Oregon Health Authority
KITENGO CHA AFYA YA UMMA

Oregon Department of Human Services
EMERGENCY MANAGEMENT

Mapendekezo ya afya ya umma kuhusu COVID-19 kwa Watu walio na Ulemavu wa Akili na Ukuaji, Wazee na Watu walio na Matatizo Mengine ya Kiafya

Julai 12,2021

Kwa mujibu wa Vituo vya Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa (CDC), watu walio na ulemavu, wakiwemo watu walio na ulemavu wa kiakili na ukuaji, wazee na watu walio na matatizo mengine ya kiafya wako katika hatari kubwa ya kupata maradhi makali ya COVID-19. Matatizo mengine ya kimatibabu ambayo yanaweza kuzidisha hatari ya maradhi makali ya COVID-19 kwa watu wa umri wowote ni:

- Ugonjwa sugu wa mapafu au pumu ya wastani hadi mbaya zaidi
- Hali mbaya za moyo
- Hali ambazo zinaweza kusababisha matatizo ya kingamwili, ikiwemo matibabu ya saratani, uvutaji wa sigara, upandikizaji wa uboho wa mifupa au viungo, ukosefu wa kingamwili, udhibiti mbaya wa VVU au UKIMWI, na matumizi ya muda mrefu ya dawa za kutuliza maumivu (corticosteroids) na dawa nyingine zinazodhoofisha kingamwili
- Unene wa kupita kiasi sana (kipimo linganishi cha uzito na kimo [BMI] cha 40 au zaidi)
- Kisukari
- Ugonjwa wa selimundu
- Ugonjwa sugu wa figo na watu wanaofanyiwa usafishwaji wa damu
- Ugonjwa wa ini

Msingi wa mapendekezo wa Mamlaka ya Afya ya Oregon (OHA) ni mambo ambayo yanajulikana kwa sasa kuhusu maambukizi na makali ya COVID-19. Mapendekezo haya husaidia kuwafahamisha watu walio na ulemavu, wakiwemo walio na ulemavu wa kimwili, kiakili na ukuaji, watu walio na matatizo ya kupata mahitaji maalum, na walezi wanaofanya uamuzi na kulinda afya yao.

Watu walio na Ulemavu na watu wenye ulemavu wa kiakili na ukuaji (ID/DD)

Watu walio na ulemavu, ikiwemo ulemavu wa kimwili, kiakili, na ukuaji, wako katika hatari kubwa ya kupata COVID-19 na matokeo mabaya zaidi ya kiafya kutokana na:

- **Hatari kubwa zaidi inayotokana na hali zingine za kimatibabu.** Watu wazima walio na ulemavu, ikiwemo ulemavu wa kimwili, kiakili na ukuaji, wanao uwezekano mara tatu zaidi wa kupata ugonjwa wa moyo, kiharusi, kisukari au saratani kuliko watu wazima wasio na ulemavu. Watu walio na ulemavu wa kiakili na ukuaji (ID/DD) wanaweza kuwa katika hatari kubwa ya hali za kimaumbile zinazosababisha mfumo wa kingamwili kushindwa kufanya kazi, nyumonia kutokana na matatizo yanayohusiana na mtindo wa lishe, Unene kupita kiasi na matatizo mengine yanayoathiri moyo na mapafu. Matatizo haya ya kiafya yanazidisha hatari ya makali ya COVID-19.
- **Ufikiaji uliopungua wa kufikia huduma za kimatibabu na msaada.** Watu walio na ulemavu wa kimwili, kiakili na ukuaji wanakumbana na changamoto za kupata huduma za kujiwasilisha kibinafsi katika hospitali na kliniki. Huduma za kiafya zinazotolewa kwa njia ya kiteknolojia zinaweza kupunguza vikwazo vya mambo ya usafiri bali zinaweza pia kuumba changamoto zingine kama vile kupata mtandao wenye kasi kuu, huduma za ufikiaji kwa walio na matatizo ya mawasiliano (k.v. Bubu au vipofu) au ya ID/ DD na usafiri wa kwenda kupata huduma zingine za msaada.
- **Idadi kubwa ya watu walio na ulemavu kuwa katika sehemu shirikishi za makao,** ikiwemo kupata msaada wa kimaisha, mazingira ya huduma zinazotolewa kwa makundi na kuishi pamoja na watu wa jamaa. Idadi kubwa ya walio na ulemavu wa kimaumbile au ID/DD wanategemea msaada wa moja kwa moja kutoka kwa walezi, jambo linalofanya mbinu za kudhibiti hatari kama vile kudumisha umbali kimwili kuwa changamoto zaidi.
- Mwongozo wa OHA unaohusu vipimo unawatambua watu walio na ulemavu kama kundi linaloweza kufanyiwa vipimo vya COVID-19 bila kujali ikiwa wanazo dalili au wamekuwa katika mazingira ya maambukizi. https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2267_R.pdf

