

Mtandao ni zana nzuri ya kusambaza habari. Tunajua pia kuwa inaweza kuwa njia rahisi ya kueneza habari zisizo sahihi au habari isio kamili. Shirika la shirika la kimataifa la Equal Access inajali wafanyikazi wake, washirika, na wadau ulimwenguni kote na familia zao, na tunataka kuhakikisha kuwa watu wanafuata miongozo nzuri, ya kimatibabu na sio uvumi usio na msingi kuhusa ugonjwa wa koronavirus. Tafadhali soma vizuri na peana maelezo hii kwa wenzako, marafiki na familia, na utafute habari zaidi kupitia idara za afya za serikali, makao makuu ya EAI, na pia mashirika mengine ya ulimwengu.

1

Ugonjwa wa coronavirus ama COVID-19 ni nini?

COVID-19 ni ugonjwa wa kupumua unaoambukiza ambao unaweza kuenea kutoka kwa mtu kwenda kwa mtu mwingine kupitia matone ya kupumua angani, kwa kugusa nyuso zilizoambukizwa kisha kugusa uso wako, au kwa kugawana chakula ama vinywaji na mtu walioambukizwa. COVID-19 sio homa ya kawaida. Kwa kweli, inaweza kuwa mbaya zaidi haswa kwa watu ambao wana hali ya kiafya ya chini au watu ambao wanaambukizwa na kisha kukosa huduma ya afya.

2

Nani anaweza kupata COVID-19?

MTU YEYOTE!

3

Je! Dalili za COVID-19 ni nini?

Wagonjwa wanaweza kuwa dalili hatari kama kukosa kupumua na dalili zingine kama homa, kikohozi, maumivu ya mwili, maumivu ya kichwa, na / au upungufu wa pumzi. Walakini, inawezekana kuwa una virusi na kueneza hata wakati hauna dalili.

4

Je! Nifanye nini ikiwa ninahisi vibaya?

Usiogope! Watu wengi ambao wanapata COVID-19 hawana dalili kali na kuona bila kuhitaji matibabu. Endelea kufuata maagizo hii ili upunguze hatari ya kupitisha virusi kwa wengine. Ikiwa una ugumu wa kupumua, hata hivyo, unapaswa kutafuta matibabu, na ufuate maagizo ya wahudumu wa afya yako. Viongozi na wahuduma wa afya watakuwa na habari kamili kuhusu hali ya Covid-19 katika eneo lako na wataweza kukupa usaidizi unaohitaji.

5

Ninaweza kujilindaje?

Osha mikono yako mara kwa mara kwa sekunde 20 na sabuni na maji au sanitizer. Kwa nini hivyo? Tunapogusa nyuso au kushikana mikono na wengine, tunaweza kuambukizana ugonjwa ya COVID-19. Kuosha mikononi yako kila mara vizuri na sabuni na maji au sanitizer huua virusi ambavyo vinaweza kuwa mikononi mwako.

6

Je! Kwa nini siwezi kugusa uso wangu?

Epuka kugusa uso wako, haswa macho yako, pua na mdomo. Kwa sababu hatujui ni mara ngapi tunagusa nyuso au watu wengine na kisha kugusa uso wetu. Mara mikono yako ikiwa imechafuliwa, inaweza kuhamisha virusi kwa macho yako, pua, au mdomo, mahali ambapo inaweza kuingia mwili wako na kukufanya mgonjwa.

7

Je! Nifanyaje ikiwa ninahitaji kukohoa au kupiga chafya?

Jifunze usafi wa kupumua kwa kufunika mdomo wako na kutumia tishu wakati unapokohoa au kupiga chafya, kisha ukatupa tishu zilizotumiwa mara moja kuosha mikono yako maanake kukohoa na kupiga chafya ukiwa umeambukizwa kunaruka matone ya kioevu kutoka pua na mdomo wako kisha kusambazwa kwa urahisi kwa watu wengine moja kwa moja au kupitia kuguza sakafu au nyuso zingine.

8

Kutotangamana na watu ni nini?

Ili kuzuia kuenea, kila mtu anapaswa kukaa nyumbani inapowezekana. Ikiwa lazima utoke nje, dumisha kototangamana na watu, angalau mita 2, hata ikiwa hakuna mtu ambaye ni mgonjwa. Kwa sababu Wakati mtu anakohoa au kupiga chafya, hunyunyiza matone ya kioevu kutoka pua au mdomo. Hata kama dalili ya ugonjwa, anaweza kuwa amebeba virusi. Ikiwa uko karibu sana, unaweza kupumua katika matone hayo na kuambukizwa.

9

Ni nani yuko hatarini zaidi kuambukizwa?

Watu wote wanaweza kuambukizwa na COVID-19. Ikiwa una zaidi ya umri wa miaka 60 au ikiwa una hali ya matibabu kama ugonjwa wa moyo, hali ya mapafu, au ugonjwa wa sukari, uko kwenye hatari kubwa ya kupata shida kutoka COVID-19. Kuwa macho zaidi katika kufuata maagizo hii na utafute matibabu kwa ishara ya kwanza ya homa kali au shida ya kupumua.

10

Je! Nifanyaje ikiwa nimesafiri kutoka eneo lililoathiriwa na covid 19?

COVID-19 ni janga duniani, na karibu kila nchi inaripoti kesi (Aprili 1, 2020). Ikiwa umesafiri kutoka eneo lililoathiriwa, unapaswa kujitenga kwa wiki 2. Ikiwa unakua na dalili wakati wa kipindi hicho dalili homa, kikohozi, kupumua kwa shida, tafuta ushauri wa daktari. Pigia simu ofisi ya mtoaji wako wa huduma ya afya kabla ya kwenda, na uwaambie kuhusu kusafiri kwako na dalili zako. Watakupa maagizo ya jinsi ya kupata utunzaji bila kuambukiza watu wengine ugonjwa wako. Unapokuwa mgonjwa, epuka kukaa na kuishi na watu wengine, usitoke, na kutosafiri pahali popote ili kupunguza uwezekano wa kuenea ugonjwa kwa wengine.

11

Je! Kuna chanjo au matibabu?

Hivi sasa hakuna chanjo ya kulinda dhidi ya COVID-19. Njia bora ya kuzuia kuambukizwa ni kuchukua hatua za kila siku za kuzuia, kama kutengamana na watu ambao ni wagonjwa na kuosha mikono yako mara kwa mara. Hakuna tiba maalum ya COVID-19. Watu walio na COVID-19 wanaweza kutafuta huduma ya matibabu ili kusaidia kupunguza dalili au kupata huduma ya matibabu ya dharura.

12

Ni wapi naweza kupata maelelzo zaidi?

Fuata na ujue kwa makini maendeleo ya hivi karibuni kuhusu COVID-19. Fuata ushauri uliopewa na wahudumu wa afya na serikali yako ya kitaifa. Unaweza kutafuta habari kwenye wavuti na mtandao lakini zingatia kwamba hizo habari ni za halali na wala sio babari bandia.

Kwa habari zaidi ulimwenguni unaweza soma kwenye tuvuti ya:

[Shirika la Afya Ulimwenguni - WHO](#)

[Kituo cha Udhambi wa Magonjwa nchini Marekani CDC](#)

[Kituo cha Covid-19, Chuo kikuu cha Johns Hopkins](#)