Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard
Dipartiment għar-Regolamentazzjoni tas-Saħħa
Uffiċċju tad-Deputat Prim Ministru u Ministeru għas-Saħħa

Il-Ħożba

X'jikkawża il-ħożba?

Il- ħożba hija nfezzjoni kkawżata minn virus. Kull min mhuwiex mlaqqam jew ma kellux il-ħożba qabel, tista' taqbdu il-ħożba, għalkemm hija l-aktar komuni fit-tfal żgħar. Biex tipproteġi lilek innifsek, inti trid tkun mlaqqam b'żewġ dożi tat-titqiba ta' l-MMR (Measles, Mumps, Rubella vaccine).

Kemm hi komuni l-ħożba hawn Malta?

Hawn Malta l-ħożba mhijiex komuni minħabba li ħafna minn nies huma mlaqqmin kontra din il marda. Imma, każijiet jistgħu jiġu mpurtati minn pajjiżi oħrajn. Il- ħożba hija komuni f'ħafna pajjiżi madwar id-dinja u bħalissa għadejjin ħafna tifqiegħat (outbreaks) madwar l-Ewropa.

Kif tista' tinfirex il-ħożba?

Il-ħożba tista' tittieħed minn persuna għall-oħra wara li persuna nfettatta tagħtas jew tisgħol u ttajjar partiċelli infettivi fl-arja. Tsta' taqbdek il-ħożba meta dawn il-partiċelli infettivi jidħlu f'imnifsejk kif ukoll jekk tmiss affarijiet li jkunu ġew ikkontaminati minn dan il-virus u wara tmiss idejk viċin mnieħrek jew ħalqek. Dan il-virus jista' jgħix fuq materjali għal ftit siegħat.

Persuni bil-ħożba huma infettivi minn meta jibdewlhom is-sintomi sa wara erbat ijiem li joħroġilhom ir-raxx.

X'inhuma s-sintomi tal-ħożba?

Sintomi jinkludu:

- Temperatura għolja (deni), li tilħaq saħansitra 40°C
- Sintomi ta' riħ, bħal flissjoni, għatis u sogħla
- Għajnejn ħomor li jkunu sensittivi ħafna għad-dawl
- Ponot żgħar griżi bl-abjad fuq ġewwa tal-ħalq (Koplik spots)

Ftit ġranet wara, raxx aħmar u rregolari jidher fuq il-ġilda. Dan normalment jibda mir-ras jew mill-għonq, u jinfirex mal-ġisem kollu.

Health Promotion & Disease Prevention Directorate
Infectious Disease Prevention and Control Unit, St. Luke's Square, Gwardamanġa PTA1010, Malta
Tel: (+356) 2326 6109/122/309/185 Email: diseasesurveillance.health@gov.mt

Kemm iddum ma toħroġ il-ħożba wara li tiġi espost?

Is-sintomi idumu bejn 7 sa 21 ġurnata biex joħorġu (normalment 10-12-il ġurnata) wara li tiġi nfettat. Ir-raxx tal-ħożba normalment joħroġ jumejn/tlett ijiem wara li jitla' id-deni.

Kemm hi serja il-ħożba?

Is-sintomi tal-ħożba normalment jgħaddu wara sebat/għaxart ijiem, mingħajr kumplikazzjonijiet. La darba timrad bil-ħożba, il-ġisem jibni reżistenza (immunita') għall-*virus* u normalment ma toħodha qatt aktar f'ħajtek. Imma, il-ħożba tista' tkun infezzjoni serja u tista' twassal għall-kumplikazzjonijiet serji fi ftit individwi. Dawn jinkludu infezzjonijiet fil-pulmun (pneumonia) u fil-moħħ (encephalitis).

Kumplikazzjonijiet tal-ħożba huma l-aktar komuni fi tfal żgħar (iżgħar minn ħames snin), adulti (ikbar minn għoxrin sena) u individwi b'immunita' baxxa. Il-ħożba waqt it-tqala iżżid ir-riskju ta' twelid qabel iż-żmien, korriment u twelid ta' tfal li jiżnu inqas minn normal.

