EBU TUONGEE KUHUSU KUISHI NA ULEMAVU

Toleo la 03 | HEALTH EQUITY BEAT
GAZETI LINALOSAMBAZA ELIMU YA AFYA

Katika wilaya ya Erie, kuna takriban watu 120,000 wanawoishi na ulemavu. Matatizi ya kutembea, kupanda madaraja ni aina kubwa za ulemavu,ambazi ni changamoto sana kwa watu, wakati wanahitaji kutembea. Lakini kuna ulemavu ambawo hauonekane kwa watu wengine. Tunajenga uwezo, baada ya kujua kwamba kuna uzowefu na mahitaji kwa watu waishawo na ulemavu, nawo ni uwezo wa kuhisi zaidi maono ya wenzetu, wa kuwaelewa, na kutowaacha nyuma au kutowatenga.

ULEMAVU NI

Ulemavu ni kila hali ya viumbe vya muili kutoweza kufanya vitendo kadhaa na kuwasiliyana na dunia inayowazunguka.

Mara kwa mara, “watu walemavu” inamaanisha sehemu ya raia, lakini kwa kusema kweli, ni makundi tofauti ya watu, wanawoishi na mahitaji mbalimbali. Watu wawili waliwo na ulemavu sawa wanaweza kuathiriwa kwa namna tofauti. Kuna ulemavu ambao hauonekane, na uko ngumu kutambua. Kuna watu ambawo wanaishi na ulemavu zaidi ya moja.

Mtu anaweza kuathiriwa na ulemazu wa aina mbalimbali:

- Kukaa kwa makini
- Kuwasiliana
- Kusisia
- Kuwa huru
- Kujifunza
- Afya ya akili
- Uwezo wa kujisogeza
- Uwezo wa kukumbuka
- Uwezo wa kusema
- Uwezo wa kuwasiliana na wengine
- Uwezo wa kufikiri
- Uwezo wa kuona

Kwa maelezo zaidi, zuru hapa:
www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth

HESHIMA KWA WATU WOTE

Watu waishiwo na ulemavu wanastahili kuheshimiwa sawa sawa na watu ambawo hawana ulemavu. Ukiwasiliyana na mtu aliye na ulemavu, mheshimu kama mtu kama wewe; mtambuwe kwanza kama binadamu kama wewe.

- Kabla ya kumsaidia mtu aliye na ulemavu, muulize kwanza kama anahitaji kusaidiwa.
- Usifikiri bila kuuliza, kama hawezi kujisaidia.
- Ukiongea na kiziwi, mwangalie kwanza usoni ili macho yako akutane na yake, na angalia kama anataka kutumia lugha ya waziwi. Usiwasiliyane naye moja kwa moja kwa kutumia huduma za mkalimani au wenzako wengine.
- Omba ruhusa kabla ya kugusa vyombo vinawowasaidia walemavu kama kiti cha magurudumu.
- Usifikiri kama unaruhusiwa kugusa au kuwasiliana na umbwa mhudumu.

Erie County Department of Health
Public Health
Prevent. Promote. Protect.
OFFICE OF HEALTH EQUITY
www.erie.gov/health-equity

JE ULIKUWA UNAJUA KWAMBA? MAGONJWA YA KUDUMU ANAWEZA KUSABABISHA ULEMAVU

Magonjwa afuatayo anaweza kusababisha upofu, maumivu ya kudumu, kupoteza uwezo wa kusikia, matatizo ya kutembea, kupoteza uwezo wa kujisaidia, na vinginevyo.

- **Ugonjwa wa baridi yabisi**
- **Ugonjwa wa saratani**
- **Ugonjwa wa kisukari**
- **Ugonjwa wa moyo**
- **Ugonjwa wa kuwa mnene kupita kiasi**
- **Ugonjwa wa ubongo**

Mengi mwa magonjwa haya anaweza kuzuiwa. Fuata lengo la kula chakula bora; jitahidi kufanya mazoezi ya kulegeza muili kwa idadi inayofaa, jiepushe na utumivu mwingi wa vinywaji vya kulevya, simamisha utumivu wa tumbako,ili uweze kuepuka ugonjwa wa kudumu utokanawo na utumivu mwingi. Iwapo unaishi na moja mwa magonjwa haya, basi ongea na mganga wako kuhusu sera za kuepuka ulemavu wa kudumu.

NAMNA YA KUJITETEA MWENYEWE

Pata matibabu kwa mganga wako na kwa watu munawoishi pamoja kwa kujifunza jinsi ya kutega sikio wiumbe vya muili wako, na subuthu kusema na kutaja unavyohitaji.

