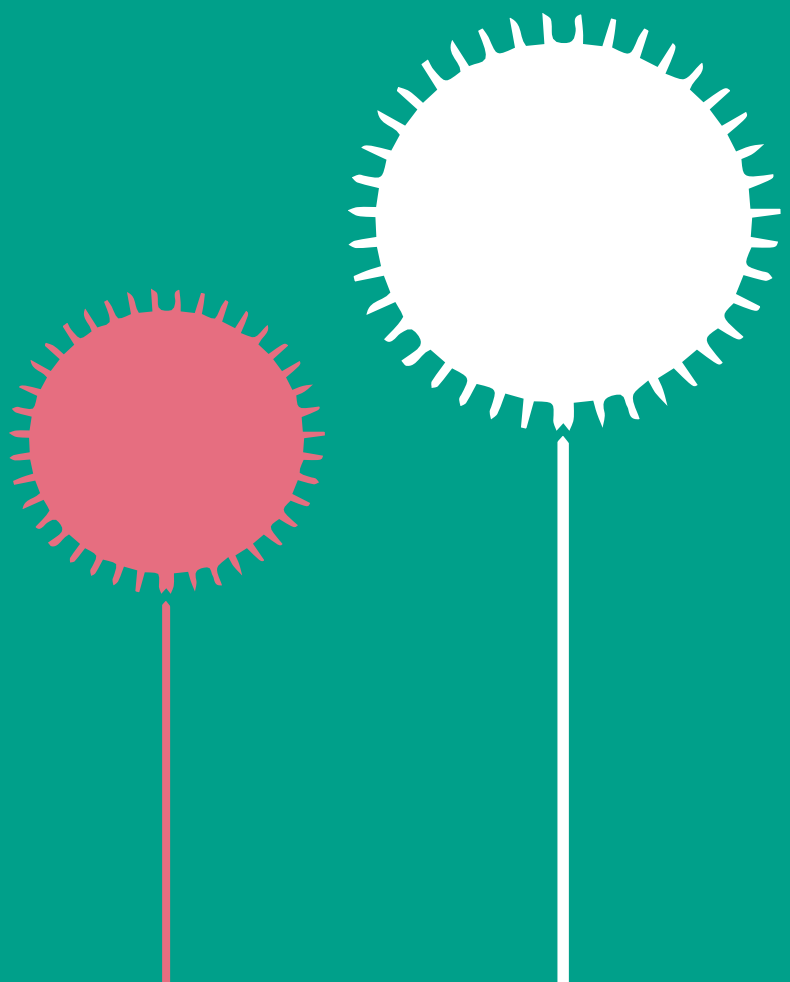
# KIFUA KIKUU

## KINGA NA MATIBABU



CHILDREN'S **RADIO**
FOUNDATION

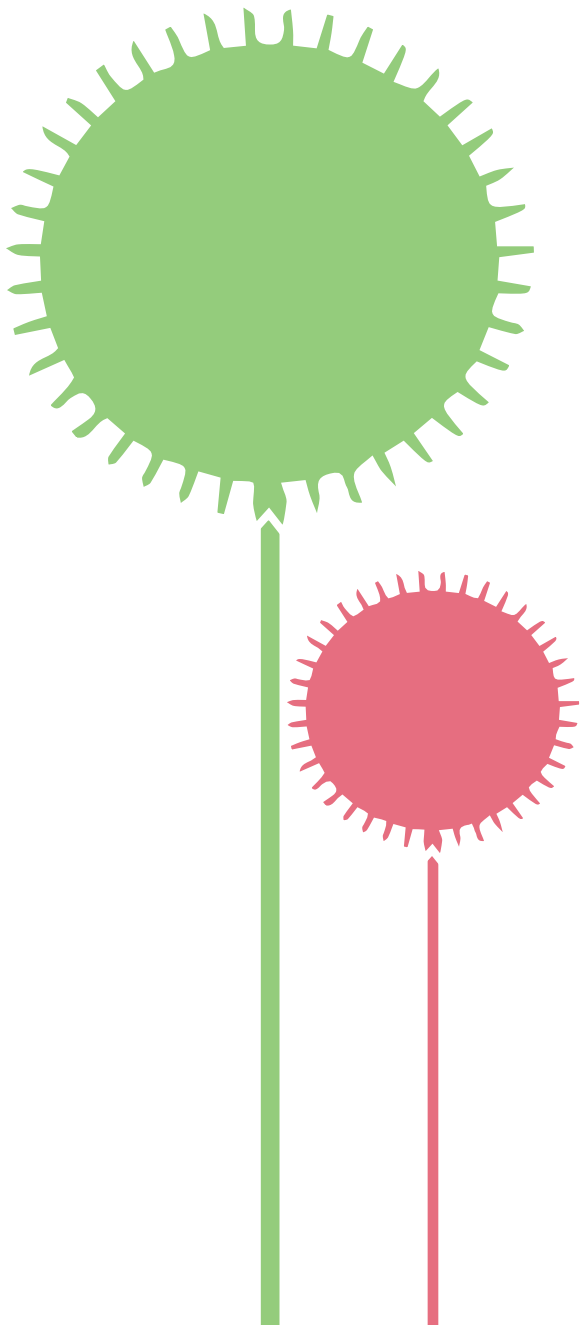
# KIFUA KIKUU

## Ugonjwa wa TB (Kifua Kikuu) ni nini?

- TB ni ugonjwa wa Kifua Kikuu *(sema: kifua-kikuu)*
- Kifua Kikuu ni ugonjwa unaotokana na maambukizi ya viini, aina ya bakteria, ziitwazo Mycobacterium Tuberculosis (tamka: *mahy-koh-bak-teer-ee-uhm tuber-cu-lo-sis*)
- Kifua Kikuu ni ugonjwa wa zamani. Uligunduliwa karne zilizozopita, mwaka wa 1882, lakini mpaka wa leo, mamilioni ya watu wanaendelea kuugua ugonjwa huu.
- Kifua Kikuu ya Mapafu (Lung TB) inayojulikana pia kama Pulmonary Tuberculosis (tamka: *pul-mo-nary tuber-cu-lo-sis*), ndio aina ya ugonjwa wa Kifua Kikuu inayojulikana sana, na iliyo rahisi kuambukizwa. Mara nyingi unaposikia watu wanaumwa Kifua Kikuu, huwa wanaumwa Kifua Kikuu ya Mapafu.
- Kuna aina nyingine ya Kifua Kikuu ambayo huathiri sehemu mbali mbali za mwili kama: uti wa mgongo, tumbo, figo, utumbo, mifupa, ubongo, macho na ngozi. Hii huitwa Kifua Kikuu ya nje ya Mapafu (External Pulmonary TB). (Tamka: *ex-ter-nal pul-mo-nary tuber-cu-lo-sis*)
- Kwa Mujibu wa Shirika la Afya Duniani, ugonjwa wa Kifua Kikuu ni moja ya magonjwa 10 yanayoongoza kwa kuua watu duniani.
- Tanzania ni miongoni mwa nchi 15 duniani zinazoongoza kwa maambukizi ya Kifua Kikuu. Kwa mujibu wa Wizara ya Afya ya Tanzania, mkoa wa Mwanza ni miongoni mwa mikoa inayoongoza kwa maambukizi ya ugonjwa wa Kifua Kikuu. Mwaka 2016, mkoa wa Mwanza ulikuwa wa pili kwa kuwa na maambukizi ya Kifua Kikuu, huku idadi ya wagonjwa wapya ikiongezeka.

