

## JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA



### WIZARA YA AFYA, MAENDELEO YA JAMII, JINSIA, WAZEE NA WATOTO

#### TAARIFA YA KUONGEZA KASI YA UTEKELEZAJI WA HATUA ZA KUJIKINGA NA MAGONJWA MBALIMBALI NCHINI.

Dodoma, Alhamisi 29 Aprili, 2021.

**Ndugu Wananchi**, Tanzania imepiga hatua katika mapambano dhidi ya Magonjwa mambalimbali. Licha ya mapambano dhidi ya magonjwa yasiyoambukiza na yale ya kuambukiza yakiwemo ya mlipuko, bado tunatakiwa kukumbushana juu ya mbinu za kujikinga.

Magonjwa yasiyoambukiza kama magonjwa ya Saratani, Kisukari na Shinikizo la damu, n.k yanaendelea kuathiri Jamii yetu na yanachangia kwa kiasi kikubwa katika idadi ya vifo vinavyotokea hospitalini yakichangia **takribani asilimia 40-45 kwa sasa, ikilinganishwa na asilima 33 kwa miaka 5 iliyopita**, Serikali inaendelea kuwakumbusha Wananchi kuchukua tahadhari zote za kujikinga kama **kufanya mazoezi, kupunguza vyakula vya mafuta, pombe, chumvi nyingi, kuepuka unene na kuacha kuvuta sigara. Aidha tunahimiza tabia hizi zijengwe kuanzia katika ngazi za familia na mashuleni ili kuwakinga watoto na kuwapa mwamko wa kuchukua hatua hizi za kujikinga wakiwa katika umri mdogo.**

**Ndugu Wananchi**, kuhusu magonjwa ya kuambukiza, hivi sasa UKIMWI umeendelea kuwa chini ya asilimia 4.7 huku idadi ya vifo vitokanavyo na UKIMWI ikipungua kwa asilimia 48 kutoka mwaka 2015, Kifua Kikuu maambukizi yakipungua kwa asilimia 23 na vifo kwa asilimia 33 katika kipindi cha miaka 3 iliyopita. Vivyo hivyo ugonjwa wa Malaria vifo vimepungua kwa zaidi ya **asilimia 60 kati ya mwaka 2015 na 2020.**

Vita dhidi ya magonjwa ya mlipuko bado inaendelea. Wizara inachukua fursa hii kuwakumbusha wananchi kuzingatia tahadhari iliyotolewa hivi karibuni na **Rais wetu Mhe. Samia Suluhu Hassan** kuwa Watanzania waendeleo kuchukua tahadhari za kujikinga dhidi ya ugonjwa wa COVID-19 ambapo dunia imeendelea kupambana na mawimbi ya mlipuko wa ugonjwa huu. Pamoja na kuathiri kwa kiwango kikubwa katika mataifa makubwa duniani, hivi sasa ugonjwa huo unaathiri sana nchi ya India ambapo taarifa zinaonyesha kuongezeka kwa idadi ya wagonjwa na vifo katika siku za hivi karibuni. India ni mojawapo ya nchi ambazo zina mwingiliano mkubwa wa usafiri na kibiashara na nchi nyingi duniani ikiwepo nchi yetu hivyo hatuna budi kujipanga na kuendelea kujiandaa kukabiliana na maradhi haya endapo yataokea. **Hata hivyo kwa hali ya Tanzania, mpaka sasa Serikali imeweza kuudhibiti ugonjwa huu kwa kiasi kikubwa na kuepusha athari kubwa kwa wananchi.**

**Ndugu Wananchi**, kutokana na hali ya ugonjwa huu inavyoendelea katika mataifa mengine, Wizara inapenda kuelimisha na kufafanua tena juu ya mambo muhimu ya kuzingatia katika kutekeleza hatua za tahadhari za kujikinga na ugonjwa wa COVID-19 kama ifuatavyo;

1. Kwanza tuondoe hofu zinazojengwa kwa upotoshaji bila sababu wala nia njema kwa sababu hofu inaleta madhara zaidi kiafya. Wananchi tufafahamu kuwa tutaendelea kuishi na COVID-19 kama magonjwa mengine na tukabiliane nayo kila siku.
2. Tuendeleze tabia ya **kunawa mikono** mara kwa mara kwa maji safi tiririka na sabuni. Iwapo maji tiririka na sabuni hakuna, tumia vipukusi (sanitizer)
3. **Vaa barakoa pale panapo lazimika**
4. **Fanya mazoezi mara kwa mara.** Kumbuka mazoezi yapo ya aina nyingi na unaweza kuchagua kutegemeana na hali ya afya yako na mazingira yako siku hiyo.
5. Hakikisha unapata **lishe bora** ikiwemo matunda na mbogamboga kwa gharama nafuu kulingana na mazingira ya vyakula vya asili katika eneo lako.
6. Tambua **afya yako jilinde tukulinde.** Wito huu unahusu makundi maalumu ya watu wakiwemo wenye **umri mkubwa (wazee)**, Watu wenye **uzito uliopitiliza (wanene)** na watu wenye **magonjwa sugu (muda mrefu)** mfano **Pumu, Shinikizo la juu la Damu, Kisukari, Magonjwa ya Moyo na Figo.** Tuendeleo kuimarisha huduma za **afya kwa wazee sambamba na kliniki za magonjwa sugu.**
7. **Tusisahau** tiba zetu za asili za kunywa na kujifukiza zilizosajiliwa na Baraza la Tiba Asili kama inavyoelimishwa na wataalamu husika.
8. **Niwasihi kuwahi kituo** cha kutolea huduma za afya mara uonapo dalili za maradhi ili watoa huduma wapate nafasi nzuri zaidi ya kutibu pamoja na kujenga tabia ya kupima afya zetu mara kwa mara angalau mara 1 kwa mwaka hata kama huumwi.
9. Niwatake Maafisa Afya wanaotoa huduma mipakani kuendelea kuimarisha udhibiti wa magonjwa katika maeneo ya mipakani kwa mujibu wa miongozo husika.
10. Vilevile **Waganga wakuu wa Mikoa na Halmashauri wahakikishe elimu inatolewa kwa wananchi kila mahali ili waweze kuchukua tahadhari zote dhidi ya magonjwa.**

**Mwisho**, niwatakie Watanzania wote kutekeleza mikakati ya kujikinga na kujilinda na magonjwa ya kuambukiza na yasiyoambukiza ili kuendelea kuimarisha afya zetu na kuilinda nchi yetu dhidi ya magonjwa ya milipuko inayozuilika.

Imetolewa na:



**Prof. Abel N. Makubi**

**Katibu Mkuu  
Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto**