Matumizi ya Kiswahili katika Kuhamasisha Umma kuhusu Afya: Mtazamo wa Mawasiliano

Jacktone Okello Onyango
Chuo Kikuu cha Kenyatta

Ikisiri

Haja ya kuendeleza afya ya umma kwa kupambana na Virusi vya Ukimwi, Malaria na magonjwa mengine ni moja kati ya Malengo ya Milenia kuhusu Ustawi ambayo kila nchi inayoendelea inatazamia kutimiza kufikia mwaka 2015. Katika mpango wa muda mrefu wa maendeleo ya Taifa la Kenya (Kenya Vision 2030), Kenya inalenga kuboresha maisha ya wananchi kwa kutoa huduma za kuzuia magonjwa katika kiwango cha vijiji na nyumba binafsi. Ili kufikia lengo hilo, ni muhimu kuwapa wananchi vijijini habari kuhusu magonjwa mbalimbali kwa kutumia lugha inayoeleweka na watu wengi, ambayo ni Kiswahili. Kwa hivyo, lengo kuu la makala haya ni kufafanua mbinu au michakato inayotumiwa kuwahamasisha wananchi kuhusu magonjwa mbalimbali kwa lugha ya Kiswahili kwa mujibu wa nadharia ya mawasiliano. Wananchi huhamasishwa kwa kupashwa habari muhimu kama vile: majina ya magonjwa hayo kwa Kiswahili, vyanzo vya magonjwa, dalili zake na hatua za kujikinga. Habari hizo zinaweza kuchangia kuhamasisha umma kuhusu masuala ya afya na kuwawezesha kujikinga dhidi ya magonjwa mbalimbali na hivyo basi kupunguza gharama ya matibabu nchini Kenya.

Maneno Muhimu: Afya, mawasilinano, Kiswahili, kuhamasisha

Utangulizi

Katika mpango wa muda mrefu wa maendeleo ya Taifa la Kenya (Kenya Vision 2030), Kenya inalenga kuboresha maisha ya wananchi kwa kutoa huduma za kuzuia magonjwa katika kiwango cha vijiji na nyumba binafsi. Lugha ya Kiswahili inaweza kutumiwa kuwahamasisha watu kuhusu maswala mbalimbali yanayoathiri maisha yao ikiwa ni pamoja na swala la afya. Ufanisi wa kuwapasha watu habari muhimu wanazohitaji ili wajikinge dhidi ya magonjwa mbalimbali unategemea matumizi ya lugha inayoeleweka na pia mbinu au mikakati inayofaa kuwasilisha habari hizo. Kwa hivyo lengo la makala haya ni kufafanua mikakati

inayotumiwa kuwasilisha habari muhimu kuhusu afya kwa lugha ya Kiswahili ili kuwahamasisha watu kujikinga dhidi ya magonjwa mbalimbali. Ufaafu wa mikakati hiyo na lugha inayotumiwa unajadiliwa kwa kuzingatia nadharia ya mawasiliano.

Sababu za Kufanya Utafiti

Utafiti huu kuhusu nafasi ya Kiswahili katika kuendeleza afya ya umma umefanywa kwa sababu nne zifuatazo:

i) Kukanusha dhana potofu inayoshikiliwa na baadhi ya watu kwamba lugha ya Kiswahili haina msamiati na istilahi za kuiwezesha kujadili maswala ya kisayansi kama vile afya ya umma.

ii) Kukuza msamiati na istilahi za kutumiwa kufundishia masomo mbalimbali kwa Kiswahili na hasa maswala ibuka kama vile Afya ya Umma, Haki za Watoto, Mazingira na kadhalika.

iii) Wataalamu wa magonjwa peke yao, hawana nafasi ya utafiti kuhusu maswala ya lugha inayotumiwa katika uwanja wao katika kufanikisha mawasiliano.

iv) Kupunguza gharama ya matibabu nchini

Msingi wa Nadharia

Utafiti huu umeongozwa na nadharia ya mawasiliano kama ilivyofafanuliwa na Hybels na Weaver (1989). Waandishi hao wanasema kwamba mawasiliano ni shughuli au mchakato unaowasaidia watu kutoleana habari, maoni na hisia zao. Wanaeleza kwamba mchakato wa mawasiliano unahusisha vipengele vifuatavyo:

(a) Wanaotuma na wanaopokea ujumbe.

