

AKDN TAARIFA MAALUM: COVID-19

COVID-19 ni virusi vipya ambavyo huenea kupitia matone ya mate kutoka kinywani au matone kutoka pua wakati mtu aliyeambukizwa anakohoa au kupiga chafya. COVID-19 sio "tu" homa bali inaambukiza zaidi na inaweza kuenea haraka kwenye jamii zetu.

Dalili:

- Homa kali, kikohozi kikavu, shida wakati wa kupumua
- Muamivu makali na shinikizo katika kifua, shida ya kupumua, msongo wa akili, midomo kuwa meusi au uso, nk.

Kikundi lililoko kwenye hatari kubwa:

- Watu wenye umri wa miaka 70 au zaidi
- Wanawake wajawazito
- Watu wanaoishi na shida za kiafya kama magonjwa ya moyo, sukari, pumu, na saratani.

Kinga au njia pekee ya kuzuia kuenea kwa COVID-19.

Fuata mapendekezo yafuatayo ili kujikinga mwenyewe, familia yako na jamii yako.

1

KA NYUMBANI

- Toka tu nyumbani kwako kununua vitu muhimu kama mboga au vitu vya nyumbani.
- Epuka kutumia usafiri wa umma, teksi au huduma za kushirikiana kwenye safari.
- Ikiwa unatumia usafiri wa umma basi weka umbali kati yako na wasafiri wengine na epuka kugusa nyuso.
- Serekali yako inaweza kuwa na vizuizi zaidi kusaidia kupunguza kuenea kwa virusi -- fuata sheria hizi kusaidia kupunguza hatari yako ya kuambukizwa.

2

OSHA MIKONO YAKO

- Osha mikono yako na sabuni na maji kwa angalau sekunde 20 mara nyingi iwezekanavyo.
- Hakikisha umeosha mikono yako mbele na nyuma pia, kati ya vidole vyako.
- Hakikisha unakausha mikono yako kwa taulo safi.
- Usiguse macho yako, pua au mdomo na mikono isiyoochwaa.

3

EPUKA SEHEMU ZA MSONGAMANO

- Usiende kazini, shuleni au sehemu zingine ambazo zinaweza kuwa na umati mkubwa, kama maeneo ya kukusanyika ya jamii, maadhimisho ya kiserikali, sehemu za maombi.
- Usifanye mawasiliano ya mwili na wengine kupitia mikono au kukumbatiana.
- Usiwe na wageni nyumbani kwako isipokuwa ikiwa ni lazima (kwa mfano, mfanyakazi wa afya).
- Epuka kuwasiliana na wazee na watu wengine ambao wanaweza kuwa katika hatari kubwa ya kupata ugonjwa.
- Weka wajukuu mbali na babu na babu (ni muhimu kuwaweka watoto mbali na wazee na wanyonge).
- Hakikisha kuwa nafasi katika nyumba yako zina hewa nzuri; fungua madirisha kadri inavyoweza ili kuruhusu mzunguko mzuri wa hewa.
- Ikiwa zuio la kuwasiliana na watu haliwezekani basi weka umbali wa angalau mita 1 kati ya mtu na mtu wakati wote.

4

KOHOA AUKU PIGA CHAFYA KWA KUTUMIA KIWIKO CHAKO AU TUMIA KITAMBAA CHA MKONONI (LESO) AU TISHU

- Usikohoa mikononi mwako.
- Funika mdomo au pua yako na tishu wakati unapokohoa au kupiga chafya: tupa tishu kwenye pipa la taka lililofunikwa kisha osha mikono yako.

5

JITENGE MWENYEWWE KAMA UNADALILI ZA KUUMWA

- Ikiwa wewe ni mgonjwa au una dalili zozote zilizotajwa hapo juu, jitenga mwenyewe kwa siku 14 kuanzia siku uliyoanza kuhisi ugonjwa.
- Ikiwa uko nyumbani, jaribu kujitenga na familia kwa kukaa katika sehemu tofauti au chumba tofauti. Ikiwa imelazimu kukaa pamoja basi weka umbali wa angalau mita 1 baina yako na wanafamilia yako.
- Unaweza kuacha kujitenga baada ya siku 14 ikiwa hauna tena homa na dalili zozote na afya yako imeimarika.
- Endelea kuweka umbali kati yako na watu wengine baada ya kujitenga.
- Ikiwa ado ni mgonjwa baada ya siku 14, wasiliana na daktari wako au kliniki ya afya iliyo karibu na eneo lako kwa ushauri (usiende kliniki mpaka umeambiwa kufanya hivyo).