
Usifanye

Vizuri  
Sahihi  
Sawa  
Fanya

# ORODHA YA YALIYOMO

DHARURA.....	2
HUDUMA YA KWANZA.....	4
JINSI YA KUANGALIA HALI JOTO YA MWILI .....	5
MADAWA YASIYOHITAJI AGIZO LA DAKTARI .....	6
AGIZO LA DAKTARI .....	8
UNACHOHITAJI KULETA WAKATI WA KUMWONA DAKTARI...9	
BIMA .....	10
LISHE LENYE AFYA.....	12
CHUMVI .....	13
SUKARI.....	14
MENO YENYE AFYA.....	16
USAFISHAJI WA MIKONO.....	17
MAZOEA YA BORA YA KIAFYA.....	18
KUVUTA SIGARA .....	20
POMBE .....	21
MKAZO .....	22
NJIA ZA KUPUMZIKA .....	23
UJEURI DHIDI YA WENGINE.....	24
HUZUNI .....	25
KUJIUA.....	26
SUMU .....	27

## **EMERGENCY**

Ikiwa una dharura ya afya,  
**Piga 911.**

Unaweza kupiga nambari hii ikiwa una dharura  
nyingine pia.

©LISA S./SHUTTERSTOCK

## **NON-EMERGENCY**

Ikiwa unahitaji maafisa wa polisi lakini si  
kwa dharura,

**Piga \_\_\_\_\_.**

Your Local Police Department Phone Number

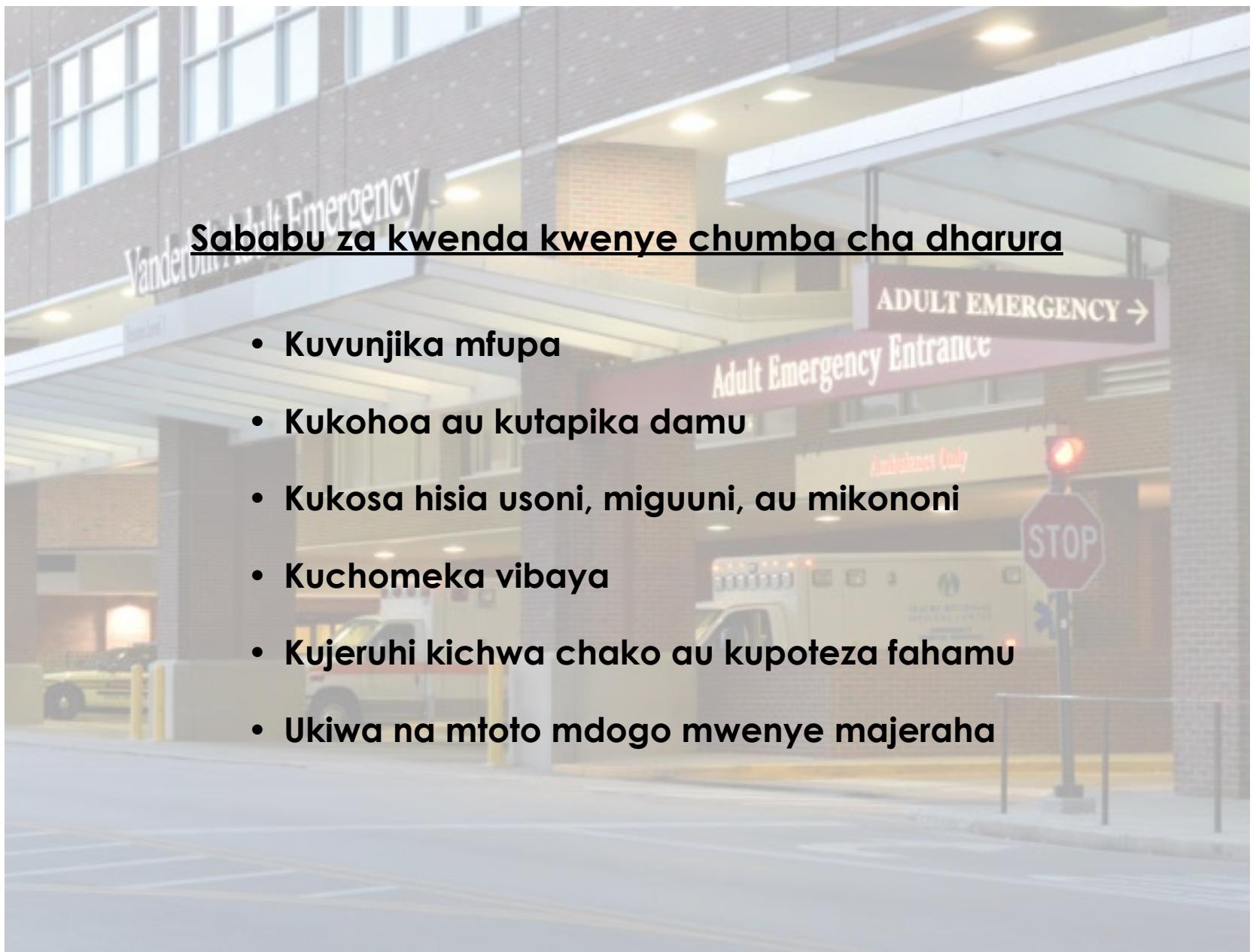
©MTSYRI/SHUTTERSTOCK

---

**Unapopiga simu kwa moja wapo ya  
namba hizi za simu, unahitaji kusema:  
“I speak Swahili.”**

# EMERGENCY ROOM

- Chumba cha dharura ni cha hali mbaya sana za kiafya zinazotokea ghafla pekee yake
- Ukitumia chumba cha dharura bila kuwa hali mbaya sana ya kiafya na ya dharura, utajipata ukiwa na gharama kubwa sana ya kimatibabu