(b) Ujumbe wenyewe

(c) Vyombo vinavyopitisha ujumbe

(d) Majibu ya ujumbe uliotolewa

(e) Muktadha

(f) Kelele

Katika muktadha wa utafiti huu, wanaotuma ujumbe ni watu, makampuni au mashirika yanayosambaza habari kuhusu magonjwa kama vile wizara ya afya, watu binafsi wanaoandika blogu na mashirika kama USAID. Wapokezi wa ujumbe ni watu wanaopewa huduma za afya kwa mfano wagonjwa, wasikilizaji wa vyombo vya habari, wasomaji wa magazeti na majarida na wanaosakura mtandao ili kufikia tovuti mbalimbali. Ujumbe wenyewe ni zile habari zinazotumwa kuhusu aina za magonjwa, vyanzo vya magonjwa, dalili zake na mbinu za kuzuia magonjwa hayo. Ujumbe hupashwa kwa kutumia lugha (maneno). Ujumbe unaokusudiwa kuwasilishwa huenda ukakosa kuwafikia

wapokezi ikiwa lugha inayotumiwa kuupitisha ina kasoro. Kwa mfano, ikiwa lugha inayotumiwa kuwahamasisha wananchi kuhusu ujumbe wa afya ya umma haieleweki vizuri hasa kimsamiati au kisarufi, basi wananchi hawatauelewa ujumbe uliomo. Kwa hivyo itakuwa vigumu kwao kubadili mielekeo yao kuhusu maswala ya afya.

Vyombo vinavyotumiwa kupitisha ujumbe ni kama vile tovuti mbalimbali, magazeti, majarida, redio, runinga, vitabu, makaratasi ya matangazo, na vinginevyo. Majibu ya ujumbe ni kama vile maoni yanayotolewa na wasomaji wa tovuti au magazeti au wasikilizaji wa redio na runinga au hatua zinazochukuliwa na wadau mbalimbali ili kudhibiti magonjwa hayo. Kupungua kwa visa vya maambukizi ya magonjwa ni ishara kwamba watu wengi wameupokea ujumbe. Muktadha ni hali au mazingira ambamo ujumbe unatumwa kwa mfano mlipuko wa kipindupindu ambao unaweza kusababisha watu kutuma na kupokea ujumbe haraka. Kelele ni jambo lolote linaloweza kuzuia ujumbe kupokelewa kama ulivyokusudiwa. Kwa mfano, mielekeo hasi ya wapokezi kuhusu ujumbe unaopitishwa inaweza pia kutatiza mawasiliano.

Utafiti huu umefanywa kwa kuzingatia mtazamo wa isimu-jamii ambapo tunatathmini utoshelevu wa matumizi ya lugha ya Kiswahili katika kuendesha shughuli za kijamii kama vile kuwahamasisha wananchi kuhusu afya ya umma. Inafahamika kwamba uhamasisho wa umma kuhusu afya unaweza pia kufanywa kwa kuzingatia mitazamo mingine kama vile mtazamo wa fasihi lakini hilo sio lengo la makala haya.

Umuhimu wa Kiswahili katika Uhamasishaji

Kuna wasomi mbalimbali ambao wanashikilia kwamba lugha ya Kiswahili inaweza kutumiwa katika uwasilishaji wa ujumbe kuhusu afya. Habwe (2000) anasema kwamba kampeni za afya kuhusu ugonjwa wa Ukimwi na upangaji uzazi hufaulu zaidi zinapoendeshwa kwa lugha ya Kiswahili kwa sababu huwafikia watu wengi zaidi. Anaongeza kwamba mawasiliano kati ya madaktari na wagonjwa hospitalini mara nyingi huendeshwa kwa Kiswahili na wala sio Kiingereza.

Maru (2001) anapendekeza kwamba makala kuhusu afya zinafaa kutafsiriwa kwa Kiswahili ili kuielewa lugha ya kimatibabu kwa ajili ya kuhamasisha umma kuhusu maswala ya afya. Mwamzandi (2005) anasema kwamba nyimbo za taarabu zinaweza pia kutumiwa kama chombo muhimu cha kuwaelimisha wananchi kuhusu maswala ya afya ya umma kama vile afya ya uzazi.

Naye Njogu (2007) anashikilia kwamba somo la Kiswahili halifai kushughulikia tu ufundishaji wa lugha na fasihi bali lishughulikie pia ufundishaji wa maswala ibuka kama vile Ukimwi na Afya ya Watoto Wachanga ili kuwahamasisha wanafunzi wa Kiswahili wawe na ufahamu wa maisha na hali inayowazingira katika jamii. Anaongeza kwamba: "Kwa bahati mbaya,

mamilioni ya watoto hufariki kila mwaka kote ulimwenguni, na hasa kutoka mataifa yanayoendelea kutokana na maradhi yanayoweza kuzuiwa kabla ya kutimia umri wa miaka mitano. Watoto wengi hufariki kutokana na maradhi ya homa ya mapafu, kuhara, ukambi, malaria na ukosefu wa lishe bora." (uk. 58)

Kwa maoni ya Momanyi (2007), wananchi mashambani wanaweza kushiriki kikamilifu katika kampeni za uhamasisho kuhusu ugonjwa wa Ukimwi, Haki za Binadamu, Marekebisho ya Katiba na kadhalika ikiwa lugha ya Kiswahili itatumiwa. King'ei (2002) naye anashikilia kwamba Kiswahili ni lugha inayofaa sana kufundishia sayansi na teknolojia. Kwa hivyo anapendekeza kwamba viongozi wa kisiasa wanafaa kubadilisha sera za lugha ili kuzipa nafasi inayostahili lugha za Kiafrika katika elimu, sayansi na utafiti.