Marejeleo:

1. Watu Walio na Ulemavu, Vituo vya Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-disabilities.html. Ilifikiwa mnamo Oktoba 21, 2020.
2. Watu Walio na Matatizo Fulani ya Kimatibabu, Vituo vya Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html. Ilifikiwa mnamo Oktoba 21, 2020.
3. Constantino JN, Mustafa S, Piven J, Rodgers R, Tschida J. Athari za COVID-19 kwa Watu Walio na Ulemavu wa Kiakili na Ukuaji : Vipaumbele vya Kimatibabu na Kisayansi. Jarida la Marekani la Magonjwa ya Akili: Barua kwa mhariri. 28 Agosti 2020
4. Matson, Johnny & Matson, Michael. (2015). Matatizo yanayoambatana katika watu walio na Ulemavu wa Kiakili. 10.1007/978-3-319-15437-4.
5. Castilho L, Lages F, Ferreira R, Oliveira A, Vilaca D, Diniz I. Matatizo ya kupumua na COVID-19 katika watu walio na matatizo ya kukua. Huduma maalum katika maswala ya meno: Barua kwa mhariri. 3 Agosti 2020.

6. Alexander R, Ravi A, Barclay H, Sawhney I, Chester V, Malcolm V, Brolly K, Mukherji K, Zia A, Tharian R, Howell A, Lane T, Cooper V, Langdon P. Mwongozo wa Matibabu na Usimamizi wa Maswala ya COVID-19 Miongoni mwa watu walio na Ulemavu wa Kiakili. Jarida la Kanuni na Utendakazi katika Walemavu wa Kiakili. doi: 10.1111/jppi.12352
7. Annaswamy T, Verduzco-Gutierrez M, Frieden L. Vikwazo vya Tiba ya kiteknolojia na changamoto za watu walio na ulemavu: Covid-19 na zaidi. Jarida la Ulemavu na Afya: Ufafanuzi. Makala ya vyombo vya habari.

Kudumisha afya ya mwili na ya akili

Wazee na watu walio na matatizo mengine ya mwili wanaweza kubaki salama na wenye afya ikiwa utachukua hatua ya kujikinga mwenyewe.

Kando na kuchukua tahadhari za kila siku,

epuka:

Mikusanyiko ya umma | **Watu walio wagonjwa** | **Meli za likizo** | **Usafiri usiokuwa wa lazima**

Unaweza kuhisi wasiwasi zaidi wakati wa mahangaiko. Kudumisha umbali wa kimwili kunaweza kuanzisha au kuzidisha matatizo ya akili kutokana na upungufu wa utangamano wa watu. Kudumisha muunganiko na wengine ni muhimu. Ikiwezekana, unaweza kutumia technolojia ya utangamo kama vile simu na kufanya mazungumzo kwa njia ya video ilikudumisha mawasiliano.

Ukihitaji msaada usio wa dharura:

- Tumia **Nambari ya Simu ya Kupambana na Mikasa:**

  1-800-985-5990
  Tuma neno OngeaNasi kwa 66746
  TTY 1-800-846-8517
  TTY piga 711

  Kihispani
  1-800-985-5990, kisha bonyeza “2”
  Tuma neno Hablanos kwa 66746

- Piga simu 211 kwa ajili ya taarifa inayohusu COVID-19, ikijumuisha usaidizi wa afya ya akili. Maelezo ya 211 pia yana taarifa kuhusu ratiba ya kushughulikia mahitaji ya msingi kama vile chakula, makao, huduma za afya na mengine mengi, yanayopatikana katika kaunti zote.
  » Pia unaweza kutuma msimbo wako wa ZIP kwa 898211.
  » *Wakalimani wa lugha wanapatikana kwa njia ya simu.*
  Arafa na barua pepe zinapatikana kwa Kiingereza na Kihispani.
  » *TTY piga 711.*
  https://www.211info.org/contact.

