

JOTO LA BINADAMU

Joto la kawaida ni kuanzia $35C_0$ – $37C_0$

Joto likiwa Zaidi ya $37C_0$ ina maana kuna maambukizi ya ugonjwa wowote kama ifuatavyo:-

- Malaria
- UTI
- Tyoid fever
- Gastroenteritis
- Viral infection kama corona, mafua ya kawaida nk

Vile vile kuna magonjwa yanayosababisha joto kuwa la chini (Hypothermia)

- Ukiwa kwenye eneo la baridi
- Unywaji wa pombe
- Matatizo ya Thyroid
- Kuwa na maambukizi ya hali ya juu kama sepsis (kwenye damu)
- Tatizo la sukari (Diabetes) nk

Kwa hiyo joto kuwa juu sana na joto kuwa chini sana unatakiwa kwenda kwenye kituo cha Afya.

COVID 19 DALILI ZAKE NI KAMA IFUATAVYO

- ❖ Homa kali
- ❖ Mafua makali
- ❖ Kukohoa
- ❖ Maumivu shingoni (vidonda kooni)
- ❖ Kupumua kwa shida
- ❖ Mwili kuchoka

Vile vile unaweza kuwa na dalili hizo pia isiwe Corona muhimu kwenda kupima

S/No	MAELEZO	HATUA STAHIKI
1.	JOTO LA KAWAIDA 35C ₀ – 37C ₀	HAKUNA HATUA ZA KUCHUKUA ANARUHUSIWA KUIINGIA CHUONI
2.	JOTO LIKIWA ZAIDI YA 37C ₀	ANASHAURIWA KWENDA KITUO CHA AFYA HATARUHUSIWA KUIINGIA CHUONI
3.	JOTO LIKIWA CHINI YA 35C ₀	ANASHAURIWA KWENDA KITUO CHA AFYA ANARUHUSIWA KUIINGIA CHUONI