Odenyo (2006) anaeleza kwamba matibabu ya ugonjwa wa malaria hugharimu kiasi kikubwa sana cha pesa zilizotengewa afya ya umma. Kwa hivyo anapendekeza kwamba tukipunguza kesi mpya za maambukizi miongoni mwa waathiriwa, tunaweza kuhifadhi pesa zitakazotumiwa kupambana na magonjwa mengine. Anasisitiza kwamba pana haja ya kuhamasisha umma ili kupambana na vikwazo vya kitamaduni vinavyotatiza juhudi za kuzuia magonjwa. Anaongeza kwamba jambo hili linaweza kutekelezwa kwa ushirikiano kati ya jamii na watafiti katika chuo kikuu.

Kutokana na maoni hayo ya wasomi, ni wazi kwamba pana haja ya kufanya utafiti huu kuhusu matumizi ya Kiswahili katika kuhamasisha umma kuhusu afya. Utafiti huu unaweza kuleta mchango mkubwa kwa maendeleo ya kijamii.

Mbinu na Vifaa vya Utafiti

Data za utafiti huu zilikusanywa kwa kutumia mbinu nne zifuatazo:

(i) Mahojiano na madaktari.

(ii) Vyombo vya habari kama vile magazeti, redio, runinga na majarida kuhusu afya.

(iii) Mtandao (kusakura tovuti mbalimbali)

(iv) Vitabu kuhusu magonjwa.

Mbinu hizi ndizo zilifaa kwa utafiti huu kwa sababu zilimwezesha mtafiti kukusanya data nyingi kutoka vyanzo mbalimbali na kuzithibitisha data hizo ili kupata habari sahihi kuhusu magonjwa mbalimbali. Mbinu moja pekee haingemwezesha mtafiti kufanya hivyo. Vifaa vilivyotumiwa kukusanya data ni daftari na kalamu kwa ajili ya kunakili habari nilizosikia na kusoma, kinasa sauti cha kurekodi mahojiano na pia kipakatalishi (laptop) cha kupigia chapa habari hizo.

Mikakati ya Kuhamasisha Umma kuhusu AFYA

Utafiti umeonyesha kwamba mikakati ifuatayo hutumiwa au inaweza kutumiwa kutoa huduma za kuzuia magonjwa kwa wakazi wa mijini na vijijini:

Kufanya Utafiti

Habari hukusanywa kuhusu magonjwa mbalimbali na kusambazwa kwa wananchi wanaokaa mijini na vijijini. Habari hizo zinahusu vipengele vinne vifuatavyo:

(i) Majina ya magonjwa kwa Kiswahili

(ii) Vyanzo vya magonjwa hayo

(iii) Dalili za magonjwa

(iv) Kinga ya magonjwa hayo

Makala haya hayatashughulikia kipengele cha tiba ya magonjwa na hatua za kuchunguza na kugundua magonjwa hayo. Hii ni kwa sababu tatu zifuatazo:

(i) Wataalamu wa magonjwa hayo wanaweza kushughulikia vipengele hivyo ipasavyo.

(ii) Kuzuia ni bora kuliko kutibu. Inafaa zaidi kumpa mtu habari za kumsaidia kujikinga na magonjwa kuliko kumpa tiba.

(iii) Lengo langu ni kuhamasisha umma kuhusu afya bora wala sio kutibu magonjwa.

Kusambaza Matokeo ya Utafiti

Matokeo ya utafiti husambazwa kwa kutumia lugha inayoeleweka na watu wengi ambayo ni Kiswahili. Njia za kusambaza matokeo ni: kamusi, tasnifu, vitabu vya kawaida, majarida, magazeti, redio, runinga, mtandao, michezo ya Kuigiza, nyimbo, warsha, semina na makongamano, filamu, mihadhara na mikutano mingine, mabango, makaratasi ya matangazo, kutafsiri makala yanayohusu afya, kutoa mafunzo kwa wafanyakazi wanaotoa huduma za afya, mashirika ya kijamii yanayoshughulikia afya na mitaala ya Shule na Vyuo.

Makaratasi ya matangazo kuhusu afya husambazwa katika sehemu zifuatazo ili kuwafikia watu wengi: vituo vya afya, shuleni na vyuoni, maduka ya jumla na ya rejareja, barabarani, kusambazwa pamoja na magazeti ya kila siku, kanisani, mitaani na vijijini na pia katika sherehe mbalimbali.