- **Kuvunjika mfupa**
- **Kukohoa au kutapika damu**
- **Kukosa hisia usoni, miguuni, au mikononi**
- **Kuchomeka vibaya**
- **Kujeruhi kichwa chako au kupoteza fahamu**
- **Ukiwa na mtoto mdogo mwenye majeraha**

# HUDUMA YA KWANZA



Kufunika mikwaruzo midogo



Kusaidia mikwaruzo midogo  
kupona haraka

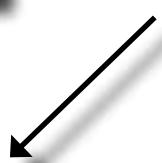


Kusafisha majeraha madogo



Kusaidia majeraha madogo ya moto na  
kuumwa na wadudu

# JINSI YA KUANGALIA HALI JOTO YA MWILI



- Watoto chini ya mwaka mmoja wanapaswa kumwona daktari ikiwa hali-joto yao iko chini ya **96** au juu ya **100.4**
- Watu wazima wanapaswa kwenda kumwona daktari ikiwa hali-joto yao iko juu ya **103** na haishuki hata wakinywa dawa

# MADAWA YASIYOHITAJI AGIZO LA DAKTARI

Baadhi ya madawa yanapatikana katika masoko na maduka ya dawa bila agizo la daktari



# MADAWA YASIWATAJI AGIZO LA DAKTARI

Haya hapa ni baadhi ya madawa muhimu yanazoweza kupatikana bila agizo la daktari:



Uchungu / Homa



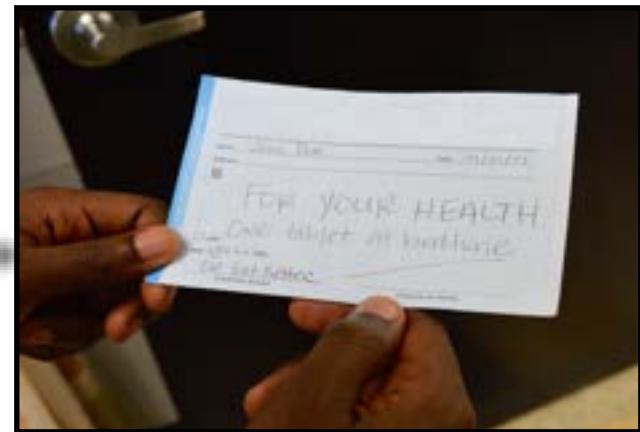
Tumbo lenye mchafuko



Kiungulia

Kwa watoto chini ya miaka 12, muulize daktari wako kuhusu madawa wanayoweza kutumia bila agizo la daktari