- Piga simu upate msaada wa afya ya akili katika eneo lako.
  Ifuatayo ni orodha ya huduma za afya za kiakili kwa kila kaunti jimboni Oregon:
  www.oregon.gov/oha/HSD/AMH/Pages/CMH-Programs.aspx.

Katika hali ya dharura kila mara piga 911.

La kufanya ukiwa mgonjwa

Dalili kuu za COVID-19 ni:

Joto kali

Kukohoa

Kukosa pumzi

Piga simu kwa mtoa huduma wako wa afya au kwa Idara ya afya katika eneo lako ikiwa unaamini kwamba wewe ni mgonjwa. Wanaweza kukusaidia:

- kuamua ikiwa unahitaji miadi, na
- kupanga kuingia katika kliniki bila kusambaza virusi.

Ikiwa huna daktari:

- Piga simu ya 211 ili kupata orodha ya kliniki zilizo karibu nawe, au
- Piga simu kwenye kituo cha huduma za dharura katika eneo lako.

211 info

Kituo chako cha huduma za kiafya kitasaidia kubaini ikiwa unahitaji kupimwa.

Ikiwa wewe ni mzee na una matatizo yoyote ya afya, mpigie simu mhudumu wako wa afya.

Jambo la kufanya ikiwa unadhani umeathirika na COVID-19

Ikiwa unadhani umeathirika na COVID-19, na unapata dalili zake, kaa mbali na watu wengine ili usiwaambukize ugonjwa. **Mpigie simu daktari wako au kliniki ili upate ushauri.**

Jambo la kufanya wakati wa dharura

Ikiwa ni ya dharura au dalili zako ni mbaya sana (k.v., kupumua kwa shida), piga 911.

Ikiwa unaweza, julisha 911 na hospitali kuhusu kutangamana na mtu yeyote unayejua ana COVID-19.

Kwa maelezo zaidi kuhusu mambo ya msingi ya vipimo vya COVID-19, tembelea https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing.

Hatua za kufuata kila siku

Kila mtu anapaswa kufuata hatua hizi za kila siku ili kuzuia kusambaa kwa maradhi yote ya mfumo wa kupumua:

- Osha mikono mara nyingi kwa angalau sekunde 20 na sabuni na maji vuguvugu. Ikiwa haipatikani, tumia kieuzi cha kutakasa mikono kilicho na 60–95% ya kiungo cha alkoholi.
- Funikia kukohoa na kupiga chafya kwa kiwiko au tishu. Ikiwa utatumia tishu, tupa tishu mbali na osha mikono yako mara moja.
- Usiguse uso wako.
- Kaa angalau umbali wa futi sita kutoka kwa watu ambao hauishi nao.
- Vaa kitambaa, karatasi ya kufunika uso au barakoa wakati unaenda nje.
- Safisha na kuua viini kwenye maeneo ambayo unagusa mara kwa mara.
- Safisha bidhaa na vifaa vya matibabu mara kwa mara na utumie kulingana na maagizo ya bidhaa.

Matayarisho ya kibinafsi na ya mlezi

Wewe na mlezi wako sasa mnaweza kuchukua hatua za kupunguza kusambaa kwa ugonjwa wa maambukizi ya mfumo wa kupumua. Hii inajumuisha COVID-19. Tenga muda wa kupitia na kusasisha mpango wako wa hali ya dharura. Huu unaweza kujumuisha yafuatayo:

- Kujua dawa unazotumia na kuweka angalau mgao wa wiki mbili. Unaweza kufanya hivyo kwa kuzungumza na kituo chako cha huduma za kiafya ya kimsingi au kampuni ya bima. Baadhi ya wanabima, kama vile Medicaid fee-for-service, wamelegeza sheria za kuchukua dawa za kila mara. Soma zaidi kwenye https://dfr.oregon.gov/insure/health/understand/Pages/coronavirus.aspx.
- Hifadhi baadhi ya bidhaa za kimatibabu na vyakula visivyoharibika haraka ili kupunguza safari za kwenda madukani. Kufanya ununuzi kwa njia ya mtandao ni njia nyingine ya kupunguza au kuondoa safari za kwenda madukani.
- Punguza mikutano na watu wa familia wasioishi pamoja nawe ili kujilinda mwenyewe. Hili linajumuisha mazingira yenye watu wengi kama vile safari za ndege zisizo za lazima na mikutano mikubwa ya kifamilia ya kieneo.
- Panga kupata walezi wa ziada na usafiri.
- Jua nambari zako muhimu.
  - » Nambari zozote za saa 24 kwa siku za watoa huduma wa afya na mipango ya afya
  - » Watoa huduma maalumu za afya
  - » Nambari za huduma ya msaada:
    - Mashirika ya kijamii
    - Watoa huduma za usafiri
    - Mipango ya afya
    - Waratibu wa huduma za ulezi
    - Nambari za moja kwa moja za nesi
    - Huduma za matibabu mtandaoni
  - » Uwasilishaji wa chakula, dawa na bidhaa.

