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 il-ħożba f'Malta?
F'Malta, il-ħożba mhijiex komuni minħabba li hafna minn nies 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 patiċelli 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 joħorġilhom ir-raxx.

X'inhuma s-sintomi tal-ħożba?
Sintomi jinkludu;

- Temperatura għolja (deni), li tilħaq saħansitra 40C
- 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.

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 (encaphalitis).
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' wild qabel iż-żmien, korriment u twelid ta' tfal li jiżnu inqas minn normal.

Infectious Disease Prevention and Control Unit, 5B, The Emporium, C. De Brocktorff Str., Msida MSD 1421 Malta.
Tel: (+356) 2326 6145, Helpline 21 324 086, Email: disease.surveillance@gov.mt

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 jitlaqmu ta' kull eta' jekk ma kinux imlaqmin qabel. Saqsi lit-tabib tiegħek fuq it-tilqima.

Jekk mintix ċert jekk intix imlaqqam, ikkuntatja 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.

X'irid jagħmel persuna jekk ġie espost għall-ħożba?
Jekk ġejt f'kuntatt ma persuna bil-ħożba waqt li kien infettiv u taqa' fil-kategoriji t'hawn taħt ċempel lill-Awtorita' tas-Saħħa Pubblika fuq 21324086 għall-għajnuna:

- Individwi li għandhom l-immunita' baxxa (li jinkludi dawk li jirċievu *steroids* qawwijin jew terapiji li jrażnu l-immunita' (*immunosuppressive therapy*), *chemotherapy,* min kellu trapjant ta' xi organu, min hu pożittiv għall-*HIV* jew *AIDS* jew min ibati minn kundizzjonijiet li jaffetwaw l-immunita'.
- Nisa tqal
- Dawk li ma ġewx mlaqmin (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 immedjatament lis-Saħħa Pubblika fuq 21324086. Toħroġx jew tmur f'postijiet bħall-poliklinika biex tara tabib għax tista' tinfetta lil ħaddieħor.

Jekk trid aktar informazzjoni, jekk jogħġbok ikkuntatja lil uffiċju tal- Prevenzjoni u Kontroll mill-mard infettiv (IDCU) fuq 23266109/122/119 (Mit-Tnejn sal-Ġimgħa, bejn it-8 am u 2 pm)