## Kifua Kikuu huunezwaje?

- Mtu mmoja anayeumwa Kifua Kikuu anaweza kuambukiza mpaka watu 15 wengine.
- Ugonjwa wa Kifua Kikuu huenezwa kutoka kwa mtu mmoja hadi  mwingine kupitia hewani. Mtu mwenye Kifua Kikuu cha mapafu asiyetibiwa akikohoa au kupiga chafya, bakteria huingia hewani. Watu wenye kinga dhaifu kama watoto, wazee au watu wanaoishi na maambukizi ya virusi vya Ukimwi, kisukari au utapiamlo huwa katika hatari kubwa ya kuambukizwa ugonjwa wa Kifua Kikuu.
- Bakteria za kifua kikuu huishi katika sehemu za giza na zisizo ingiza hewa vizuri. Iwapo mtu anayeumwa Kifua Kikuu anaishi katika nyumba yenye msongamano, au darasa ambalo lina madirisha machache, au gari ambalo halina hewa ya kutosha, ni rahisi kusambaza Kifua Kikuu kwa wengine.  Kwa hiyo, ni muhimu sana kufungua madirisha ili kuruhusu hewa na mwanga kuingia.



# KIFUA KIKUU

## Kinga ya Kifua Kikuu

- ★ Watoto wachanga na wadogo wanatakiwa kupata chanjo ya kuzuia ugonjwa wa Kifua Kikuu.
- ★ Maisha yanaweza kuokolewa inapogundulika mapema kuwa una Kifua Kikuu na kupata matibabu.
- ★ Ni muhimu sana kuelimisha jamii kuhusu Kifua Kikuu.

## Dalili za Kifua Kikuu

- ★ Dalili za ugonjwa wa Kifua Kikuu ni kwa mfano: homa, kupungua uzito, maumivu ya miguu, kukosa hamu ya chakula na kukohoa kwa muda mrefu. Mtu pia anaweza kukohoa makohozi au kuwa na mate yenye damu.
- ★ Mara nyingi Kifua Kikuu hupuuzwa kwa sababu kuna magonjwa mengine ambayo pia yana dalili sawa, kwa mfano malaria, ambayo ni kawaida Mwanza.

