



Surua ni virusi vya mfumo wa kupumua vinavyoambukiza sana vinavyoweza kuwa hatari, hasa kwa watoto wachanga na watoto wadogo. Ingawa watu wengi nchini Marekani na Vermont wamechanjwa dhidi ya surua, jamii ambazo wachache wamechanjwa ziko katika hatari kubwa ya mikurupuko. Surua ni ya kawaida katika baadhi ya nchi, kwa hivyo hakikisha kwamba una kinga dhidi ya surua kabla ya kusafiri kimataifa.

Surua huenea kupitia hewa kutoka kwa mtu aliyeambukizwa.

- Virusi vya surua huishi kwenye kamasi la pua na koo la mtu aliyeambukizwa.
- Virusi hivyo huenea hasa pale mtu aliyeambukizwa anapokohoa au kupiga chafya.
- Unaweza kuambukizwa ukipumua hewa kutoka kwa mtu aliyeambukizwa au kugusa sehemu yenye virusi, kisha kugusa macho yako, pua au mdomo.
- Virusi vinaweza kukaa hewani kwa muda wa saa mbili.

Surua ni mojawapo ya virusi vinavyoambukiza zaidi.

- Dalili zake ni pamoja na homa kali, kikohozi, kutokwa na kamasi puani, na macho mekundu na yenye machozi.
- Kwa kawaida, upele huonekana siku 3 hadi 5 baada ya dalili za kwanza.
- Mtu aliyeambukizwa anaweza kuenea surua hata kabla ya kujua kwamba ni mgonjwa.

Chanjo za surua ni salama na zina ufanisi mkubwa.

- Dozi mbili za chanjo ya surua, machubwichebwi, na rubella (MMR) zina ufanisi wa 97% dhidi ya surua.
- Watoto wanapaswa kupewa dozi mbili za chanjo ya MMR—dozi ya kwanza wakiwa na umri wa miezi 12 hadi 15 na dozi ya pili wakiwa na umri wa miaka 4-6.
- Watoto wenye umri wa miezi 6-11 ambao wanasafiri kimataifa wanapaswa kupewa dozi ya mapema ya chanjo ya MMR angalau wiki mbili kabla ya kusafiri.

Hakikisha kwamba wewe na familia yako mmechanjwa kikamilifu dhidi ya surua.

- Kagua rekodi zako za chanjo na za familia yako au zungumza na daktari wako ikiwa huna uhakika kuhusu chanjo yako dhidi ya surua.
- Ni muhimu kujikinga dhidi ya surua kabla ya kusafiri nje ya Marekani.

Mpigie daktari wako simu mara moja ikiwa unafikiri huenda una surua.

- Kaa nyumbani na ukae mbali na watu wengine kadri iwezekanavyo.
- Vaa barakoa ikiwa wewe ni mgonjwa au unapohitaji kumtunza mtu ambaye ni mgonjwa.
- Ikiwa huna mhadumu wa afya, piga simu 2-1-1 ili uunganishwe na mtoa huduma, au wasiliana na Kituo cha Afya cha Shirikisho kilicho karibu au moja ya Kliniki za Bure na za Rufaa za Vermont.

Pata maelezo zaidi katika [HealthVermont.gov/Measles](https://www.HealthVermont.gov/Measles).