

# Homa kwa watoto

## Homa ni nini?

Homa ni wakati halijoto la mwili ni kubwa kuliko kawaida (juu ya digrii 38). Homa ni mwitikio wa asili wa mwili kusaidia kupambana na maambukizi. Sio lazima kutibu homa yenyewe, lakini watoto wanaweza kujisikia vibaya wakati homa yao iko juu na hivyo dawa zinaweza kutolewa ili kuwasaidia kujisikia vizuri zaidi.

Ni kawaida kwa watoto kuwa na maambukizi madogo ambayo husababisha homa. Mtoto anavyokuwa mdogo, ndivyo inaongeza uwezekano wa hutokea. Maambukizi ni ya kawaida sana wakati watoto wanapowasiliana na watoto wengine, kama vile wakati wanapoanza utunzaji wa watoto wa siku au shule.

Ni kawaida kwa watoto kupata maambukizi kati ya 5 na 10 kwa mwaka, na mara nyingi 2 au 3 hutokea mfululizo. Watoto wanaohudhuria huduma ya siku watapata maambukizi mara mbili zaidi kwa mwaka kama wale ambao hawana. Wakati mwingine inaweza kuonekana kwamba wao ni wagonjwa kila wakati, lakini hii si lazima kiwe kitu cha kutia wasiwasi. Wazazi mara nyingi wana wasiwasi mtoto wao ana tatizo la kingamwili, lakini hii sio kawaida.

## Je, ni nini husababisha homa?

Homa nyingi husababishwa na virusi kama vile mafua ya kawaida. Homa ambao sio za kawaida zinaweza kusababishwa na maambukizi ya bakteria. Homa haisababishwi na kuota meno, lakini kuota meno kunaweza kumfanya mtoto wako asiwe na wasiwasi au kukasirika. Ukubwa wa kuugua homa haimaanishi kuwa mtoto ana maambukizi makubwa zaidi.

## Je, ni nini kwa kawaida hutokea?

Ishara ya kwanza kwamba mtoto wako ana maambukizi ni kwamba yeye hayuko kama kawaida yake mwenyewe. Kisha unaweza kuona homa, kupoteza nguvu na baadhi ya dalili za hasira. Anaweza hataki kula au kucheza kama kawaida. Virusi vingi huchukua wiki moja, lakini siku chache za kwanza mara nyingi huwa mbaya zaidi.

## Kutunza mtoto mwenye homa

Kama mtoto wako ana joto sana na hana starehe unaweza kujaribu hatua hizi rahisi:

- Valisha mtoto wako katika mavazi ya starehe - yanayofaa kwa mazingira. Epuka mazingira ya baridi (au kuoga maji baridi) kwani hii itasababisha kutetemeka, ambayo itaongeza homa.



- Toa paracetamol au ibuprofen (ambayo ni dawa za kutibu maumivu) ikiwa tu mtoto wako ana shida au kutojisikia vizuri, lakini sio kwa homa peke yake.
- Usiwe na wasiwasi sana kwamba mtoto wako hali (kama kawaida), lakini hakikisha mtoto wako anakunywa ya kutosha. Jaribu kutoa kiasi kidogo cha majimaji mara kwa mara.
- Maambukizi mengi ya virusi hayahitaji matibabu maalum. Maambukizi ya bakteria yanaweza kuhitaji dawa za antibiotiki na daktari wako atatathmini hitaji la kutumia hizi.

## Wakati wa kutafuta msaada

Unapaswa kuonana na daktari ikiwa una wasiwasi juu ya mtoto wako, au ikiwa mtoto wako ana dalili zozote zifuatazo:

- maumivu ya kichwa au shingo
- uchovu au kusinzia au ni mwenye laini
- akiwa hajatulia
- anaonekana mgonjwa kuliko unavyotarajia kutoka kwa maambukizi madogo
- maumivu wakati wa kupitisha mkojo, au maumivu ya tumbo
- upele
- ikiwa mtoto wako ana umri wa chini ya miezi 3 na ana homa.

Ikiwa una wasiwasi wowote mwingine mpeleke mtoto wako kwa daktari wako au idara ya dharura.



Government of **Western Australia**  
Child and Adolescent Health Service

**Huduma ya Afya ya Watoto na Vijana**  
15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.  
Simu: (08) 6456 2222  
Imetolewa na: Idara ya Dharura  
Kumb: 343.10 © CAHS 2023

**Waraka huu unaweza kupatikana katika muundo  
mbadala kwa ombi la mtu mwenye ulemavu.**

**Kanusho:** Chapisho hili ni kwa madhumuni ya elimu ya jumla na habari. Wasiliana na mtaalamu wa afya aliyehitimu kwa ushauri wowote wa matibabu unaohitajika.  
© Jimbo la Australia Magharibi, Huduma ya Afya ya Watoto na Viiana