- Fanya mipango na watoa huduma wanaofanya ziara za kawaida za nyumbani ili kupunguza uwezekano wa maambukizi, kwa mfano:
  - » Msaidizi wa kibinafsi
  - » Huduma saidizi
  - » Afya ya kinyumbani
  - » Nyumba ya wagonjwa mahututi
  - » Washauri nasaha wa maisha huru.

- Fahamu mipango ya dharura ya vituo unavyozuru kila siku au kila mara, kama vile:
  - » Vituo vya usafishaji wa damu)
  - » Vituo vya matibabu ya damu
  - » Tibakemo
  - » Vituo vingine vya tiba za kuingizwa dawa mwilini.

Piga simu kabla ya kwenda ili kujadili jinsi unavyoweza kujilinda.

Ulezi kwenye makazi na nyumbani

Miongozo na kanuni za jimbo kwa ajili ya ulezi wa nyumbani na mazingira ya makazi (vituo au nyumba za makundi) inaendelea kusasishwa na kubadilika kadiri janga linavyoendelea. Ikiwa mpendwa wako anaishi katika kituo cha ulezi, fanya yafuatayo:

- Uliza kuhusu afya ya wakazi mara kwa mara.
- Fuata vizuizi vilivyowekwa kwa wageni.
- Jua itifaki za kituo zitakuwa vipi ikiwa kutatokea mlipuko wa maambukizi.

Mwongozo

Idara ya Oregon ya Huduma za Kibinadamu na Mwongozo wa Mamlaka ya Afya ya Oregon unapatikana katika viungo vifuatavyo:

Ofisi ya Huduma za Ulemavu wa Kimaumbile
https://www.oregon.gov/dhs/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/COVID19-Info-for-DD-Residential-Settings.aspx

Nyenzo za COVID

- Tovuti ya Kituo cha Kudhibiti na Kuzuia Ugonjwa wa COVID-19: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html
- Tovuti ya COVID-19 ya Mamlaka ya Afya ya Oregon: http://healthoregon.org/coronavirus
- Saraka ya Eneo la Mamlaka ya Afya ya Umma: www.healthoregon.org/lhddirectory
- Ukurasa wa tovuti ya COVID-19 ya DHS : ://www.oregon.gov/DHS/COVID-19/Pages/Home.aspx
- Ukurasa wa tovuti ya COVID-19 ya DHS ODDS: https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/ Pages/ODDS-COVID-19-Information.aspx

  Nyenzo zilizo kwenye ukurasa wa tovuti ya ODDS zinajumuisha:

  » Taarifa ya msimamizi wa kisa

  » Taarifa ya mtoa huduma

  »Notisi za jumla za umma, ikiwemo video fupi inayoelezea COVID-19 https://www.youtube.com/watch?v=MJ8eeC-tVD4&feature=youtu.be

  » Jisajili ili upate ujumbe wa barua pepe.
- Usimamizi wa Maisha ya Kijamii (ACL) https://acl.gov/COVID-19
- Ukurasa wa tovuti ya Ofisi ya Gavana kuhusu COVID-19 https://www.oregon.gov/gov/pages/index.aspx

Kwa wanachama wa SEIU 503

- Jifunze yale SEIU inawafanyia wanachama wake hapa: https://seiu503.org/member_news/coronavirus-resources-for-seiu-members/

Kwa watu wenye Uziwi na wenye shida ya kusikia

- Nyenzo za COVID-19 : https://www.amphl.org/blog/2020/3/15/covid-19-resource-list

Kitabu cha lugha rahisi

- Kitabu cha Lugha Rahisi kuhusu virusi vya Korona, kimebuniwa na Kituo cha Utetezi wa Kibinafsi na Msaada wa Nyenzo za Kiufundi. (SARTAC):

  https://selfadvocacyinfo.org/wp-content/uploads/2020/03/Plain-Language-Information-on-Coronavirus.pdf