Utoaji wa huduma za afya kwa njia hizo unaweza kuwa na athari kama vile: kupunguza ujinga miongoni mwa wananchi kuhusu masuala ya afya; kupunguza kesi mpya za maambukizi na vifo vinavyoweza kutokana na magonjwa hayo; kupunguza gharama ya matibabu kwa wananchi; na kupunguza muda unaopotezwa na wafanyakazi na wanafunzi wanapoumwa.

Mifano ya Uhamasishaji Kupitia kwa Mtandao

Kuna makala zinazochapishwa kwenye tovuti mbalimbali ambazo zinaonyesha jinsi Kiswahili kinavyotumiwa kuhamasisha umma kuhusu maswala ya afya. Katika sehemu hii nitadondoa baadhi ya habari kutoka kwenye tovuti hizo. Habari hizo ni pamoja na matumizi ya istilahi za magonjwa manne, chanzo cha magonjwa, dalili za magonjwa na kinga ya magonjwa hayo. Ni muhimu kutaja kwamba baadhi ya habari hizo huwasilishwa moja kwa moja kwa lugha ya Kiswahili ilhali zingine hutafsiriwa kutoka lugha ya Kiingereza hadi Kiswahili. Wakati mwingine habari hizo husambazwa kwa Kiswahili ambacho si sanifu ingawa ujumbe unaokusudiwa kuwasilishwa hueleweka kama itakavyobainika katika baadhi ya dondoo hizo.

Malaria

Chanzo cha Ugonjwa huu ni kuumwa na mbu wanaobeba viini vya ugonjwa na pia kugusa damu iliyo na viini vya ugonjwa. Maelezo kwenye tovuti ni kwamba:

> "**Malaria ni nini?** Malaria ni ugonjwa wa kuambukizana unaoletwa na chembe chembe zinazoitwa plasmodium.Chembe chembe hizi huingia ndani ya mwili wa binadamu baada ya kuumwa na mbu wa kike kwa jina Anopheles. Mbu mwenye chembe chembe za plasmodium anapomuuma mtu,humuingizia baadhi ya mate yenye viini vya kuambukizana kwenye kidonda hivyo kusambaza Malaria. Viini hivi husafiri hadi kwenye maini ambapo hukaa hadi vifikie ukomavu. Viini hivi baadaye huingia na mtu kama huyu akiumwa na mbu, mbu huyu hubeba chembe chembe hizi na anaweza kumuambukiza mtu atakaye muuma." (https://www.jamiiforums.com/threads/ugonjwa-wa-malaria.226537/)

Dalili za Ugonjwa wa malaria ni pamoja na homa, kichefuchefu na kutapika, joto kali mwilini, kuumwa kichwa, kutoa jasho, uchovu mwingi, kikohozi kikavu na kuumwa na misuli na mgongo. Habari hizi pia huwasilishwa kwenye tovuti kama ifuatavyo:

> **"Ni zipi dalili za Malaria?** Dalili za Malaria ni kama zile za Flu; homa, baridi na kuuma kwa misuli na kichwa. Watu wengine hupatwa na kichefuchefu, kutapika na kuharisha. Vipindi vya baridi, homa na kutokwa na jasho hujirudia kila siku moja, mbili au tatu. Watu wenye aina ya *P. falciparum* wanaweza kupata Malaria ya ubongo ambayo husababisha kuishiwa na fahamu ama kuchanganyikiwa kiakili." (https://www.jamiiforums.com/threads/ugonjwa-wa-malaria.226537/)

Kinga ya Ugonjwa wa malaria inaweza kupatikana kwa kufanya mambo yafuatayo: kufyeka vichaka vilivyo karibu na nyumba; kulala chini ya neti iliyopuliziwa dawa; kumeza tembe kabla na baada ya kusafiri kwenda mahali

penye malaria; kina mama wajawazito na watoto wadogo waepuke kusafiri kuelekea sehemu zenye malaria; kuvaa nguo zinazofunika sehemu za mwili kama vile long'i na shati lenye mikono mirefu; na kufukiza nyumbani madawa ya kuuwa wadudu. Ujumbe huu unaonekana pia katika sehemu ifuatayo ya hotuba iliyotolewa (kwenye tovuti) na Mheshimiwa Dkt. Lucy Nkya (Mb.), Naibu Waziri wa Afya na Ustawi wa Jamii wakati wa makabidhiano ya magari ya usimamizi wa huduma za kudhibiti ugonjwa wa malaria nchini Tanzania:

> "MIKAKATI MIKUU YA UDHIBITI MALARIA NCHINI
>
> Kuboresha huduma za kinga dhidi ya malaria kwa kutumia uwiano wa mikakati ifuatayo ya kudhibiti mbu.
>
> (i) Matumizi ya vyandarua vilivyowekwa viuatilifu
> (ii) Upuliziaji wa viuatilifu ukoko katika kuta za ndani ya nyumba.
> (iii) Kuua viluwiluwi wa mbu kwa kutumia njia mbalimbali.
> (iv) Uboreshaji wa mazingira ili kuzuia mazalia ya mbu.
> (v) Kuboresha huduma za Tiba ya malaria
> (vi) Utambuzi wa mapema wa dalili za malaria na kuwahi matibabu kwa kutumia dawa mseto ya kutibu malaria.
> (vii) Kuwakinga wajawazito dhidi ya malaria kwa kuwapa "SP".
> (viii) Kuimarisha uhamasishaji wa jamii kuhusu malaria na mikakati mbalimbali ya udhibiti wake ili kuwezesha jamii kubadili tabia na mienendo inayochangia kuenea kwa ugonjwa wa malaria.
>
> Ili kuwezesha utekelezaji wa mikakati hiyo, Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii imenunua jumla ya magari 25 yenye thamani ya dola za kimarekani (USD) 742,506. (sawa na Tshs1,113,759,000/=)." (http://www.moh.go.tz/.../4-honourable-deputy-minister-s-speeches/)

Tovuti ya shirika la BBC nayo inaeleza kwamba:

> "Ripoti mpya ya Afya nchini Kenya inaonyesha kupungua kwa idadi ya watu wanaoambukizwa ugonjwa wa Malaria kwa kipindi cha miaka sita iliyopita. Utafiti huo uliofanywa na wizara ya Afya unasema hali hiyo inatokana na ongezeko la watu wanaolala ndani ya neti pamoja na kupata matibabu ya mapema… Aidha wanawake waja wazito na watoto wamekua wakihakikisha wanapokea matibabu punde zinapojitokeza dalili za ugonjwa huo. Nchini Kenya maeneo ya pwani na Magharibi mwa nchi yameathirika zaidi ya maambukizi ya Malaria, ambapo watoto watatu kati ya kumi hupatikana na maradhi hayo." (http://www.bbc.com/swahili/habari/2016/04/160406_malaria_survey_kenya)

Unyafuzi (Kwashiorkor)

Chanzo cha Ugonjwa huu ni kukosa vyakula vya kutosha vya kujenga mwili katika lishe na pia kupungua madini fulani mwilini kama vile *iron, iodine* na *vitamini C*.

Dalili za Ugonjwa huu ni pamoja na: kubadilika kwa rangi ya ngozi, kuharisha, kupungua misuli, kutoweza kuongeza uzito na kukua, uchovu, nywele kubadilika rangi na unyororo, kuvimba mwili, kuvimba tumbo, harara mwilini, kukasirika upesi, maambukizi ya mara kwa mara kwa sababu ya kukosa kinga mwilini na kuwa na usingizi wa kila mara. Habari za tovuti zinaeleza kwamba:

> "Unyafuzi, chirwa au kwashakoo ni aina kali ya utapiamlo inayosababishwa na ukosefu wa protini ya kutosha katika chakula. Dalili ya unyafuzi ni unpungufu wa uzito, kuchoka sana, na uvimbe wa tumbo." (http://www.wikiwand.com/sw/Unyafuzi)

Kulingana na tovuti nyingine,

> **"**Dalili za Utapiamlo ni: kukua polepole na udogo wa kimo; kukonda, misuli kupotea-"kubaki mifupa": mwili hutumia misuli kutengeneza nishati, kasi ndogo ya kufikiri na kusinziasinzia, kwa sababu ubongo haupati nishati inayohitajika, magonjwa na maambukizi mengi, kuharisha mara kwa mara, na kudhoofika zaidi kilishe." (http://sw.hesperian.org/hhg/New_Where_There_Is_No_Doctor:Utapiamlo)

Ili kujikinga ya ugonjwa huu, watu wanashauriwa kupata lishe iliyo na vyakula vya kujenga mwili, kuupa mwili nguvu na mafuta kwa kiwango kinachotosha, kama inavyoeleza tovuti ifuatayo:

> **"Kinga na matibabu ya utapiamlo:** Unyafuzi pamoja na upojazo vinaweza kuzuiwa au kutibiwa kwa kula chakula bora na kula vyakula vya kutosha. Kwa watoto wachanga, maziwa ya mama yanatosha kabisa. Kunyonyesha ni lazima kuendelezwa kwa muda mrefu iwezekanavyo. Akina mama wengine wanawanyonyesha watoto wao kwa muda wa miaka 2 au zaidi. Baada ya miezi 4 mpaka 6 mtoto lazima apewe vyakula vingine vya kufaa hali akiwa anaendelea kunyonya.Watoto wenye upojazo wanahitaji protini zaidi maziwa ya unga yasiyo na mafuta yanasaidia sana ikiwa yapo ni lazima yachanganywe na asali au sukari pamoja na mafuta ya kupikia ikiwa mtoto hapati vyakula vya kutia nguvu mwilini vya kutosha. Mayai, kuku, nyama na samaki ni vyakula vyenye protini kwa wingi lakini ni ghali, maharagwe, njegere, kunde na karanga pia vina protini na ni rahisi maharagwe kuyeyushwa na tumbo vizuri.Maharagwe ya soya yana protini kwa wingi na unga wake unaweza kuchanganywa na vyakula vingine kama mchele, ngano, karanga, ufuta ili kuongeza protini." (http://kiongozi.tripod.com/K2001/makalasept.3.htm).

