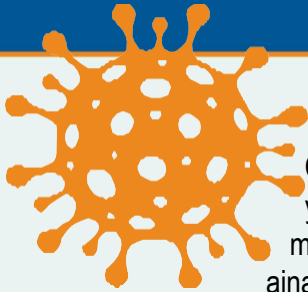


Fahamu ukweli kuhusu COVID-19



Je, COVID-19 ni nini?

COVID-19 ni Maradhi mapya yanayofanana na homa ya mafua yanayosababishwa na aina mpya ya virusi vya korona.

Ingawa watu wengi hupatwa na dalili hafifu, baadhi yao huwa wagonjwa vibaya sana na kufa kutokana na maambukizi. COVID-19 huambukizwa kwa haraka. Tunazo dawa za kuwasaidia walio na maradhi makali lakini hakuna tiba fanisi.



Je, virusi vya korona husambaa namna gani?

COVID-19 husambaa kutoka kwa watu walio na dalili na wasio na dalili haswa kwa njia ya matone ya hewa inayotokana na mtu aliyembukizwa anapokohoa, kupiga chafya au kuongea. Matone haya huwaambukiza wengine kwa njia ya mgusano na sehemu nyevu katika mapua, koo, macho, au mapafu ya mtu. Inaaminika kuwa hili hutendeka sana wakati watu wamekaribiana mmoja kwa mwingine – ndani ya futi sita. COVID-19 pia inaweza kuambukizwa wakati mtu anapogusa kitu kilicho na virusi na kisha kugusa mdomo wake mwenyewe, macho au mapua.

Je, dalili ni gani na COVID-19 ni mbaya kiasi gani?

Baada ya kuambukizwa COVID-19 wagonjwa wanaweza kuwa na dalili aina nyingi. Watu walioambukizwa mara nyingi hawapati dalili zozote au huwa na dalili hafifu zinazofanana na homa ya mafua. Wengine hupatwa na dalili kali zinazohitaji mgonjwa kulazwa hospitalini, kupewa dawa na saa zingine kuwekwa kwenye mtambo wa kusaidia kupumua (ventilator). Wengi wa wale wanaopata dalili kali zinazohatarisha maisha ni wazee na watu walio na matatizo mengine ya kiafya.

Kumekua na visa vya watoto na vijana au watu wazima wenye afya nzuri ambao wameshuhudia maradhi makali na wakahitajika kulazwa hospitalini.

Dalili



Kukohoa



Baridi kali



Joto kali



Maumivu ya koo



Maumivu ya misuli



Kushindwa kupumua au ugumu wa kupumua



Kupotea upya kwa hisia ya kuonja au kunusa



Je, ni nani aliye hatarini?

Sote tuko hatarini – virusi hivi husambazwa kwa urahisi kutoka kwa mtu mmoja hadi kwa mwingine. Hata pia vimeonyesha kusambazwa na watu walio na dalili chache au wasio na dalili kabisa. Sasa tunafahamu kuwa wazee, na watu walio na hali mbaya zaidi za kiafya, wanaoishi katika mazingira ya huduma ya utunzaji wa makundi ndio walio hatarini haswa ya kupata maradhi - yanayohatarisha maisha.



Je, ninaweza kujikinga vipi na pia wengine?

Hatua unazoweza kuchukua zinajumuisha:

- Ukiwa kwenye umma funika mdomo na pua – vaa barakoa
- Nawa mikono yako mara kwa mara
- Kaa futi sita (hatua mbili kubwa) mbali na watu wasiokuwa wa nyumbani mwako (kudumisha umbali wa kimwili)
- Epuka mikusanyiko ya watu
- Kaa nyumbani na mbali na mbali na watu wengine ukiwa mgonjwa
- Safisha na kuua viini kwenye maeneo na vitu vinavyoguswa
- Ikiwa utapata dalili ukiwa kazini au kule nje kwenye umma, rudi nyumbani, jitenge na uwasiliane na kituo chako cha huduma za afya
- Ikiwa unajua utapiga chafya – ondoka kati ya watu wengine na ufunike mdomo wako na pua (tissue au kiwiko hata ikiwa umevaa barakoa)
- Ikiwa wewe ni mzee au unayo matatizo mengine ya kiafya – kaa karibu na nyumbani, epuka kukaribiana au kugusana na watu wengine

Ufikiaji wa Nyaraka: 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@dhsosha.state.or.us.