Kif tista' tevita' il-ħożba?

Il-ħożba tista' tiġi evitata billi tkun imlaqqam bit-tilqima ta' l-MMR. Din tingħata f'żewg dożi bħala parti mill-programm nazzjonali tat-tilqim. L-ewwel doża tingħata meta it-tarbija jkollha 13-il xahar u t-tieni doża tingħata lit-tfal li jkollhom 3-4 snin.

Adulti u tfal kbar jistgħu jitlaqqmu ta' kull eta' jekk ma kinux imlaqqmin qabel. Saqsi lit-tabib tiegħek fuq it-tilqima.

Jekk mintix ċert jekk intix imlaqqam, ikkuntattja lit-tabib tiegħek biex jagħmillek test tad-demm biex jiċċekjalek għall-immunita' għall-ħożba (Measles IgG).

Kif tista tikkonferma jekk persuna għandiex il ħożba?

Il-ħożba hija dijanjostikata kemm mis-sintomi tal-persuna kif ukoll bit-testijiet tal-laboratorju.

Hemm trattament għall-ħożba?

M'hemmx trattament speċifiku għall-ħożba. Individwi bil-ħożba iridu jistrieħu, jixorbu u jikkontrollaw id- deni. Pazjenti b'kumplikazzjonijiet ikollhom bżonn trattament speċifiku għall-problemi tagħhom.

Infectious Disease Prevention and Control Unit, St. Luke's Square, Gwardamanġa PTA1010, Malta
Tel: (+356) 2326 6109/122/309/185 Email: diseasesurveillance.health@gov.mt

Xi trid tagħmel persuna jekk tiġi esposta għall-ħożba?

Jekk ġejt f'kuntatt ma persuna bil-ħożba waqt li kien/kienet/kienu infettiv/i u taqa' fil-kategoriji t'hawn ikkuntattja lill-Awtorita' tas-Saħħa Pubblika fuq idcu@gov.mt għall-għajnuna:

- Individwi li għandhom l-immunita' baxxa (li jinkludi dawk li jirċievu *steroids* qawwijin jew terapiji li jrażżnu l-immunita' (*immunosuppressive therapy*), *chemotherapy,* min kellu trapjant ta' xi organu, min hu pożittiv gfiall-*HIV* jew *AIDS* jew min ibati minn kundizzjonijiet li jaffetwaw l-immunita'.
- Nisa tqal
- Dawk li ma ġewx imlaqqmin (dawk li ma ħadux it-tilqima ta' l-MMR jew ma kellhomx ħożba fil-passat).
- Trabi ta` inqas minn sena

Xi trid tagħmel jekk xi ħadd ġie espost għall-ħożba u jibdewlu xi sintomi relatati mal-ħożba?

Jekk kont ma' kuntatt ta' każ konfermat tal-ħożba, u bdewlek xi sintomi relatati mal-ħożba bejn 7-21 ġurnata wara li ġejt espost, ibqa' id-dar u ċempel lit-tabib teigħek jew liċ-ċentru tas-saħħa sabiex jiggwidawk f'li għandek tagħmel. Toħroġx jew tmurx f'postijiet bħaċ-ċentru tas-saħħa biex tara tabib għax tista' tinfetta lil ħaddieħor.

Jekk trid aktar informazzjoni, jekk jogħġbok ikkuntattja lil Uffiċju tal-Prevenzjoni u Kontroll mill-Mard Infettiv (IDCU) fuq 23266109/6122 (Mit-Tnejn sal-Ġimgħa bejn it-8 am u 2 pm)

Infectious Disease Prevention and Control Unit, St. Luke's Square, Gwardamanġa PTA1010, Malta
Tel: (+356) 2326 6109/122/309/185 Email: diseasesurveillance.health@gov.mt