

# MUONGOZO WA KUKUSANYA MAKHOHOZI

## Uta hitaji...



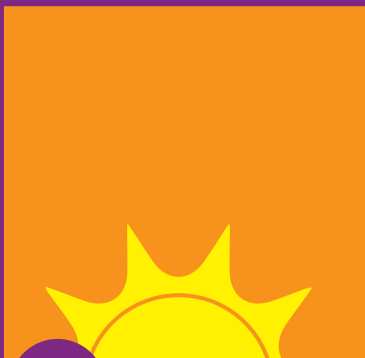
Mrija wa kukusanyia



Mfuko wa plastiki



Mfuko wa karatasi



**1** Amka



**2** Pumua mara 3 kwa nguvu



**3** Kohoa kohozi



**4** Tema kohozi kwenye mrija



**5** Usiweke mdomo kwenye mrija



**6** Funga kifuniko kwenye mrija



**7** Andika jina na tarehe kwenye mrija



**8** Weka mrija kwenye begi la plastiki



**9** Weka begi la plastiki kwenye mfuko wa karatasi

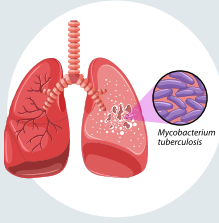


**10** Weka mfuko wa karatasi kwenye friji



**11** Kusanya mrija moja kila siku kwa siku 3

# Maelezo ya Kukusanya Kohozi ya TB



## Kwanini kipimo cha kohozi ni muhimu?

Daktari wako anataka kupata kiasi cha kohozi (“kikohozi”) unachokohoa kutoka kwenye mapafu yako. Maabara watapima kohozi kuangalia kifua kikuu (TB).

Kuangalia kohozi lako ndio namna bora zaidi ya kujua kama una ugonjwa wa TB. Kama tayari unatumia dawa za TB, kuangalia kohozilako ndio namna bora zaidi ya kujua kama dawa inafanya kazi vyema.

Ili uhakikishe kuwa kipimo ni hakika, ni lazima ukohowe kohozi kutoka ndani kabisa ya mapafu yako. Kohozi inayotoka kwenye mapafu yako ni nzito tena inashikamana. Mate hutoka kwenye mdomo wako na ni majimaji mno tena nyepesi. Usikusanye mate.

**Ushauri:** Ikiwa hauwezi kutoa kohozi, jaribu kupumua mvuke wa maji ya moto ya bafu au wa maji ya mchemko ya sufuria.

## Namna ya kukusanya sampuli ya kohozi.

Daktari au Muuguzi wako atakupatia kikombe maalumu cha plastiki cha kukusanya kohozi. Fuata hatua hizi kwa makini

1. Kikombe ni kisafi sana. Usifungue hadi uwe tayari kutumia.
2. Unapoamka tu asubuhi (kabla haujala au kunywa chochote), piga meno mswaki na usafishe mdomoo kwa maji. Usitumie dawa za maji ya mdomo (mouthwash)
3. Ikiwezekana, nenda nje au fungua dirisha kabla ya kukusanya sampuli ya kohozi. Hatua hii husaidia kuwakinga wengine wasipate mbegu za TB unapokohoa.
4. Vuta pumzi ndefu sana na uzuie hewa kwa sekunde 5. Taratibu wachilia pumzi. Vuta tena pumzi ndefu sana na ukohoe kwa nguvu hadi kohozil ipande hadi kwenye mdomo wako.
5. Tema kohozi kwenye kikombe cha plastiki.
6. Endelea kufanya hivyo hadi makohozi yafikie msitari wa 5 ml (au zaidi) kwenye kikombe cha plastiki. Hii itakuwa kama kiasi cha kijiko 1 cha chai.
7. Funga kifuniko cha kikombe na ukaze ili isivuje.
8. Osha na ukaushe nje ya kikombe.
9. Andika kwenye kikombe tarehe uliyokusanya kohozi.
10. Weka kikombe kwenye boksi au mfuko uliopewa na muuguzi.
11. Peleka kikombe kwa kliniki au muuguzi wako. Unaweza kuhifadhi kikombe kwenye friji usiku kucha kama itahitajika. Usikiweke kwenye barafu au kuwacha nje kwa halijoto ya kawaida..

Imetokana na maelezo ya Mradi wa Kuzuia na Kudhibiti TB wa Idara ya Afya ya Minnesota

Oregon  
**Health**  
Authority

IDARA YA AFYA YA UMMA

Unaweza kupata waraka huu kwa lugha zingine, kwa herufi kubwa, braille, au namna yeyote upendayo. Wasiliana TB Control Program katika 971-673-0169. Tunapokea simu zote za jumla au unaweza kupiga simu 711.

OHA 8345 Swahili (7/2018)