

Ugonjwa wa Virusi vya Korona 2019 (COVID-19) Unachohitaji Kujua

Taarifa hizi inabadilika haraka sana. Endelea kupata taarifa za hivi punde kwenye:

Vituo vya Kudhibiti Magonjwa (Centers for Disease Control, CDC) bit.ly/cdcoronavirusinfo

Idara ya Huduma za Afya ya Arizona (Arizona Department of Health Services, ADHS)

bit.ly/adhscoronavirus

RISP Net <http://www.rispnet.com/medical/>



**Virusi vya korona vinasambaa katika jimbo la Arizona.
Lazima kila mtu achukue hatua za kujilinda
na kuwalinda wengine.**

COVID-19 ni nini?

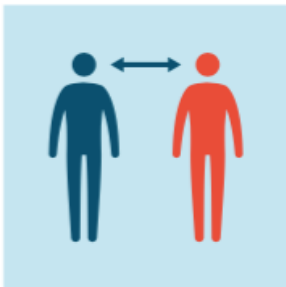
Ugonjwa wa virusi vya korona 2019, au COVID-19, ni maradhi ya kupumua kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine. Virusi vinavyosababisha COVID-19 mara ya kwanza vilitambuliwa Wuhan, Uchina Desemba 2019.

Watu kutoka Uchina na wale walio na nasaba ya Uchina

HAWAJAATHIRIKA zaidi kwa ugonjwa huu kuliko watu wengine. Mtu yeyote, bila kujali utamaduni au utaifa, anaweza kuugua COVID-19.



Je, COVID-19 inasambaa vipi?



Virusi vinasambaa haswa kutoka kwa mtu mmoja hadi mtu mwingine waliokaribiana sana, kupitia matone ya pumzi yanayotoka wakati mtu aliyeambukizwa anakohoa au kupiga chafya. Matone haya yanaweza kutua kwenye vinywa au pua za watu walio karibu au kuweza kuvutwa kwenye mapafu. Virusi pia vinaweza kusambaa kupitia sehemu zilizochofuliwa na kugusa uso na kinywa kwa mikono ambayo hujanawa.

Dalili ni zipi?

Dalili za COVID-19 zinaanzia kwa zile kidogo hadi mbaya zaidi na ni pamoja na

Homa



Kikohozi



Ugumu wa kupumua

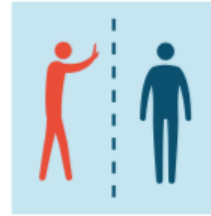


Nani anayeweza kuugua COVID-19?

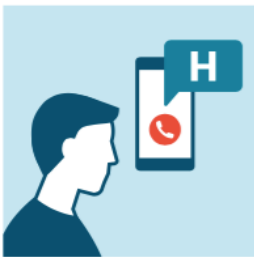
Yeyote anaweza kupata COVID-19 lakini si kila mtu aliye na dalili. Watu wengi walio na COVID-19 wana dalili kidogo tu na wanaweza kupumzika na kupona wakiwa nyumbani. Watu wengine wanaugua sana na wanahitaji kulazwa hospitalini. Mtu yeyote anaweza kuwa mgonjwa, hata hivyo, **watu walio na miaka zaidi ya 60 na watu walio na maradhi kama vile kisukari, ugonjwa wa moyo, saratani na magonjwa wa kupumua wako kwenye hatari kubwa ya kuwa na ugonjwa mbaya kutokana na COVID-19.** Matatizo kutokana na COVID-19 yanaweza kujumuisha maradhi mabaya kama vile kichomi au kasoro kwenye figo na wakati mwingine, kifo.

Ninaweza kujilinda vipi pamoja na wengine?

- Nawa mikono yako mara kwa mara kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20 – haswa baada ya kuenda msalani au kupenga kamasi na kabla ya kula.
- Funika midomo unapokohoa au piga chafya kwenye kiwiko chako au tishu.
- Usiguse macho, pua wala midomo yako kwa mikono ambayo hujanawa.
- Kaa mbali na watu ambao ni wagonjwa.
- Safisha na uangamize viini kwenye vifaa na sehemu zinazoshikwa mara kwa mara.
- Fuata maagizo kutoka kwa daktari wako na mashirika ya afya ya jimbo.
- Tekeleza wajibu wako ili kupunguza usambaaji. Biashara nyingi zitafungwa. Kaa nyumbani kwa muda mrefu iwezekanavyo hata ikiwa unahisi vizuri na haswa ikiwa wewe ni mgonjwa.



Nitaenda wapi kwa usaidizi?



Ikiwa unadhani una COVID-19, wasiliana na daktari wako kabla ya kuenda kwenye kliniki au hospitali. Ikiwa huna daktari, piga simu kwenye kituo cha huduma kilicho karibu. **Ikiwa ulipatikana na COVID-19 na daktari wako alikuambia uponee nyumbani,** jaribu kujitenga na familia yako yote na ukae kwenye nyumba yako na utumie msala tofauti ikiwezekana. Usinguse yeyote. Nywila a su trabajo mientras estes enfermo. Nawa mikono yako mara kwa mara. Usiondoke kwenye nyumba yako hadi daktari aseme unaweza isipokuwa uwe unatafuta matibabu dalili zako zikiwa mbaya zaidi.

Jilinde na uilinde jamii yako dhidi ya viini vya ugonjwa wa korona.

Nawa mikono yako mara kwa mara na ukae nyumbani!

Pamoja, tunaweza kukomesha usambaaji wa virusi vya korona.