  »Kihispani: https://selfadvocacyinfo.org/resource/plain-language-information-on-covid-19-spanish-version/

Kwa familia zenye watoto na vijana walio na matatizo maalumu ya afya

- Mwongozo wa wazazi na watoa huduma wa ulezi wa kusaidia familia kukabiliana naCOVID19: https://www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019
- Msaada wa NW kwa walemavu NWDSA/ABI inatoa nyenzo kwa maswala ya COVID-19 kwa watu wanaoishi na ulemavu, msaada wa uwezeshaji kwa walemavu, nyenzo zinazopatikana na vifaa, mafunzo, taarifa jumla, video,na uunganishaji kwa vyombo vya jimbo na shirikisho. Wanatoa msaada wa lugha mbili, ambayo inajumuisha nyenzo, mafunzo, na taarifa katika kihispania.

  Laini kuu ya Kiingereza 503-238-0522

Kwa wazee na watu walio na matatizo sugu ya afya

- Maswali ya kila mara na majibu kuhusu COVID-19 kwa wazee na watu walio na matatizo sugu ya afya: https://acl.gov/sites/default/files/common/AOA%20-%20Alliance%20for%20Aging%20Rsch%20-%20Natl%20Fdn%20for%20ID%20-%203-12-20.pdf

Kwa watu wanoishi na HIV

- Maswali yanayoulizwa mara kwa mara: Virusi vya Korona (COVID-19) na HIV:

  » https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASESCONDITIONS/HIVSTDVIRALHEPATITIS/HIVCARETREATMENT/CAREASSIST/Documents/FAQ-covid-19-and-hiv.pdf

  »Kihispani: https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASESCONDITIONS/HIVSTDVIRALHEPATITIS/HIVCARETREATMENT/CAREASSIST/Documents/FAQ-covid-19-and-hiv%20SP.pdf

Sheria ya Wamarekani Wenye Ulemavu (ADA)

- Maswali na majibu kuhusu ADA, Sheria ya Ukarabati, na COVID-19: https://content.govdelivery.com/accounts/USEEOC/bulletins/281dd9d
- Kwa maswali na wasiwasi kuhusu mada zinazohusiana na ADA au mada zinazohusiana na ufikio unaohusu COVID-19:

  » Northwest ADA Center
  - Nambari ya simu ya ADA: 1-800-949-4232
  - nwadactr@uw.edu

Msaada wa chakula

- Maeneo ya Hifadhi za Chakula cha Msaada Oregon:https://www.oregonfoodbank.org/find-help/find-food/
- Mahali pa kupata vyakula vya shule jimboni Oregon wakati wa COVID-19: https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Pages/COVID-19-Food-Resources.aspx
- Mpango wa Msaada wa Lishe ya Ziada (SNAP)
  - » Piga simu au tuma barua pepe kwenye ofisi ya DHS ili kutuma maombi. Pata ofisi ya eneo lako kwenye https://www.oregon.gov/DHS/Offices/Pages/Self-Sufficiency.aspx.
  - »Pia unaweza kutuma maombi mtandaoni kwa https://apps.state.or.us/onlineApplication/.
- Muunganisho wa Nyenzo za Uzeeni na Ulemavu (ARC) of Oregon: https://www.adrcoforegon.org/consite/index.php

Maswali maoni na wasiwasi

Unaweza kutuma maswali, maoni na wasiwasi kuhusu mwongozo huu au kuhusu COVID-19 na watu walio na ulemavu kwa oregon.masscare@dhsoha.state.or.us..

Unaweza kutuma maoni au wasiwasi kuhusu sera za COVID-19 zilizotolewa na Gavana Kate Brown kwa Huduma za Wakazi katika Ofisi ya Gavana kupitia 503-378-4582. Unaweza pia kutumia fomu ya mtandaoni kuyawasilisha. Tembelea: https://www.oregon.gov/gov/pages/request-assistance.aspx.

Kukiri

Shukrani kwa Ofisi ya Huduma za Dharura ya Gavana wa California kwa kushiriki mwongozo wao.

Juhudi muhimu kwa mwongozo huu zilitolewa na Baraza la Ushauri kwa Usimamizi wa Hali ya Dharura kwa Walemavu. (DEMAC) la Oregon. Asante!