- **Uwe mtalaam wa muili wako.** Jua unavyojisikia wakati unakaa kwa afya nzuri, na hitilafu iliyoko wakati unasikia hauna afya nzuri. Ongea na mganga na wanawokusaidia kwa matibabu wako bila kuwaficha kitu.
- **Tafuta waganga** wanawozowea kuwatibu waliwo na ugonjwa kama wako.
- **Omba msada** wa kufika kwa kituo cha matibabu yako, ingia ndani ya ofisi ya mganga wako; subiri ukipumpzina; halafu panda kwa meza inayotumiwa na mganga kwa kuchunguza viumbe vya wajonjwa wake.
- **Ambatana na rafiki wako** na andika anavyosema mganga, iwapo unafikiri utaweza kuvisahau. Na muulize maswali mengi iwapo unahitaji ufafanuzi wa mganga.
- **Fika kila mara ukiwa na orodha ya madawa yako**.

FOMU YA MAHITAJI YA DHARURA

Watu wote wana mahitaji. Watalaam wanawohusika wanajua mahitaji yako?

Iwapo wewe au mtu wa familiya muna ulemavu au mahitaji ya dharura, ni muhimu kujulisha watu ambawo wana mamlaka ya kuingilia kati, mukiwa hatarini. Kuwa na utondoti dhahiri kuhusu hali yako itasaidia sana waliwo na mamlaka ya kuingiliya kati wakati wa hatari ya kufa.

Maelezo haya utayandika kwa hiari, na ataendela kuwa siri. Watakaworuhusiwa kuyaona ni wale watumishi wanawoingiliya kati wakati wa dharura pekee. Utaweza kubadilisha maelezo haya wakati wowote.

Jaza fumu iliyopo hapa:
bit.ly/ecopdFORM

MISADA

ERIE COUNTY OFFICE FOR PEOPLE WITH DISABILITIES

OFISI YA WILAYA YA ERIE INAYO HUDUMIA WALEMAVU

MAELEZO ZAIDI KWA MTANDAO WA MAWASILIYANO YA INTANET

Erie County Office for People with Disabilities (Ofisi ya wilaya ya Erie ihusikayo na huduma kwa walemavu) (ECOPD) inatoa maelezo, inaweza kutuma mgonjwa kwa watalaam, ina mamlaka ya kumtetea, na kumsimamia. Ofisi hii inaweza kukusaidia wewe au mtu wa familiya yako kupata misada munayohitaji.

Aina ya huduma ofisi ya ECOPD inaweza kukuunganisha nazo: uteteaji, ukubalifu na ADA, elimu, kazi, huduma za chakula, huduma kwa waliwopoteza uwezo wa kusikia/wa kusema, makazi, huduma za wanasheria, afya ya akili,changamoto za viumbe vya muili, kufika kwa mahali ya kupumpzika, huduma za pumpziko, makundi anayounga mkono, uchukuzi, na zinginezo.

Piga simu
(716) 858-6215
N.Y. Relay 1-800-662-1220

Tovuti
erie.gov/ecopd

Mahali
95 Franklin Street, Room 651
Buffalo, N.Y. 14202

ERIE COUNTY DEPARTMENT OF SOCIAL SERVICES

HUDUMA ZA UMA WILAYANI ERIE

SNAP, HEAP, MSADA WA MUDA, MSADA WA KUWALEA WATOTO, MAKAZI YA BEI RAHISI

95 Franklin St
Buffalo, N.Y. 14202 (716) 858-8000
erie.gov/socialservices

U.S. SOCIAL SECURITY ADMINISTRATION

UWONGOZI WA USALAMA WA UMA

MISADA KWA WALEMAVU, BIMA YA MEDICARE, MISADA KWA WAZEE
VITUO VIWILI KATIKA WILAYA YA ERIE

478 Main St, Buffalo
1900 Ridge Rd, West Seneca 1-800-772-1213
ssa.gov

NYS OFFICE OF TEMPORARY & DISABILITY ASSISTANCE

OFISI YA SERIKALI YA NEW YORK IHUSIKAYO NA MISADA YA MUDA NA HUDUMA KWA WALEMAVU

SNAP, HEAP, MSADA WA MUDA, HUDUMA ZA KULEA WATOTO, MAKAZI YA BEI RAHISI, NA VINGINEVYO

otda.ny.gov (518) 473-1090

PATA CHANJO YA KINGA NYUMBANI KUTOKA KWA WILAYA YA ERIE INAYOTUMA WATUMISHI WAKE NYUMBANI KWAKO

WATUMISHI WA WILAYA YA ERIE WANAWOHUSIKA NA KINGA WANA-KULETEA KINGA DHIDI YA COVID-19 NYUMBANI KWAKO; WANAWO-CHANCHWA NI KILA MTU KUANZIA KWA UMRI WA MIAKA 6 NA ZAIDI

erie.gov/vax (716) 858-2929

HUDUMA UNAWEZA KUTUMIA

PIGIA 711 upate huduma za relei za mawasiliyano ya TTY bila malipo
Wako tayari kwa kusaidia masaa 24 kila siku

Huduma hizi za relei zinawasaidia watu waliwo na matatizo ya kusikia au kusema, kuwasiliana na watu ambawo wana ma matatizo yaleyale au la

Huduma za "Userway Accessibility Widget"

Huduma hizi zimeandaliwa kwa kusaidia wasiwoweza, kutumia mawasiliano anayotumika kwa tarakimu. Ikoni inayopeleka kwa huduma hizi inaonekana upande wa chini wa mitandao kadhaa. Ala hii ya mawasiliyano inaweza kubadilisha ukubwa wa maandishi,ukumbwa wa nafasi baina ya mistari, rangi, sauti, na vinginevyo.