# AGIZO LA DAKTARI



# UNACHOHITAJI KULETA WAKATI WA KUMWONA DAKTARI:



Kitambulisho



Orodha ya madawa



Orodha ya matatizo ya kiafya



Kadi ya bima



**Ikiwa hauwezi kufika  
kumwona daktari, mpigie  
simu angalau masaa  
24 kabla ya miadi yako  
ili kumjulisha kwamba**

**hautafika**

# BIMA

- Bima ni huduma unayonunua kutoka kwa kampuni fulani inayokulinda usipate gharama kubwa ya matibabu
- Baadhi ya watu hustahili kupata bima bila malipo au ya bei ya chini kutoka kwa jumbo unamoishi
- Sheria inamtaka karibu kila mtu kuwa na bima au kulipa faini. Bima yako ikiisha, zungumza na mhudumu wa kijamii, au piga simu kwa **1.800.318.2596**



# BIMA

Bima inaweza kutatanisha. Ni bora kuzungumza  
kuhusu ukurasa huu na mhudumu wa kijamii

---

## Matamshi ya Bima

**Premium** ————— Kiwango hususa cha pesa unacholipa kila  
mwezi kwa huduma ya bima ili kukulinda dhidi  
ya gharama kubwa ya matibabu

**Deductible** ————— Kiwango unacholipa kwa ajili ya gharama za  
matibabu kabla ya bima kulipa; kiwango  
hiki hulipwa mara moja tu kwa mwaka

**Copay** ————— Kiwango fulani hususa ambacho mtu hulipa  
kwa ajili ya huduma fulani hususa ya  
kimatibabu. Lazima ukiipe kiwango hiki kabla  
ya kumwona daktari

- \* Huenda bima isilipie kiwango chote cha gharama yako  
ya matibabu. Bima isipolipa kiwango chote, ni lazima ulipe  
kiwango kinachobakia