Kipindupindu (Cholera)

Chanzo cha Ugonjwa huu ni kunywa maji yaliyo na viini vya *bacteri* na kula chakula kilicho na viini vya *bacteria* vinavyosababisha ugonjwa huo. Kulingana na habari za mtandao:

> "Kipindupindu ni miongoni mwa magonjwa ambayo husababishwa na aina ya bakteria aitwaye Vibrio cholerae, Ugonjwa huu ni wa kuambukizwa kwa njia ya viini vinavyoenezwa kupitia kwa kinyesi kutoka kwa wagonjwa wenye Kipindupindu. Kipindupindu sana sana hupatikana iwapo mahali hakuna maji ya mfereji au mabomba ya kupitisha maji machafu.Mabomba ya kupitisha maji machafu yasiyofunikwa na matanki ya maji ya kunywa yasiyofunikwa huchangia katika kusababisha mkurupuko wa kipindupindu. Kwa sababu hii, ugonjwa wa kipindupindu ni shida inayotokea sana sehemu za mashambani au vitongoji duni kwenye hakuna maji ya mfereji na mabomba ya maji machafu." (https://www.jamiiforums.com/threads/kipindupindu-dalili-tiba-na-namna-ya-kujikinga.88188/)

Dalili za Ugonjwa huu ni kuharisha, kutapika na kukosa maji mwilini. Maelezo ya tovuti ni kwamba:

> "Mgonjwa wa Kipindupindu huwa na dalili zifuatazo:
>
> Kuharisha mfululizo au mara kwa mara bila tumbo kuuma ambako kunaweza kuambatana na kutapika; kinyesi au matapishi huwa ya maji maji yasiyo na harufu, yanayofanana na maji yaliyiooshewa mchele; kusikia kiu sana, macho kudidimia na ngozi kusinyaa ambavyo hutokana na upungufu wa maji mwilini; na kuishiwa nguvu, kuhema haraka haraka na kulegea. Hali hii hutokana na upungufu wa maji na madini mwilini."

(http://www.manyandahealthy.com/2015/08/ugonjwa-wa-kipindupindu.html)

Watu wanaweza kujikinga na ugonjwa huu kwa kunywa maji yaliyochemshwa au yaliyowekwa dawa ya *Chlorine* au *Iodine* na kula chakula kilichopikwa vizuri ambacho ni cha moto, kula tunda ulililoambua mwenyewe na kuepuka vyakula na vinywaji vya wachuuzi barabarani. Kama inavyoeleza tovuti, mbinu za kujikinga na kipindupindu ni kama zifuatazo:

> "Kujenga choo bora na kukitumia Ipasavyo; kufunika tundu la choo na kufunga mlango baada ya matumizi yake; kunawa mikono kwa maji safi na salama kwa kutumia sabuni baada ya: kutumia cho, kumtawaza mtoto na kabla ya kula au kumlisha mtoto; kula chakula kikiwa bado moto na kufunika chakula kilichoandaliwa tayari kwa kuliwa; kunywa maji yaliyochemshwa na kuhifadhiwa katika chombo kisafi na salama; kusafisha vyakula vinavyoliwa vibichi (kama vile matunda na mboga) kwa kutumia maji safi na salama

yanayotiririka; kuhakikisha usafi wa mazingira ya vilabu/baa, wahudumu na vyombo vitumikavyo; pombe za kienyeji ziandaliwe kwa maji yaliyochemshwa; weka mazingira katika hali ya usafi; kumbuka, kuchuja maji yaliyochemshwa kunaweza kuchafua maji kwa kuingiza vimelea. Hivyo, chuja maji kabla ya kuyachemsha.
(http://www.manyandahealthy.com/2015/08/ugonjwa-wa-kipindupindu.html)

Nayo taarifa iliyotolewa na Wizara ya Afya ya nchi ya Tanzania ili kutahadharisha umma kuhusu ugonjwa wa kipindupindu ulipoibuka sehemu za Dar es Salaam na Morogoro inaeleza kwamba:

"Wananchi wanashauriwa kuimarisha usafi wa maji na mazingira, kutumia vyoo , kutumia maji safi na salama na hasa yaliyochemshwa. Pia kunawa mikono kwa sabuni kabla ya kula na baada ya kutumia choo na pindi anapokuwa amesafisha kinyesi. Pia kusafisha vyakula vinavyoliwa vibichi kama vile matunda na mboga." (https://www.jamiiforums.com/threads/taarifa-kwa-umma-tahadhari-ya-ugonjwa-wa-kipindupindu.911536/)