## Matibabu

- ★ Kifua Kikuu kinazuilika, kinatibika na kuponyeka.
- ★ Mtu mwenye Kifua Kikuu anatakiwa kumaliza kikamilifu dozi ya dawa ili aweze kutibika na kupona hata kama matibabu huchukua miezi kukamilika.
- ★ Kama mgonjwa akiacha kutumia dawa za Kifua kikuu dawa hizo hazitafanya kazi tena katika mwili wake.
- ★ Kama hautibiwi kikamilifu, ugonjwa wa Kifua Kikuu unaua.

## Je, wajua

- ★ Ni potovu kwamba Kifua Kikuu ni ugonjwa wa maskini. Ukweli ni kwamba ugonjwa huu unaathiri kila mtu, na unapatika kila sehemu duniani. Ni suala la kila mmoja wetu!
- ★ Malengo Endelevu ya Maendeleo yana shabaha ya kutokomeza Kifua Kikuu ifikapo 2030. (Lengo # 3: Kuhakikisha maisha yenye afya na kuimarisha ustawi wa binadamu wa umri wote).
- ★ Matibabu ya ugonjwa wa Kifua Kikuu inapatikana bure nchini Tanzania.

## Rasilimali (msaada)

Ili kupata msaada na huduma za kupimwa, matibabu na elimu kuhusu ugonjwa wa Kifua Kikuu, tembelea zahanati, kituo cha afya au hospitali yeyote iliyopo karibu nawe Mwanza, kama vile:

- Hospitali ya Seko Toure
- Kituo cha afya cha Bugando
- Hospitali ya Nyamagana

**Kifua Kikuu ni ugonjwa sugu na usipotibiwa kamili, unaweza kudumu kwa miaka mingi.**

# KIFUA KIKUU

## Maandalizi ya kipindi

**Kuna namna nyingi za kuzungumza kuhusu Kifua Kikuu, tosha kwa vipindi vingi!**

- ★ Jinsi ya kuzuia Kifua Kikuu: tabia za kuzingatia kinga na kujilinda binafsi dhidi ya Kifua Kikuu.
- ★ Matibabu ya Kifua Kikuu: matumizi ya dawa za kuzuia Kifua Kikuu na kujijali.
- ★ Upimaji wa Kifua Kikuu: kujua kama una ugonjwa wa Kifua Kikuu.
- ★ Fahamu kuhusu Kifua Kikuu: jifunze ukweli kuhusu Kifua Kikuu.
- ★ Unyanyapaa: jinsi ambavyo watu wanawanyanyapaa wagonjwa wa Kifua Kikuu.

## Chagua mada mahususi

**Elewa Kifua Kikuu:** Jifunze ukweli

## Njia tofauti za kuzungumzia na kuelewa mambo ya msingi kuhusu Kifua Kikuu

- ★ Fahamu ukweli na kuwa na uelewa kuhusu Kifua Kikuu.
- ★ Kwanini ni muhimu kupima Kifua Kikuu?
- ★ Nini cha kufanya ili kujikinga na ugonjwa wa Kifua Kikuu.
- ★ Umuhimu wa kutibiwa Kifua Kikuu kama unaumwa.
- ★ Jinsi watoto, wazazi na viongozi wanavyoweza kushiriki katika mapambano dhidi ya Kifua Kikuu katika jamii.

## Tafuta watu wa kuongea nao

- ★ Ongea na nesi katika jamii.
- ★ Wawakilishi wa mashirika na serikali ambao wanafanya kazi katika jamii zinazolenga kinga na elimu kuhusu Kifua Kikuu.
- ★ Kiongozi wa vijana anayetoa elimu kwa makundi rika kuhusu Kifua Kikuu.
- ★ Mtoa ushauri nasaha anayefanya kazi katika kiliniki ya Kifua Kikuu.
- ★ Mtu ambaye anaumwa Kifua Kikuu au mtu aliyeishawahi kuugua Kifua Kikuu, au mtu ambaye rafiki au ndugu yake anaumwa Kifua Kikuu au amepoma Kifua Kikuu.

## Jifunze zaidi kuhusiana na mada ya Kifua Kikuu

- ★ Afya ya Watoto: www.kidshealth.org
- ★ Shirika la Afya Duniani: www.who.int/tuberculosis
- ★ Wizara ya Afya ya Tanzania: www.ntlp.go.tz
- ★ Maneno ya kuelekeza utafiti kwenye mtandao: ‘Tuberculosis,’ ‘Facts on TB’, ‘Prevention of TB’, ‘TB testing’, TB treatment’, ‘World TB day’.
- ★ Kumbuka pia unaweza kufanya utafiti kwa kutumia magazeti, wahudumu wa jamii, mashirika na wasimamizi wa tasisi za serikali.

