

COVID-19

ALIGHT INAFANYA NINI? Alight iko kwenye mstari wa mbele – kukomesha maambukizi ya virusi vya korona katika nchi zote 19 tunazofanya kazi. Lengo letu ni kuwalinda watu – jamii zetu, wafanyakazi wetu, na watu tunaowahudumia. Hii ni miongozo michache kutoka kwa Shirika la Afya Duniani (WHO).



NI KWA NJIA GANI BORA ZAIDI TUNAWEZA KUJIKINGA?

Kuzuia maambukizi ndiyo njia bora zaidi – virusi hivi vinaweza kuambukizwa hata bila kuonyesha dalili zozote. Ili kusaidia kukomesha maambukizi:

- Nawa mikono yako kila mara (kwa sekunde 40-60 kwa kiwango cha chini)
- Tumia sanitaiza (yenye 70% ya pombe au zaidi)
- Dumisha umbali wa mita moja kutoka kwa jirani yako ukiwa katika umati wa watu.
- Epuka kushikashika uso wako.
- Tumia karatasi shashi au kiwiko cha mkono wako unapokohoa au kupiga chafya.

DALILI ZA UGONJWA HUU NI ZIPI?

Dalili za kijumla za ugonjwa huu ni pamoja na:

- Joto jingi mwilini
- Uchovu
- Kikohozi kikavu

Na wakati mwingine

- Maumivu ya viungo vya mwili
- Kutokwa na makamasi
- Koo lililokauka
- kuendesha

Watu wengine hawaonyeshi dalili yoyote wala kuhisi wagonjwa.

NI KWA NJIA GANI BORA ZAIDI TUNAWEZA KUZILINDA JAMII ZETU?

Tunastahili kuhakikisha **kutotangamana kwa karibu**, ambako kunajumuisha kupunguza idadi ya watu tunaokaa pamoja nao – tunapogusana na watu wachache, ndivyo ilivyo idadi chache ya watu wanaoambukizwa.

- Jiepushe na mikutano isiyo muhimu
- Nawa mikono yako na uepuke kushikashika uso wako au watu wengine
- Ukiwa katika umati wa watu, jaribu kudumisha umbali wa mita moja kutoka kwa jirani yako
- Kuwa mwangalifu unapotangamana na watu walio kwenye hatari ya kuambukizwa kirahisi
- Zaidi ya yote, dumisha usafi, na iwapo unahisi mgonjwa, mpigie simu mhudumu wa afya!

NANI ANASTAHILI KUWA MWANGALIFU ZAIDI?

Kijumla, dalili za ugonjwa huu ni za kiwango cha chini. Kisa 1 hadi 5 ndivyo huwa vya kuitiliwa maanani (huhitaji mgonjwa kupelekwa hospitalini). COVID-19 huwaathiri zaidi:

- Wazee
- Watu walio na matatizo mengine ya kiafya kama vile magonjwa ya moyo, kisukari, magonjwa ya mapafu na mfumo wa kupumua, na HIV
- Wanawake wajawazito wanastahili pia kuwa waangalifu.

UNASTAHILI KUFANYA NINI IWAPO MTU NI MGONJWA?

- Wasiliana na mhudumu wa afya kwa ushauri na usaidizi, kwa kumpigia simu
- Kadri inavyowezekana, usimruhusu mgonjwa kwenda kumwona mhudumu wa afya kwenye kliniki au kwenda kwenye maeneo ya umma
- Iwapo unamsaidia mtu aliye na dalili za ugonjwa huu, hakikisha unanawa mikono, na iwapo unazo, vaa barakoa na glavu

JE KUNAYO CHANJO?

Hakuna chanjo bado; hata hivyo, watafiti wanajitahidi kuitengeneza chanjo hiyo na inaweza kuchukua zaidi ya mwaka mmoja ili kuwa tayari. Hata hivyo, kuzuia ndilo chaguo bora zaidi.