# LISHE LENYE AFYA



©LORENZOARCOBASSO/SHUTTERSTOCK

Kula kiasi cha mboga kinacholingana na mikono miwili kila siku



©SIEGI/SHUTTERSTOCK

Kula kiasi cha matunda kinacholingana na  
mkono mmoja kila siku

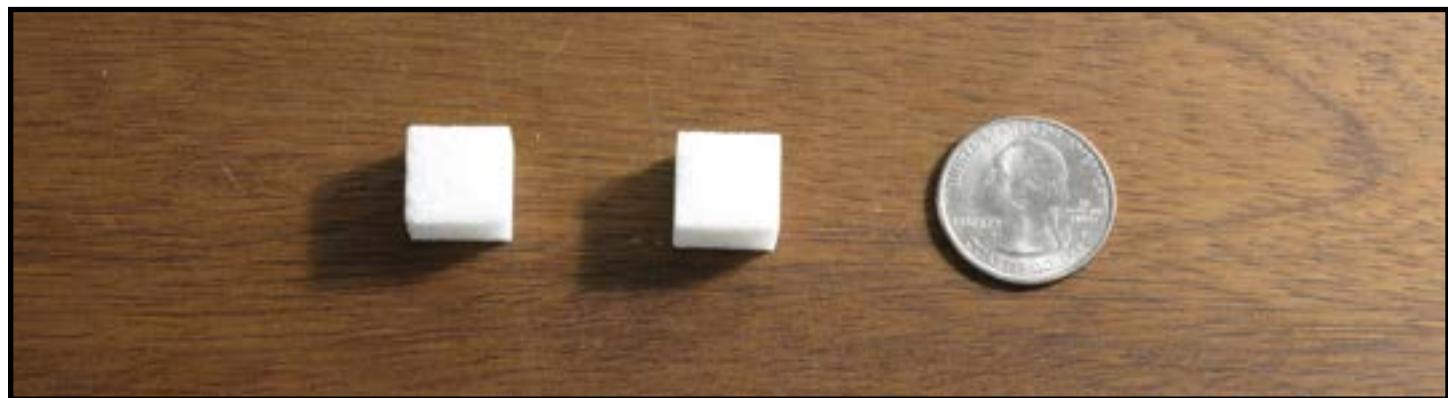


©HURST PHOTO/SHUTTERSTOCK

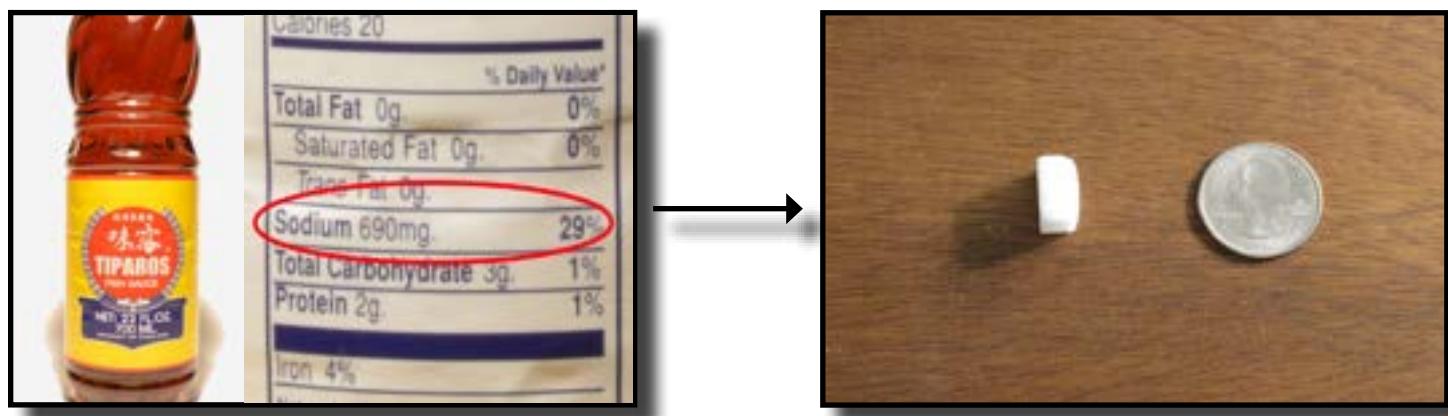
Kula kiasi cha nyama, maharagwe, au  
njugu kinacholingana na kiganja cha  
mkono wako kila siku

# CHUMVI

Ili kutunza afya ya moyo wako, haupaswi kula chumvi  
nyingi



Hiki ndicho kiwango cha chumvi unapopaswa kula kila siku



# SUKARI

- Kuwa mwangalifu kuhusu sukari ya kuongezwa
- Matunda na mboga, mabichi na mazima hayana sukari ya kuongezwa
- Soda, biskuti, peremende, na vyakula vingine vingi vina sukari ya kuongezwa
- Sukari nyingi kupindukia inaweza kudhuru mwili wako na kuongeza uzani wako