Homa ya H1N1 (H1N1 Flu)

Kulingana na habari za tovuti, "Ugonjwa wa mafua makali ya Influenza A(H1N1) ambao hapo awali ulijulikana kama " mafua ya nguruwe" au "swine flu" ni ugonjwa unaoathiri mfumo wa njia ya hewa." (http://www.afyatzsms.com/course/view.php?id=8). Nayo tovuti nyingine yasema "Homa ya H1N1 iliojulikana pia kama "homa ya nguruwe", ni ugonjwa wa nguruwe wa kupumua unaosababishwa na aina ya virusi vya homa ya mafua. Homa ya nguruwe hutokwa mara kwa mara kwa nguruwe. Watu kwa kawaida hawaathiriwi na homa ya nguruwe lakini uambukizwi wa watu waweza kutokea na hutokea." (www.cvahec.org/app/wp-content/uploads/pdfs/VTh1N1-General-info-Swahili.pdf)_

Ugonjwa huu unaweza kusababishwa kupitia kwa njia nne: kwanza ni kupitia aina moja ya virusi vinavyosababisha homa ya mafua ambavyo husambazwa na watu; pili ni kushika vitambaa au karatasi ya shashi vilivyotumiwa na mtu aliye na virusi hivyo na kutoosha mikono; tatu ni kugusa vitu vingine vyovyote vilivyo na virusi hivyo; na mwisho ni kumkaribia mtu aliyeambukizwa na virusi hivyo.

Dalili za Ugonjwa huu ni pamoja na kuhisi kama ambaye una mafua na homa, kikohozi, kupiga chafya na kuashwa kooni. Tovuti moja inawahamasisha watu kuhusu dalili za homa ya H1N1 kwa kutumia Kiswahili kisicho sanifu kama ifuatavyo:

"Ni nini Homa ya H1N1? H1N1 (iliyoitwa homa ya nguruwe) ni namna mpya ya virusi inayoleta magonjwa kwa watu. Hii virusi iligunduliwa mara ya

kwanza kwa watu hapa Marekani kwa mwezi wa ine 2009. Hii virusi iko inasambaa katika dunia, labda kwa hali moja na virusi kawaida vya mafua ya muda. Dalili za homa ya H1N1 ni: homa (100ºF); maumivu ya kichwa; uregevu wa mwili; kikohozi kavu; maumivu ya koo; makamasi; dalili za maumivu ya tumbo kama vile kichefuchefu, kutapika na kuhara zaweza kuonakana ila zaidi kwa watoto."

(net.cmsdnet.net/2009-10SchoolYear/H1N1vsSeasonalFluSwahili9-3-09.pdf)

Licha ya Kiswahili kilichotumiwa kutokuwa sanifu, labda kutonana na kufanya tafsiri isiyo sahihi, ujumbe uliokusudiwa kuwasilishwa unaweza kueleweka na hivyo basi kufanikisha kusudi la uhamasisho.

Ugonjwa huu unaweza kuzuiwa kwa kutumia vitambaa na karatasi ya shashi kufunika pua na mdomo unapokohoa na kupiga chafya; kutupa haraka na kwa makini karatasi za shashi zilizotumika katika jaa au shimo; kuosha mikono kwa makini kila baada ya kutumia kitambaa au karatasi ya shashi; kukoholea au kupigia chafia mkononi au kwenye mkono wa vazi; na kuosha mikono mara kwa mara kwa sabuni na maji. Habari za tovuti zinaeleza kwa Kiswahili kisicho sanifu kwamba:

"Unaweza kujikinga na kukinga wengine kutoka kwa homa ya nguruwe, vile tu unavyoweza kujikinga kutoka kwa homa ya msimu. Epuka kushika, kuambata, kumbusu, au kusalimia kwa mkono mtu wowote aliye na homa. Nawa mikono yako mara kwa mara, na sabuni na maji moto au tumia spiriti ya kusafisha mikono. Epuka kugusa mapua, mdomo au macho yako. Safisha vitu ambazo zinaguswa mara kwa mara kama vitambo vya mlango, simu na kadhalika. Ukiwa mgonjwa wa aina ya ugonjwa wa homa, kaa nyumbani kutoka kazini na shule, na epuka uhusiano na wengine ili virusi visienee." (www.cvahec.org)

