



COVID-19 ni nini?



COVID-19 ni ugonjwa au maradhi. Maradhi haya yana ambugizwa mtu mmoja hadi mwingine, ijapokuwa wakati mwingine mtu haezi hisi kwamba anaugua. Maradhi haya yanasababishwa na virusi vidogo ambavyo huezi ona. COVID-19 inasababishwa na virusi hivi.

COVID-19 **HAISABABISHWI** na dhambi kwa sababu ya laana au uchawi bali ni ugonjwa tu.

Virusi hivi vinapoingia mwilini mwa mtu, vinasababisha mtu kuwa mgojwa.

Baada ya virusi hivi kuingia mwilini mwa mtu vinaanga kuongezeka ambapo baada ya mda mtu anaanza kuugua na kuonyesha ishara za ugonjwa huu. Hii huchukua mda wa siku moja hadi wiki mbili.

Wakati mwingine watu huenda wasionyeshe ishara hizi au kua wagonjwa. Kikundi kichache cha watu huugua kwa kipimo kikubwa na wengine hatimaye waweza aaga/kufa. **WOTE** waweza ambugiza mtu mmjao hadi mwingine. Watu wengi hupata nafuu baada ya wiki moja. Watu walio na shida zingine za afya wakati mwingine wanagonjeka sana na uwezekano wa hao kufariki juu saana.

Dalili

Dalili za virusi vya COVID-19 ni:



Viwango vya joto juu, hasaa kifua na mgongo..



Kikohozi kipya au ugumu wa kupumua.

Uchovu, mafua, kuendesha na kuwashwa kwa mifupa ni baadhi ya ishara hizi.

Jinsi virusi vya COVID-19 vinavyosambazwa?

Homa hii au virusi vya COVID 19 vinaweza kuenea kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine, kila siku na kila mahali.



Kikohozi, kupiga chafya na kupumua ukiwa karibu na watu. (Matone madogo ya maji au mate humuangukia yeyote aliye karibu.)



Kuguzana au kusalamina kwa mikono. Virusi kwenye mikono na uso vyaeza kujisambaza kwa mtu mwingine.



Vyombo vya jikoni, sahani na vikombe au milango. Ni moja wapo virusi hivi vinaenea kutoka kwa mtu hadi kwa chombo kasha kwa mtu mwingine.

Jinsi ya kuzuia kuenea?

Kuna mambo ya kuzingatia ambayo yatazuia virusi hivi kuenea kwa watu walio karibu nasi.



KIKOMO kwa kusafiri iwe ni matanga au kutembelea watu wa jamii.



Usiwaruhusu wageni ama watoto wa marafiki nyambani mwako.

Iwapo tutakomesha kusafiri na kuchanganyika na watu hatuezi peleka virusi hivi popote au kuvileta nyumbani. COVID-19 au virusi hivi havisongi lakini sisi watu tunasonga na tunaenza songa na virusi hivi au kuvisambaza.



Nawa mikono mara kwa mara ukitumia maji safi na sabuni kwa taratibu ukihesabu hadi ishirini. Sugua inje na ndani ya mikono katikati ya vidole, mwisho wa vidole na makucho.



Kohoa au piga chafya makwapani mwako SIO kwa mikononi.



Jizuite kujiguza usoni, inapunguza viwango vya virusi hivi kuingia mwilini.



Epuka salamu za mkono na kukumbatiana, pungiana tu hewani.



Simama kwa vipimo vya hatua tatu kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine.



Osha vyombo au vitu ambavyo watu huguza mara kwa mara. Vikombe na sahani lazima vioshwe kabla ya mtu mwingine kuvitumia.

Kutekeleza jukumu letu

NI YA MUHIMU KUZINGATIA NA KUFUATA USHAURI WA SIRIKALI NA WATAALAMU WA AFYA

Waweza fuata muongozo huu na uwapashe wengine.

Iwapo ubora wa afya waweza kusaidia kuwalisha na kuwaomba walio wagonjwa bila kuwaguza. Zingatia kusimama kipimo kilicho sawa mtu mmoja hadi mwingine. Iwapo wapaswa kuwatembelea watu kuwapa chakula au maji, kumbuka kuosha mikono nyema kwa maji na sabuni kabla na baada ya kuwatembelea. Viache bidhaa ulivyowapelekea nje ya mlango badala ya kuingia ndani ya nyumba.

Ukiwa mgonjwa au una dalili

Ukiwa mgonjwa ama una ishara, kaa nyumbani mwako. Usimutembelee yeyote hata iwe watu wa jamii. Usiende sokoni. Wasiliana na wataalamu wa afya kutumia miongozo ambayo serikali imeidhinisha.



Waulize marafiki kusaidia iwapo inakubidi lakini kumbuka wanapaswa kuwa kipoma kilicho sawa kutoka mahali ulipo.

Muhimu

Watu wanaouza madawa ya kienyeji wakidai kwamba wanaeza tibu virusi hivi wanadanganya. Hakuna matibabu kamili yanayojulikana kwa wakati huu.

Mambo ya kubuni kwa kanisa na makundi

Mawaida ya huduma ya afya na mamlaka yapaswa kuzingatiwa mno. Maeneo mengine huenda makundi na makanisa yaweza komeshwa kukutana. Hii haitukomeshi sisi kuwa kanisa maana kanisa sio mjengo ama mahali pa kukutana. Kanisa ni watu. Twaweza endelea kuwa kanisa hata pasipo kusanyika pamoja.



Omba

Watu waweza ombeana kwa njia ya mitandao kwa barua fupi ama makundi ya mitandao. Mtu mmoja anaweza pitisha vipengele nya maombi kwa watu wengine nyumbani mwao ama wote waweza omba kwa wakati mmoja. Wakati wamaombi watu waweza asha taa kama ishara kuwa wanaomba kijiji.



Upendo kwa wote

Wasaidie watu! Iwapo mzima na wa afya njema waeza enda sokoni ama dukani kumusadia mtu umri au mtu ambaye ni mgonjwa. Waweza acha chakula au maji kwa mlango wa mtu. Waweza saidia kwa mimea au shamba la mtu pasipo kutarajia kulipwa.

Iwapo watu wapaswa kukaa pekee yao kuna uwezekano wahisi upweke na ukiwa. Waweza wahimiza kwa ujumbe fupi ama kuwaongelesha nje ya nyumba zao. Shiriki kifungo kutoka kwenye bibilia, peana mda wako na jenga urafiki. Kumbuka kusiimama hatua tatu kutoka kwa mwenzako.



Pamoja

Makundi huenda yakome kukutana. Iwapo hivo kiongozi aweze kutumia rununu (simu) barua fupi ama mtandao kuhakikisha kila mtu yuko sawa. Kumbuka mwaweza fanya kazi pamoja kwa uaminifu na kwa wema wa kila mmoja iwapo mwaweza kutana pamoja.



Kwa ujumbe zaidi kuhusu Dignity na mafunzo pata kwenya mtandao huu:

www.dignityonline.org.uk/publications

MTANDAO



Ujumbe kuhusu virusi vya COVID-19 wapatikana kwenye mtandao wa Shirika la afya Duniani:

www.who.int