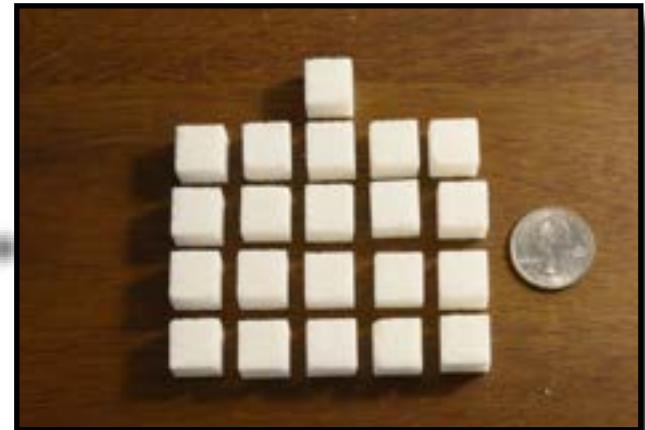


Kwa wanaume, kiwango cha sukari ya kuongezwa kisizidi gramu 36 kila siku

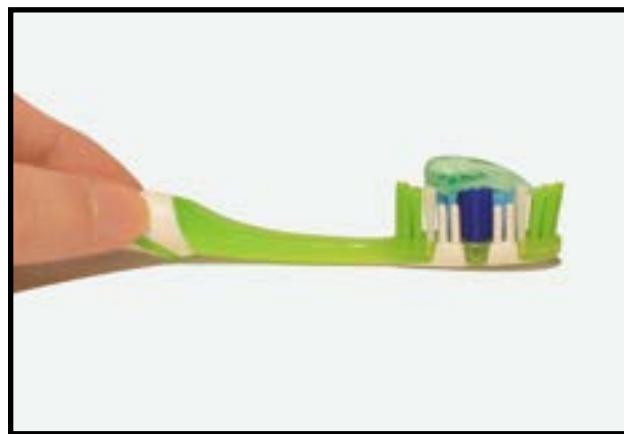
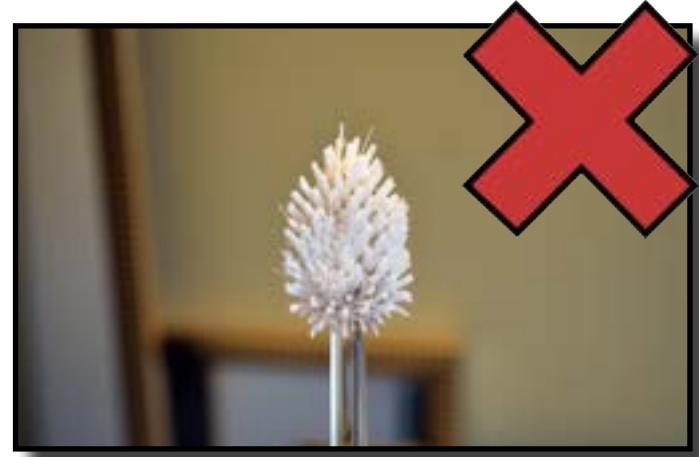


