



Mwongozo wa COVID-19 wa Kumtunza Mtu katika mazingira ya Nyumbani




Ikiwa unamtunza mtu aliye katika hatari kubwa ya kuathirika vibaya zaidi kutokana na COVID-19:

- Piga simu kwa kituo chake cha huduma za afya. Omba kupewa dawa za ziada zinazohitajika ikiwa wewe na mtu unayemtunza mtahitaji kubaki nyumbani kwa muda mrefu kiasi.
- Ikiwa huwezi kupata dawa za ziada kwa sasa unaweza kuziagiza kwa barua.
- Hakikisha unazo dawa za kujinunulia kwenye kaunta kama vile za kupunguza Joto kali.
- Hakikisha unavyo vifaa vya kimatibabu ili kuwa tayari kwa hali za dharura kama vile za tishu, kutunza vidonda, kusafisha damu na vifaa vya kusaidia wakati wa kwenda haja isiyodhibitiwa. Pia, fanya mpango mbadala ikiwa unahitaji kupata vifaa zaidi.
- Hakikisha mtu unayemtunza tayari anavyo vyakula ambavyo haviharibiki haraka.
- Pata mtu mbadala ambaye anaweza kumtunza ikiwa utakuwa mgonjwa. Unganika na wengine kwa njia ya simu au barua pepe. Unaweza kuhitaji kuomba msaada kutoka kwa marafiki, familia, majirani, wahudumu wa afya katika jamii, n.k.
- Tengeneza orodha ya nambari za mawasiliano za wakati wa dharura.
- Kuwa na barakoa na glavu za kutumika mara moja tu ikiwa mtu unayemtunza atakuwa mgonjwa. (Tazama taarifa zaidi chini ya “Ufuatiliaji.”)

Chukua tahadhari

- Weka mazingira yako ya utunzaji yakiwa safi. Safisha na kuua viini kwenye vitu na sehemu zinazoguswa mara kwa mara (k.v meza, vitarungu vya milango, swichi za mwangaza, mipini, madawati, vyoo, mifereji, sinki na simu za rununu). Tazama [dawa ya kuua viini ambayo imesajiliwa na EPA](#) iliyo na uwezo wa kuua COVID-19.



- Ikiwezekana epuka kugusa sehemu zinazoguswa sana katika maeneo ya umma. Baadhi ya mifano ni vitufe vya lifti, komeo za milango, vishikio na kusalimiana kwa mikono na watu.
- Vaa kitambaa, karatasi au barakoa inayotumika mara moja tu.
- Osha mikono yako mara kwa mara kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20.
- Ikiwa hauwezi kutumia sabuni na maji vuguvugu, tumia kieuzi cha mikono kilicho na kiungo cha alkoholi kwa kiwango cha asilimia 60-95%. 
- Usiguse uso wako.
- Funikia kukohoa na kupiga chafya kwa kiwiko au tishu. Ikiwa utatumia tishu, tupa tishu mbali na osha mikono yako mara moja. 
- Chagua chakula na vifaa vingine kuwasilishwa kwa njia za mitandao ya kijamii na ya kibiashara. Tafakari kuhusu njia za kuleta vyakula nyumbani kupitia kwa familia, mitandao ya kijamii au ya kibiashara. 

Ufuatiliaji

- Kuwa mwangalifu kwa dalili zinazoweza kuwa za COVID-19, kama vile:



Joto kali



kukohoa



Kukosa pumzi.

Ukihisi kuwa umeanza kupata dalili, piga simu kwa daktari wako.

- Ikiwa wewe au mtu unayemtunza atapata ishara zinazoashiria hali ya dharura ya COVID-19, pata huduma ya matibabu haraka. Kwa watu wazima, ishara zinazoashiria hali ya dharura ni:
 - Kushindwa kupumua au kukosa pumzi
 - Maumivu yasiyoisha au shinikizo kifuni
 - Kuchanganyikiwa au kukosa msisimko
 - Midomo au uso wa samawati



Orodha hii haijumuishi ishara zote. Tafadhali zungumza na mtoa huduma wako wa matibabu kuhusu dalili zingine mbaya zaidi au zenye kuhofisha.

Ikiwa mtu unayemtunza anayo maambukizi ya mfumo wa kupumua

- Ikiwa mtu unayemtunza anazo dalili, fuata [mapendekezo ya tahadhari kutoka kwa Vituo Vya Kudhibiti Na Kuinga Magonjwa \(CDC\)](#).
- Wewe na mtu unayemtunza mnapaswa kuvaa barakoa.
- Hakikisha nafasi unayotolea huduma ya utunzaji inao mfumo wa kupitisha hewa vizuri, kama vile:
 - Kiyoyozi
 - Dirisha wazi ikiwa hali ya hewa inarusu.
- Kaa mbali unavyoweza kutoka kwa mtu unayemtunza na bado uweze kumtunza.
 - Punguza ubadilishanaji wa vitu kati yako na mtu unayemtunza. Peana sinia ya chakula badala ya kuwasilisha na kuchukua kitu kimoja kimoja.
 - Mpe mtu unayemtunza kipima joto mkononi badala ya kukiweka mdomoni mwake.
 - Wakati unaongea nao, simama umbali wa futi sita.
- Katika kipindi cha ugonjwa, ikiwezekana weka watu unaotunza kwenye chumba kimoja cha kulala. Pia, ikiwa unaweza, tenga bafu litakalotumika na wao tu.
- Vaa glavu za kutumika mara moja tu unaposafisha na kua viini.
- Unaposafisha chumba, hakikisha kua viini na kusugua sakafu kabla ya kuwaruhusu watu wengine kutumia chumba hicho tena.

Kuwa mwenye kufahamu

[Vituo vya Kudhibiti na Kuinga Magonjwa \(CDC\)](#)

[Mamlaka ya Afya ya Oregon \(OHA\)](#)

Ili kupata Mengi, nenda kwa, www.healthoregon.com/coronavirus au piga simu [211](tel:211).

Asante kwa jimbo la Washington kwa kutoa ruhusa ya kutekeleza mwongozo wao.

Ufikio wa Hati: Kwa watu walio na ulemavu au watu wanaozungumza lugha nyingine isiyo Kiingereza, OHA inaweza kutoa taarifa katika mifumo badala kama vile tafsiri, maandishi makubwa au breli. Wasiliana na Kituo cha Taarifa za Afya kwa 1-971-673-2411, 711 TTY au COVID19.LanguageAccess@dhs.oha.state.or.us