Toa mawazo na mitazamo mbalimabali

Tafuta njia tofauti tofauti ya kuzungumza kuhusu mada na muundo wa kipindi

# KIFUA KIKUU

## Jinsi ya kuandaa kipindi chako

Tumia vipengele, utafiti wako, mwelekezo wa skripti na maswali kuunda skripti yako.

### Maswali ya mahojiano

- ★ Kifua Kikuu ni nini?
- ★ Kifua Kikuu huenezwaje?
- ★ Jinsi gani Kifua Kikuu inaathiri miili yetu?
- ★ Kuna aina ngapi za Kifua Kikuu?
- ★ Ni zipi dalili za ugonjwa wa Kifua Kikuu?
- ★ Nani yuko katika hatari zaidi ya kupata Kifua Kikuu?
- ★ Wapi tunaweza kwenda kupimwa Kifua Kikuu katika maeneo yetu?
- ★ Elezea mchakato wa kutibu Kifua Kikuu?
- ★ Mtu anaweza kwenda shule na kucheza na marafiki zake wakati akiwa bado yupo katika matibabu ya Kifua Kikuu?
- ★ Jinsi gani maambukizi ya Kifua kikuu yanavyoweza kuzuilika?
- ★ Jinsi gani Kifua Kikuu imeathiri jamii yetu?
- ★ Una ushauri gani kwa wale wanaokumbwa na unyanyapa kwa sababu ya kuwa na Kifua Kikuu?

**[MWANZO:]**

Host 1: Ni [SAA] and karibu kwa kipindi chako [JINA LA KIPINDI] hapa [JINA LA REDIO]. Jina langu ni [SEMA JINA]

Host 2: Na langu ni [SEMA JINA], na leo kunaangazia Kifua Kikuu!

Host 1: Tutazungumzia na kupata uelewa zaidi wa ugonjwa wa Kifua Kikuu, na umuhimu wa kupimwa na kupata matibabu.

Host 2: [JINA LA MGENI] kutoka [SHIRIKA] anayehudumu katika jamii atatupa maelezo na uzoefu wake kuhusu Kifua Kikuu.

Host 1: Tupate maelezo Zaidi kuhusu Kifua Kikuu!

[CHEZA KIPENGELE CHA AUDIO COMMENTARY]

**[MWISHO:]**

Host 1: Leo tumejifunza na kujielemisha kugusu Kifua Kikuu.

Host 2: Pia, tumepata kujua kwamba ugonjwa wa Kifua Kikuu una kinga na tiba!

Host 1: Juma ijayo [SIKU] na [MUDA] tutakuwa tunazungumzia [MADA IJAYO]. Usikose kujiunga nasi hapa [JINA LA REDIO] kwa [JINA LA KIPINDI].

Host 2: Hadi kipndi kingine, kunawaaga kwaheri!

Utakapomaliza skripti na kuandaa vipengele vyako, utakuwa umemaliza matayarishi ya kipindi (show clock) na tayari kufurusha hewani!

## Jitayarishe kwa kuandaa kipindi chako

# KIFUA KIKUU

## Jinsi ya kuandaa kipindi chako

- Mwanzo
- Fungua kipindi
- Vox pops:
  Uliza vijana wenzio kama wamewahi kusikia au wanacho fahamu kuhusu Kifua Kikuu
- Funga kipengele cha vox pop
- Cheza wimbo
- Fungua kipengele cha audio commentary
- Audio commentary: Kijana ambaye ni kiongozi wa huduma katika jamii au anayetoa maoni yake kuhusu unyanyapaa unaowapata wanaoumwa Kifua Kikuu
- Funga kipengele cha audio commentary
- Cheza wimbo
- Fungua mahojiano
- Mahojiano:
  Mhudumu wa afya katika jamii au anayehusika kwa huduma za kupima na matibabu ya Kifua Kikuu
- Funga kipengele cha mahojiano
- Cheza wimbo na Jingle
- PSA: Sisitiza manufaa ya kupata hudumza za kipimwa Kifua Kikuu na kupata matibabu
- Funga kipindi
- Cheza wimbo wa kufunga kipindi

## Mwelekezo

- Mwanzo
- Katikaki
- Mwisho

**Madili na ridhaa**

Hakikisha kwamba unawapa unaowahoji maelezo kamili na kupata ridhaa (idhini) yao.

Hakikisha kwamba umefungua kipindi chako na vipengele vilivyomo. Kisha ukimaliza kuvicheza, funga kwa kutoa kauli. Usisahau pia kutoa kauli kipindi chako kitakapo timia mwisho.

Shikanisha kipindi chako wa kutumia vidokezo ya ukweli vya nyimbo.

Andika skripti yako sasa