Kwa wanawake, kiwango cha sukari ya kuongezwa kisizidi gramu 24 kila siku

# SUKARI



# MENO YENYE AFYA



Mara mbili kwa siku



Mara moja kwa siku

# USAFISHAJI WA MIKONO

Mikono yako inaweza kukufanya wewe na wengine kuwa wagonjwa. Isafishe kila mara



# MAZOEA YA BORA YA KIAFYA



Ya nywele



Mara moja kwa siku

Ya mwili



Mara moja kwa siku

---

Ya makwapa



Mara moja kwa siku

Fanya mazoezi

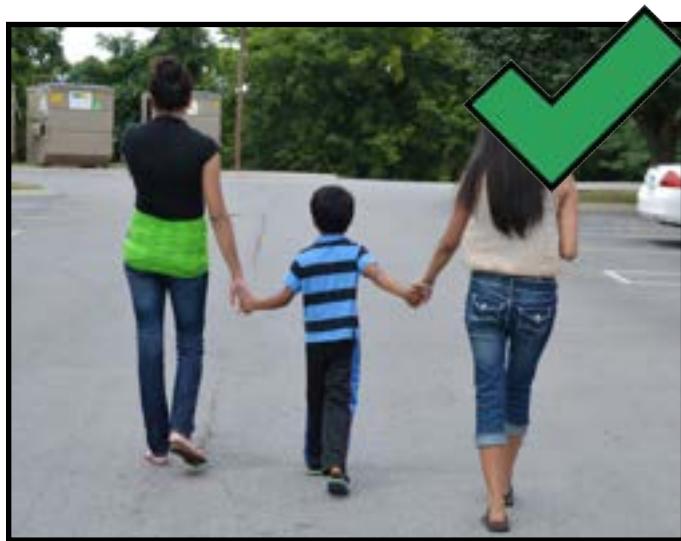


Mara 4 kwa wiki

# MAZOEA YA BORA YA KIAFYA

- Ili kubaki mwenye afya, fanya mazoezi mara nne kwa wiki kwa angalau nusu saa
  - Mazoezi ni wakati ule mwili unasonga na moyo unapiga haraka haraka zaidi ya kawaida
- 

Hii hapa ni mifano miwili ya mazoezi:



Kutembea au kukimbia



Kuketi



Kucheza kambumbu



Kutazama televisheni

# KUVUTA SIGARA

- Uvutaji wa sigara ni hatari kwa mwili wako na walio karibu na wewe
- Serikali haitaki uvute sigara ndiyo sababu wanafanya bei ya sigara iwe ghali sana
- Watu wanaovuta sigara kwa muda mrefu wana hatari ya kufa mapema
- Ukitaka kuwacha kuvuta sigara, zungumza na daktari upate msaada