Hitimisho

Makala haya yamejadili swala la matumizi ya Kiswahili kuwahamasisha watu kuhusu afya kwa kuongozwa na nadharia ya mawasiliano. Kwa kudondoa vipande vya data kutoka tovuti mbalimbali, makala imeonyesha kwamba maambukizi ya magonjwa mbalimbali yanaweza kuzuiwa iwapo mikakati mwafaka itatumiwa kuwahamasisha wananchi kujikinga dhidi ya magonjwa hayo kupitia kwa lugha ya Kiswahili ambayo inaeleweka na watu wengi. Pana haja ya nchi zetu kujitayarisha ili kukabiliana na majanga ya magonjwa kupitia kwa uhamasisho wa Kiswahili badala ya kuendelea kutegemea misaada ya hali na mali kutoka kwa nchi za kigeni na mashirika ya wafadhili kila wakati magonjwa yanapozuka. Vita dhidi ya maambukizi vitafaulu iwapo wananchi wa kawaida watapewa uwezo wa kukabiliana na magonjwa hayo kwa njia ya kuelimishwa kwa kutumia mikakati mbalimbali ikiwa ni pamoja na matumizi ya mtandao. Bila

elimu kama hiyo, itakuwa vigumu sana watu kubadili mielekeo yao kuhusu masuala ya afya ya umma.

Marejeleo

Habwe, J. H. (2000). "Kiswahili Language as Kenya's Mobilising Tool: A Critical Approach." In Njogu, K, et.al (eds.) *Kiswahili katika Karne ya Ishirini na Moja*. Pp. 168-178.

Hybels, S and Weaver, R. L. (1989). *Communicating Effectively*. Boston: McGraw-Hill.

King'ei, K. (2002). "The Role of African Languages in Development in the 21st Century: Reflections on Policies on African Languages in Education." In Olembo, W. (ed.)*CHEMCHEMI*: International Journal of Humanities & Social Sciences, Kenyatta University. Vol. 2 No. 1. Pp. 87-92.

Maru, E. K. (2001). "Language in Health Communication." In Shitemi, N. et.al (eds.) *Kiswahili: A Tool for Development- A Multidisciplinary Approach*. Pp. 188-190.

Momanyi, C. (2007). "Harnessing our Linguistic Heritage for Development." In Wainaina, M. (ed.) *CHEMCHEMI:* International Journal of Humanities & Social Sciences. Nairobi: KUP. Vol. 4 No. 2. Pp.76-86.

Mwamzandi, I. Y. (2005). "Negotiating Reproductive Health Among the Waswahili: The Case of Taarab." In Bett, R., C. Etzold & M.E. Muller (eds.) *Across Borders: Benefiting From Cultural Differences*." DAAD Conference Proceedings, 17-18 March, 2005. University of Nairobi. Pp. 199-215.

Njogu, K. (2007). "Ufundishaji wa Maswala Ibuka kwa Kiswahili." In Njogu, K. (ed.) *Kiswahili na Elimu Nchini Kenya.*" Pp. 43-59. Nairobi: Twaweza Communications.

Odenyo, T. O. (2006). "Combating Malaria Towards the Realization of Millenium Development Goals: The Role of the African Universities." In Mugenda, O.M. et.al (eds.) *The Role of African Universities in the Attainment of the Millenium Development Goals:* A Publication of Selected Papers presented at the MDG Conference held in November, 14-18, 2005. Pp. 185-192.

Tovuti

(http://www.moh.go.tz/.../4-honourable-deputy-minister-s-speeches/) Ilipakuliwa tarehe 13-03-2017.

(https://www.jamiiforums.com/threads/ugonjwa-wa-malaria.226537/) Ilipakuliwa tarehe 13-03-2017.

(http://www.bbc.com/swahili/habari/2016/04/160406_malaria_survey_kenya) Ilipakuliwa tarehe 13-03-2017.

(http://www.wikiwand.com/sw/Unyafuzi) Ilipakuliwa tarehe 13-03-2017.

(http://sw.hesperian.org/hhg/New_Where_There_Is_No_Doctor:Utapiamlo) Ilipakuliwa tarehe 13-03-2017.

(http://kiongozi.tripod.com/K2001/makalasept.3.htm). Ilipakuliwa tarehe 13-03-2017.

(https://www.jamiiforums.com/threads/kipindupindu-dalili-tiba-na-namna-ya-kujikinga.88188/) Ilipakuliwa tarehe 13-03-2017

http://www.manyandahealthy.com/2015/08/ugonjwa-wa-kipindupindu.html Ilipakuliwa tarehe 13-03-2017

(https://www.jamiiforums.com/threads/taarifa-kwa-umma-tahadhari-ya-ugonjwa-wa-kipindupindu.911536/) Ilipakuliwa tarehe 13-03-2017

(http://www.afyatzsms.com/course/view.php?id=8) Ilipakuliwa tarehe 13-03-2017

(net.cmsdnet.net/2009-10SchoolYear/H1N1vsSeasonalFluSwahili9-3-09.pdf Ilipakuliwa tarehe 3-03-2017)

(www.cvahec.org/app/wp-content/uploads/pdfs/VTh1N1-General-info-Swahili.pdf) Ilipakuliwa tarehe 13-03-2017)