Accessible Places na Google Maps

- Street Views itakusaidia kuvuta barabara karibu ili uweze kuona njia ya wanawotembea kwa kiti kilicho na magurudumu.
- Kwa kuona Accessible Places utatumia Google Maps application ionekanayo kwa jinsi application ilitengenezwa. Finya kibanio cha "on" halafu uone namna barabara imejengwa, mahali pa kuingia, parking ya magali, kama kuna choo, pamoja na mahali pa kukaa.
- Google Maps iko kwenye browser, yaani mahali pa kutafutia kitu chochote katika mitandao ya Internet. Application yenyewe inapatikana kwa Andoid au iOS.

MAZOEZI YA KULEGEZA MUILI KWA KILA MTU

Ni kitu muhimu kuendelea na mazoezi ya kulegeza muili. Kulegeza muili inaweza kuwa na sura tofauti,kutokana na upungufu wa uwezo kwa kila mtu. Jitahidi, kwa kuzingatia uwezo wako na utaweza kwa njia moja au ingine, kuzuia magonjwa kama ugonjwa wa moyo, shinikizo kubwa la damu,kansa ya utumbo mpana pamoja na ugonjwa wa kisukali. Kuna faida katika mazoezi ya kulegeza muili! Mazoezi haya atakufanya kuwa na ustahilivu na nguvu za misuli yako; atapunguza uvimbe wa viungo, na atarahisisha uwezo wako wa kutembea siku nzima.

Mazoezi ya kulegeza muili anajulikana kuwa na uwezo wa kupunguza huzuni, kuongeza furaha na kujiamini, kuendeleza uhuru wa mtu, kujenga uhusiano na watu wengine, na kuboresha afya na maisha kwa ujumla.

MUONGOZO WA MAZOEZI YA KULEGEZA MUILI KILA WIKI

KWA WATU WAKUBWA WANAWOISHI NA MAGONJWA YA KUDUMU AU NA ULEMAVU

- Takriban dakika 150 hadi 300 za mazoezi tulivu kwa mazingira aliyo na hewa ya kutosha AU
- Takriban dakika 75 hadi 150 ya mazoezi anayohitaji hewa zaidi AU
- Mchanganyiko wa mazoezi tulivu na mazoezi anayohitaki hewa zaidi

Na

- Pamoja na mazoezi tulivu hadi mazoezi anayotumia hewa zaidi ya kutia nguvu katika misuli kwa kuhusisha aina yote ya misuli muilini, kwa ziku 2 au zaidi

Kumbuka: Watu wanawoishi na ugonjwa wa kudumu wanalazimishwa kuomba shauri kwa mganga au mtalaam wa mazoezi ya kulegeza muili, kuhusu aina ya mazoezi na urefu wa muda wa mazoezi haya, kwa kuzingatia uwezo wawo. Kuna mazoezi ya kulegeza muili anayofaa kwa kila mtu!

Chair Yoga ni mkakati mzuri wa kujenga nguvu muilini. Hili ni zoezi la yoga ambalo lina faida kubwa kwa afya ya akili.

Kwa maelezo zaidi, zuru: https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines

Medically Oriented Gym (Gym iliyo na maelekezo kwa matibabu) (M.O.G.) iko na mazoezi ambayo hapatikane kwa Gym za kawaida, ikiwemo program za mazoezi maalum pamoja na chakula, mazoezi kwa waliwo na uwezo pungufu, na wako na watimishi wa matibabu kwenye kituo cha Gym, kwa lengo la kuthibitisha usalama.

TAFUTA M.O.G. KARIBU NA KWAKO

Orodha ya M.O.G.	themoggroup.com
Jericho Road Community Health Center M.O.G.	(716) 431-5154

HILI NI CHAPISHO LA

ERIE COUNTY OFFICE OF HEALTH EQUITY

This publication is available in 5 languages on our website and in print.

Erie County Office of Health Equity iliundwa mnamo mwezi wa Disemba mwaka wa 2021. Maoni ya Ofisi ya Usawa katika Huduma za Afya ni kuwasaidia wakazi wote wa wilaya ya Erie kuwa na afya nzuri kwa hali iwezikanayo. Ofisi ya Usawa katika Huduma za Afya ina makazi yake ndani ya kituo cha Sehemu ya Afya ya Wilaya ya Erie.

Unataka kujua zaidi?

Basi zuru www.erie.gov/health-equity
Tutumie baruwa pepe kwa HealthEquity@erie.gov

Erie County Department of Health

Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY
www.erie.gov/health-equity

Rev. 09.2022