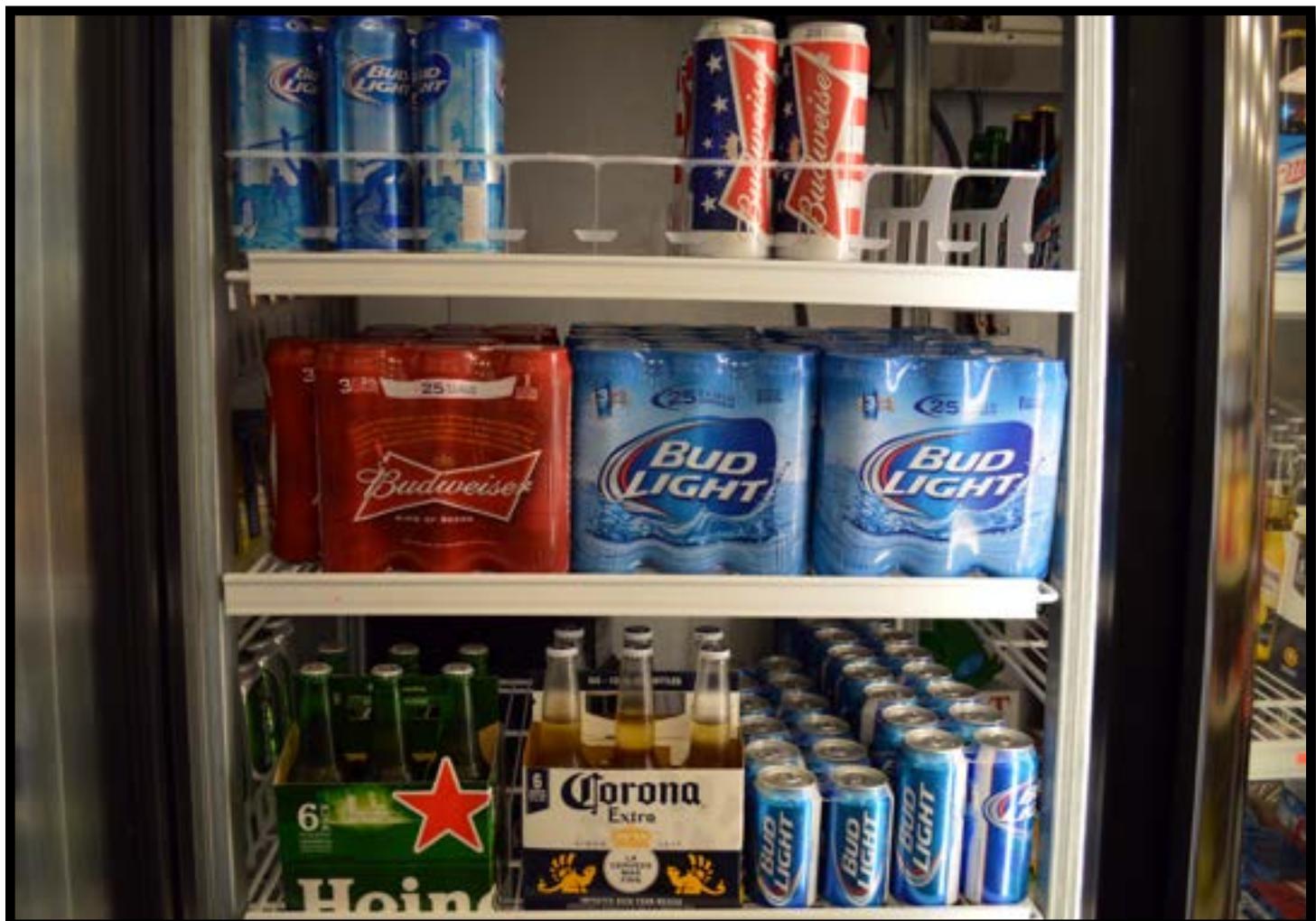
Usivute sigara karibu na watoto



Usivute sigara ndani au karibu na milango

# POMBE

- Ukichagua kunywa pombe, ni muhimu sana unywe kwa kuwajibika
  - Usinywe pombe kisha uendeshe gari. Ukipatikana na polisi, utakuwa taabani sana
  - Kunywa pombe kupindukia kunaweza kusababisha matatizo kwa afya yako
- Ikiwa unahitaji msaada kuwacha kunywa pombe, zungumza na mhudumu wa kijamii au daktari



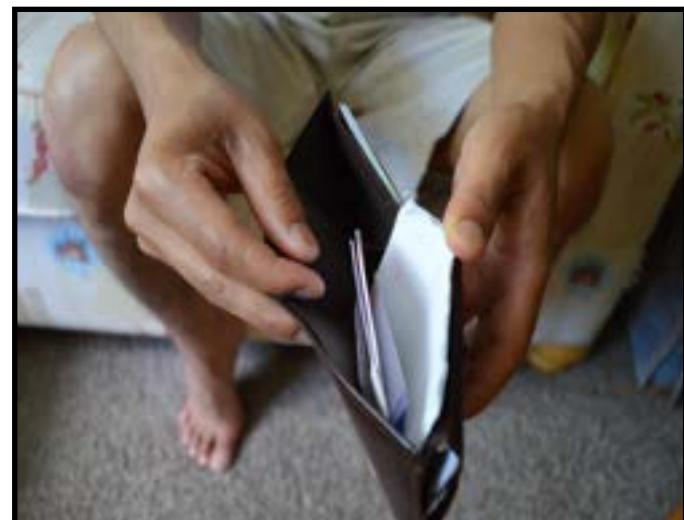
# MKAZO

- Mkazo ni hali ya kuhisi ukiwa umelemewa na mambo yanayotokea maishani mwako
  - Kila mtu mzima na mtoto huhisi mkazo katika wakati mmoja au mwingine maishani
  - Ni sawa kuhisi mkazo
- 

Baadhi ya visababisho vya mkazo ni:



Nyumba Mpya



Kukosa Pesa



Lugha Mpya



Kukosa Kazi

# NJIA ZA KUPUMZIKA

Ikiwa una mkazo ambao hauishi, unapaswa kuzungmza na mhudumu wa kijamii (caseworker) au daktari

---

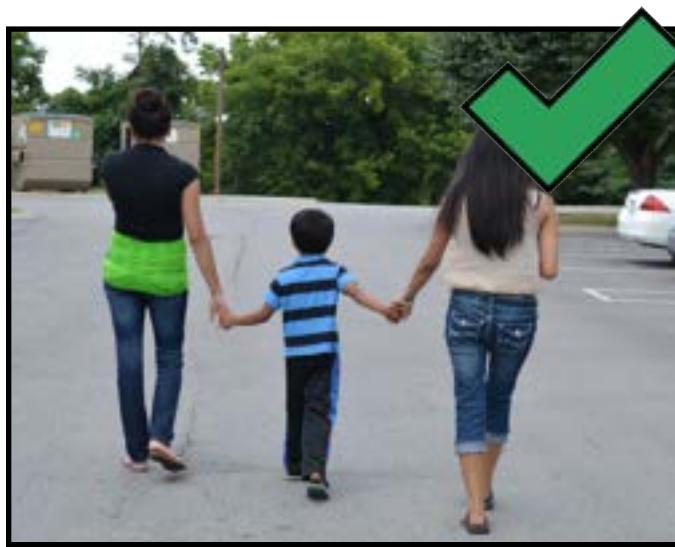
Baadhi ya njia ambazo watu hutumia kukabiliana na mkazo ni kama:



Kuzungumza na rafiki au Kiongozi wa Kidini



Kutazama televisheni



Kufanya mazoezi



Kuvuta sigara

# UJEURI DHIDI YA WENGINE

- Kuwa mjeuri kumwelekea mtu mzima au mtoto ni kinyume cha sheria. Unaweza kuwa taabani sana
- Nchini Marekani, mtu akiwa mjeuri kwako, unaweza kupata ulinzi; piga **911** kuomba msaada



©AMIR RIDHWAN/SHUTTERSTOCK



©GELNER TIVADAR/SHUTTERSTOCK



©PAVEL L PHOTO AND VIDEO/SHUTTERSTOCK



©VGSTOCKSTUDIO/SHUTTERSTOCK

# HUZUNI

- Hata ingawa ulifurahi kuja Marekani, unaweza kuwa mwenye huzuni hapa pia
- Hii ni sawa, na huenda ukahisi bora baada ya muda
- Ikiwa huzuni yako haiishi baada ya muda fulani, unapaswa kuzungumza na daktari wako
- Watu wenye hisia za huzuni zinazodumu kwa muda mrefu wanahitaji msaada wa daktari ili wahisi vizuri tena



## KUJIUA

Baadhi ya watu hufikiria  
kukatiza maisha yao.  
Ikiwa umewahi kuwa  
na fikira za kutaka kujua,  
tafadhalii zungumza na daktari,  
au piga simu kwa  
**1.800.273.8255.**

Unaweza kupiga simu kwa hii namba ili  
kusaidia rafiki au familia yao pia

## SUMU

- Kemikali za usafi zinaweza kukudhuru
- Weka kemikali na madawa katika mahali ambapo watoto wadogo hawawezi kuzifikia



Mtu akila au kunywa  
sumu, piga simu kwa

**1.800.222.1222**

mara moja



The development of this project is based on feedback received from health education courses provided through the Tennessee Office for Refugees' Preventative Health Program. After two years of health education and evaluation, funded partners recommended the need to create a collection of materials that would reinforce topics covered during those health classes that clients could access at home.

After collaborating with program staff at the Office of Refugee Resettlement (ORR/ACF/DHHS), this booklet was produced to provide a visual guide to health topics appropriate to the refugee community. Every effort was made to keep medical terminology basic and at a minimum. The objective for every topic was to use plain writing with accompanying pictures whenever possible.

• •

If your agency is interested in printing booklets to supplement your health education efforts, we are happy to share high-quality PDFs. Please contact the Tennessee Office for Refugees at [torinfo@cctenn.org](mailto:torinfo@cctenn.org).



## Tennessee Office for Refugees

*"Do not forget to entertain strangers, for thereby some have international angel visitors."*